

MODUL 8 — NLP Practitioner Bucuresti 2024

— CONCENTRAT

Temă: Închiderea Practitionerului. **Recadrare** (verbală + nonverbală) → **Beneficii ascunse** → **Linia timpului** (Tad James) → **Microstrategii** (Bandler) → testare oficială ARO-NLP/EANLP → diplome → ceremonie de închidere.

Structură: 2 zile. Trainer Z1: Marius Mutu. Trainer Z2: Horia Radu (recap M1-7) + Marius Mutu (microstrategii).

ZIUA 1 — Recadrare, Beneficii Ascunse, Linia Timpului, Test

Recadrarea ca închidere a buclei NLP

Definiție. A lua cadrul de aici și a-l muta acolo. Nu schimbi povestea — schimbi percepția asupra poveștii.

Demonstrația de deschidere. Marius cadrează testul oficial ca pe o evaluare a trainerilor, nu a cursanților. „Dacă voi faceți bine, înseamnă că noi am fost traineri buni.” Recadrare lingvistică in vivo.

Practitioner vs Master pe recadrare:

- Practitioner: tehnică explicită („închide ochii, fă imaginea mai mică”).
- Master: aceeași schimbare prin poveste/conversație. „Folosește tehnicile fără ca celălalt să-și dea seama că sunt tehnici de NLP.”
- „Eu aplic NLP când merg cu taxiul. Dar nu îi zic șoferului «închide ochii» — că aș întârzia.”

Trei tehnici nonverbale de recadrare

1. **Schimbarea fiziologiei întrebării.** Oglindește postura celuiilalt când pune întrebarea. După întrebare, schimbi fiziologia ta. El te urmează (pacing/leading). Iese din mentalitatea de a întreba.
2. **Ancorarea spațială a problemei (mâini-coș).** „Pune problema aici, în mâinile mele” → după 30s muți poziția → starea se schimbă. Resursele interne accesate sunt diferite.
3. **Break state prin întrebări absurde.** „La ce oră a avut loc evenimentul și de unde ți-ai cumpărat hainele?” — rupe celălalt din cadru.

Trei tipuri de mesaje

Tip	Exemplu	Funcție
Faptic (neutru)	„Afară sunt 20°C.”	Informație
Interpretativ	„...și mi-e cam frig.”	Părere / sursă de conflict
Cadrare	„...și dacă nu te duci la plimbare pierzi o oportunitate.”	Influență de direcție

„Marea majoritate a conflictelor apar din interpretări. Vrei să ieși dintr-un conflict? Întoarce-te de la interpretări la fapte.”

Beneficiul ascuns / indirect / intenția pozitivă

- Trei nume, același mecanism. Orice comportament are intenție pozitivă pentru cel care îl face.
- **Regulă de aur:** „Cât timp nu identifici și nu rezolvi beneficiul ascuns, nu vei putea schimba situația. Never.”
- **Test:** situația se perpetuează → există beneficiu. Dispare/apare singură → nu poți încă spune.
- **De ce ținem la el:** loss aversion (durerea pierderii > bucuria câștigului echivalent) + nevoia de certitudine.
- **Soluția:** substituirea modalității — nu pierde beneficiul, găsește altă cale să-l obții.

Întrebări pentru elicitare:

- „Ce înseamnă acest lucru pentru tine?”
- „Cum obții asta?”
- „Cum nu mai ajungi la asta?”

Tehnica anulării pe rând (testează care e adevăratul beneficiu): „Dacă ai avea X fără Y, ai mai sta în Y? Dacă ai avea Y fără X?”

Linia timpului (Tad James)

Definiție Master. Mod terapeutic prin care mă întorc în trecut și aduc resurse acolo, unde la prima oară nu au existat. Nu schimb trecutul istoric — schimb semnificația.

Identificarea formei (protocol). Arată cu mâna unde ține mintea: eveniment de acum 1 an / 10-20 ani / peste 1-2 ani / peste 10 ani. Vizualizează linia care le unește.

Trece prin corp vs pe lângă corp:

- Prin corp = în-timp, asociat, trăiesc clipa intens.
- Pe lângă = prin-timp, disociat, planific, mai detașat.

Patologii ale formei: linie ruptă (scindare/traumă) / terminată brusc (tendință suicidară) / multiplă paralelă (segmentare gravă) / haotică-circulară (energie blocată).

