

MODUL 7 — NLP Practitioner București 2024

— EXHAUSTIV

Tema modulului: Părți interioare, conflict de părți și triumghiul dramatic. Modulul 7 este, alături de M8, modulul "de mușchi" — recapitulare prin practică a tot ce s-a antrenat anterior, cu trei exerciții majore (Drumul Bifurcat / decizii, Lucrul cu o Parte Neproductivă, Integrarea Părților Aflate în Conflict) și introducerea conceptului de Triunghi Dramatic (Karpman, din analiză tranzacțională).

Trainer: Horia Radu, sprijinit de Marius Mutu. **Format:** 2 zile (Z1 + Z2), pauză de masă pe zi, 7 audio-uri în transcripție (Z1A-Z1D + Z2A-Z2C). **Perioada:** ~ februarie 2026 (M1 a început toamna 2025; modul de practitioner, nu master).

Promisiunea modulului (Horia, Z1A): "Modulul 7 și 8 sunt gândite să fie un pic mai mult practic, adică să punem în mușchi mai mult din ce am antrenat anterior. Și o să mai reluăm niște exerciții doar pentru antrenament."

MINDMAP

MODUL 7 – PĂRȚI, CONFLICTE, ECHILIBRU

- └─ Z1A – Recap, atitudine, decid emoția
 - └─ Metamodelul în capul tău (60-70% din coaching bun)
 - └─ Roluri vs atitudine (mama-manager acasă)
 - └─ Lucru cu copilul interior (Ioana)
 - └─ Întrebări > comenzi pentru influență
 - └─ Priming / Tony Robbins – decid emoția dimineața
- └─ Z1B – DRUMUL BIFURCAT (decizii)
 - └─ Future pacing emoțional, nu logic
 - └─ 1 lună → 6 luni → 1 an → 5 ani
 - └─ Subconștientul cunoaște viitorul
 - └─ Frica = feedback despre necunoscut
 - └─ Entuziasm vs anxietate – manifestare aproape identică
- └─ Z1C – LUCRUL CU O PARTE NEPRODUCTIVĂ
 - └─ Pași: raport → inducție → unde locuiește → invitare în palmă
 - └─ Admirație, intenție, recadrare comportament
 - └─ Resurse din sacul magic (mâna opusă)
 - └─ Iertare reciprocă (eu te iert, tu mă ierți)
 - └─ Acasă în piept + future pacing
- └─ Z1D – Închidere zi, master, certificare, share-uri
- └─ Z2A – Iertare, intro CONFLICT DE PĂRȚI
 - └─ Iubire reală = nu am ce să iert
 - └─ Rana de nedreptate (copil interior)
 - └─ Disciplina cu blândețe (consecințe ≠ pedepse)
 - └─ Pe de o parte / pe de altă parte
- └─ Z2B – INTEGRAREA PĂRȚILOR AFLATE ÎN CONFLICT
 - └─ Procedură completă (raport → ambele palme → intenții)
 - └─ Asociere în fiecare parte (poziții perceptuale)
 - └─ Împrumutare de calități între părți
 - └─ Contopire naturală → parte nouă
 - └─ Acasă în centrul ființei
- └─ Z2C – TRIUNGHIUL DRAMATIC + transă războinic
 - └─ Victimă / Agresor / Salvator (Karpman, AT)
 - └─ Niciodată într-un singur rol
 - └─ Salvatorul = cel mai pervers
 - └─ Triunghi în cuplu, în familie
 - └─ Cum ieși din victimă (decizia lui Horia în Academie)
 - └─ Transă ghidată – masaj corp + arhetip războinic odihnit

ZIUA 1 — Părți, Decizii și Lucrul cu o Parte Neproductivă

Z1A — Deschidere, recap și încălzirea

Context. Reîntâlnire după pauza dintre M6 și M7. Horia: "Cine a fost în tabărul advanced? Bă, nu v-ați plictisit de mine?" Mai sunt doar 2 module până la final. Mulți cursanți au mers între timp la Mastermind și au lucrat cu părțile.

Concepte cheie.

- **Metamodelul în capul tău = 60-70% din ce face un coach bun.** "Adică ascultă și sesizează unde este o contradicție de logică și intervine o întrebare precisă, să ceară detalii, făcându-te pe tine să te contrazici." Practitioner-ul singur, prin metamodel, dă 65-70% din ce face un coach bun.
- **Două unelte personale ale lui Horia înainte de coach:** metamodelul + pozițiile perceptuale ("ce mi-ar zice ghidul, prietenul, mentorul, oricine"). Le combină: pune întrebări de metamodel din poziția perceptuală a cuiva.
- **Tu te schimbi, nu se schimbă cei din jur.** Răspunsul către Raluca (medic psihiatru): "Tu te-ai schimbat, drăluca. Tu te schimbași, tu te schimbi. Nu se schimbă nimeni în jurul tău. Abilitățile tale sunt diferite pentru că le antrenezi. Filtrele tale, convingerile tale, deschiderea ta."
- **Manifestarea NU există.** "Cuvântul manifestare în dex, nu glumesc, are complet alt sens. Nu există manifestare, ce s-ar apropia foarte mult mai mult este materializarea. Materializez ce? Intenții, dorințe, strategii, rezultate." Glumă (Zărnescu): "dacă două femei ar vrea să manifeste același bărbat, care câștigă?"
- **Ce face un comportament să se schimbe.** Formula NLP: rezultate ← comportament ← emoții ← reprezentare mentală ← stimul extern. "Ne comportăm într-un fel automatizat. N-ai cum să îl manifesti, lasă-ți vrăjeala. Trebuie să te porți într-un fel ca să obții ceva diferit."
- **Roluri vs atitudine — exemplu Elena.** Soțul vine acasă în rol de manager ("planul cincinal"). La Elena, mama "lipită" 20 de ani — abia acum se întreabă "în situația asta îmi ajută rolul ăsta?" "E un semnal de foarte mare flexibilitate mentală să poți să te întrebi tu pe tine din ce rol e mai potrivit să răspund acum."
- **Cea mai eficientă influență = întrebări, nu comenzi.** "Pune întrebări deschise care ideal să înceapă cu cum sau care, sau ce zici. În loc să emiți o judecată sau să dai o cerință." Mintea NU poate să nu răspundă la întrebări — chiar dacă nu o face verbal. Ironia: "De ce" este cea mai proastă întrebare de vocabular uman — bagă omul în defensivă psihologică.
- **Sleight of Mouth (la Master).** "Cea mai avansată mod lingvistic de a vorbi hipnotic. Tony Robbins asta face pe scenă." Scamatorie lingvistică, una sau două replici care nu cer voie.
- **Părțile — recap conceptual.** Au vârstă (la care eram noi când am avut nevoie de ele), au hartă mentală proprie (convingeri, valori, strategii), au nume (uneori abstract, alteori specific). Vor să fie auzite și văzute. "Cu cât mai mult criticăm la

noi un comportament, cu atât mai mult partea care îl alimentează din intenții bune va renforța comportamentul. Ironic. Se ascunde mai adânc în subconștient."

