

MODUL 8 — INTEGRARE ȘI MICROSTRATEGII — APLICĂRI

Catalog de exerciții și protocoale pentru recadrare, linia timpului, microstrategii

STRUCTURA ACESTUI CAIET

Toate exercițiile sunt grupate pe trei axe:

- **Pentru tine** — auto-aplicare zilnică sau săptămânală.
- **Cu un partener** — antrenament în perechi.
- **Cu un client / explorator** — pentru cei care vor să folosească tehnicile cu alții.

Fiecare exercițiu are un **scop**, o **procedură**, **indicatori de succes** și **ce-i de evitat**.

SECȚIUNEA 1 — RECADRAREA

1.1 [Pentru tine] — Recadrarea zilnică a unei „obligații”

Scop: schimbarea relației cu o sarcină pe care o evit sau o resimt ca pe o povară.

Procedură:

1. Identifică o sarcină din ziua ta pe care o resimți negativ („trebuie să fac asta”).
2. Scrie pe o foaie faptul (ex.: „azi am de făcut spălatul vaselor”).
3. Scrie interpretarea curentă (ex.: „pierd timp cu lucruri stupide”).
4. Generează 5 cadre alternative pentru același fapt:
 - Beneficiu personal („e timpul meu de meditație tactilă”).
 - Beneficiu relațional („contribuie la liniștea casei”).
 - Cadru identitar („sunt un om care își îngrijește spațiul”).
 - Cadru funcțional („curăț mintea în timp ce curăț vasele”).
 - Cadru de joc („concurs cu mine: vase în 3 minute”).
5. Alege unul. Spune-l cu voce tare. Observă schimbarea de stare.

Indicatori de succes: zâmbet involuntar, scăderea încordării, începerea sarcinii fără rezistență.

De evitat: auto-păcălire prin formulări care nu-ți rezonază („e binecuvântarea mea să spăl vasele” — dacă nu simți).

1.2 [Cu partener] — Exercițiul fiziologiei întrebării

Scop: experiențierea pacing-leading nonverbal.

Procedură:

1. Persoana A pune persoanei B 5 întrebări consecutive despre o decizie pe care o

ează.

2. Persoana B răspunde — dar cu un tweak: la primele 3 întrebări, B oglindește postura lui A (pacing). La a 4-a și a 5-a, B își schimbă brusc fiziologia exact opus (leading).

3. A observă: cum s-au simțit primele 3 răspunsuri vs ultimele 2?

4. Schimbați rolurile.

5. Discutați 5 minute: când ați simțit că celălalt v-a „mutat” din starea de a întreba?

Indicatori de succes: A simte că la ultimele 2 răspunsuri „a luat decizia” mai repede, sau a fost mai puțin critică.

De evitat: schimbare bruscă de fiziologie înainte ca A să termine întrebarea (rupe raportul).

1.3 [Cu client] — Mâini-coș ancoră spațială

Scop: schimbare rapidă de stare emoțională la cineva blocat într-o problemă rumegată.

Procedură:

1. „Imaginează-ți că în mâinile mele e o pungă galbenă de reciclare. Pune aici problema ta.”
2. „Vorbește-mi 30 de secunde despre problemă, ca și cum o adaugi în pungă.”
3. Observă fiziologia clientului — devine mai grea, posomorâtă.
4. Mut palmele într-un punct spațial clar diferit (laterală, sus).
5. „Privește aici. Observă ce simți acum.”
6. Pauză de 10-15 secunde.
7. „Ce e diferit?”

Indicatori de succes: clientul raportează schimbare de stare („e mai ușor”, „mai puțin apăsător”). Fiziologia se relaxează.

De evitat:

- Mutarea palmelor înapoi în punctul inițial (re-ancorezi durerea).
- Întrebarea „acum problema a dispărut?” (nu, problema nu a dispărut — doar starea s-a schimbat).

1.4 [Pentru tine] — Auditul interpretărilor zilnice

Scop: dezvoltarea reflexului „faptic vs interpretativ”.