Tehnica 1 — Curățarea (cu metafore). Trans → pași spre trecut → la obstacol cere subconștientului unealtă → folosește (răspunsul nu trebuie logic: foc → aspirator) → continuă până la sentimentul de ușurare → idem spre viitor.

Tehnica 2 — Aducerea de resurse. Identifică un eveniment dificil → ieși disociat → identifică ce resursă lipsea → găsește moment unde aveai resursa, ancorează-o → întoarce-te în evenimentul dificil cu ancora activă → continuă spre prezent și viitor cu ancorele.

Recomandare Master: lucrați cu situații 7-8/10, nu 10/10. La intensitate maximă, Tehnica 1 (metafore) > Tehnica 2, pentru că nu reintri în conținut.

Tehnica „taie segmentul din film” (auto-aplicare). Vizualizează linia plutind în fața ta → identifică segment-traumă → foarfecă → lipești capetele. Marius o aplicat pe sine după un fulger pe avion.

„Singurul element care contează este starea de transă. Linia trebuie acceptată ca reală, nu ca o linie pe podea.”

Z1D — Testul oficial

40 minute, ~30 întrebări, ~250 cursanți. Acoperă toate modulele 1-7. Două grupe (actuali / repetenți) corectate separat. Recadrare-cheie: centrare în prezent, nu anxioasă (Sebi: „ne-ai pregătit să ne lăsăm emoțiile deoparte”). Cadrul oficial: ARO-NLP + EANLP. Nu toți iau testul — „nu e tragedie, se poate da din nou.”

ZIUA 2 — Recap, Microstrategii, Diplome, Închidere

Recapitulare regresie M1-7 (Horia)

Atitudinea de evaluare. Nu „ce știți” — ce ați înțeles. Nu repetare din caiet — explicație în propriile cuvinte. Ce ați integrat în viață contează cel mai mult.

Top concepte recap-uate:

- Harta mentală: universală, personală, unică, flexibilă, cea mai intimă posesiune. „Mai aproape de tine decât numele tău.”
- Raport: pacing → leading. „A comunica = a presupune că și celălalt are dreptate, doar tu nu ai aflat încă cum.”
- Premise NLP (toate cele 13 + bonus „lasă persoana mai bine”). Erickson — pâine cu muștar: clientul are deja soluția, doar nu știe să o acceseze.
- Ancore: condiții (intens / pur / înainte de maxim / repetabil simplu). Cuvinte-ancoră culturale neproductive (examen, spital). „Repetent” recadrat pozitiv.
- VAKOG + submodalități + asociat/disociat (supra-modalitate). Reeducare: asociez frumosul, disociez răul.
- Obiective vs dorințe. Întotdeauna un singur pas. „După el ești alt om.”
- Piramida Dilts. Convingere = adevăr personal presupus. Convingerile bat medicamentele (placebo > 70%).
- Metamodel: generalizări (universale, OM posibilitate / necesitate), distorsiuni, ștergeri.
- Ascultare pe structură vs conținut.
- Transă. Limbaj hipnotic = invers față de claritate. **Trans-Derivational Search:** cu cât mai vag, cu atât mai rapid TDS.
- Recadrare (sens + context). Părți — universale/subiective + mature/imature, intenție 100% pozitivă.
- Triunghiul dramatic.

Cine pică testul. Trei cauze: absență fizică / absență în sală (telefon) / „cred că știu” (experți cu altă paradigmă, mintea închisă).

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

Microstrategiile (Bandler) — fundație NLP

„Pe Bandler nu-l interesează aproape nimic altceva din NLP decât microstrategiile. Restul e dantelă, garnitură.”

Definiție. Ce faci în mintea ta, pas cu pas, pentru a obține orice rezultat. Pași VAKOG cu sufixe (extern/intern, amintit/construit, +/-) între stimul și acțiune. Pe pilot automat în milisecunde.

Notăție folosită:

- Ve (vizual extern), Vi (vizual intern, amintit / construit).
- Ae (auditiv extern), Ai (auditiv intern = dialog intern), ton, volum, direcție.
- K+ / K- (kinestezic plăcut / neplăcut).
- Acțiune = ieșirea din strategie.

