

GLOSAR DE CREDINȚE, PREMISE ȘI TERMENI NLP

NLP Practitioner București 2024 — Modulele 1-8

Compilat din caietele de facilitator ale celor 8 module ale cohortei NLP Practitioner București 2024. Trainerii — Horia Radu (modulele 1, 3, 4, 6, 7) și Marius Mutu (modulele 2, 4, 5, 8). Citatele sunt verbatim atunci când sunt distinctive sau atribuite explicit unui trainer.

1. PREMISELE NLP — cadrul de gândire al cursului

Acestea sunt premisele clasice NLP, așa cum sunt formulate și aplicate de trainerii cohortei 2024. Nu sunt „adevăruri absolute” — sunt presupoziiții utile care, dacă le accepți operațional, deschid capacitatea de a schimba experiența interioară.

1.1. Harta nu este teritoriu

Formulare: „Modul tău de gândire este cel mai intim lucru din viața ta.” (M1, Horia)

Fiecare om își construiește o reprezentare internă a realității (harta) prin procesarea V-A-K (vizual-auditiv-kinestezic) și prin filtrele mentale (ștergeri, generalizări, distorsiuni). Harta nu este realitatea — e o aproximare subiectivă, unică, irepetabilă. Apare în M1 ca fundament al raportului, în M2 ca demonstrație fizică (capacul roșu, zahărul „dulce”) și în M4 ca structură a Metamodelului.

Cele 5 calități ale hărții mentale (M1):

1. Cel mai intim lucru din viața ta — mai intim decât numele.
2. Flexibilă în ambele direcții — se îmbogățește SAU regresează (nu rămâne pe loc).
3. Subiectivă — doi gemeni cu aceeași educație au hărți diferite.
4. Unică — trebuie EXPLICATĂ, nu presupusă ca fiind înțeleasă. „Aveam pretenția să mă cunoască, deși eu nu mă explicam.”
5. Influențabilă de cuvinte — cuvintele interioare și cele din exterior modelează experiența.

1.2. Nimeni nu greșește pe harta lui

Comportamentul oricui este perfect coerent cu harta lui internă, chiar dacă pe harta ta apare disfuncțional. „În fiecare moment iei cea mai bună decizie pe care o poți lua cu resursele și informațiile de atunci.” (M1, Horia)

1.3. Întotdeauna comunicăm — nu poți NU comunica

„Nu putem să nu comunicăm.” (M1, Horia) Tăcerea, postura, modul în care fumezi, cum suflezi fumul — totul comunică. De aceea acuitatea senzorială (M1) e abilitate de bază.

1.4. Nu există eșec, doar feedback

Rezultatul obținut e informație, nu sentință. „Dacă ceva nu funcționează, fă altceva.” (M3, premisa centrală a flexibilității sistemice).

1.5. Oamenii NU sunt comportamentele lor

Demonstrată prin jocul Hitler vs. Churchill (M1) — descrierea lui Hitler ca individ pare admirabilă (vegetarian, fidel, manierat), descrierea lui Churchill repugnantă. Comportamentul e contextual, nu identitate. „Eu fumez” (acțiune, nivel 2) ≠ „Eu sunt fumător” (identitate, nivel 6). (M4, Piramida Dilts)

1.6. În spatele fiecărui comportament există o intenție pozitivă

Premisa-cheie pentru lucrul cu părțile interioare. „TOATE părțile au INTENȚIE POZITIVĂ pentru noi. Inclusiv cele care sabotează. Pe asta se bazează terapia.” (M6, calitatea 6 a părților) Aplicare în M6, M7, M8 — nicio parte nu se „elimină”, se negociază.

1.7. Oamenii au toate resursele necesare

„Clientul meu este expert în problema lui, nu eu.” (M1, principiu pentru facilitare — atribuire generală în reference template, recapitulat în practitioner) Tu doar lărgești fasciculul lanternei. Nu dai soluții — pui întrebări care schimbă unghiul.