Procedură:

1. La sfârșitul zilei, scrie 5 lucruri care te-au deranjat azi.
2. Pentru fiecare, separă în două coloane: faptul (ce s-a întâmplat în sens neutru) și interpretarea (ce am crezut despre ce s-a întâmplat).
3. Pentru fiecare interpretare, generează 2 alternative la fel de plauzibile.
4. Observă: care e diferența de stare când rămâi doar cu faptul?

Exemplu:

- Fapt: „Soțul nu a răspuns la mesajul meu de la 14:00 până la 18:00.”
- Interpretarea mea: „Nu mai e interesat de mine.”

- Alternative: (1) „A avut ședințe back-to-back.” (2) „Telefonul mort.” (3) „A văzut, a vrut să răspundă cu calm, a uitat.”

1.5 [Cu partener] — Faptul, interpretarea, cadrarea

Scop: distincție clară între cele 3 tipuri de mesaje.

Procedură:

1. Persoana A spune o frază care descrie o situație cotidiană.
2. Persoana B identifică ce tip de mesaj e (faptic / interpretativ / cadrare).
3. B reformulează fraza în celelalte două tipuri.
4. Schimbați rolurile la fiecare 5 fraze.

Exemple:

- A: „Plouă afară.” → B: faptic. Interpretativ: „E vreme nasoală.” Cadrare: „E vreme perfectă pentru un ceai și o carte.”
- A: „Sunt obosit.” → B: interpretativ (interpretare a senzațiilor). Faptic: „Mușchii mă dor și am dormit 5 ore.” Cadrare: „E momentul perfect să mă răsfăț cu odihnă.”

SECȚIUNEA 2 — BENEFICIUL ASCUNS

2.1 [Pentru tine] — Maparea unei situații care se perpetuează

Scop: identificarea beneficiilor reale care țin în loc o situație.

Procedură:

1. Identifică o situație din viața ta care durează de cel puțin 6 luni și pe care o consideri nedorită.
2. Răspunde la întrebări (scris):
 - „Dacă această situație ar dispărea mâine, ce aș pierde?”
 - „Ce îmi oferă această situație, chiar dacă pe altă cale?”
 - „Pe cine alimentez emoțional prin această situație?”
 - „Ce nu trebuie să fac, atâta timp cât situația durează?”
 - „Ce îmi confirmă ea despre cum este lumea / despre cine sunt eu?”
3. Listează minimum 5 beneficii. Sortează-le ca emoționale (atenție, control, siguranță, statut, identitate, nevinovăție).
4. Întrebare-test: „Pentru care beneficiu sunt dispus(ă) să sacrific cel mai mult ca să-l păstrez?” → ăla e cel principal.

Indicatori de succes: găsești 1-2 beneficii la care reacționezi cu „aha” sau cu disconfort („nu credeam că asta e!”).

De evitat: auto-disprețul când descoperi beneficii. „Le am pentru că am avut nevoie de ele.”

2.2 [Pentru tine] — Substituirea modalității

Scop: designul unei alternative pentru a obține același beneficiu, fără situația-curentă.

Procedură (după 2.1):

1. Pentru beneficiul principal, întreabă-te: „Cum altcumva pot obține acest beneficiu?”
2. Generează 5 modalități alternative concrete (nu abstracte).
3. Filtru ecologic: pentru fiecare, întreabă „dacă fac asta, cine pierde?”
4. Alege 1-2 care nu dăunează nimănui.
5. Implementează una înainte să încerci să schimbi situația-curentă. (Mintea trebuie să aibă deja sursa alternativă.)
6. După ce noua sursă funcționează minimum 2 săptămâni, începe să destabilizezi situația-veche.

