

MODUL 8 — NLP Practitioner Bucuresti 2024

— EXHAUSTIV

Tema modului: Închiderea Practitionerului. Trei concepte-cadru pe care se construiește testul de certificare și ieșirea din curs: **Recadrarea** (verbală și nonverbală), **Linia timpului** (timeline therapy după Tad James), **Microstrategiile** (modelarea după Bandler — „ăsta e NLP, restul e dantelă”). Final: testarea oficială ARO-NLP/EANLP, recapitulare exhaustivă a modulelor 1-7, ceremonie de diplome, transă de încheiere.

Structură: 2 zile.

- **Ziua 1** — Marius Mutu predă recadrarea ca temă „de aer” (verbal + nonverbal + cadre), introduce beneficiile ascunse / indirecte / intenția pozitivă, apoi linia timpului (forma, citirea ei, două tehnici). Ziua se încheie cu testul oficial ARO-NLP de Practitioner (40 min, cca 250 cursanți în sală).

- **Ziua 2** — Horia Radu deschide cu o recapitulare „pe regresie” a modulelor 1-7 (~2 ore). Marius continuă cu microstrategii (concept + 3 elicitări live: trezire ușoară / trezire grea / mâncat compensator). Diplome individuale, transă de închidere a călătoriei (8 luni), ceremonie de share-uri.

Trainer: Marius Mutu (predare nouă) + Horia Radu (recap + ceremonie). **Perioada cursului:** ~iunie-iulie 2024 (modulul 8 din 8).

Slogan-cheie M8:

- „Diferența dintre Practitioner și Master este că un maestru în NLP folosește tehnicile fără ca celălalt să-și dea seama că sunt tehnici de NLP.”
 - „Orice rezultat din viața ta este în baza unei strategii extrem de eficiente, indiferent că ești conștient de ea sau nu.”
 - „Mediul bate intenția.”
-

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

Z1A — Recadrarea ca închidere a buclei NLP

Deschidere — recadrarea testului (Marius). Cursanții vin cu emoții pentru evaluarea oficială de la sfârșitul zilei. Marius cadrează imediat: „Știți pentru cine e cel mai dificil la evaluările astea? Nu pentru voi, ci pentru noi. Dacă voi faceți bine la evaluare înseamnă că noi am fost traineri buni. Dacă faceți rău, înseamnă că am fost traineri slabi. Toată evaluarea este pentru noi, nu pentru voi.” → recadrare lingvistică in vivo, demonstrată ca live exemplu. Aceași recadrare o aplică și copilului său la testele de la școală.

Definiție operațională. Recadrarea = a lua cadrul de aici și a-l muta acolo. Nu schimbi povestea — schimbi percepția asupra poveștii. „Am distorsionat, am modificat percepția oamenilor asupra a ceea ce înseamnă conceptul de evaluare.”

De ce recadrare la M8? Pentru că „închide bucla NLP-ului”. Tehnica supremă a Practitionerului fluid. Toate celelalte tehnici (ancorare, metamodel, submodalități, linie a timpului) sunt subordonate scopului final: să modifice cursiv reprezentarea mentală a celui alt.

Diferența Practitioner vs Master pe recadrare.

- Practitioner: „Închide ochii, ia imaginea, du-o la distanță, micșorează-o, fă-o blurată” — vizibil ca tehnică.
- Master: aceeași schimbare, dar prin poveste/conversație — celălalt nu-și dă seama că e o tehnică. Marius citează un asistent de top al lui Bandler: „Auzeam o poveste, și la un moment dat, în mijlocul poveștii, aud o tehnică NLP. Mă duc la el: «Richard, ai făcut tehnica X în poveste.» Bandler: «E, ai început și tu să te prinzi.»”
- „Eu aplic NLP când merg cu taxiul. Dar nu îi zic șoferului «închide ochii, respiră, imaginează-ți asta» — că aș întârzia.”

Tehnici de recadrare nonverbală — pentru avansați.

1. **Schimbarea fiziologiei întrebării.** Când persoana pune o întrebare adoptă o postură specifică („fiziologia întrebării”). Eu oglindesc poziția până când întrebarea e formulată complet, apoi îmi schimb fiziologia exact opus. Persoana face pacing cu mine, eu fac leading, ea iese din mentalitatea de a întreba și intră în mentalitatea de a accepta răspunsul. „Și orice prostie i-ai zice, va fi de acord, că nu mai este în întrebare.”
2. **Ancorarea spațială a problemei (mâini în coș).** „Imaginează-ți o pungă galbenă de reciclare în mâinile mele. Pune aici povestea ta, problema ta. Vorbește despre ea adăugând-o aici, în spațiul ăsta.” După 30 secunde: mut palmele într-un alt punct spațial → starea se schimbă. Mecanism: problema a fost ancorată într-un loc; mintea e dusă în alt loc; resursele interne accesate sunt diferite. „Aici ai accesat o stare fără resurse, secătuită — furie, supărare, tristețe, neputință, rușine. Aici starea ta emoțională este altfel.”
3. **Break state prin întrebări absurde.** Când vrei să rupi pe cineva dintr-un cadru: „La ce oră a avut loc evenimentul și de unde ți-ai cumpărat hainele în care erai îmbrăcat când te-ai certat?” — celălalt zice „hai dă-le-n cap, nu-mi mai amintesc” → l-ai rupt din stare.

Exercițiu (perechi, 2+2 min). Persoana A povestește o situație dificilă (intensitate 7-9/10). 1 min: pacing nonverbal. 1 min: leading prin schimbare de fiziologie + observă ce simte celălalt în interior. **Schimb roluri.** Indicații cheie:

- Întrebări scurte, ca să nu activezi rațional.
- Verbal: „Și apoi”, „Mai spune”, „Detaliază”, „Ce înseamnă asta?”
- Nu face listă de check-list („la ce oră, cum erai îmbrăcat”) — declanșează break state involuntar.

Reacțiile cursanților — ce s-a observat.

- Matei: „Inițial, când povesteam, simțeam încordare. Pe măsură ce schimbam poziția, observam că mi s-a schimbat starea — am vrut să mă opun, dar n-am putut.”
- O cursantă: „Inițial am vrut să mă opun, dar nu am putut. Mental îmi venea să stau

acolo, dar pur și simplu m-am dus după ea."

- Alta: „Eu nu am observat poziția colegei, dar am observat schimbarea stării mele. Abia după am ridicat ochii și am văzut că își schimbase poziția."

- Cati: „Am simțit enervare la început, ca și cum ea îmi schimbă starea fără voia mea — apoi a venit calmul."

- O cursantă cu beneficiu ascuns: „Emoția aceea era atât de încorporată în corp încât chiar ea se opunea, nu vrea să plece."

Trecerea prin stare de confuzie / frustrare → calm. Marius: „Trecem prin starea de confuzie când se schimbă starea. Poate să apară frustrare, enervare. De-abia ulterior simțim — păi, e mai bine."

Citate.

- „NLP-ul nu este pentru oamenii care se păcălesc singuri."

- „În spatele oricărui comportament există o intenție pozitivă."

- „Beneficiul indirect este cel mai mare dușman al nostru când vrem schimbarea."

Z1B — Beneficii Ascunse, Tipuri de Mesaje, Interpretarea ca Sursă de Conflict

De ce „dușman”? Marius spune intenționat „beneficiul indirect este cel mai mare dușman al nostru” — apoi recadrează imediat: „beneficiul indirect este cel mai mare aliat și prieten al nostru / amantul nostru ascuns” → schimbarea stării interne în sală observabilă instant. Lecție: alegerea cuvintelor (dușman/aliat/amantul) modelează atenția, energia, resursele. Mâncare, sex, pericol = trei „magneți” naturali ai atenției umane.