Demo Z1A — Ioana, copilul interior speriat. Ioana a vrut să nu mai vină la curs (efort financiar, autosabotaj). Recunoaște: "viața mea de adult este condusă de un copil mic care a fost maturizat înainte de vreme și care acum este în niște tantrum-uri urâte." Are un ghem în stomac. Horia o ghidează:

1. "Cui îi e frică, ție sau părții?"
2. "E foarte fermă în poziție. Cunoști oameni fermi care sunt fermi din frică?"
3. "E singură?" — "Crede că e singură. Dar nu e."
4. Mâna pe zona corpului unde locuiește.
5. "Spune doar — îți mulțumesc că ești aici. Suntem împreună, eu și tu."
6. "Iartă-mă că te-am ignorat atât de mult timp."

Disconfort de la 11/10 → 3/10. "Părțile noastre au uneori nevoie să încarce cu noi. Ca și copiii."

Tehnici pentru viața de zi cu zi.

- **Priming (Tony Robbins) — 30 secunde dimineața.** "Înainte să te dai jos din pat, decide tu ce fel de emoții ai vrea să simți predominant pe parcursul zilei. Decizi! Calm, entuziasm, pace, liniște, anxietate, whatever. Fă-ți un film mental sau adu-ți aminte cum simți ai fix emoția aia în trecut. Rulează în 3D, asociat. După care rulează ziua care încă n-a început, cu tine simțind starea pe care vrei să o simți." O săptămână de priming = ziua merge la fel, dar tu o percepi diferit.
- **Contrazice tiparul.** "Tiparul tău de reacție mental și emoțional este cel care v-a adus în momentul ăsta în poziția din viața voastră. Bună, rea, nu contează." Acel tipar nu e singurul.
- **Inchisoare emoțională.** "Cât de lipsit de libertate să fii să nu știi că ai de ales ce să simți. Pentru mine e o închisoare emoțională să fii obligat să simți doar ce-ți vine la fileu." Cuiva pe Facebook care i-a scris "emoțiile vin pur și simplu" — răspuns: nu vin.
- **Psihologie din cuvinte, nu pastilă.** "Procrastinarea = lene sau frică. Bender: oamenii care procrastinează nu amână deloc — amână la timp. Cât timp îți apănă să procrastinezi? Nimic. Instantaneu decid. Ah, deci ești bun la neamânare."

Mantră de modul: "Contraziceți tiparul, pentru că tiparul tău de reacție este cel care v-a adus aici."

Z1B — Drumul Bifurcat (exercițiul de decizie)

Context. "O să vreau să facem un exercițiu prin care să puteți să luați decizii mai ușor cu sprijinul subconștientului. Adică nu logic, pe avantaj-dezavantaje, ci cu sprijinul subconștientului."

Volunteer: Violeta. Conflict de 3 ani, nivel 8/10. Horia precizează: "Nu trebuie să-mi spui între ce ai de ales. Zic doar nivelul de intensitate emoțională al conflictului."

Și mai adaugă: "De cele mai multe ori e bine să nu știu, pentru că dacă știu, îmi declanșează convingerile mele religioase, spirituale sau alte. Și atunci nu vreau să știu."

Procedura completă.

1. **Raport** + clarifică nivel intensitate (7-8 maxim).
2. **Inducție.** Închide ochii, pacing pe realitate (în față e spațiu, în spate sunt eu...), reasigurare ("eu cât și vocea mea te va însoți").
3. **Elicitare drum bifurcat.** "În fața ta apare un drum bifurcat. Indiferent că e drum de țară, asfaltat sau cărare de munte, observă acest drum."
4. **Plasare opțiuni.** "Indiferent pe ce parte, stânga sau dreapta, pune cele două alegeri, una pe stânga, una pe dreapta — astfel încât tu și numai tu să știi care e care."
5. **Asigurarea părții opuse.** "Asigură cărarea din stânga că, deși pentru câteva momente te duci în dreapta, vei reveni."
6. **Future pacing 4 etape:** 1 lună → 6 luni → 1 an → 5 ani. La fiecare: "Ce vezi, ce auzi, ce simți, fără să judeci, fără să critici, doar observă." La 1 an și 5 ani: privește metaforic în spate.
7. **Memorează starea emoțională** + revino în prezent.
8. **Repetă pe cealaltă cărare** identic.
9. **Scoatere transă** + discuție post-exercițiu.

Pașii cu mesaj subliminal — "subconștientul cunoaște viitorul".

"La nivel subconștient nu există viitor și trecut. Există doar prezent. Și când îi dai o direcție de viitor, el coroborează cu cine la modul prezent vei fi tu, cu ce consecințe, cu ce costuri. Și îți dă emoția aferentă."

Feedback-ul Violetei. Pe stânga (cunoscut, confortabil): "verde, frumos, dar avea țepi și mă zgâria." Pe dreapta (necunoscut): "chiala, lipseau lucruri, te ia teama, dar te atrage — pânză goală pe care poți să desenezi." Verdict emoțional: după 5 ani, dreapta = împlinire (în ciuda fricii inițiale).

Insighturi cheie pentru cursanți.

- **Frica nu e feedback despre scenariu.** "Frica este feedback despre abilitatea mea de a gestiona necunoscutul. Nu e despre scenariu." De aia se ignoră în acest exercițiu.
- **Linia fină între anxietate și entuziasm.** "Manifestarea acestor efecte ale fricii și entuziasmului sunt aproape identice — palme transpirate, încordare, bătăile inimii, respirație din piept, scenarită, agitație. De multe ori suntem entuziasmați și spunem că ne e frică."
- **Unde se oprește entuziasmul și pornește anxietatea?** "În momentul în care îți asumi consecințele. Când zici 'mi-e frică, dar las că văd ce fac' — ai ales entuziasmul. Când zici 'doamne, dacă se întâmplă asta, e bai' — ai ales frica. Și e ok."

- **Există greșite?** "Indiferent ce alegi, ca să vă desumflu de tot, alegi bine. Ori înveți, ori te bucuri. Una din două. Nu este eșec. Există ori o lecție, ori o bucurie." Mark Manson — Choose your hard: "e greu să ieși din zona de confort și e greu să rămâi în zona de confort. Alegeți greu."
- **Poartă majoră pe drum (Mihaela / Cris).** "Pe drumul din dreapta am simțit foarte mult disconfort emoțional. Pe stânga am simțit liniște. Dar la final, pe drumul din dreapta, am simțit împlinire. Mă îndreptam către dreapta și am văzut o lumină puternică."
- **Nu mă interesează decizia.** "Acest exercițiu nu se adresează logicii. Cinci ani este doar o metaforă pentru subconștient. Nu întreb sub nicio formă clientul ce decide. Nu e treaba mea. E treaba lui."
- **Disclaimer de final.** "Lasă măcar o săptămână înainte să iei decizia. Să se așeze emoția. Pune pe minte, pune pe hârtie, dar nu decide la nivel de gata. Pe termen lung e mai bine."