1.8. Cea mai puternică parte dintr-un sistem este cea mai flexibilă

Premisa centrală a M3. „Tu schimbându-te, sistemul se adaptează.” (M3, Horia) Lumea NU se schimbă în jurul tău — tu schimbându-te schimbi sistemul. Aplicare directă: cuplu, familie, echipă, organizație.

1.9. Mintea NU face diferența între realitate și imaginație

Validat prin exercițiul cu lămâia (M2) — persoanele salivează la imaginea vie a lămâii tăiate. „Markerii somatici se activează la imagine cu aceeași semnătură fiziologică ca la stimul real.” (corelație Damasio) Aplicare: future pacing (M3), Cercul de Excelență (M2), procesul cinematografic (M6).

1.10. Subconștientul are un singur timp — prezentul

„La nivel subconștient nu există viitor și trecut. Există doar prezent.” (M7, Horia, Z1B) De aceea funcționează:

- Future pacing — explorare emoțională, nu predicție.
- Reformulare la timpul prezent a obiectivelor (M3).
- Linia timpului ca tehnică terapeutică (M8).

1.11. Subconștientul nu înțelege NU

„Te rog, 30 de secunde nu te gândești la un elefant.” (M5, Marius)
„Conduci pe stradă, e un pom pe margine. Nu vrei să intri. Te uiți la pom. Subconștientul te ghidează acolo.” (M5)

Implicație centrală pentru parenting („să nu cazi" = comandă subconștientă să cazi) și pentru setarea obiectivelor (M3 — la pozitiv, fără negație).

1.12. Subconștientul comunică prin simboluri și metafore

„Subconștientul comunică cu noi prin SIMBOLURI și METAFORE, nu cuvinte logice." (M3, Horia, după demo Livia) Trapez roz, univers de jucărie, sferă luminoasă — sens DOAR pentru explorator. „Cu cât mai logic e răspunsul, cu atât mai puțin ești în transă." (M6)

1.13. Cuvintele sunt ancore

„Cuvintele noastre sunt ANCORE. Au atașate emoții. Nu sunt doar cuvinte din DEX." (M3, Horia)

„Toată viața noastră este condusă de ancore. Productive sau neproductive." (M3)

1.14. „Fuck it!" — Acceptarea worst-case-ului ca pre-condiție

A 14-a premisă, formulată în M6: acceptă din start worst-case scenario, inclusiv moartea. „Moartea e garantată, e parte din contract — n-ai cum s-o scoți." Această acceptare paradoxal scade frica.

2. CREDINȚELE-CHEIE ALE TRAINERILOR — citate verbatim

2.1. Despre schimbare

„Convingerile sunt software, nu hardware. Pot fi schimbate, reprogramate. Cu cât e mai rigid un om la nivel de convingere, cu atât viața e mai grea pentru el." — Horia, M3

„Convingerile mele sunt niște haine pe care astăzi le îmbrac, mâine arunc la coșul de gunoi." — Marius, M4

„Cea mai bună parte a trecutului este că a trecut." — Marius citând Bandler, M3

„Cunoscutul = safe pentru subconștient, chiar dacă e nesănătos. De aceea recreăm contexte dureroase din copilărie — sunt cunoscute." — Horia, M1

„De asta nu mergi să schimbi exteriorul vieții tale doar prin voință — până nu faci o modificare la interior, nu se schimbă." (Banda lui Möbius — interiorul = exteriorul) — Horia, M3

„Tu nu spui NU unei persoane, ci unor programe mentale. Mai mult: spui NU minții tale, ca să oprești cedarea în fața acestui om." — Marius, M5

2.2. Despre influență, manipulare și consimțământ

„Manipularea ține de intenție, nu de abilitate. Aceeași abilitate, aceeași putere, cu intenție diferită = manipulare sau ecologie.” — Horia, M3

„Nicio transă hipnotică nu poate fi indusă împotriva voinței celui alt.” — Marius, M5

„Mesajele subconștiente — nu sesizezi că accepți. Cele mai bune transe vin de la persoane cunoscute, autoritate.” — Marius, M5