Influența subliminală — exemplu cu butonul. Marius testa pe pagina lui de cursuri: același produs, buton roșu vs verde vs roșu-care-devine-verde la hover. Verdele primea de câteva ori mai multe înscrieri. Roșu = stop genetic; verde = calc. Cursantul care primește feedback-ul cu „ai fost influențat de culoarea butonului, nu de ce conținea cursul” — refuză. Suntem influențați mai mult decât putem accepta.

Sentințe la judecători înainte vs după prânz. Studiu: sentințele de după masa de prânz sunt statistic mai blânde decât cele de dinainte. Foame = critic, sătul = blând.

Mirosul de la Fornetti. Nu e mirosul real al produsului — e parfum artificial dintr-o sticlă, special pentru a induce poftă/foame.

Cele trei tipuri de mesaje.

1. **Faptic / neutru.** „Afară sunt 20 de grade.” Fără interpretare.

2. **Interpretativ.** „Afară sunt 20 de grade și mi-e cam frig.” Părere despre situație.

3. **Cadrare.** „Afară sunt 20 de grade, este cald, și dacă nu te duci la plimbare vei pierde o mare oportunitate.” Influențezi modul în care vreau să interpretez.

„Marea majoritate a conflictelor din viața noastră apar datorită interpretărilor. Vrei să ieși dintr-un conflict? Întoarce-te la fapte."

Interpretarea ca limitare a libertății celuilalt.

- Faptic: „Ai ajuns acasă târziu.”
- Interpretare: „N-ai mai vrut să stai cu mine / nu mai contez pentru tine.”
- Concluzie: „Cu cât există mai multe interpretări în jurul tău, cu atât se micșorează libertatea ta.”
- Persoana care interpretează are nevoia de **control**. Soluția nu e să-i lupți interpretarea, ci să-i dai siguranță, control, confirmare → întoarcere la fapte. „A întârziat autobuzul, a întârziat tramvaiul. Întoarce-te la fapte și insistă pe fapte.”

Conflictul „pantalonii”. Realitate: „Nu-mi găsesc pantalonii.” Interpretări care produc cearta: „Mi i-ai ascuns / mi i-ai pus în dulap / nu ești în stare / de ce nu i-ai pus tu la loc”. Soluția = verbalizarea faptului. „Tu nu găsești pantalonii. Unde i-ai căutat și unde nu i-ai căutat?”

Beneficiul ascuns / beneficiul indirect / intenția pozitivă. Trei nume pentru același mecanism.

- Regulă: „Cât timp nu identifice și nu rezolvi beneficiul ascuns dintr-o situație, nu vei putea schimba situația. Never.”
- Test pentru existența beneficiului: situația se perpetuează? Da → există beneficiu ascuns. Nu (apare/dispare) → nu poți încă spune.
- De ce ținem la beneficiu: „pe noi ne doare mai mult să pierdem niște beneficii decât să câștigăm niște beneficii”. Pierderea = mai intensă emoțional decât câștigul echivalent (psihologie comportamentală — loss aversion). Plus nevoia de **certitudine / siguranță**.

Exemple-cazuri de beneficii ascunse.

- Atacuri de panică la o doamnă cu scop de „a-și demonstra cât de tare o iubește soțul” — bărbatul venea de la muncă, lăsa întâlniri de afaceri, ca să o vadă cum se simte. Bucuria/râsul în mijlocul atacului = semn de incongruență = beneficiu ascuns.
- Furia ca singura emoție disponibilă — om crescut într-un mediu unde furia era singura emoție. Construiește situații de conflict ca să se simtă viu. Beneficiu = senzația de a fi viu, plus familiar = sigur.
- Statutul de victimă — „vrea cineva să te salveze”. Plus „o să mă mântuie Dumnezeu în viața de apoi” — alt beneficiu, transcendent.
- Job nasol cu statut social mare — „dacă ai jobul fără statut, ai mai sta? Nu. Atunci de fapt vrei statutul, nu jobul.”

Tehnica anulării pe rând. Pentru a izola beneficiul real:

- „Dacă ai avea X (beneficiu candidat), fără Y (situație), ai mai sta în Y?”
- „Dacă ai avea Y, fără X, ai mai sta în Y?”
- Răspunsul îți spune care e adevăratul beneficiu.

Cum descoperi un beneficiu — întrebări-cheie.

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

Studiu de caz live (cursantă, „nu-mi place sexul”). Conversație publică.

Marius cere voie, lucrează expres scurt:

- „Ce înseamnă sexualitatea pentru tine?” → „Să faci copii.”
- → Sexualitatea = perpetuarea speciei. „Nu fac sex” = „mă revolt împotriva propriei mele vieți” = beneficiu (revolt = exprim ceva despre cine sunt).
- Marius adaugă: „Dacă i-ar fi spus «sex înseamnă conexiune, comuniune, unificare», n-ar fi avut reacția față de sex.”
- Concluzie: „Înțelesul ce înseamnă duce la reacțiile respective. E de lucrat aici, dar individual.”

Beneficiile sunt totdeauna emoționale. „Niciodată nu este așa cum pare aparent. Când beneficiul pare legat de job, în realitate e legat de siguranță, statut, putere.”

Soluția — substituirea modalității. „Găsește altă modalitate prin care să păstrezi beneficiul. Nu pierzi beneficiul, găsești altă cale să-l obții.”

Citate.

- „Beneficiul ascuns este personal, e al meu, pentru beneficiul meu. Hitler avea intenția pozitivă — pentru el, nu pentru ceilalți.”
- „Hoțul are intenție pozitivă: să nu facă efort, dar să aibă aceleași beneficii ca cei care fac efort. Acest «mi se cuvine mie» e o parte de narcisism.”
- „Doar persoanele cu autism sunt complet raționale. Ceilalți acționăm emoțional.”

Z1C — Linia Timpului (Tad James), Curățare și Reîncadrare cu Resurse

Definiție operațională. Linia timpului = succesiune de evenimente memorate de subconștient pe o linie/curbă/S/unghi. Important: forma e a subconștientului, nu a conștientului. „Mintea conștientă vrea o linie dreaptă; subconștientul are altă părere.”

Identificarea formei liniei timpului — protocol.

1. „Gândește-te la un eveniment fain de acum un an. Arată-mi cu mâna unde îl ține mintea ta.”
2. „Acum la unul de acum 10-15-20 ani. Arată unde.”
3. „Acum la un eveniment peste 1-2 ani. Arată.”
4. „Acum la unul peste 10 ani. Arată.”
5. „Închide ochii. Vizualizează linia care unește aceste 4 puncte. Trece prin corpul tău sau pe lângă tine?”

Ce spune forma despre om.

- Linia trece prin corp = în-timp. Trăiești clipa. Te bucuri și te întristezi maxim. Asociat.
- Linia trece pe lângă, în față = prin-timp. Planifici, te gândești din exterior. Mai detașat. Disociat.
- Disocierea de propria viață — arătare din afară a vieții.
- Câmpul vizual = focus dominant. Dacă în câmpul vizual de 90° intră preponderent

viitorul → orientat către viitor, fugi de trecut. Dacă intră trecutul → trăiești în trecut.

- Doar momentul prezent în câmp → carpe diem extrem, dar ratezi planificarea.

- Linie ruptă → nevoie de terapie. Senzația „sunt scindat în două”.

- Linie care se termină brusc → tendință de sinucidere.

- Linii multiple paralele de trecut (rar) → traumă severă, segmentare. Nu se lucrează la nivel Practitioner.

- Linie haotică / circulară → energie neorientată. Te învârti în cerc. Se desface și se aliniază prin transă.

Linia timpului = real holografic. „Tot ceea ce este psihicul nostru este conectat 100% cu tot ceea ce se întâmplă în exterior. Nu există o separare. Cea mai mică bucățică din holograma ta o conține pe toată — orice modificare într-o bucățică modifică tot.”