Exemplu:

- Situație: relație de cuplu nesatisfăcătoare, dar continuă.
- Beneficiu principal: siguranța financiară + identitatea de „cuplu serios” în social.
- Modalități alternative: (1) Plan financiar de independență 12 luni. (2) Dezvoltare cerc social cu prieteni căsătoriți și necăsătoriți. (3) Identitate profesională/creativă mai puternică, care nu depinde de „cuplu”.
- Implementare: nu părăsești cuplul azi. Construiești siguranța alternativă timp de 6-12 luni.

2.3 [Cu client] — Tehnica anulării pe rând

Scop: izolarea beneficiului real (nu primul candidat).

Procedură:

1. Clientul descrie situația. Tu listezi 3-5 beneficii candidate.
2. Pentru fiecare pereche (X = beneficiu, Y = situație), întreabă:
 - „Dacă ai avea X fără Y, ai mai sta în Y?”
3. Notează răspunsurile.
4. Beneficiul X pentru care răspunsul e „nu (n-aș sta în Y)” = beneficiu nu este principal.
5. Beneficiul X pentru care răspunsul e „da, încă aș sta” sau e un „nu știu” cu ezitare = beneficiu posibil principal — testează inversul.
6. „Dacă ai avea Y fără X, ai mai sta în Y?” — răspunsul „nu” confirmă că X este beneficiul principal.

Indicatori de succes: clientul are un moment „aha” când realizează că nu situația era ținta, ci beneficiul.

De evitat: acceptarea primului răspuns ca fiind cel adevărat. Mintea conștientă va da răspunsuri „acceptabile social” înainte să identifice beneficiul real.

SECȚIUNEA 3 — LINIA TIMPULUI

3.1 [Pentru tine] — Identificarea formei

Scop: mapează cum îți stochează subconștientul tău biografia.

Procedură:

1. Stai în picioare într-o cameră liniștită.
2. Închide ochii. Gândește-te la un eveniment fain de acum 1 an. Arată cu mâna unde îl ții mintea.
3. Idem pentru un eveniment de acum 10-15 ani.
4. Idem pentru un eveniment peste 1-2 ani.
5. Idem pentru un eveniment peste 10 ani.
6. Vizualizează linia care unește cele 4 puncte. Trece prin corpul tău sau pe lângă?
7. Notează: forma (linie / curbă / S / unghi), direcția (din spate spre față / lateral / sus-jos), tipul (asociat / disociat).

Indicatori de succes: forma vine intuitiv, nu o construiești conștient.

De evitat: „mă forțez să fie o linie dreaptă”. Lasă subconștientul să decidă.

3.2 [Pentru tine] — Curățarea cu metafore (10 minute, săptămânal)

Scop: îndepărtarea blocajelor metaforice din linia timpului.

Procedură:

1. Identifică-ți forma (3.1).
2. Stai cu spatele drept. Închide ochii. Inducție de transă: „La fiecare respirație mă adâncesc în transă atât de mult încât să fiu uimit(ă) de cât de profundă e.”
3. Privește către trecut. Începe să pășești (mental) pe linia timpului.
4. La primul obstacol, oprește-te. Cere subconștientului o unealtă: „Aliatul meu, dă-mi ce am nevoie ca să elimin acest obstacol complet și definitiv.”
5. Folosește unealta. Distruge obstacolul până la sentimentul de ușurare.
6. Continuă. Maximum 3-4 obstacole pe sesiune.
7. Întoarce-te în prezent.
8. Privește spre viitor. Pași spre viitor (idem).
9. Verifică linia toată: e luminoasă? Mai sunt zone întunecate?

Indicatori de succes: după 3-5 sesiuni săptămânale, calitatea somnului se îmbunătățește, anxietatea de fond scade.

De evitat:

- Forțarea logicii uneltei (foc → apă, deși subconștientul îți dă „aspirator” — folosește aspiratorul).
- Sărirea pasului de „ușurare” (treci prea rapid la următorul obstacol).
- Mai mult de 4 obstacole pe sesiune (oboseală, transa slăbește).