Reguli de ghid (decantate aici):

- 100% în stare de raport.
- Limbaj indirect și paralel: orice cuvânt folosit pe stânga, folosește-l și pe dreapta.
- Nu cunoaște decizia clientului — îți declanșează propria hartă.
- Întrebări deschise post-exercițiu: "Cum a fost pe stânga? Ce a fost diferit?" — NU "care ai ales-o?"
- Lasă-l pe explorator să-și ancoreze senzația, nu-i da tu soluția.
- Statistic, nu se întâmplă să nu meargă, dar dacă se întâmplă: nu e o vină nici a ghidului, nici a exploratorului.

Practice 10 minute pe persoană — toți în sală. Mihaela: provocare din 2014, "în 4-5 pași, atâta claritate." Mândru: în varianta "da" se simțea bine după 5 ani. Mai multe feedback-uri de tip "uite că pleacă ceața, gata, știu unde vreau să ajung."

Z1C — Lucrul cu o Parte Neproductivă

Setup-ul exercițiului. Recap atitudine vs aptitudine: "Atitudinea, nu aptitudinea, îți dă altitudinea (Zig Ziglar). În viața mea, când ceva nu funcționează, întrebarea instantanee se duce la atitudine. Am atitudinea corectă de abordare în momentul ăsta sau o ardăirea?" John Lavalley: "Atitudinea e ca unghiul de abordare și de aterizare a unui avion. Ajung la rezultat. Aterizezi. Dar unul te zgâlțâie, unul nici nu simți că ai aterizat."

Provocarea pe care o aducem. Comportament neproductiv pe care nu-l poți opri prin voință (sau opririle au cost mare). Nivel 6-7-8 maxim.

Volunteer: Matei. Provocare: fumatul (4 ani, 1 pachet/zi, ~2000€/an, ~40.000€ în 20 ani). Începutul: la o petrecere, fata pe care voia s-o "salveze" a plecat să fumeze, el a ales să meargă cu ea. "Cum aveam rolul de salvator atunci, foarte puternic..."

Procedura completă.

1. **Raport + dezavantaje + beneficii.** "Aici vorbești cu partea fără să știi. Bați șaua să priceapă iapa."
2. **Inducție / închiderea ochilor.** Indirect: "Când vrei tu și poți, închizi ochii."
3. **Conectare cu costurile.** "Gândește-te la el, dă voie să-ți vină în minte costurile, problemele, disconfortul."
4. **Întrebare-cheie: unde locuiește.** "Ce parte din tine te încurajează, motivează, alimentează acest comportament? Unde în tine, în corpul tău, locuiește această parte?" Statistic: 99% cap → vârful piciorului, ordinea: stomac, piept, cap. Matei: "Nu este în mine. E în spatele meu." (Profesional ghidul nu se sperie de răspuns "în afara").
5. **Întrebă dacă e dispusă să comunice.** "Dacă ai fi deschisă pentru câteva momente să comunici cu mine — orice răspuns primești, e perfect." Matei: "Începe să doară capul" — "Și asta e un răspuns."
6. **Refuz? Nu insiști.** "Există vreun motiv pentru care ar refuza? Protecție. Mulțumesc pentru răspuns. Și e perfect." Apoi: "Dacă ai asigurat-o de toată protecția ta, a mea, și toate resursele din universul ăsta, ai vrea să comunici? Poate să zică nu — au dreptul."
7. **Invitare în palmă.** "Asigurată de toate acestea — protecție, susținere, resurse — ar fi oare dispusă să se așeze în palma ta pentru câteva momente?"
8. **Privește și admiră.** Cum arată — formă, culoare, greutate, mișcare. "Ca și cum ai cunoaște o persoană nouă pentru prima oară — cum arată, cum se mișcă, cum vorbește, cum cântărește." Matei: amorfă, dinamică, țepi care se deschid și se închid, textură de smoală, grea.
9. **Întrebă intenția.** "Care este intenția ei pentru tine? Ce își dorește alimentând acest comportament?" Matei: apartenență. "Și ce altceva mai important, mai nobil decât asta își dorește?" — iubire. Pattern: răspunsurile încep logic și devin abstracte (apartenență → iubire). "Cu cât mai abstracte și mai vagi sunt răspunsurile, cu atât mai bune."
10. **Întrebarea de schimbare (recadrare).** "Ai fi dispusă să continui aceste intenții atât de nobile, dar prin alte comportamente care să te asigure că obții mai multă apartenență, mai multă iubire, la nivele mult mai profunde, decât a reușit prin vechiul comportament?"
11. **Negocierea resurselor.** "Ce resurse ai avea tu nevoie ca de azi înainte să ghidezi mai eficient, mai ecologic, mai sănătos?" Matei: asumare și pace.
12. **Sacul magic — mâna opusă.** "În stânga ta, cu mâna ta stângă, vei putea accesa un sac magic în care sunt toate resursele din propriul tău subconștient, disponibile la orice moment." Inundă partea — ghidează cu mâna stângă spre partea din mâna dreaptă. "Atât de mult cât poate să ducă și încă mai mult." Atenție: NU aceeași mână (scapă partea, "scoate persoana din transă").
13. **Privește transformarea.** Matei: din amorfă cu țepi → glob de cristal auriu, static.

14. **Iertare reciprocă.** "Și te iert pentru că în naivitatea ta ai ajuns să încurajezi un comportament care pe mine nu m-a servit. Și te rog la rândul meu, parte din mine, să mă ierți pentru tonul meu, lipsa mea de prietenie, agresivitatea, pentru că n-am știut mai mult, pentru că nimeni nu m-a învățat să mă iubesc." Matei a plâns intens aici — moment-cheie de procesare.
15. **Alte resurse?** "Mai ai nevoie de ceva înainte să te întorci acasă?"
16. **Acasă în piept (sau unde decide partea).** "Dă-i voie să se întoarcă acasă, ducând iertare, prietenie, admirație, iubire, pace." La Matei: în inimă.
17. **Imbibarea.** "Lasă să se umple golul lăsat liber. Dă-i voie tuturor acestor resurse să umple față, spate, stânga, dreapta, sus și jos. Așa cum cerneala imbibă apa, sănătatea, bucuria, apartenența și iubirea vor face parte din tine, celulă cu celulă, atom cu atom, indiferent că vei fi conștient sau nu." (Comandă post-hipnotică.)
18. **Future pacing — 1 lună / 6 luni / 1 an.** "Cum te simți diferit, fără efort, în raport cu scopul lui."
19. **Scoatere transă lentă, pași înapoi.**

Insighturi de procedură.

- **NU întrerupi clientul în transă.** "Mai ales dacă plânge. Intenția e bună (să-l îmbrățișezi), dar îl scoți din stare." Doar dacă cere apă explicit.
- **Atenție și ghidul, nu mă ataca de rezultat.** "Cea mai mare eroare ca ghid este să te atașezi de rezultatul clientului — să-l dorești mai mult decât el. Asta e anxietate de performanță. Vine din nevoia ta de confirmare, nu din nevoia lui de transformare. Ironia: obții mai multe rezultate când respecti procesul, indiferent că obține rezultate sau nu."
- **Părți NU singulare, mai multe.** Matei: "Eu am sesizat în urma exercițiului că sunt mai multe părți care contribuie la fumat." Horia: "E perfect în regulă. Tu nu ești cu toate părțile la tine, Matei. Vezi că e una plecată."
- **Părțile pot fi în afara corpului.** Statistic 99% în corp, dar nu obligatoriu.
- **Reticență la prima comunicare.** "Părțile noastre interioare sunt atât de neuzite, respinse și criticate, încât pentru prima oară în viața lor primesc o atenție de-a noastră — au voie să fie reticente." Strategie: oferă-i tot ce-ar putea avea nevoie; dacă încă refuză, "Au dreptul. Vorbim altădată."
- **Comandă indirectă la final.** "Continuă să împărtășească și să ofere resursele cu fiecare celulă a corpului tău, chiar dacă vei fi conștient de asta sau nu."
- **Părți pe lângă fiecare comportament.** "E posibil ca o singură comportament să fie alimentat de mai multe părți. Sau o parte alimentează mai multe. Nu te mai complica. Lucrezi cu ce iese."