De ce funcționează — premisa transei. „Singurul element care contează în toată povestea asta este starea de transă. Pentru că dacă închid ochii și zic «luminează-te, luminează-te» fără să fiu în transă, nu se întâmplă nimic. Eu nu sunt în poveste, eu nu sunt în metaforă.” Lucrurile pe care le acceptăm ca metafore (e greu, mi-am pierdut firul, viitorul întunecat) deja conduc viața noastră — cu linia timpului facem același lucru intenționat.

Tehnica 1 — Curățarea liniei timpului (cu metafore). Demonstrație live cu Nelly.

Etape:

1. Identifică forma liniei (poziționare în spațiu).

2. Pășește în prezent. Privește către trecut.

3. Trans. „La fiecare respirație te adâncești în transă atât de mult încât tu singură să fii uimită.”

4. „Începi să pășești spre trecutul tău. Fiecare pas mărunț = o perioadă din viață.”

5. „Lucrurile minunate stai o secundă și te bucuri. În fața lucrurilor periculoase oprește-te și fă-mi un semn cu capul.”

6. La obstacol: roagă subconștientul să producă o uneltă/armă/orice care să elimine complet și definitiv obstacolul.

7. Important: răspunsul subconștientului nu trebuie să fie logic. Foc → aspirator (subconștientul „aspiră” flăcărilor). Monstru → burete (îl șterge). Zid → baros.

8. Execuți gestul cu unealtă imaginată până la sentimentul de **ușurare**.

9. Continui pașii spre trecut → următorul obstacol → repetă.

10. Întoarcere la prezent. Plecare spre viitor (idem). Revenire la prezent.

11. Verificare: „Mai există zone întunecate? E toată linia luminoasă?” Dacă nu — repeți.

Cazul Nelly (live).

- Spre trecut: zonă grea + luminoasă, formă de **sferă**, sentimentul ei = ușurare.

Marius: „În acea perioadă a fost o resursă. Treci dincolo cu recunoștință.”

- Următorul obstacol: **bariera**. Sentiment = pericol foarte mare, neputință.

Subconștientul îi dă **un baros**. Zdrobește bariera, apoi firimiturile, până la

sentimentul de ușurare.

- Spre viitor: linie verde luminoasă, atrage. „Linia se lungește dublu sau triplu față de cum o vezi acum.”

Tehnica 2 — Aducerea de resurse în trecut (varianta amintirii clare).

Demonstrație live cu Mihaela.

Etape:

1. Identifică forma liniei (cu mână).
2. Identifică un eveniment dificil specific din trecut.
3. Vino lângă acel eveniment, pe linia timpului. Pășește în el, asociat — testează.
4. Ieși în spatele liniei, disociat. „Privești din exterior linia timpului și situația aia.”
5. Identifică resursele care îți lipseau atunci. „Ce stare interioară ți-ar fi fost utilă?”
Atenție la confuzie: „resemnare” ≠ resursă (e neputință); „acceptare” = resursă (eu pot, dar accept din putere).
6. Pe linia timpului, găsește un alt moment unde ai avut acea resursă. „Du-te în el. Asociază-te. Memorează senzația. **Ancorează** — pumn drept, deget-pe-ureche, ceva fizic și clar.”
7. Întoarce-te lângă evenimentul dificil. Activează ancora înainte să intri. Pășește în moment cu resursa.
8. Testează din nou. Dacă încă lipsește ceva, adaugă altă resursă (ex: siguranța — îmi imaginez o persoană de încredere de mână cu mine).
9. **Disocierea protectoare** când emoția e prea mare: „imaginează-ți că plutești deasupra într-un elicopter. Vezi-te pe tine acolo jos. Ce simți față de tine însăși?”
10. Întoarcere prin prezent. „În prezent te asociezi momentului prezent al vieții, ții persoana de mână, creezi o ancoră de siguranță.”
11. Pași spre viitor cu ancorele activate. „Încarci viitorul cu siguranța și acceptarea.”
12. Revenire în prezent. Aplauze.

Cazul Mihaela (live).

- Resursa identificată: **acceptare** (din putere, nu din neputință). Prima nu suficientă → adăugat **siguranță + persoana suport** (o prietenă din prezent).
- Disociere prin elicopter activată pentru că emoția era 10/10. Lecție: „Mihaela a ales o situație foarte intensă. Recomandare: lucrați cu situații 7-8/10 — la 10 trebuie unelte multiple.”

Recomandarea Marius pentru voluntari (Master). „În cazul Mihaela, eu aș folosi metoda 1 cu metaforele — e mult mai puternică decât a doua. Ea poate vede acolo un vulcan, o explozie, o prăpastie. Le ștergem pe rând. De ce e mai eficient? Nu mai intră practic în situație, nu își mai amintește conținutul — se uită la ansamblul situațiilor similare.”

Cazul real — doamna israeliană cu trei băieți morți în război. Marius povestește un caz din practica lui. Ea nu putea „să treacă peste” — plângea instant. Tehnica: „du-te înapoi pe linie, când ajungi aproape de perioadă imaginează-ți că treci peste — vezi de sus, treci peste, cobori dincolo.” Truc lingvistic: îi spune „e doar un exercițiu” — dar el știa că nu e doar un exercițiu, era viața ei în miniatură

(holograma). De câteva ori repetată, a putut să meargă prin moment, să-l depășească. „Mândria ei a fost că a putut să treacă peste — pentru că băieții ei nu ar fi vrut ca ea să sufere. Ar fi vrut să se ocupe de cei rămași.”

Tehnica „taie segmentul din film” (auto-aplicare). Marius povestește cum, după ce avionul lui a fost lovit de un fulger între Iași și Timișoara, la următoarea zbor a intrat în pre-atac de panică. Soluția — tehnică pentru spațiu mic, fără mișcare:

1. Vizualizează linia timpului plutind în fața ta (cum o vezi).
2. Identifică segmentul-traumă (fulgerul + panica).
3. „Iau o foarfecă și tai bucata aia din film.”
4. „Lipesc capetele. Ca diapozitivele/diafilmele.”
5. „Am deschis ochii și am putut să mă bucur de tot zborul. Bineînțeles că îmi amintesc momentul, dar acum e ca o amintire, nu ca o trăire în prezent.”

Mecanism: metafora trebuie să fie acceptată ca reală. Dacă spui „e doar o linie pe podea”, nu funcționează. „Când tu te plimbi pe linia timpului, trebuie să te plimbi ca și cum ai avea o mașină a timpului prin viața ta. Nu să te plimbi pe podea.”

Constelații sistemice (digresiune Master-level). Marius povestește experiența lui personală de scepticism: „Era singurul lucru din NLP pe care nu-l înțelegeam — și-l uram pentru că nu-l înțelegeam și totuși funcționa.” Caz: o persoană în constelație juca unchiul cuiva. Pe la jumătate, pe „unchi” îl doare genunchiul de moare. Persoana începe să plângă: unchiul real avusese piciorul amputat sub genunchi. „«Personajele» nu primesc scenariu, nu știu pe cine joacă.” → conectare la subconștientul colectiv.

Citate.

- „Subconștientul nostru folosește metafore ca să strângă la un loc evenimente cu același efect.”
- „Cu cât mă duc mai în trecut și adaug resurse, cu atât puterea de a schimba prezentul devine mai mare. E ca un bulgăre de zăpadă rostogolit pe un kilometru, nu pe un metru.”
- „Dacă eu fac transă, voi nu trebuie să intrați în transă. Pierdeți informații extrem de valoroase, eu nu le pot verbaliza pentru explorator.”

