

MODUL 8 — CHEAT SHEET

NLP Practitioner Bucuresti 2024 — Recapitulare Ultra-Condensată

TEMA: ÎNCHIDEREA PRACTITIONER — RECADRARE + LINIA TIMPULUI + MICROSTRATEGII

Recadrare = a muta cadrul de aici acolo. Schimb percepția, nu povestea.

Linia timpului (Tad James) = succesiune de evenimente memorate de subconștient sub formă de metafore.

Microstrategii (Bandler) = pași VAKOG între stimul și acțiune. „Ăsta e NLP, restul e dantelă.”

DIFERENȚA PRACTITIONER vs MASTER

Practitioner	Master
Tehnică explicită („închide ochii”)	Recadrare prin poveste
Identifică strategiile	Modelează strategiile
Linia timpului ca exercițiu	Linia timpului ca conversație
Folosește NLP în context	Folosește NLP cursiv, fluent

„Diferența e că maestrul folosește tehnicile fără ca celălalt să-și dea seama că sunt tehnici de NLP.”

TREI TIPURI DE MESAJE

Tip	Exemplu	Sursă de...
Faptic	„Sunt 20°C”	Informație
Interpretativ	„...mi-e frig”	Conflict
Cadrare	„...nu pierde plimbarea”	Influență

Anti-conflict: întoarce-te de la interpretări la fapte.

TREI TEHNICI DE RECADRARE NONVERBALĂ

- Fiziologia întrebării** — oglindezi pacing, schimbi în leading, celălalt te urmează, iese din întrebare.
- Mâini-coș ancoră spațială** — pune problema în mâinile mele, mut poziția, starea se schimbă.

3. **Break state cu absurd** — „la ce oră, cum erai îmbrăcat” → rupe cadrul.

BENEFICIUL ASCUNS

- Trei nume: beneficiu ascuns / indirect / intenția pozitivă.
- **Test existență:** se perpetuează situația? → Da = există.
- **Regulă:** până nu îl identifici, nu schimbi situația. **Never.**
- **De ce ținem:** loss aversion + nevoia de certitudine.
- **Soluție:** substituire — păstrezi beneficiul, schimbi modalitatea.

Întrebări-cheie: „Ce înseamnă asta pentru tine? / Cum obții asta? / Cum nu mai ajungi la asta?”

Tehnica anulării pe rând: „Dacă ai avea X fără Y, ai mai sta în Y?”

LINIA TIMPULUI — PROTOCOL DE FORMĂ

1. Eveniment de acum 1 an — arată cu mâna.
2. De acum 10-20 ani.
3. Peste 1-2 ani.
4. Peste 10 ani.
5. Vizualizează linia. **Trece prin corp** (asociat / clipa) sau **pe lângă** (disociat / planificator)?

Patologii: linie ruptă / terminată brusc / paralele / haotică-circulară.

DOUĂ TEHNICI PE LINIA TIMPULUI

Tehnica 1 — Curățare	Tehnica 2 — Resurse
Trans → pași spre trecut	Identifică eveniment dificil
La obstacol → cer subconștientului unealtă	Disociez, identific resursa lipsă
Logica nu contează (foc → aspirator)	Găsesc moment cu resursa, ancoreaz
Distrug până la ușurare	Mă întorc cu ancora activă
Mai puternică pentru intensitate 10/10	Pentru intensitate 7-8/10

Bonus tehnică auto-aplicare: „Tai segmentul din film” — vizualizezi linia plutind, foarfecă, lipești capetele.

MICROSTRATEGII — NOTAȚIE

Cod	Sens
Ve / Vi	Vizual extern / intern
Ae / Ai	Auditiv extern / intern (= dialog intern)
K+ / K-	Senzație plăcută / neplăcută
amintit	Din memorie
construit	Proiectat / nou
acțiune	Ieșire din strategie

STRATEGII ELICITATE LIVE

Trezire ușoară: Ve lumină → K+ energie → Ai „am treabă” → **Vi construit luminos** → acțiune. Cheia = imagine luminoasă.

Trezire grea: Ae alarmă → Ai „mai e una” → K+ → K+ căldură → BUCLĂ. Soluție: mută Ai (lista de făcut) înainte de K+ confort.