3.3 [Cu partener] — Aducerea de resurse într-un eveniment

Scop: lucrarea pe un eveniment specific din trecut cu un coleg ghid.

Procedură (60 minute, schimbați rolurile):

1. Exploratorul (E) identifică un eveniment dificil specific din trecut. Intensitate 7/10 (NU 10/10!).
2. Ghidul (G) îl pune pe E să identifice forma liniei.
3. G ghidează E lângă eveniment, dar nu în el.

4. E pășește în el — testează asocierea.
5. Dacă emoția > 8/10, G induce disocierea protectoare („elicopter deasupra”).
6. G întreabă: „Ce stare interioară ți-ar fi fost utilă atunci?”
7. E identifică resursa (atenție: „acceptare” da, „resemnare” nu).
8. G: „Caută pe linia timpului un moment când ai avut acea stare.”
9. E identifică momentul. G ghidează E în el. Asociere completă.
10. G ajută E să ancoreze resursa (pumn drept / deget pe ureche).
11. G ghidează E înapoi lângă evenimentul dificil. Activează ancora.
12. E pășește în eveniment cu resursa activă.
13. G testează: e suficient? Dacă nu, adaugă altă resursă (siguranță prin persoană imaginară).
14. Întoarcere prin prezent. G ajută E să ancoreze siguranța în prezent.
15. Pași spre viitor cu ancorele activate.
16. Revenire. Aplauze.

Indicatori de succes:

- E poate vorbi despre eveniment fără reactivare emoțională puternică.
- E raportează „pare mai mic / mai departe / mai luminos”.

De evitat:

- E alege intensitate 10/10 (folosește în schimb tehnica 1 cu metafore).
- G impune o resursă pe care E nu o simte autentic.
- G uită ancora de siguranță în prezent (E rămâne fără rețea).

3.4 [Pentru tine] — „Tai segmentul din film”

Scop: curățare rapidă a unui eveniment-traumă recent (până la 6 luni).

Procedură:

1. Stai confortabil. Închide ochii.
2. Vizualizează linia timpului plutind în fața ta — orizontală, ca o peliculă de film.
3. Identifică segmentul-traumă pe peliculă.
4. „Iau o foarfecă imaginară. Tai bucata aia din film.”
5. „Iau capetele și le lipesc. Lin, fără sutură.”
6. Vizualizează filmul derulat fără segmentul tăiat.
7. Deschide ochii.

Indicatori de succes: când îți amintești evenimentul, e ca o amintire „de seară” — știi că s-a întâmplat, dar nu re trăiești emoția.

De evitat:

- Aplicarea pe traume severe care necesită terapie (folosește cu situații deranjante, nu cu PTSD).
 - Repetare obsesivă (1-2 ori e suficient).
-

SECȚIUNEA 4 — MICROSTRATEGII

4.1 [Pentru tine] — Elicitarea propriei strategii de obicei zilnic

Scop: descoperă cum funcționează un obicei al tău (bun sau rău).

Procedură:

1. Alege un obicei zilnic specific. Exemple: cum îți pui cafeaua, cum te decizi ce haină să porți, cum amâni o sarcină.
2. Stai într-un loc liniștit. Închide ochii.
3. „Du-te în cea mai recentă instanță în care ai făcut acest obicei.”
4. „Sunt acolo acum.”
5. Întreabă-te:
 - „Ce a declanșat începutul? Ceva ce am văzut, am auzit, am simțit?”
 - „Imediat după declanșator, ce a fost prima oară în mintea mea? Imagine? Cuvinte? Senzație?”
 - „După acel pas, ce a urmat?”
 - „A existat un dialog intern? Pe ce ton?”
 - „A existat o imagine — m-am văzut făcând acțiunea sau am văzut altceva?”
 - „Ce a fost senzația imediat înaintea acțiunii?”
6. Notează strategia ca lanț de etape (Ve / Vi / Ae / Ai / K+ / K-).
7. Verifică: dacă mâine declanșatorul apare, mintea va merge pe aceiași pași?