Cazuri elicitate live:

1. **Trezirea ușoară:** Ve lumină (pleoape transparente) → K+ energie → Ai „am treabă” digital intern → **Vi construit luminos** (chiar dacă în cameră e întuneric) → acțiune. Element-cheie: imaginea construită luminoasă.
2. **Trezirea grea:** Ae alarmă → Ai „mai e una” → K+ relaxare → K+ căldura sub plapumă → BUCLĂ → Ia a n-a alarmă: Ai listă cu ce am de făcut → K+/- senzație → acțiune. Soluția: mută Ai (lista) înaintea K+ confort + adaugă Vi luminos. Repetă seara 2-3 ori.
3. **Mâncatul compensator:** K+ relaxare → Ae liniște → Ai „acum e momentul” → K- agitație (decompensare!) → Vi construit (desfac punga) → K+ relaxare. Strategia e circulară. Soluția = transferul cadrului fizic: liniștea + agitația mutate la mare/ exterior. „Valurile se agită, nu tu.”

Tehnici de modificare a strategiei:

- **Insertie** — adaugă etapă înainte de cea pe care vrei s-o oprești (de obicei înainte de K-).
- **Eliminare** — scoți o etapă (cum face Marius cu segmentul-traumă).
- **Substituie** — schimbi conținutul (ton serios → ton vesel).
- **Loop break** — break state. „Creierul nu poate face două strategii în același timp.”

Cazul agorafobei (Cluj). Strategia atacului = Vi amintit al ultimului atac → declanșează panica. Soluție: desensibilizare progresivă (Zoom → fața blocului → mașina → Turda). Pe stradă: „zâmbeste, nu te vede lumea că ai mască” + banc → break state perfect plasat → ratează panica.

Modelarea = scopul Master. Începe prin a întreba „cum?”. Marius a modelat Mark Manson doar din opera lui (cărți, articole). „Accesul fizic la persoană nu e necesar.”

Auto-coaching strategic (zilnic).

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

Înfuriere — strategia: Ai inconștient (așteptări) → realitate contrazice → Ai compară → K- nedreptate → K- frustrare → furie. Soluția: verifici așteptările, le comunic. „Nu sunt furios, te înfurii.”

Diplome și închidere (Horia)

- 250 cursanți, ceremonie cu strategii de eficiență (strigare alternantă pe „se pregătește” / „primește”).
- Două diplome per cursant: ARO-NLP (română) + EANLP (engleză). Taxa de timbru ARO-NLP necesară.
- Foto de grup + foto individuală cu Marius și Horia.
- Nu toți iau testul. „Nu e admis/respins în viață, e metaforic.”

Transa de închidere (~10 min, Horia). 7 etape: plutire deasupra sălii → călătorie spre prima zi → re-trăire fast-forward M1-8 → întâlnire cu eul-de-atunci („sunt mândru de tine, te iert”) → călătorie spre viitor pe linia timpului → focul de tabără cu strămoșii → întoarcere în prezent.

Mesajul de închidere. „Eu am fost Horia. Vă iubesc. Sunt mândru de voi. Să ne vedem la Master.” Declar oficial închisă călătoria NLP Practitioner 2023-2024.

SINTEZĂ — CE A INTRODUS NOU MODULUL 8

Concept	Esența
Recadrare nonverbală	Mâini-ca-coș + fiziologia întrebării + break state
Trei tipuri de mesaje	Faptic / Interpretativ / Cadrare
Beneficiu ascuns	Cât timp nu îl identifici, nu schimbi situația
Linia timpului — 2 tehnici	Curățare cu metafore + Aducere de resurse
Microstrategii VAKOG	Pași între stimul și acțiune; insertie/eliminare/ substituie/loop break
Modelare la distanță	Strategiile autorilor — accesibile prin opera lor
Auto-coaching	„Ce simt acum?” + „Este obligatoriu să simt asta?”

Două premise NLP recap-uate puternic:

1. Avem deja toate resursele (Erickson — pâine cu muștar).
2. Mediul bate intenția.

Citate-semnătură:

- „Diferența dintre Practitioner și Master e că maestrul folosește tehnicile fără ca celălalt să-și dea seama că sunt tehnici de NLP.”
- „Pe Bandler nu-l interesează aproape nimic altceva din NLP decât microstrategiile. Restul e dantelă.”
- „Orice rezultat din viața ta este în baza unei strategii extrem de eficiente,

indiferent că ești conștient de ea sau nu."

- „Mediu bate intenția."

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