Mâncat compensator: K+ relaxare → Ae liniște → K- agitație (decompensare) → Vi pungă → K+ relaxare. Strategie circulară. Soluție: transfer cadrul fizic la mare („valurile se agită, nu tu”).

MODIFICARE STRATEGIE — PATRU TEHNICI

1. **Insertie** — adaugă etapă înainte de K- (cârligul nu mai prinde).
2. **Eliminare** — scoate etapa.
3. **Substituie** — schimbă conținutul.
4. **Loop break** — break state. „Creierul nu poate face două strategii în același timp.”

Cazul agorafobă (Cluj): „Zâmbește, nu te vede lumea că ai mască” + banc → break state → ratează panica.

AUTO-COACHING ZILNIC

1. **Ce simt eu acum?**
2. **Este obligatoriu să simt asta?**

„Nimeni din exteriorul vostru nu are putere asupra emoțiilor voastre. E o ancoră acolo, un pilot automat.”

STRATEGIA DE ÎNFURIERE (DEMASCATĂ)

așteptări inconștiente → realitate contrazice → comparație → K- nedreptate → frustrare → furie → acțiune

Soluție: „Nu sunt furios — te înfurii.” Verifici așteptările, le comunică. Cuplul = realitate fără memo.

RECAP M1-7 (HORIA)

- **M1:** Harta = teritoriu intim. Raport = pacing → leading.
- **M2:** Ancore (intens / pur / înainte de maxim / repetabil). VAKOG + submodalități.
- **M3:** Obiective vs dorințe — întotdeauna un singur pas.
- **M4:** Piramida Dilts. Convingeri > medicamente (placebo > 70%). Metamodel.
- **M5:** Transă, limbaj hipnotic, **Trans-Derivational Search** (TDS).
- **M6:** Recadrare (sens + context). Părți (intenție 100% pozitivă).
- **M7:** Triunghiul dramatic.

Erickson — pâine cu muștar. Clientul vine cu rezolvarea, doar nu știe să o acceseze.

TESTUL OFICIAL

- 30 întrebări, 40 minute, ARO-NLP + EANLP.
 - Două diplome (RO + EN).
 - Nu toți iau testul — „nu e admis/respins în viață, e metaforic.”
 - Cine pică: absent fizic / absent în sală (telefon) / „cred că știu” (mintea închisă).
-

MEDIU > INTENȚIE

„Mediu bate intenția. Eu țin cursurile live deși le-aș putea face online — eu am nevoie de mediul ăsta. Voi prin mine, eu prin voi.”

Pilot automat reia cursul vieții odată ieșit din mediu. Lasă că recapitulez singur acasă **NU** funcționează statistic.

TRANSA DE ÎNCHIDERE — 7 ETAPE

1. Plutire deasupra sălii prezentului (nor alb).
2. Călătorie spre prima zi de M1.
3. Re-trăire fast-forward M1-8 — privindu-i pe colegi cu admirație.
4. Întâlnire cu eul-de-atunci. „Sunt mândru de tine. Te iert. Te iubesc.”
5. Călătorie spre viitor pe linia timpului — luminos, lung.
6. Focul de tabără cu strămoșii la sfârșitul vieții.

7. Întoarcere în prezent. „Mulțumesc mie.”

CITATE-SEMNĂTURĂ

- „Pe Bandler nu-l interesează aproape nimic altceva din NLP decât microstrategiile. Restul e dantelă.”
 - „Singurul element care contează este starea de transă.”
 - „Nu contează ce știi, contează ce aplici.”
 - „Eu rezolv atacurile de panică, nu le fac.” (Marius post-COVID)
 - „Eu am fost Horia. Vă iubesc. Sunt mândru de voi. Să ne vedem la Master.”
-

CE VINE LA MASTER

- Modelarea propriu-zisă a strategiilor.
- Constelații sistemice — subconștient colectiv.
- 14 tipuri de beneficii (la Practitioner doar conceptul).
- Limbaj Miltonian fluent în conversație.
- Recadrarea ca artă conversațională (nu tehnică explicită).
- Modelarea la distanță — din opera autorilor (Mark Manson, Zărnescu).