Z1D — Testul Oficial ARO-NLP / EANLP

Cadrul. Test oficial cerut de asociațiile națională (ARO-NLP) și internațională (EANLP). 40 minute, 30 de întrebări. Cca 250 de cursanți în sală. Foile sunt distribuite cu fața în jos până când le primește toată lumea — primesc toți deodată.

Recadrarea finală a testului (Marius). Înainte de test, induce centrare în prezent (3-2-1, taci, observă respirația, ce simt eu acum). Reamintește: „Ai toate resursele. Ele se țin sau le poți crea. Numai cine n-a fost atent la această călătorie poate pica. În rest, întrebările sunt făcute 100% să fie ușor de înțeles și de răspuns.”

Reguli specificate.

- Testul individual — colegii laterali sunt acolo să descurajeze copiatul.

- Sută la sută telefoanele pe silențios (nici vibrații).
- Dacă greșești: barezi, scrii „greșit” sau „corect” lângă răspunsul valid.
- Două grupe pe foaie: actuali (BUC 2024) vs repetenți din generații anterioare — separat la grămadă.
- Întrebări care apar pe scurte la verificare: presuposiție = premisă (da, sinonime); o singură întrebare a fost scoasă (linia timpului — pentru că o lucrau a doua zi).

Conținut menționat. Toate temele Practitioner. Inclusiv limbaj Miltonian (a venit întrebare la Alex care a fost surprins că „n-a fost predat” — dar fusese, doar că pe scurt sau în context). Întrebare din linia timpului scoasă.

Recadrarea după test (live).

- Alex: a fost mai greu decât m-am așteptat / a fost ceva ce nu am făcut.
- Marius: „N-a fost nimic acolo ce n-ați făcut. Era și o întrebare de Linia Timpului pe care am scos-o ca să nu vă încurcăm.”
- Sebi: „Mi-a plăcut că ne-ai pregătit să ne lăsăm emoțiile deoparte și anxietățile.”
- Marius (centrare în prezent): „În fața unei provocări, cele mai multe rezultate le obții fiind n-aibi prezent. Curios, nu anxios.”
- Elena: „M-am văzut deseară în patul meu acasă liniștită și fericită. Mi-am pregătit creierul pentru ce urmează — chiar dacă inima bătea bum-bum, corpul era pregătit.”
- Mândru: „A fost ca un punct la finalul unei propoziții. Inițial spuneam că nu vreau diplomă, am pus presiune înainte de testare pentru că simțeam nevoia să închid o etapă.”
- Ramona: „A fost un exercițiu de vindecare. Treceam peste traumele din copilărie — examenul, mama de ce nu ai făcut mai mult. Acum am trecut examenul pentru mine.”

Mesajul de închidere ziua 1.

„Faptul că sunteți aici după 8 luni de zile, după 8 module, cu disconfort, cu intensitate, cu efort financiar de timp și energie, spune multe despre fiecare dintre voi. Nu e momentul despre această evaluare de final, care e importantă dintr-un punct de vedere, dar nu e motivul pentru care să fim mândri — ci pentru că ați avut atitudine, asumare, curaj, curiozitate și răbdare.”

Final ziua 1 — pauză de seară. A doua zi: continuă cu linia timpului + microstrategii + diplome.

ZIUA 2 — Recapitulare Modulele 1-7, Microstrategii, Diplome, Închidere

Z2A — Recapitulare Pe Regresie (Horia Radu)

Setup-ul. Horia deschide cu sare grunjoasă. Mulți au emoții, anxietate, neîncredere — fiziologic. „Ați picat testul, puteți să plecați acasă! — dacă după 8 luni nu ați

înțeles că emoțiile voastre vin din pilot automat sau din cuvinte-ancoră ca «examen», înseamnă că nu are rost să mai dăm acest test." Recadrare instant.

Atitudinea de evaluare.

- Nu „ce știți” — ce ați înțeles.
- Nu repetare din caiet — explicație în propriile cuvinte.
- Nu stat la formula corectă — ce ați integrat în viață.
- „Dacă îmi dai un răspuns corect, nelepistic, dar tu nu știi să-l explici sau nu l-ai integrat, sună doar bine — nu primești nimic. Are sens?”

Apoi regresie prin module, prin ridicare de mână, fără microfoane (eficiență cu 250 oameni).

Modulul 1 — Harta Mentală + Raport

Harta mentală — calitate.

- Reprezentare a realității / mod de gândire.
- Universală (toți avem una).
- Personală (nu există doi cu aceeași hartă).
- Flexibilă — poate crește sau (doar pe loc) regresa în comparație.
- Subiectivă — modul tău subiectiv de interpretare a percepției despre realitate.
- Cea mai intimă posesiune. „Mai aproape de tine decât numele tău.”
- Pe baza ei obții rezultate.
- Unică. Nimeni nu obține pe harta ta rezultate cum obții tu.

De ce ne identificăm cu ea? Pentru că pe baza ei obținem rezultate. Strategiile (conștiente sau inconștiente) sunt fundația.

Eroarea cognitivă a hărții mentale.

- Senzația de certitudine = bypass logic. Cred că am dreptate, deci am dreptate.
- Două cazuri în conflict: (1) chiar am dreptate, dar nu știu să comunic; (2) mă înșel dar nu pot vedea.
- Întrebarea-cheie: „Ce nu știu că nu știu?” / „Ce îmi scapă?”

Raport. Vine din franceză rapprochement = apropiere.

- Etape: **pacing** (potrivire/adaptare) → **leading** (conducere).
- Pacing pe: postură, respirație, voce/ritm/intensitate, **realitate** (descriu prin cuvinte ce probabil simte/vede/aude celălalt).
- Premisa: „Respect pentru harta celui alt e ceva ce nu e de sărit. E primul pas pe care îl sare oricine se crede superior.”
- Premisa cuplu/conflict: „A comunica înseamnă a presupune din start că și celălalt are dreptate, doar tu nu ai aflat încă cum.”
- Eroare: „Cum demontez argumentele tale” în loc de „cum le leg de ale mele”.

Premise NLP — toate enumerate prin sărite.

- Nu putem să nu comunicăm.
- Lasă persoana mai bine decât ai găsit-o (nu e standard, e a lui Horia).
- Cea mai flexibilă parte din sistem influențează tot sistemul.

- Oamenii nu sunt comportamentele lor.
- Orice comportament are intenție pozitivă.
- Nu există greșeală, doar feedback.
- Minte și corpul se influențează reciproc.
- Fiecare ia cea mai bună decizie pe care poate să o ia în acel moment cu acele resurse.
- Harta nu e teritoriu.
- Dacă ceva nu funcționează, fă altceva.
- Toți avem deja toate resursele — sau le putem crea (Erickson).
- Erickson — pâine cu muștar. Bandler nu reușea cu un client. Inducție: „Vei primi soluția fără să înțelegi de ce.” Răspuns subconștient: „pâine cu muștar.” Bandler servește, problema rezolvată. Nu trebuie să ai logica soluției — clientul are.

Modulul 2 — Ancore + Submodalități

Ancora. Asociere inconștientă, rapidă, între un stimul (extern sau intern) și o stare emoțională.

Tipuri. Productive / neproductive (nu VAKOG primar — VAKOG vine după calitate).

Cuvinte-ancoră neproductive culturale. Examen, spital, sirenă, tragedie, poliție.

Cuvinte-ancoră productive culturale. Familie, copii, apartenență, sens, comunitate, bun simț, moralitate, integritate, patriotism (dacă ești de aici).

Repetent ca ancoră recadrată. „Bă, cum adică repetenți?” → renotată pozitiv în comunitate (acumulare, evoluție). Schimbare context = schimbare sens.

Condiții pentru ancoră eficientă.