Vocabularul ghidului — beletristică. "Citiți cât mai multă beletristică. Jumătate de oră pe zi, ideal seara, înainte de somn. Are două efecte: (1) îți dă somn profund, (2) îți îmbogățește vocabularul. După 6 luni vorbiți după mine." Stand-upper român anonim a confirmat: 6 luni de citit constant a transformat vocabularul. "Eu nu am vreo super putere — doar am citit și citez foarte multă beletristică."

Confuzia ca inducție în transă. "Limbaj prea rapid și aglomerat poate fi inducție în transă prin confuzie. Mintea logică devine ocupată cu a înțelege și — bam — ești în transă. Tony Robbins asta face." Dar în acest exercițiu = ton hipnotic melodios, ca și cum spui o poveste.

Practice 15 minute / persoană — toată sala. Diverse experiențe: parte ca bilă pufoasă care se gudură ca un câțel, sabie de lumină portocalie, glob alb-cios, parte care nu vrea să comunice prima oară (refuzul e răspuns valid).

Z1D — Închidere zi 1, certificare Master, share-uri

Conținut administrativ — Master.

- Master se ocupă cu prioritate. ~80% din 100 locuri ocupate (Inner Circle Platinum + cei care s-au înscris devreme).
- **Acreditarea = obligatorie pentru a intra la Master**, dar nu pentru a participa la curs.
 - Toate modulele achitate (lipsă maxim 2 module).
 - 2 taxe de timbru: ARO NLP (~5€) + EANLP (~15€). Bani la asociație, NU la trainer.
 - Examenul propriu-zis = sâmbăta seara sau duminica dimineața la M8.
- "Acreditarea nu e la nivel ANOFM (n-ai facultate). Dar din ce în ce mai multe firme dau bugete pentru educație și recunosc diplomele de la noi."
- "În realitate, este mai mult o metaforă a călătoriei. Eu le am acasă, sunt o ancoră frumoasă a unei călătorii."

Recap-ul exercițiului cu o parte — share-uri.

- **Dragos (cu sabie portocalie de lumină).** Partea s-a pus războinică, "eu te apăr aici" — n-a vrut să dea resurse altor părți. Horia: "E perfect în regulă. Răspunsurile părților vor fi uneori egoiste."
- **Sandra (medic, conflict cu mama).** Mama de 53 ani, fără serviciu, pe care fica o întreține. Partea: a accepta. Horia: "Cei care suntem salvatori devin copii buni dacă persoana întreținută e fără subzistență. Dar dacă subzistența ar fi asigurată, atunci suntem salvatori. Aici e altă discuție." Recomandare: psihoterapie săptămânală pentru mamă, "ca pe bandă rulantă la toți din lume." Horia introduce concept "regresia hipnotică pe linia timpului" — punct de pivot: "Dacă aș fi fost în locul ei, cu harta ei, copilăria ei, rănilor ei, aș fi făcut altceva? Probabil că nu."

Întrebări de la cursanți. Iuliana: dacă toate părțile sunt concentrate cam în aceeași zonă (gât / capul pieptului), e detrimental? Horia: nu. Statisticul confirmă, dar nu înseamnă disconfort obligatoriu — "Nu am spus disconfort. Cuvintele tale au sunat a disconfort."

Închiderea zilei — Mantră de modul.

- Cu ce pleci acasă? Răspunsuri:
 - **Ioana (Mândru):** "M-am simțit bine în rolul de ghid pentru prima dată — wow."
 - **Cosmin:** "Nu suntem în stare să ne abținem când primim o întrebare."
 - **Anca:** "Plec cu partea care s-a împăcat cu mine după 3-4 ani — așa s-a simțit, ca o cafea."
 - **Gabriela (52 ani):** "Lucrul cu părțile m-a ajutat — îmi rup pielea, mă rănesc pe față de ani de zile, mâine o să fie și mai bine."
 - **Luiza (Vaslui, 3 ore de somn):** "Mi-am contrazis tiparul, am fost ghid și am dormit jumătate din modul."
-

ZIUA 2 — Iertare, Conflict de Părți, Triunghi Dramatic

Z2A — Iertare, intro la conflict de părți

Insomnie a lui Horia însuși. "Eu am avut o frumusețe de insomnie azi noapte, nu glumesc." Folosește exemplul personal pentru a introduce conflictul de părți ca explicație pentru anxietate fără motiv aparent.

Iertare — discuția cu Narcis. Narcis pe drum dimineața: "De abia acum am înțeles dacă m-am iertat pe mine. Și am zis ok. Și mi-am cerut iertare la toate părțile mele. Instant — convalescență."

Insighturi-cheie despre iertare.

- **Avem mai mare nevoie să ne iertăm noi pe noi** decât să ne se ceară iertare. "Avem convingeri despre noi că ne greșim, că suntem greșiți, că nu suntem suficienți, că am fi putut face mai bine. Consumăm enorm energie psihomentală din poziția în care credem că noi în-și-ne ne-am greșit."
- **Rana de nedreptate.** "Una din cele mai eficiente moduri de a ține la distanță oamenii. Vehemența reacției e proporțională cu nevindicarea ranei, nu cu evenimentul prezent." Horia: "Eu am avut și am activă rana de nedreptate, dar nu e a mea — Horia la 39. E a mea la 8, când profa de mate m-a certat pentru ceva ce n-am făcut și nu turnam. Snitches get stitches."
- **Renunță la nevoia să ai dreptate.** "Cu cât mai des renunți intenționat — nu prost, nu naiv, nu de teamă de conflict — cu atât mai mult dormi mai bine noaptea. Se numește înțelepciune. Să știi că ai dreptate, dar să nu insiști." Cum dispatchezi un om care caută scandal: "Ai dreptate. E ok. Și o zici la nesfârșit — congruent. Bă, ăla moare, fierbe."
- **Compasiune ca atitudine, chiar și fără cuvinte.** "Exersează atitudinea de compasiune față de tine. Nu imediat, în timp. Nu vei mai avea brusc nevoie să te ierte cineva. Dacă reușești să te ierți pe tine ca atitudine, nu vei mai depinde de cei care ți-au greșit să te ierte." Pentru că ajung la concluzia: "Atât au putut și ei. Nici eu n-am știut mai mult."