„Diferența dintre Practitioner și Master este că un maestru folosește tehnicile fără ca celălalt să-și dea seama că sunt tehnici de NLP.” — Marius, M8

„Aceste întrebări sunt tehnici de manipulare anti-manipulare. Folosiți doar pentru a vă lărgi propria hartă mentală. Pentru ceilalți: doar cu raport, frază tampon, și DOAR la convingeri ce le limitează — nu la fapte dovedite.” — Marius, M4

2.3. Despre obiective și acțiune

„Cu cât mai multe dorințe ai, cu atât mai mari sunt șansele să nu le obții.” — Horia, M3

„Banii pe care vrei să-i ai sunt în buzunarele altor oameni. Pentru ca ei să ți-i dea, ai nevoie de IMPACT.” — Horia, M3

„Ești la o abilitate distanță să-ți dublezi venitul.” — Brian Tracy, citat de Horia, M3

„Aveți mare grijă cum vă setați obiectivul, pentru că se îndeplinește.” — Horia, M3

„Renunță la obiectiv ÎNAINTE să începi călătoria. Adică: împacă-te că poate nu se întâmplă, și fă-o oricum.” — Horia, M3

„Călătoria în realitate e obiectivul. Obiectivele bine setate ne crează ca identitate.” — Horia, M3

„Eu nu vreau să devin star rock. Eu vreau să fiu o LEGENDĂ.” — Freddie Mercury, citat de Horia, M3

„Cuvintele în care îmi descriu problemele îmi decid calitatea soluțiilor." — Horia, M1

2.4. Despre părți interioare

„Cu cât le agrezezi → cu atât se ascund mai adânc. Și au acces la mai multe resurse → te sabotează mai pregnant." — Horia, M6

„Părțile noastre nu dorm. Aud constant dialogul tău interior." — Horia, M6

„TOATE părțile au INTENȚIE POZITIVĂ pentru noi. Inclusiv cele care sabotează." — Horia, M6

„Părțile maturizate prin a primi ceva nou. Negociezi upgrade pe strategie, nu pe intenție. Intenția e deja în favoarea ta." — Horia, M6

„Cele mai multe părți se nasc la momente de durere fără resurse — în copilărie. «Nu am avut resurse atunci, s-a născut o parte care să se asigure că de acum încolo nu mai pățim asta.»" — M6

„Iertați-mă, partea interioară din mine. Pentru tonul meu, pentru lipsa mea de prietenie, pentru agresivitatea de uneori — pentru că n-am știut mai mult, pentru că nu m-a învățat nimeni să mă iubesc. Pentru că de azi înainte știu că iubindu-mă pe mine, vă iubesc pe voi." — Horia, formulă de iertare, M7

2.5. Despre limbaj și cuvinte

„Cuvintele în care îmi descriu problemele îmi decid calitatea soluțiilor." — Horia, M1

„Suntem poveștile pe care ni le spunem despre noi înșine." — M1

„Acest concept al limbajului A CREAT NLP-UL. De aici, nu exista nimic înainte de acest concept care să se numească NLP." — Marius despre Metamodel, M4

„Cuvintele evocă stări. Uitați-vă la știri — folosesc cuvinte care creează anxietate. Nu mai trebuie să știi știrea, doar lista de cuvinte." — Marius, M5

„A bloca într-un substantiv un verb e CEA MAI MARE FORMĂ DE BLOCAJ." — Marius despre nominalizări, M4

2.6. Despre subconștient și transă

„Cea mai bună metaforă a subconștientului este Îngerul Păzitor. Te salvează dacă e programat să te salveze, dar dacă îl programezi să te distrugă, îți îndeplinește cu același entuziasm programul de autodistrugere.” — Marius, M5

„Cunoaște-te pe tine însuți — corect ar fi: cunoaște 1% din tine însuți.” — Marius, M5

„Convingerile tale sunt granița dintre conștient și subconștient. Sunt gardianul, filtrul.” — Marius, M5

„Singurul element care contează în toată povestea asta este starea de transă.” — Marius despre linia timpului, M8