- Emoție foarte intensă SAU repetiție constantă.
- Emoție pură, necombinată.
- Ancorată **înainte de maxim** (în creștere) — altfel ancorezi scăderea.
- Stimul **simplu și repetabil** — să poți să-l declanșezi exact la fel.
- Notă: fobiile se instalează din-o-dată = dovadă că creierul învață fulgerător sub trauma.

Sisteme de reprezentare (VAKOG). Vizual / Auditiv / Kinestezic / Olfactiv / Gustativ.

Submodalități = subgrupe de calități VAKOG.

- Vizuale: imagine/film, foto, color/alb-negru, distanță, claritate, mărime, asociat/disociat.
- Auditiv: voce, sunet, ritm, intensitate, volum, cadență, tonalitate, direcție.

Asociat vs disociat = supra-modalitate.

- Ideal: amintire asociată ce a fost frumos; disociat ce a fost rău.
- Realitate: oamenii rețin invers (supraviețuire). De aceea retraumă în reluare.
- Reeducare: asociază bunătățile, disociază răul terapeutic-sănătos (nu permanent ca defensă).

Submodalitatea practică pentru insomnie. Vorbim cu noi pe ton prea tare. Schimbă-i tonul (mai încet), schimbă-i poziția (din dreapta în stânga), disociază-te în patul tău (privește-te dormind din celălalt capăt al camerei, în siguranță).

Modulul 2 — Poziții Perceptuale (5)

1. Eu (Self).
2. Celălalt (Empathy).
3. Observator (Meta).
4. Sistemul (Whole).
5. Universul / scopul (în formele extinse).

Modulul 3 — Obiective

Obiective vs Dorințe. Dorința = apanajul copiilor (alți o îndeplinesc). Obiectivul = strategie + acțiune adultă.

Cum se ating obiectivele. Întotdeauna un singur pas. „Următorul pas." După el, ești alt om — care face tot un pas. De aici, mai puțin anxios.

Condiții de formulare.

- Present.
- Chunk down.
- Definit VAKOG.
- Clar / detaliat.
- Pozitiv (fără negație).
- Al meu.
- Ecologic (nu îmi dăunează / altora / sistemului).
- Acum sau în viitor.
- Fără comparație, fără verbe modale.

Modulul 4 — Piramida Dilts + Convingeri + Metamodel

Piramida Dilts (Robert Dilts) — etajele.

1. Mediu.
2. Comportament.
3. Capacități / abilități / **emoții**.
4. Convingeri.
5. Identitate / Rol.
6. Apartenență.

Convingere = ceva în care eu cred, presupus adevărat, fără contestare.

Tipuri: productive / neproductive.

Singurul lucru care contează. Rezultatul pe care îl obții. „Orice rezultat care nu-ți convine este în baza unei convingeri false."

De ce ne ținem. Senzația de familiaritate dată de subconștient. „Noi nu suntem convingerile noastre. Noi avem convingeri.”

Convingerea > medicamente. Industria farma — niciun medicament nu iese pe piață fără să bată placebo în cel puțin 70% cazuri. „Convingerea că am primit ceva ce-mi face bine vs apă cu zahăr — trebuie să fie bătută în 70% cazuri.”

Convingeri pe sex/cuplu/bani. „E păcat să te bucuri de actul sexual. Stinge lumina când ne vede Dumnezeu.” Generații cu astfel de convingeri.

Metamodel. Recuperarea/clarificarea informațiilor pierdute prin filtrarea hărții.

Categorii.

- Generalizări:
- Universale de exprimare: toți, toate, mereu, întotdeauna, niciodată, deloc.
- Operator modal de posibilitate: pot / nu pot.
- Operator modal de necesitate: trebuie / nu trebuie.
- Distorsiuni (citarea pe scurt — limită de timp).
- Ștergeri.

Două tipuri de ascultare.

- Conținut — pentru raport, empatie, compasiune.
- Structură — pentru a afla cum gândește un om (nu ce zice). Folosit la metamodel.

Modulul 5 — Transă / Limbaj Hipnotic

Transa. Stare modificată/naturală a minții. Limba preferată a subconștientului. Poartă de intrare în subconștient.

Limbaj hipnotic — invers față de comunicare clară. „Cu cât mai vag, abstract și imprecis vorbesc, cu atât eu și cei care mă ascultă intrăm în transă.”

Procesul-cheie. Căutare transderivațională (TDS / Trans Derivational Search). Atunci când ascultăm un mesaj vag, atenția pleacă de la logică și caută o referință în harta mentală ca să înțeleagă ce a auzit. Cu cât mai vag → cu atât mai intens / rapid TDS.

Modulul 6 — Recadrare + Părți

Recadrare. 2 tipuri: **sens** (ce înseamnă asta pentru tine?) și **context**.

Recadrare de sens — exemplu. Copil ADHD = copil debordant duce-l la sport.

Părți (subconștient). Componente psihologice născute într-un moment trecut când ai avut nevoie de resurse pe care nu le aveai, ca să nu trăiești o durere.

- Tipuri: mature / imature; universale (toată lumea) / subiective-personale.
- Element comun: intenție 100% pozitivă, chiar dacă alimentează comportamente neecologice.

Conflict de părți. Apare când două părți cu intenții diferite se ceartă. Soluție: comunic cu ele, le subliniez intențiile comune. Părțile se aliază. Mediere = exact același lucru.

Modulul 7 — Triunghiul Dramatic (Karpman) — recap

Nu e din NLP, vine din analiza tranzacțională. Trei poziții: Salvator, Persecutor, Victimă. **Esența:** când ești într-o poziție, ești cel puțin într-una încă-n același timp. Dinamica e circulară.

Modulul 8 — Linia timpului (deja începută)

Definiție Master. „Mod terapeutic prin care pot să mă întorc în trecut și să aduc resurse acolo, unde la prima oară nu au existat. Asta nu înseamnă că schimb trecutul istoric — schimb semnificația. Schimbându-se ce cred eu că s-a întâmplat, se schimbă ce simt în prezent și filtrul prin care văd viitorul.”

Cine pică testul și de ce

3 cauze (statistic):

1. Absență fizică (n-au venit la cursuri).
2. Absență de fapt (telefon/distrași în sală).
3. „Cred că știu” — experți deja cu altă paradigmă, vin cu mintea închisă, predău trece pe lângă ei.

Mediu bate intenția. „Intenția de «lasă că recapitulez singur acasă» nu funcționează statistic. De aceea eu personal țin cursurile live în sală, deși le-aș putea face online — eu am nevoie de mediul ăsta. Voi prin mine, eu prin voi. Mediul te oprește pilotul automat.”

Z2B — Microstrategiile (Inima NLP-ului după Bandler)

Trecerea. Marius preia ștafeta. „Subiectul ăsta e fundația NLP-ului la nivel mondial. Pe Bandler nu-l interesează aproape nimic altceva din NLP decât acest element. El zice — ăsta e NLP, restul e dantelă, garnitură.”

Definiție operațională. Microstrategia = ceea ce faci în mintea ta pentru a avea orice rezultat. Nu ce știu — cum îmi folosesc mintea pentru a obține un rezultat anume.

Mintea ca computer. Mintea face niște pași extrem de rapizi (milisecunde) între stimul și acțiune. Pe pilot automat. Nimeni nu ne-a învățat că sunt mai mulți pași acolo — NLP-ul este primul sistem care zice: „Mintea face etape.”

Ce sunt etapele unei strategii. Notăție folosită:

- **VAKOG cu sufix:** Ve (vizual extern), Vi (vizual intern); idem A, K, O, G.
- Extern = perceput acum (auzi vocea șefului).
- Intern = în mintea ta (îți spui ceva, vezi imagine).

- Amintit (memorie) vs Construit (proiectat).
- K cu plus / K cu minus — senzație plăcută / neplăcută.
- Dialog intern — un sub-tip de A intern.
- Acțiune = ieșire din strategie (intri în comportament).