- **Iubirea reală = "n-am ce să iert".** Cristian (după 14 ani): "Aveam un frate de cruce care m-a furat. Mi-am cerut iertare azi-noapte în vis — i-am dat noroc. Acum, dacă-l văd, l-aș lua în brațe. Pentru că știu copilăria lui, mama lui, cât de presantă era." Horia (insistență): "Iubirea reală nu înseamnă a ierta. Iubirea reală înseamnă a recunoaște că nu e nimic de iertat. Pentru că înțeleg că e tot ce ai putut să faci. Nu înseamnă să rămână în abuz. Atenție. Pleci cu lecțiile pe care poți să le iei și cu cât mai puțină nevoie de iertare."
- **Prietenia ca termometru pentru iubire în cuplu.** "Cât de prietenie e acolo? Când îi vrei binele celui alt, fără să fie neapărat obligatoriu și al tău prezent în același timp, atunci e prietenie. Când există replica imediat — 'da, de ce eu primul?' — e contract prestări servicii."

Gestul de auto-calmare ca canal cu părțile. "Suntem făcuți psihologic din mai multe părți, ca anatomic. Gestul de auto-calmare apare oricum când suntem anxioși — ne atingem ceafa, gâtul, lănticul, verigheta. Eliberează oxitocină. Faceți-l intenționat, cu cadrul de a vă adresa unei părți din voi. Subtil, mic, pentru că oamenii au hărți diferite — au nevoie de etape ca să nu creadă că ați înnebunit. Vă recomand să nu vorbiți chestiile astea în afara sălii."

Disciplina cu blândețe — răspuns către Anca (mama lui Filimu).

- "Dacă nu mă supăr decât foarte greu și trec foarte repede, cum pot să fiu un părinte care să-l ghideze?"
- Răspunsul lui Horia (deși nu e părinte, încadrat onest): "Ce atitudine a mea va servi lor mai mult pe termen lung? Aleg disciplina blândă pentru că știu că-i ajută pe termen lung."
- "Iubirea necondiționată greșit înțeleasă — fac tot ce vrea copilul ca să aibă el ce n-am avut eu — e disfuncțional. Pe termen lung produce oameni dificili pentru cei din jurul lor."
- "Bunica mea m-a disciplinat — îmi lua jucăria, nu mă lăsa la desene, nu cu bătaie. Asta m-a învățat valoarea comunicării sincere."
- **Consecințe ≠ pedepse.** Anca: copilul ei (Matei, fii) zice când e întrebat "ești pedepsit?" — "Nu sunt pedepsit. Asta e doar consecință."

Conflictul soți-soție-copil-anxietate. Anca relatează: copilul David la duș rece, soțul tată în furie, ea în dormitor cu cea mică. "M-am întrebat — ce parte din mine reacționează la copilul de acolo? Eram eu transpusă în copil. Aveam nevoie să fiu consolată în partea de copil." Decizie: nu se mai bagă peste soț → soțul cere iertare a doua zi de la birou. "Probabil că nu mai ducea procesul la capăt din cauza intervențiilor mele anterioare." Horia: "O să ți se așeze imediat — facem acum exercițiul."

Introducerea conflictului de părți — concepte.

- "Părțile noastre au o calitate comună: toate au intenții pozitive."
- **Conflictul = două sau mai multe părți, fiecare cu intenție pozitivă, alimentând direcții opuse.**

- **Manifestarea conflictului:**

- Stare de încordare continuă fără motiv.
- Insomnie din senin care persistă zile.
- Stare de agitație constantă și anxietate fără motiv aparent.

- **Autosabotajul = efectul cel mai întâlnit al conflictului.** "Faci ce trebuie până la un punct (partea cu intenție, resurse, motivație). Va apărea partea cu intenție pozitivă să te protejeze de pierdere — nu te las. Și nu va câștiga niciuna — vei face ambele."

- **Autosabotaj prin alții — exemplul Horia 2020 (cozonacul de pasteRezista).** Decizie de slăbit (după consult cardiolog cu pareri proaste). În ziua aia soția vine cu cozonac cu mac, fără un cuvânt: "L-a luat pentru tine, face? Bă, m-au mort, mă. L-ai luat pentru tu care ai 50 de chile cu televizor în brață, tu îmi spui mie că mănânci cozonacul ăsta?" — autosabotaj prin alții, subconștient, în cuplu.

- **Mâncarea = ancoră de iubire de la mamă/bunică.** "Avem o parte care spune 'nu te simți iubit, bagă-te ceva ce te poartă'. Dar nu e despre mâncare, e despre sentimentul de iubire pe care nu îl simți în momentul ăla."

- **Cum recunoști un conflict — propoziția-test.** "Pe de o parte... pe de altă parte..."

- **Voluntar Z2A: Alina.** Conflict 4 ani între angajat și antreprenor (intensitate 8/10). Horia clarifică: există și varianta freelancer (rol intermediar). "Cred că asta a fost — antreprenoriat înseamnă echipă, mai multe produse, vinde și-n somn. Freelancer = singur, e produsul propriu." Horia recunoaște: "Eu cu Marius suntem freelanceri foarte bine plătiți, dar suntem aproape de burnout. De aceea în 2026 nu mai facem Inner Circle."

Procedura — văzută în acțiune cu Alina (detaliată în Z2B mai jos).

Z2B — Procedura completă pentru Integrarea Părților Aflate în Conflict

Esența — context cu Alina. "Acest exercițiu nu e despre decizie. E despre conflict. Esența e ca, în final, să observi natural — nu indus, natural — că ambele părți vor în realitate același lucru."

Pașii compleți.

1. **Raport + aflarea conflictului.** Întrebare: "Pe de o parte... pe de altă parte..." Nivel 7-8 maxim. "Aici, pentru că e legat de mine, mi-am permis să clarific și conceptual înainte (antreprenor vs freelancer). Dacă nu cunosc, lucrez direct."
2. **Inducție.** Închizi ochii, te relaxezi, pacing pe respirație.
3. **Trimit gând bun ambelor părți.** "Mulțumesc că existați și că, indiferent de conflictul dintre voi, ambele lucrați pentru mine."