Indicatori de succes: identifiți 4-7 etape distincte. Strategiile foarte scurte (1-2 etape) sunt pilot automat profund — caută mai adânc.

De evitat:

- „Nu știu”. Înlocuiește cu „dacă aș ști, ar fi...”.
- Răspunsuri din raționalizare („pentru că trebuie”). Caută senzorial.

4.2 [Pentru tine] — Modificarea unei strategii proprii

Scop: schimbarea unui obicei prin intervenție pe etapă.

Procedură (după 4.1):

1. Identifică etapa-problemă (de obicei un K- sau un Vi/Ai care precede acțiunea nedorită).
2. Alege tehnica:
 - **Insertie** dacă vrei să blochezi propagarea: ce să adaugi înainte de etapa-problemă?
 - **Substituire** dacă etapa în sine e ok dar conținutul e greșit: ce să schimbi în interiorul etapei?
 - **Eliminare** dacă etapa e inutilă.
3. Repetă mental noua strategie de 5-10 ori cu ochii închiși.
4. Imaginează-ți declanșatorul → strategia nouă rulează → acțiunea-țintă.
5. Repetă timp de 7 zile, în fiecare seară înainte de culcare (programare pre-strategică).

Indicatori de succes: după 7-14 zile, declanșatorul produce strategia nouă fără efort conștient.

De evitat:

- Schimbări multiple simultan (creierul nu integrează — schimbă o etapă o dată).
- Gândire morală („nu trebuie să fumez”). Strategiile răspund la cum, nu la trebuie.

4.3 [Cu partener] — Elicitare-modelare în 3 minute

Scop: antrenament în identificarea structurii.

Procedură:

1. Persoana A alege o strategie banală — trezirea ușoară, punctualitatea, refuzul unei mâncări de care îi e poftă, ridicarea mâinii când îi e frică.
2. Persoana B (ghid) îi pune întrebări de elicitare timp de 3 minute (cronometrate).
3. B notează strategia în notație VAKOG.
4. Schimbați rolurile.
5. La final, fiecare prezintă strategia celuilalt.

Întrebări de bază:

- „Cum știi că trebuie să faci asta?”
- „Ce e în mintea ta în secunda 1?”
- „Vezi, auzi, îți spui sau simți?”
- „Pe ce ton?”
- „Asociat sau disociat?”
- „Și apoi?”

Indicatori de succes: găsiți 4-6 etape în 3 minute. Persoana A spune „n-am știut că fac asta”.

De evitat:

- A povestește la trecut (forțează prezent: „du-te acolo acum”).
- B impune ipoteze („deci ai un dialog intern, nu?”). Întrebări deschise.

4.4 [Cu client] — Elicitarea strategiei de furie

Scop: demontează cu clientul propria strategie de înfuriere.

Procedură:

1. „Du-te la o situație recentă în care te-ai înfuriat.”
2. „Ce a fost prima dată — ceva ce ai văzut, ai auzit, sau o așteptare deja prezentă?”
3. De obicei: dialog intern inconștient (așteptare) → realitate care contrazice → comparație internă.
4. „Ce ți-ai spus în secunda în care realitatea a fost diferită?”
5. „Ce ai simțit în corp în acel moment?”
6. „Senzația aceea s-a transformat în ce?”
7. Notați împreună: așteptare → realitate → comparație → K- nedreptate → K- frustrare → furie → acțiune.
8. Întrebare-cheie: „Care a fost așteptarea? Era reală? Ai comunicat-o?”

Intervenție: dacă așteptarea n-a fost comunicată celuilalt, problema nu e celălalt — e setarea inconștientă a așteptării.

Indicatori de succes: clientul își asumă propria contribuție la furie ca pe ceva modificabil, nu ca pe o reacție automată.

De evitat:

- Învinovățirea celuilalt („deci ai dreptate să te superi”).
- Învinovățirea clientului („deci e vina ta că te înfurii”). Echilibrul: e o strategie pe care o ai. Strategiile se modifică.