„Mintea conștientă se poate opune maxim două săptămâni. Empiric.” — Marius despre autosugestie, M5

„Inducția se întâmplă când mintea conștientă primește contradicții logice. Orice ruptură de logică blochează gardianul.” — Marius, M5

2.7. Despre asertivitate și NU

„O populație educată să fie politicoasă este o populație agresivă. Frustrarea crește, devine agresivitate.” — Marius, M5

„Starea ta de bine începe în momentul în care nu mai vrei să-i mulțumești pe ceilalți.” — Marius, M5

„Sănătatea emoțională = poți spune NU + poți accepta ca celălalt să nu te placă.” — Marius, M5

„A spune NU la 3-4 ani este construirea individualității. Băi, eu cine sunt dacă tot timpul zic da?” — Marius, M5

„Lipsa încrederii, lipsa motivației, lipsa dorinței de progres — sunt componente ale individualității. Mie nu mi s-a dat voie să am individualitate la 3-4 ani.” — Marius, M5

„Singurul argument valid: NU VREAU. Celelalte sunt scuze.” — Marius, M5

2.8. Despre emoții și disconfort

„Suferința este opțională, durerea garantată.” — M1

„Nu există emoții pozitive sau negative, doar productive sau neproductive în context.” — Horia, M3

„Curajul vine pentru că e acolo, la subsol, nu pentru că nu îl ai.” — Horia, M3

„Cu cât permit ca tristețea să sape mai adânc în mine, cu atât mai multă fericire va încăpea.” — Khalil Gibran, citat de Horia, M3

„Nu există evoluție-creștere fără disconfort. E legea naturii.” — Horia, M1

„Provocarea e să le manageriem [emoțiile] și să le folosim ca COMBUSTIBIL pentru comportament. Nu să le reprimi, nu să le anesteziez.” — Horia, M3

„Anxietatea e bună la planificare. La execuție, anxietatea nu mai e bună.” — Horia, M3

2.9. Despre raport și relații

„Rezistența într-o comunicare = lipsa raportului.” — M1, premisa centrală

„Cel care vrea un rezultat e responsabil cu raportul.” — M1

„Respirația — cea mai intimă formă de pancing.” — M1

„Mai important e cum sunt perceput EU decât cum îi citesc EU pe alții.” — M1

„Un om nu pleacă atunci când i se dă cel mai valoros sentiment: ACCEPTAREA. Oamenii pleacă în căutarea acceptării.” — Marius, M5

„Și eu sunt un om dificil în viața cuiva. Cu cât mai mulți oameni dificili în viața mea, cu atât mai mult înseamnă că nu am integrat ceva în mine.” — Horia, M6

„Oamenii dificili sunt în realitate oameni răniți. Au răni emoționale care ies la suprafață când au nevoie să fie iubiți cel mai mult.” — Horia, M6

2.10. Despre triumphiul dramatic și salvator

„Cele mai bune lucruri pe care le poți face din iubire și prietenie unui om care e în mod de victimizare e să nu-l salvezi. Pentru că salvându-l, îi furi lecția.” — Horia, M7

„Înconjurați-vă de oameni care vă vor spune adevărul, chiar dacă nu vreți să-l auziți, nu de oameni care vă vor spune politicos o minciună.” — Horia, M7

„Sub masca de erou, salvatorul fură lecții și fură curajul celuilalt.” — Horia, M7

„Modelarea > durerea: înveți prin durere sau prin modelare. Modelarea = te uiți la alții ce fac bine, înainte să te doară.” — Horia, M7

2.11. Despre identitate și a fi

„Tu nu ești cine ești tu — e cine ești tu uneori. Ai 12 arhetipuri latente în tine, nu doar unul.” — Horia (apare la Master, dar fundamentul în M4 prin Piramida Dilts și în M6 prin părți)

„Sănătate psihologică = să-ți schimbi identitatea în funcție de mediul în care ești. Eu acum sunt trainer (în mediul ăsta) — diseară sunt prieten la bere (alt mediu, alt rol).” — Marius, M4