4. **Conectare cu conflictul.** "Te invit să te gândești pentru câteva momente la acest conflict — pe de o parte simți... iar pe de altă parte simți... Și observă ce simți."
5. **Invitare ambelor părți în palme.** "Deschide ambele palme ca o invitație. Roagă părțile să se așeze, oricare în stânga, oricare în dreapta — astfel încât tu să știi care e care."
6. **Notează (ghidul scrie!).** "Aveți nevoie să vă notați resursele/intențiile. Aveam scos telefonul ca să notez când lucram cu Alina, nu mă uitam la Instagram. E nevoie să recunoști când intențiile încep să devină similare." După aia ai poate să rogi pe cineva să noteze.
7. **Cu care comunică primă?** Asigur-o pe cealaltă: "Vei reveni în câteva momente." Părțile sunt copii — au nevoie de asigurare.
8. **Comunicare cu prima parte — pattern de explorare.**
 - Mulțumesc că ești aici.
 - "Care este intenția ta pentru mine? Ce îți dorești tu pentru mine?"
(Răspunsuri: la început logice — siguranță, plasă de siguranță, departe de judecăți. Cu timp și cu limbaj hipnotic abstract: pace, iubire, magie.)
 - "Și dacă această intenție ar fi împlinită, ce altceva mai nobil, mai pur îți dorești pentru mine?"
 - Repetă schimbând formularea ("ce altceva mai mult, mai intens, mai frumos") — așa eviți break state.
 - Ține până când răspunsurile devin abstracte (5-10 niveluri de obicei).
9. **Comuniță cu partea cealaltă — copy-paste exact.** Asigură prima că vei reveni. Apoi: "Care este intenția ta pentru mine?"
10. **Recunoaște momentul când răspunsurile devin similare.** Prima parte (la Alina, freelancer/dreapta): creștere → evoluție → împlinire → menire → iubire → magie. A doua parte (angajat/stânga): siguranță → plasă de siguranță → liniște → acceptată → iubită. **Comune: iubire, acceptare.**
11. **Mulțumire pentru ambele intenții.** Subliniezi "intenții comune". "Privindu-le acum, observă cum în spatele tuturor intențiilor, ambele își doresc ca tu să fii acceptată și iubită."
12. **Asociere în prima parte — poziția perceptuală.** "Decizi cu care vrei să începi. În 3-2-1, te asociezi în palma respectivă, devii partea — cu harta ei, cu intențiile ei."
13. **Privește exploratorul de acolo (limbaj de disociere!). + Privește partea cealaltă.** "Ce admiri și ce ai putea să folosești ca resursă, modelând de la partea din palma stângă?"
14. **Împrumutarea resurselor.** Alina dreaptă (freelancer): "perseverență, hotărâre" împrumutate de la stânga (angajat). Stânga (angajat) împrumută "voioșie, libertate, zâmbete" de la dreaptă.
15. **Reasociere în explorator.** Privește cele două părți. Repetă pentru cealaltă parte (3-2-1, asociere, privește, împrumută).

16. **Reasociere finală în explorator.** "Privește cele două părți. Doar că de data asta, observă cum se mișcă, cum se transformă, cum te văd diferit."
17. **Apropierea spontană.** "Ghidează-le împreună, observă ce se întâmplă pe măsură ce se apropie, unindu-se într-o parte nouă, mai puternică, mai frumoasă, plină de resursele ambelor." Atenție Horia: "Cine a sesizat că înainte să-i zic eu, Alinei, ea a început să-și apropie mâinile? Fără să-i zic eu. Atunci am știut că e momentul etapei următoare."
18. **Acasă în centrul ființei.** Alina: contopire în sferă luminoasă → în piept. Imbibare cu iubire, magie, prietenie, voioșie, siguranță.
19. **Future pacing (bonus).** "Cu această lipsă de conflict, dar cu noua parte, du-te peste 5 luni, peste 1 an, peste 5 ani."
20. **Scoatere transă.**

Insighturi de procedură — Z2B.

- **Limbaaj 100% hipnotic.** "Limbaaj hipnotic ≠ ton volume încet și monoton. Înseamnă melodios — ca și cum spui o poveste. Indiferent de volum."
- **Plictiseala ghidului = semnal.** "Dacă te plictisești ghidând, înseamnă că ori nu ești în raport, ori tu nu ești acolo pentru explorator. N-ai cum să te plictisești când ești primit în lumea interioară a unui om."
- **Limbaaj de disociere când e asociat în parte.** "O privești pe Alina, te uiți la ea, o admiri — TU EȘTI partea, nu mai ești Alina." Ghidul trebuie să fie atent la pronume.
- **Vârsta părților — irelevantă aici.** "Întrebarea ta vine din logică, rezultatul vine din subconștient și din abstract. Ne ne interesează. Vârsta se actualizează la contopire."
- **Rezistență de la a treia parte (rar dar posibil).** "Două părți se înțeleg — apare a treia, zice 'sunteți prea puternice voi pentru un singur scop, eu am nevoie și de...'. Soluție: negociere rapidă, resurse din sacul magic. "Lucrând cu subconștientul, orice e posibil."
- **Salutare a treia care se opune contopirii.** "Te caut eu, nu azi. Lasă-mă să mă interesez." Cu raport. (Horia personal nu a întâlnit niciodată în 11 ani această variantă.)
- **Întotdeauna se contopesc?** "Invariabil. Aplanarea conflictului nu se poate realiza fără contopire. Asta zice exercițiul. Dacă așa a vrut Bandler, așa a vrut Bandler." (Disclaimer: deși nu e sigur că l-a făcut Bandler, "nu pare genul lui.")

NLP-ul = paradigmă combinabilă. "Cine a sesizat că am folosit și alte tehnici, dar nu e nimic OZN? Pozițiile perceptuale, limbaajul hipnotic, resurse și părți. Aceasta e calitatea NLP-ului ca dogmă — poate fi combinată cum vrem noi în funcție de nevoi. La Master, la final, aveți să inventați exerciții NLP pe baza provocărilor — pentru că Master = adaptarea uneltelor la provocare, nu căutarea uneltei."

Practice 20 minute / persoană. Toți pe perechi.

Z2C — Triunghiul Dramatic + Transă Ghidată

Trecere fluidă la triunghiul dramatic. Cris (un cursant) povestește că a inclus alarmele Roo Alert în transă, ignorându-le. Horia: "Cum ar fi să faceți la fel cu celelalte probleme din viața voastră? Să vezi nasoaiele și să alegi să te concentrezi pe ce e important pentru tine." Apoi link: "Dacă alegi să te plângi în loc să ignori, să te concentrezi pe ce e important — se numește că ești în Triunghiul Dramatic."

Disclaimer la concept. "Triunghiul dramatic vine din analiza tranzacțională, nu e din NLP. Nu tot ce vă predau eu e din NLP. Calitatea NLP-ului este că poate fi îmbogățit constant. Eu adaug concepte și tehnici din alte paradigme. Și unde țin minte de unde e — spun. Nu mă interesează creditul."

Triunghiul (Stephen Karpman, 1968).



Echilateral metaforic — niciun rol nu e mai important.

Esența — Niciodată într-un singur rol.

"Indiferent în ce rol ai fi, ești în același timp în minim încă unul. Cel mai posibil, foarte des, sunt în toate trei."

Rolul 1 — Victima.

- **Mentalitate, NU identitate** (atenție — devine identitate dacă nu ești conștient).
- **Beneficiile victimizării:** atenție, validare, confirmarea că e specială, milă — recompensele pe care n-au fost obținute prin mecanisme ecologice (părinți, mediul de creștere).
- **Recunoști mentalitatea de victimă când:** "Ai soluții și nu vrei să le aplici. Le dai dismis prin: la mine nu funcționează, la mine e mai dificil, nu înțelegi cum e să fii în locul meu."
- **Concomitent în care alt rol?** Agresor ("agresează prin nevoia și cererea ei de a fi salvată — șantaj emoțional"). Cum: dacă nu găsește salvator, victima va agresa pe cel din zona ei.
- **Cum să nu o salvezi (paradoxal — iubire reală):** "Cele mai bune lucruri pe care le poți face dintr-un om în mod de victimizare e să nu-l salvezi. Te-am ascultat de atâtea ori, ți-am dat atâtea sfaturi. Îmi pare rău că simt că nu pot să te ajut mai mult. Și schimb subiectul."
- **Avocatul diavolului — tehnica preferată a lui Horia.** "Doar pe bază de raport și autoritate, atenție. Confirmare excesivă a poziției de victimă. 'Bă, da, ești vai mama ta. Nu știu cum dimineață ți-ai ales papucii.' Și o fac exagerat. Victima va spune 'ia stai. Cum adică, aud astea de la mine?' Și intră în agresor."