Caz didactic 1 — Strategia de fumat după ședință (relatat de Marius).

1. Ae — vocea șefului „gata, am terminat.”
2. K- — senzație nevoie / ușor neplăcută.
3. Vi amintit — vede pachetul în buzunar.
4. Ai (dialog intern) — „n-am fumat de dinainte de ședință”, pe ton serios.
5. Vi construit — se vede aprinzând țigara, ducând-o la gură.
6. Acțiune — iese afară, fumează.

Lecție Master. Minte programatorului e dincolo de efect. Noi vedem floarea — programatorul vede „aici lipsește un punct și o virgulă.” Strategia = în spatele efectului.

Caz live 1 — Trezirea ușoară (cursantă, un voluntar din sală).

Elicitare:

1. Ve — luminează prin pleoapele închise (pleoape transparente). „Sunt în fracțiunea de secundă în care văd lumina.”
2. K+ — senzație de energie, de trezire.
3. Ai (dialog intern) — „am treabă”, pe ton hotărât, digital intern.
4. Vi construit — se vede pe ea făcând exercițiile de respirație într-o imagine luminoasă. Marius: „Brav, ăsta-i elementul.” Și dacă e întuneric în cameră — imaginea e tot luminoasă.
5. Acțiune — face exercițiile.

Pre-strategie (notă importantă). Ea programează strategia seara: „Mâine dimineață mă trezesc devreme.” Minte decide ce strategie va executa. De aceea seara contează.

Caz live 2 — Trezirea grea (Cati, voluntar 2).

Elicitare:

1. Ae — alarma în dreapta.
2. Ai — „mai e una, pot să dorm.” Logic = relaxare.
3. K+ — relaxare.
4. K+ — sub plapumă, căldură, confort.
5. BUCLĂ înapoi la 1 (poate de 2-7 ori).
6. La a doua/n-a alarmă:
7. Ai — listă cu ce am de făcut azi.
8. K+ sau K- — senzație care o așteaptă să se ridice.
9. Acțiune.

Diagnostic. Bucle = problemă. Vine din K+ călduros sub plapumă (zonă de confort).

Soluția propusă. Mută Ai (listă cu ce am de făcut) înainte de K+ confort, ca să sară bucla. Adaugă Vi construit luminos (se vede făcând lucrurile). Repetă seara înainte de culcare 2-3 ori, pe repede. Variantă bonus: declanșatori → setezi alarma și execuți strategia mentală în acel moment.

Caz live 3 — Mâncatul compensator (Andreea, voluntar 3).

Elicitare (proces mai complicat):

1. K+ — relaxare după ce o culcă pe fetiță.
2. Ae — liniște. (Alternativ Ae sunete → strategie diferită.)
3. Ai — „acum e momentul să stau” + se mută pe canapea.
4. K- — agitație. „Vine ceva, mintea cere ceva.”
5. Vi construit — se vede desfăcând punga de pufuleți, mâncând, simțindu-se bine.
6. K+ — relaxarea finală.
7. Acțiune — merge la dulap, mănâncă.

Diagnostic profund.

- Strategia e circulară. K+ relaxare la început = K+ relaxare la final. **Caut starea pe care deja o am** și nu știu să rămân în ea.
- Liniștea declanșează K- agitație → **decompensare**. „Când trăiesc o stare intensă de liniște, îmi pot permite să fiu neliniștit. În sfârșit am liniște — pot să-l dau peste cap.”
- Vi construit + K- formează un întreg. Vizualul îmi spune cum potolesc agitația.
- Beneficiul ascuns: agitația are un rol — declanșează acțiunea care reduce agitația. Dacă o șterg, blochez circuitul.

Intervenție Marius. Nu schimbarea pufuletilor cu „un măr” / „un pahar de apă” (asta merge dar nu e profundă). Soluția = **transferul cadrului fizic**. Trans:

- „Du-te într-un loc unde te simți relaxată — la mare, pe plajă.”
- „Liniștea — a casei tale după ce o culci pe fetiță = liniștea de pe plajă.”
- „Agitația = a mării, a vântului, a exteriorului. Valurile se agită, nu tu.”
- „Cu cât simți mai multă liniște în interior și agitația rămâne în exterior, cu atât mai mult amplifici relaxarea.”

Mecanism: schimbi locul agitației de la interior la exterior. Nevoia (relaxare) rămâne — sursa nevoii nu mai e blocaj interior, ci scenă externă cu care te delectezi.

Strategiile sunt cărămizile psihologiei. „Mintea ta caută același beneficiu altfel, sau alte beneficii. Pentru că asta e mai la rădăcină decât beneficiile. Beneficiile sunt fructe. Strategia e rădăcină. Ca atunci când altoiești un copac — schimbi rădăcina, mărul devine pară.”

Cum aflu strategiile altora.

1. Pun întrebări de timpul prezent („du-te acolo acum, fă-o”).
2. Observ mișcările ochilor (vizual construit dreapta-sus; auditiv-amintit stânga-lateral; kinestezic dreapta-jos).
3. Observ cuvintele senzoriale vs cuvinte nespecifice. „Mă gândesc” → „cum te gândești? Vezi? Auzi? Simți? Îți spui?”

4. Calibrare non-verbală. „După non-verbal îți dai seama dacă persoana e în momentul ăla.”

Tehnici de modificare a unei strategii.

- **Insertie** — adaugi o etapă (un Vi construit, un Ai etc.) înaintea etapei pe care vrei s-o oprești. „Cu unul înainte de K-.” Cârligul nu mai prinde.
- **Eliminare** — scoți o etapă (cum face Marius cu segmentul-traumă din avion).
- **Substituire** — schimbi conținutul unei etape (pufuleți → apă; ton serios → ton vesel).
- **Loop break** — rupi bucla cu break state (banc, săritură, gest neașteptat). „Creierul nu poate face două strategii în același timp.”

Cazul agorafobei din Cluj. Internată de 2 ori la psihiatrie, sănătoasă cognitiv. Lucru pe Zoom (nu poate ieși din casă). Marius elicitează strategia panicii = „îmi amintesc cum a fost ultimul atac” (visual amintit) → declanșează panica. Soluție desensibilizare progresivă:

- Ședința 1 (după elicitare): „Ieși în fața blocului. Stai cu mine la telefon.”
- Ședința 2: conduce mașina în spatele blocului.
- Ședința 3: conduce singură până la Turda și înapoi.
- Pe stradă: „am atac de panică!” — Marius: „Perfect, **zâmbește**. Nu te vede lumea că ai mască, zâmbește! [glumă/banc]”. Break state perfect plasat. Începe să râdă pe stradă, ratează panica. „Crei-eru nu poate face două strategii în același timp.”

Strategiile sunt începutul modelării. Bandler a fundat NLP-ul pe întrebarea „cum?” — adresată oamenilor care obțin rezultate pe care vrei să le obții. „Dacă asta poate, de ce nu pot și eu, dacă am aceeași paletă de abilități?”

Modelare la distanță (din opera autorilor). Marius povestește: a modelat Mark Manson (autor american) doar din cărți și articole. „Nu pentru că m-a învățat el. Le-am modelat: cadrare → glumă → recadrare. Iar înainte: pe Zărnescu, Marius Spera — am salvat campaniile pe foldere, am studiat pre-istoric secvența de mailuri. Dacă ai abilitate de modelare, accesul fizic la persoană nu e necesar.”

Întrebări de auto-strategie zilnică.

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, o strategie extrem de eficientă în a fi ineficientă.”

Înfuriere — strategia (autopsie publică). Marius dezvăluie strategia lui:

1. Ai inconștient — așteptări inconștiente.
2. Realitate contrazice așteptările.
3. Ai — comparație realitate vs așteptare.
4. K- — senzația de nedreptate („cum adică, eu vreau X și se întâmplă Y?”).
5. K- — frustrare → furie.
6. Acțiune.