4.5 [Cu client cu fobie / atac de panică] — Identificarea + Break State

Scop: rupe ciclul amintirii care declanșează atacul.

Procedură:

1. „Cum începe atacul de panică pentru tine?”
2. Răspuns tipic: „Mă gândesc la cum a fost ultima oară.”
3. „Vi amintit.” (Subliniază mecanismul: amintirea e cea care declanșează, nu situația prezentă.)
4. Educare: „99% din atacurile de panică se autoîntrețin prin amintirea ultimei. Primul a avut o cauză — restul sunt repetiție.”
5. Identifică un break state pe care clientul îl poate aplica solo:
 - Banc memorat dinainte.
 - Cântec specific.
 - Mișcare fizică (5 sărituri).
 - Fraza: „Zâmbește, nu te vede lumea că ai mască.”
6. Practică break state-ul de 5-10 ori în sesiune.
7. „Data viitoare când simți că începe Vi amintit, declanșează break state-ul.”

Indicatori de succes: clientul aplică break state cu succes într-o săptămână.

De evitat:

- Negarea atacului („nu e nimic”). Se validează că e real, dar e modificabil.
- Sugerarea de medicamente — nu e domeniul tău dacă nu ești medic.

SECȚIUNEA 5 — INTEGRARE ȘI AUTO-COACHING

5.1 [Pentru tine] — Auto-coaching zilnic (5 minute)

Scop: oprirea pilotului automat al minții.

Procedură (de făcut de 2-3 ori pe zi):

1. **Întrebarea 1:** „Ce simt eu acum?” Lasă răspunsul să vină natural. Nu căuta. Doar observă.
2. **Întrebarea 2:** „Este obligatoriu să simt asta?”
3. Dacă răspunsul la 2 e „nu”, întreabă: „Ce ar fi mai util să simt în acest context?”
4. Dacă răspunsul la 2 e „da”, întreabă: „Pentru cât timp e obligatoriu? Când va fi momentul potrivit să simt altceva?”

Indicatori de succes: după 30 zile, observi că emoțiile-default se schimbă în direcția resurselor.

De evitat:

- Reprimarea emoțiilor („n-am voie să simt asta”). Recunoaștere → alegere conștientă.
- Aplicarea într-un moment de criză profundă (nu pentru doliu, depresie clinică, traumă activă).

5.2 [Pentru tine] — Identificarea unei strategii proprii de auto-sabotaj

Scop: descoperirea unei strategii care îți blochează un rezultat dorit.

Procedură:

1. Identifică un rezultat pe care îl declari dorit dar nu îl obții (slăbire, învățarea unei limbi, începerea unei afaceri).
2. Trece prin lista clasică de auto-sabotaj:
 - „Cum amân?” (procrastinare)
 - „Cum mă scuz?” (raționalizare)
 - „Cum mă demoralizez?” (autocritică)
 - „Cum mă distrag?” (escapism)
3. Pentru fiecare, elicitează strategia (ca în 4.1).
4. Întreabă: care e beneficiul ascuns al acestei strategii? (Vezi secțiunea 2.)
5. Identifică o strategie opusă la cineva pe care îl admiri pentru rezultatul dorit.
6. Modifică-ți strategia adăugând etape din strategia admirată.

Indicatori de succes: după 21 zile, pilotul automat al sabotajului scade observabil.

5.3 [Cu partener] — Sesiune de consultanță structurală reciprocă

Scop: practică în identificarea structurii la celălalt.

Procedură (30 min de fiecare):

1. A povestește 5-10 minute despre o decizie pe care nu o poate lua.
2. B nu dă sfaturi. B identifică:
 - Ce strategii folosește A pentru a evita decizia?
 - Ce beneficii ascunse în neluarea deciziei?
 - Ce sub-modalități predomină în descrierea lui A?
 - Care e linia timpului implicită în poveste? (orientat spre trecut / viitor / prezent)
3. B oferă o reflecție structurală, nu o opinie pe conținut.
4. A reacționează: a recunoscut ceva nou?
5. Schimbați rolurile.