- **De ce furie > depresie.** "Eu prefer ca un om să se ducă din victimă în agresor cu furie. Furia este combustibil. Depresia te anesteziează complet. Furia, chiar îndreptată împotriva mea, eu o pot direcționa către un obiectiv."
- **Cum a ieșit Horia însuși din victimă (Z2C, exemplu personal).** Academia de Poliție 2005 (a prins ultimul stagiul militar). Vroia să plece după 2 săptămâni. Tatăl: "Stai pe curul tău încă patru ani să vezi cum e." La un moment dat: "Switch-ul de... și am început să răspund la limbaj militar specific cu sfidare. Mă scoteau în fața careului — student RADU. Ordonati. În data de ieri ai fost văzut că ai aruncat un kick-stock. Să trăiți, raportează, nu e adevărat. Mă consemna constant pentru că refuzam să recunosc ceva ce nu era adevărat." De la anul 2 încolo nu-l mai chema nimeni.

Rolul 2 — Agresorul.

- **Concomitent în care alt rol?** Salvator (uneori) și victimă (cel mai des).
- **Agresorul te invită să crești** — să setezi limite, să-ți descoperi puterea. "Profesori agresori care prin disciplina și exigența lor te-au învățat că uneori trebuie să faci ce n-ai chef. Tinerul abuzat de bullying care la un punct dă unu peste pumii. Pleacă din victimă în agresor — psihologic crește."
- **Modelarea ca alternativă la durere.** "Învățăm prin durere — sau prin modelare. Se numește modelare. Te uiți la alții ce fac bine și înainte să te doară pe tine, le iei strategia."
- **Adevărata natură a agresorilor.** "Majoritatea covârșitoare a agresorilor sunt victime mascate. Agresivitatea lor — psihologică sau fizică — este o manifestare a durerilor pe care nu știu să o exprime altfel. În orice agresor, este un copil rănit de altcineva." Profilul psihopatului = copil abuzat sever, neintegrat.
- **Auto-agresivitatea.** "Agresiunea poate fi îndreptată inclusiv împotriva propriei persoane. Tot agresor ești."

Rolul 3 — Salvatorul (cel mai pervers).

- "Salvatorul este cel mai perfid și mai pervers rol din acest triunghi, de aia l-am lăsat la final."
- **Salvează pentru beneficiul lui** — uneori conștient. "Nu ca să salveze victima, ci ca să se simtă important." Bancul cu Bulă: ajută bătrânică să treacă strada → bătrânică nu vroia să treacă, l-a luat la palmuit.
- **Profesii predilecte:** ofițeri (justițieri), militari, psihoterapeuți, psihologi, duhovnici, medici, asistenți. "Cazuri patologice extreme: pi-romani care erau pe mașina pompierilor să stingă incendiu. Asistenți medicali în străinătate care provocau infarcte ca să se simtă eroi."
- **Salvatorul e și agresor.** "Furând lecțiile celui alt, salvându-l constant, te-ai pus pe poziție de superioritate. Nu mai ești cu un egal." În cuplu: "Te vei îndepărta, va scădea atracția — pentru că vei căuta pe cineva egal sau mai înalt decât tine, iar tu cu el ca un inferior."
- **Salvatorul fură curajul/dreptul victimei de a crește pe cont propriu.**

- **Auto-recunoaștere — sfaturi necerute.** Cosmin: "De multe ori dau prietenilor sfaturi care îi ajută, dar eu nu le aplic." Horia: "E rolul de salvator. Beneficiul tău: validare, nevoia de a te simți important. Sau lenea de a te confirma prin propria acțiune." Soluție: "Taci dracu'le. Fă ce știi că ar trebui să faci alții. Lasă rezultatele tale să vorbească pentru tine."

Triunghiul în profesie — întrebarea lui Marius. "În profesie nu se aplică în totalitate, pentru că ești plătit să dai răspunsuri din specialitate. Dar dacă oamenii nu vor să primească sfatul — devii coach, întrebări. Leadership = comunicare. Dacă echipa nu înțelege sau nu vrea, întotdeauna responsabilitatea mea e că n-am comunicat corect."

Triunghiul în cuplu (extrem de prezent).

- "De foarte multe ori în relații de cuplu, acest triunghi dramatic e foarte prezent. El sau ea e victimă, celălalt e agresor, sau unul dintre ei e salvatorul celuilalt — sărăcuța, fără mine n-ar putea să trăiască."
- "În momentul în care în cuplu devii salvator și furi lecțiile celuilalt, te-ai pus pe poziția de superioritate. Nu mai ești cu un egal." Va scădea atracția sexuală.
- "Mai e o variantă: tot să-l vezi pe celălalt și ajungi să nu mai ai energie pentru tine." (Anca completează.)

Cum ieși din victimă — strategia lui Horia personal.

"Am stat și mi-am pus pe hârtie toate soluțiile de care știam la provocările mele, pe care eu, din alint, nu le-am aplicat încă. Când am scris 15-20, deja fierbeam de ciudă." Strategia: acceptă că ești victimă. "Întrebare zilnică: oare acum sunt o victimă? Și dacă da — mișcă-ți curul."

Mediul vs ereditatea rolurilor. Ștefan: "Rolurile pot fi împrumutate de la părinți / prieteni?" Horia: "Suta la sută. Mediul în care trăiești, dacă e majoritar de victime, tu nu o să fii salvator. O să fii tot victimă."

Citatul lui Nicu. "Prietenii ți-arată ce ai de făcut, dușmanii te obligă să faci ceea ce trebuie să faci." Adăugat: "Înconjurăți-vă de oameni care vă vor spune adevărul, chiar dacă nu vreți să-l auziți, nu de oameni care vă vor spune politicos o minciună."

Mecanism Maria în copilărie. "Te lupți pentru dreptatea ta și primești pe cocoasă, ai zis. La un moment dat renunți." Horia: "Da, este și asta o variantă. Pleci din mentalitate de victimă pe altă cale — nu mai vorbești."

Transa Ghidată Finală — Masaj Corp + Arhetip Răzbuinic Odihnit

Setup. "Fără triunghi după aia. Vă invit la transa ghidată — exercițiu diferit decât până acum, ca să vă învăț ceva." Stinge lumina.

Structură (durată ~23 min).

1. **Inducție.** Respirația, observă, fă-te leneș.
2. **Mâini magice apar la tălpi.** Pe sub controlul lui — atingere fermă, blândă, expertă.