Soluție conștientă: „Sunt furios” → „te înfurii”. Diferență identitate vs comportament. „Cum o schimbi? Verifici așteptările. Cât de verosimile sunt? Le-am comunicat? N-au primit memo.”

Cuplu = realitate fără memo. „Așteptări inconștiente Disney + realitate care nu are update = frustrare că «nu mă mai iubești».”

Master = a modela. Practitioner = a recunoaște strategia. „Mă interesează la nivel Practitioner să cunoașteți conceptul, să identificați etapele. La Master, modelarea propriu-zisă.”

Exercițiu de încheiere — perechi, 2-3 min de fiecare.

- Strategii banale: trezire dimineața, punctualitate, refuzul unei mâncări de care îți e poftă, ridicarea mâinii când îți e frică.
- Nu despre eficiență/exactitate. Doar despre a te pune în starea de a fi atent și de a pune întrebări structurale.
- Scop intern: să te antrenezi pentru întrebarea de auto-coaching = „cum fac asta?”

Citate.

- „Pilotul vostru automat al minții — și al meu — va prelua comanda din momentul în care nu îi dai tu direcția.”
- „Nu contează ce știi, contează ce aplici.”
- „Dacă ceva nu merge, fă altceva.”
- „Eu rezolv atacurile de panică, nu le fac.” (despre prima zi de Covid când a făcut un atac propriu și nu credea)

Z2C — Diplome, Transă de Închidere, Share-uri

Diplomele.

- Ceremonie cu strategii de eficiență (250 oameni / o oră).
- Strigare alternativă: o colegă strigă pe „cine se pregătește” (pe lateral); Marius/Horia strigă pe „cine primește acum diploma”.
- Două diplome per cursant: una de la **ARO-NLP** (română), una de la **EANLP** (engleză).
- Foto de grup în mijloc + foto individuală cu Marius și Horia (Valentin fotograf).
- Iubirea/aplauzele „în gând” — colectivă, nu individuală (timp).
- Pentru cei care n-au luat: nu e tragedie — pot da din nou la altă promoție. „Această evaluare nu e admis/respins în viață, e metaforică.”
- Nu toți iau testul. La fiecare grupă au fost. „Nu glumesc.”
- Plata taxei de timbru ARO-NLP — necesară pentru documentul oficial.

Transa de închidere (Horia, ~10 min). Călătorie în 4 etape:

1. **Plutire deasupra sălii prezentului.** „Te ridici deasupra corpului tău, deasupra clădirii. Un nor alb și pufos te recunoaște ca pe un vechi camarad — pășești pe el.”
2. **Călătorie spre trecutul Practitionerului.** „Coboară în prima zi când ai început această experiență. Privește-i pe cursanții de atunci — naivii, ne cunoscându-se

între ei. Sunt colegii tăi. Plimbă-te invizibil printre ei, observă-le obrajii, chipurile, disconfortul."

3. **Re-trăire fast-forward a celor 8 module.** M1 (sceptici, retrași, curioși) → M2 (emoții, lacrimi, curaj) → M3 (obiective, asumare) → M4-5 → M6-7 (lăsând în urmă o «hajă de ceapă, o mască, o convingere»). „Privește-i cu admirație, privește-i cum nu știi cât de frumoși sunt, cât de puternici, cât au crescut."
4. **Întâlnirea cu „eul de atunci".** Te privești pe tine, atunci, cu admirație. Pune o mână pe pieptul lui/ei și pe obraz/umăr. Spune: „Sunt mândru de tine. Ești cea mai importantă persoană din viața mea. Îți mulțumesc. Te iert pentru tot ce ai crezut vreodată că ai greșit. Am toată încrederea în tine — împreună vom evolua, ne vom vindeca julitururile vieții, ne vom ierta." → Reuniune cu eul-de-atunci.
5. **Privirea spre viitor pe linia timpului.** Cât de luminos. Cât de lung. „Călătorești pe ea — ani trec, evoluezi, etape, finaluri. Cu curaj, cu joc, cu humor în fața fricii."
6. **Focul de tabără magic la sfârșit.** Prințipele care te întâmpină — Dumnezeu/orice înseamnă pentru tine, străbunii, părinții, bunicii — privindu-te cu mândrie că ești de-al lor, „cu admirație pentru cum ai trăit, liber, dansând cu frica la nevoie, cu tolba plină de povești."
7. **Întoarcere ușoară pe linie spre prezent.** Așezare în scaun. „Spui: mulțumesc mie. Fără mine n-aș fi trăit, n-aș fi învățat, n-aș fi evoluat. Sunt mândru de mine. Am încredere în mine. Ce viitor frumos mă așteaptă."

Share-urile (extras din mărturiile cursanților).

- Ștefan: „energie multă, fericire și multă ambiție pentru viitor."
- Cursantă din față: „Mă iubesc pe mine. Și m-am iertat. Am uitat multe lucruri și mi le-am amintit acum."
- Andra (rândul I): „Pentru asta am venit la Practitioner — să ies din pătrătelul în care am stat 40 de ani. Acum nu mai tremur ca în primul modul. Am claritate pentru ce vreau să fac. Mă simt bine în pielea mea."
- Laurențiu Cristian: „Mi-am găsit Cristian-ul, mi-am găsit vocea. La transa cu copilul îmi voi aduce aminte." (joc de cuvinte cu numele lui complet)
- Cursant lângă Dragoș: „Am dezvoltat încredere și abilități de comunicare. Aștept cu nerăbdare ce călătorie urmează pe linia viitorului."
- Doamna 68 ani: „Niciodată nu ești prea bătrân ca să înveți. Mi-am împăcat părți care nu-mi plăceau din cauza vârstei. Mi-am fixat ținta — până la 88 de ani, străbunică. Și am o linie a vieții foarte lungă, deci toată treaba e ok."
- Narcisa (consilier carieră): „Două facultăți de comunicare nu m-au ajutat cum m-au ajutat 8 luni de NLP. Mi-am găsit codul secret al minții mele."
- Alex (asistent intern): „Cât de multe unelte am în subconștient. Cât mă autosabotam. Tribul a făcut diferența masiv."
- Violeta (răspuns scurt și autentic): „Plec cu o atracție. Pentru că cu cât am mai multe informații, cu atât îmi dau seama cât de puțin știu."
- Teodora, 16 ani (cea mai tânără, test aproape perfect): „Curaj, mai mare încredere, obiective stabilite. Mulțumesc Mariusiei și tribului — și mai ales mamei, care poate

să fie foarte mândră de mine."

- Claudia: „Te-am cunoscut online cu replica «nu există nimeni pe lumea asta care să te facă fericit» — am zis omul e nebun. Am venit aici într-o perioadă când soțul a ales să plece cu altcineva. E ok. După cursul ăsta e ok. Am înțeles că într-adevăr nu e nimeni obligat să mă facă pe mine fericită."

- Luminița (consilier carieră): „Am venit la curs zicându-mi că sunt cea mai proastă din toată sala. Am aflat că ce simt e subconștient colectiv. Am 32 de ani de încordare 10/10 — acum e 5. Diploma e doar confirmarea că am resursele să obțin orice îmi doresc."

- Doinița (decana de vârstă): „Vă propun un proiect: paharul de vorbă. Toți v-ați obișnuit să veniți sâmbătă-duminică de la ora 10. Întâlnirea va avea loc în Cișmigiu la coloane. Între 10 și 11 — se hotărăște atunci în ce vă veți face și cu cine. Preferabil să nu vorbiți la telefon contactul. Surpriza."