Indicatori de succes: A spune „n-am observat că fac asta”.

De evitat: B intră în rol de salvator („eu cred că ar trebui să...”).

SECȚIUNEA 6 — INTEGRARE FINALĂ A PRACTITIONERULUI

6.1 [Pentru tine] — Plicul personal post-Practitioner

Scop: marchează tranziția între cursul-comunitate și viața solitară.

Procedură:

1. Pune mâna pe inimă. Inchide ochii.
2. Răspunde-ți (în scris) la întrebări:
 - Cu ce intenție am venit la Practitioner?
 - Ce au crezut despre mine cei dragi când am început?
 - Ce am crezut eu despre mine la M1?
 - Ce am descoperit la fiecare modul (1 propoziție per modul)?
 - Ce convingere veche am abandonat?
 - Ce convingere nouă am încorporat?
 - Cine sunt eu azi?
 - Ce vreau să-mi amintesc peste 1 an?
3. Sigilează plicul. Scrie pe el: „A fi deschis [data + 12 luni].”
4. Pune-l într-un loc unde nu îl uiți (pe oglindă, pe perete, în calendar).

6.2 [Pentru tine] — Mediul post-Practitioner

Scop: previne pilotul automat al regresiei la pre-curs.

Procedură:

1. Listează 5 medii (fizice / digitale / umane) la care ai acces:
 - Conversații cu colegi de la curs (WhatsApp / sâmbete-paharul-de-vorbă).
 - Cărți / podcast-uri de psihologie.
 - Cursuri viitoare (tabere, master, webinarii).
 - Sesiuni 1x1 cu psihoterapeut.
 - Practica solo zilnică (auto-coaching, linia timpului săptămânală).
3. Pentru fiecare, decide cadența: zilnic / săptămânal / lunar / 1x pe trimestru.
4. Notează în calendar — programează-te.
5. La 30 zile, evaluează: ce ai aplicat efectiv?

Indicatori de succes: cel puțin 3 din 5 medii sunt active la 30 zile.

De evitat: „o să fac singur acasă”. Statistic, nu funcționează. Mediu bate intenția.

6.3 [Cu cei dragi] — Diseminarea conștientă

Scop: transferul a ce ai învățat, fără arrogantă.

Procedură:

1. Niciodată nu spune „eu am făcut NLP, deci știu mai bine”.
2. Folosește — nu predică. Aplică recadrarea în conversații. Folosește pacing și leading. Pune întrebări de elicitare fără să anunți că pui.
3. Dacă cineva te întreabă „ce ai învățat?”:
 - Răspuns scurt: „Am învățat să mă observ pe mine.”
 - Răspuns extins: dă un exemplu concret de schimbare în propria ta viață, nu o lecție

abstractă.

4. Niciodată nu impune NLP cuiva care nu cere.

Indicatori de succes: cei dragi remarcă schimbări la tine, nu la stilul tău de vorbire.

ÎNCHIDERE

„Nu contează ce știi, contează ce aplici. Și ceea ce aplici, de foarte multe ori, nu vine din inițiativă proprie — vine de la un coleg cu care bei o cafea în pauză și te aude că spui o prostie.”

— Horia, M8

„Pe Bandler nu-l interesează aproape nimic altceva din NLP decât microstrategiile. Restul e dantelă, garnitură. Doar că, pentru a putea înțelege microstrategiile, trebuie să înțelegi toate celelalte.”

— Marius, M8

Recomandare finală. Acest caiet nu se citește ca o carte. Se folosește ca o cutie cu unelte. Alege un exercițiu pe săptămână. Aplică-l. Observă. Notează. La sfârșitul anului, întoarce-te la pagina 1 — vei vedea că ai devenit alt om.

Pa! Ne vedem la Master.