3. **Masaj sistematic ascendent — întâi piciorul drept.** Vârfurile degetelor → talpa → gleznă → tibie → gambă → spatele genunchiului ("punct magic") → genunchi → coapsă → trunchi.
4. **Piciorul stâng** identic.
5. **Spate, lombar, trunchi, umeri.** "Spatele care cara atâtea greutate în fiecare zi, pentru tine și pentru alții." Apare metafora baraj de relaxare.
6. **Brațe — palma stângă, antebraț, cot, umăr stâng. Apoi brațul drept.**
7. **Ceafa.** "Zona ta preferată" sau nu — "și nici nu știu și nici nu contează."
8. **Tâmpile, frunte, ochi.** "Ochii care nu se mai uită, nu mai luptă, nu mai văd, nu mai caută."
9. **Obraji, gură, gât, limba.** Inclusiv limba se relaxează.
10. **Scalp, gânduri, griji.**
11. **Întreg corpul relaxat — pauza de mesaj subliminal.**

"Doamne, ce bine este să nu fie nevoie să faci absolut nimic, decât să te odihnești, să respiri, să te relaxezi. Pentru că meriți. Doar pentru că existi. Doar pentru că trăiești. Doar pentru că respiri. Ești suficient. Ești important. Ești iubit. Ești în siguranță. Și poți să faci față oricărei provocări din viață."
12. **Comandă post-hipnotică pentru viitor.** "Vei putea de azi înainte să te întorci oricând aici, în lumea ta interioară, în centrul ființei tale, odihnindu-te, încercându-te, pentru luptele și obiectivele care vor să vină. Pentru că ce este un războinic dacă nu este odihnit?"
13. **Pauza tăcută** pentru ancorare.
14. **Numărătoare 5→1.** Întindere ca după somn de toamnă târzie.

Tehnici încorporate.

- **Leading** — Horia tonalmente cască, se întinde, acordă cu starea pe care o induce.
- **Inclusiv stimuli neașteptați.** Alarmerile Roo Alert au sunat în pauză — dar Sebastian (cursant) a ales să le ignore și-a continuat transa. "Atât de puțin durează 23 de minute, dar este atât de plăcut că simți că ai dormit o oră."
- **Metafora războinicului odihnit ca inducție post-hipnotică.** "La nivel de Practitioner, majoritatea oamenilor care nu-și ating obiectivele nu sunt suficient de războinici. Războinicul nu e agresor. Războinicul matur. Obiectivele se ating din arhetipul de războinic — în etapa de Practitioner." Arhetipurile celelalte vin la Master.

Feedback-uri post-transă.

- "Am simțit fizic, ca și cum ar exista mâinile." — "Bravo."
- "La un moment dat n-am mai auzit." — "Asta se întâmplă atunci când renunțăm la control. Apare senzația că totul va fi și este bine deja."
- "Mi-a plăcut leadingul, când ai indus cuvinte cheie sau ai căscat." — "Bravo, intenționat 100% inclusiv când m-am întins."

- "Mi s-a părut interesant la exercițiul cu părțile, când pomeneai de resursele fiecăreia, efectiv mi se mișcau degetele." — "Bravo."
-

ÎNCHIDEREA MODULULUI — share-uri "cu ce pleci acasă"

- **Oana:** "Am venit obosită, mă întorc plină de energie."
- **Antoaneta:** "Esența — revelațiile și conștientizările. Faptul că nimic nu e întâmplător și colegile cu care am făcut exercițiile au fost wow."
- **Iuliana (Norvegia):** "Am învățat că eu iau deciziile în viața mea."
- **Cosmin:** "Auto-atingerea care eliberează oxitocină — și ancorarea cu spațiu. Când faci un pas în față pare că chiar ești curat de situații."
- **Eduard:** "Stare de liniște și de zen."
- **Dani:** "Resursele din exercițiu și resursa din insistența de a mă ridica și a vorbi cu microfonul."
- **Alex:** "Ce putere avem în subconștientul nostru — de aici vine titlul cursului: Descoperă codul secret al minții tale."

Final — Cristina trimite mesaj: "Horia, stai liniștit, azi nu fac cozonac, fac clătite."

CITATE-CHEIE DIN MODUL 7

- "Modulul 7 e de mușchi, nu de teorie."
- "Calitatea vieții voastre de după Practitioner e dată de întrebările pe care îți le pui chiar dacă sunt grele. Și de răspunsurile pe care le cauți chiar dacă nu îți convin."
- "Părțile noastre nu sunt singulare. Au vârstă, hartă mentală proprie, intenții, nume. Vor să fie auzite și văzute."
- "Cu cât mai mult criticăm la noi un comportament, cu atât mai mult partea care îl alimentează va renforța comportamentul. Ironic. Se ascunde mai adânc în subconștient."
- "Frica nu e feedback despre scenariu. Frica e feedback despre abilitatea mea de a gestiona necunoscutul."
- "Indiferent ce alegi, alegi bine. Ori înveți, ori te bucuri."
- "E greu să ieși din zona de confort. E greu să rămâi în zona de confort. Alegeți greu." (Mark Manson)
- "Atitudinea, nu aptitudinea, îți dă altitudinea." (Zig Ziglar)
- "Iubirea reală nu înseamnă a ierta. Înseamnă a recunoaște că nu e nimic de iertat."
- "Cea mai bună parte a trecutului este că s-a încheiat."
- "Înconjurați-vă de oameni care vă vor spune adevărul, chiar dacă nu vreți să-l auziți, nu de oameni care vă vor spune politicos o minciună."
- "Salvatorul este cel mai pervers rol din triumfiul dramatic — sub masca de erou, fură lecții."

- "În orice agresor este un copil rănit de altcineva."
 - "Răzbuinicul nu e agresor. Răzbuinicul matur."
 - "Ce este un războinic dacă nu este odihnit?"
-

CROSS-REFERENȚE & RĂDĂCINI TEORETICE

- **Părți interioare (Parts Work)** — origine: Bandler & Grinder (NLP), Six-Step Reframe. Paralelă cu **Internal Family Systems (Richard Schwartz)** — toate părțile au intenție pozitivă; Selful e core-ul resursei. Paralelă cu **Voice Dialogue (Hal & Sidra Stone)** — selvele/părțile dialoghează.
 - **Future Pacing și Drumul Bifurcat** — extrapolare din **Disney Strategy (Robert Dilts)** și din **Linia Timpului (Tad James)**. Walt Disney = visător, realist, critic; aici: o variantă vs altă variantă.
 - **Recadrarea părții (păstrează intenția, schimbă comportamentul)** — Bandler/Grinder, Six-Step Reframe.
 - **Pozițiile perceptuale (asociere în parte)** — Robert Dilts (NLP), Self-Other-Observer.
 - **Triunghiul dramatic** — **Stephen Karpman (1968)**, Eric Berne (Analiza Tranzacțională, Games People Play).
 - **Iubirea reală = nu am ce să iert** — paralelă cu **Radical Acceptance** (Tara Brach) și cu **Marshall Rosenberg (NVC)** — observare, nu evaluare.
 - **Disciplina cu blândețe** — paralelă cu **Conscious Discipline (Becky Bailey)**, cu Virginia **Satir** (familie ca sistem), cu **Gabor Maté** (compasiunea ca standard).
 - **Auto-atingere și oxitocină** — neuroștiință (gesturi de calmare, embodied cognition).
-