- Simona: „Nu mai sunt deloc omul care a venit aici. Acum un an și jumătate eram profesoară. Am îndrăznit datorită vouă să-mi urmez visul — sunt în el. Am făcut și Master. Voi veni la următorul Practitioner în sală pentru că vreau ca ce se întâmplă aici să devină automatism."

- Cursantă (transformare): „Plec cu mai puține lucruri — care nu-mi mai contribuie. Pentru că am exersat constant întrebarea «ce simt eu acum» de la primul modul. Plec cu Horia de aici — care va ieși cu siguranță din mine. Un rumor. Dar va fi cu blândețe, întotdeauna, cu iubire și de pe poziția de egalitate."

- Alina: „Mi-am dat seama că am deja resursele. La primul modul ți-am spus că vreau mai multă încredere — mi-ai spus că am deja. Acum am acceptare, încredere și curaj — îmbunătățite."

- Sebi (asistent, al treilea Practitioner): „Plec cu mare încredere că resursele sunt în mine. Plus satisfacție și mândrie. La transă, când ai zis să ne uităm la noi cu mândrie, mi-au dat lacrimile."

- Teodora (decizie majoră): „Realmente m-am urnit. Am așteptat de la un bărbat sau de la un mentor să mă urnească. Acum e la mine — ceea ce mă onorează și mă obligă."

- Valentina (4 copii): „Nu m-am așteptat ca o fată de aici să-mi spună: nu mai plăti cazare, te ajut eu. Și așa a fost. M-am descoperit că sunt femeie. Adică pastilele nu le port degeaba."

Mesajul lui Horia de încheiere.

- Mulțumiri tribului asistenți (Alexandra, Simona, Adrian, Andrei, Roxana, Alina, Bogdan, Laurențiu, Mihnea, Daniela, Elena, Aurelia, Eddie, Valentin tehnic).

- „Eu am fost Horia. Vă iubesc. Vă îmbrățișez. Și sunt mândru de voi. Să ne vedem la Master. Pa!"

- Declar oficial închisă călătoria NLP Practitioner 2023-2024.

Recomandare Master. Cei cu provocări financiare la plata în avans pot vorbi cu Cristina Sagan / Alina pentru rezolvare individuală. „Ar fi culmea să nu veniți la Master pentru că aveți altceva la noi."

Diplome întârziate. Numeasamiți (Mândroi Eugenia, Andreea Maria Cârstea, Dana Mandalian) — recuperate la final, neformatate ca ceremonie.

Last note. Din marți încolo nu mai au prioritate la lista de Master — generațiile anterioare primesc mail. „Aveți prioritate inclusiv azi.”

SINTEZĂ — CE A INTRODUS NOU MODULUL 8

Concept	Atribuire	Esența
Recadrare nonverbală	Marius, „de la Master”	Mâini-ca-coș, fiziologia întrebării, break state
Trei tipuri de mesaje	Marius	Faptic / Interpretativ / Cadrare
Beneficiu ascuns / indirect / intenția pozitivă	NLP clasic	Intenția 100% pozitivă în spatele oricărui comportament. Cât timp nu îl identifici, n-ai cum să schimbi situația.
Tehnica anulării pe rând	Marius	Test pentru care e adevăratul beneficiu
Linia timpului (Tad James)	Tehnică Master adusă la Practitioner	Forma personală + 2 tehnici (curățare cu metafore + aducere de resurse)
Tehnica „tai segment din film”	Marius	Decuplare auto-aplicată a unui eveniment-traumă
Microstrategii	Bandler — fundație	Pași VAKOG cu sufixe (Ve, Vi, Ai, K+, K-) între stimul și acțiune. Inserție / eliminare / substituie / loop break.
Modelare de la distanță	Marius	Strategiile autorilor — accesibile prin opera lor
Auto-coaching strategic	Marius (final)	„Ce simt eu acum?” + „Este obligatoriu să simt asta?”
Pre-strategia	Marius	Decizia de seara → care strategie rulează dimineața

Două premise NLP recap-uate puternic la M8:

1. Avem deja toate resursele (Erickson - „pâine cu muștar”).
2. Mediul bate intenția — de ce contează să rămâi în comunitate.

Avertismente pentru Master:

- Voluntari: lucrați cu situații 7-8/10, nu 10/10. La 10 trebuie unelte multiple.
- Tehnica 1 (metafore) > Tehnica 2 (resurse pe linia timpului) pentru cazuri intense — nu reintri în conținutul situației.
- Multiple linii ale timpului = patologie, terapie individuală, nu Practitioner.
- Modelarea nu cere acces fizic la persoană — opera e suficientă.

Structura testului oficial.

- 30 întrebări (aproximativ), 40 minute.
- Acoperă toate modulele 1-7 + linia timpului (cea scoasă din Z1).

- Atitudine: „nu memorez ce e în caiet — explicație în propriile cuvinte = punctaj egal.”

- Două administrări: actuali (BUC 2024) vs repetenți (separate la corectare).

Indicatori statistici (Marius și Horia).

- 99% atacuri de panică se autoîntrețin prin amintirea ultimei (visual amintit care declanșează panica).

- 70% e pragul placebo - peste el trebuie să bată un medicament nou pentru a primi aprobare.

- Majoritatea oamenilor au paletă emoțională de 3-5 cuvinte; bogați emoțional = nuanțează (nostalgie, dor, melancolie).

ANEXE

A. Citate-semnătură ale modulului

„Diferența dintre Practitioner și Master este că un maestru folosește tehnicile de NLP fără ca celălalt să-și dea seama că sunt tehnici de NLP.”

— Marius

„Vrei să ieși dintr-un conflict? Întoarce-te de la interpretări la fapte.”

— Marius

„Nimic din ceea ce este exterior nu este separat de ceea ce e în interior. Toate lucrurile din viața noastră ne influențează viața.”

— Marius (linia timpului ca holograma)

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

— Marius

„Nu contează ce știi, contează ce aplici.”

— Horia

„Mediul bate intenția. Indiferent ce intenții ai, dacă schimbi mediul, schimbi tot ce urmează.”

— Horia

„Eu rezolv atacurile de panică, nu le fac.” / „Pe ce o să zic lumea? Nu te vede lumea că ai mască, zâmbește!”

— Marius (caz agorafobă, break state)

„Te iert, dragul meu eu. Te admir. Și te iubesc. Pentru că în fiecare moment ai luat cea mai bună decizie pe care ai putut s-o iei.”

— Horia (transa de închidere)

B. Cărți și autori menționați

- **Tad James** — Time Line Therapy and the Basis of Personality. Licență de terapeut pe metoda liniei timpului.
- **Milton Erickson** — paradigma „clientul vine cu rezolvarea”. Influență directă pe Bandler.
- **Richard Bandler** — fondator NLP. „Asta e NLP, restul e dantelă” despre microstrategii.
- **John Grinder** — co-fondator NLP.
- **Robert Dilts** — piramida nivelurilor neurologice (recap M4).
- **Mark Manson** — modelat de Marius prin opera scrisă (cărți, articole).
- **Will Smith** — a scris cu Mark Manson (referință despre calitatea autorului).

C. Termeni introduși pentru Master (semnale)

- Constelații sistemice (subconștient colectiv — vine la Master).
- 14 tipuri de beneficii (la Practitioner doar conceptul de bază).
- Modelare propriu-zisă a strategiei (la Master).
- Limbaj Miltonian în cursivitate conversațională (Master).
- Recadrare ca artă conversațională (Master).
- Break state ca tehnică terapeutică precisă (Master).

D. Cuvinte de încheiere (Horia)

„Eu am fost Horia. Vă iubesc. Vă îmbrățișez. Și sunt mândru de voi. Să ne vedem la Master. Pa!”

Declar oficial închisă călătoria NLP Practitioner 2023-2024.