„Pericol: oamenii care zic «eu așa sunt» — fugiți de ei. Rigiditate identitară.” — Marius, M4

„Cu cât o persoană are mai multe roluri activate, cu atât are mai mult succes, e mai sănătoasă emoțional.” — Marius, M4

2.12. Despre experiență vs. teorie

„Ce înțeleg, nu mă transformă. A intelege este cel mai rău lucru pe care îl putem face.” — Horia, M3

„Nu informațiile vă schimbă, ci experiența exercițiilor.” — M3, M5

„Mediu bate intenția. 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.” — Horia, M8

2.13. Despre vulnerabilitate și autenticitate

„De la bărbat la bărbat — nu cunosc dovadă de curaj mai mare decât exprimarea propriei vulnerabilități.” — Horia, M1

„Cu cât mai mult arăți că simți emoții, cu atât mai multe emoții va simți publicul tău.” — Horia, M3

„Ego = simulacru de identitate construit din răni. Cu cât ego-ul e mai umflat, cu atât omul e mai vulnerabil.” — Marius, M4

2.14. Despre microstrategii (M8 — citatul-cheie al modulului)

„Pe mine nu mă interesează aproape nimic altceva din NLP decât microstrategiile. Țsta e NLP — restul e dantelă, garnitură.” — Richard Bandler, citat de Marius, M8

„Cât timp nu identifici și nu rezolvi beneficiul ascuns dintr-o situație, nu vei putea schimba situația. Never.” — Marius, M8

3. GLOSAR DE TERMENI NLP — alfabetic

Acuitate senzorială (M1)

Abilitatea de a observa și diferenția detalii pe MAI MULTE canale simultan (vizual, auditiv, kinestezic). Antrenată profesional la poliție, procuratură, judecători.

„Niciodată nu evaluezi după UN singur indicator (eroare în 90% cazuri). HR-erii buni caută PATTERN-uri, nu indicatori izolați.” (M1)

Ancoră (M1, M2, M3, M5)

Stimul → emoție automată (Pavlov). Tipuri: vizuale, auditive, kinestezice, spațiale.

Construirea unei ancore: identifică stare → asociere + amplificare submodalități → la maxim, declanșator (pumn 10 sec) → break state, repetă. **Ancoră de siguranță** (M3, demo Livia) — coborâre în corpul unei persoane de încredere înainte de un proces vulnerabil.

Anchoring colaps / Suprascriere (M2)

Anularea unei ancore destructive prin activarea simultană a unei ancore pozitive mai puternice. Procedeu: pozitivă pe mâna stângă, negativă pe dreapta — activez pozitivă, în timpul ei activez negativă, anulez pe rând. Ordinea inversă distruge pozitivă.

Arhetip (M6)

Subpersonalitate universală cu pattern de comportament și emoție. Cele 6 introduse la Practitioner: Copilul Interior, Rebelul, Înțeleptul, Vindecătorul, Războinicul/ Amazoana, Salvatorul. (Restul de 6 — la Master.) „Nu ești cine ești tu — e cine ești tu uneori. Ai 12 arhetipuri latente în tine.”

Asociere / Disociere (M2, M3)

Asociat = în corpul tău, vezi prin ochii tăi, auzi cu urechile tale. **Disociat** = în afara corpului tău (celălalt/observator/sistem). **Regula universală:** pe negativ — disociază; pe pozitiv — asociază. Tiparul cultural destructiv face invers — „Ne disociem de fericire (au trecut, n-am voie să le re trăiesc), ne asociem cu suferința (trebuie să sufăr).” (M2)

Baseline (stare de bază) (M1)

Starea ta non-verbală și emoțională NEUTRĂ, fără miză. Întotdeauna evaluăm modificările în raport cu baseline-ul EI, nu al „normalului”.

Beneficiu ascuns / indirect / Intenție pozitivă (M8)

„Cât timp nu identifici și nu rezolvi beneficiul ascuns dintr-o situație, nu vei putea schimba situația. Never.” (Marius) Test: situația se perpetuează → DA → există beneficiu. Soluția = **substituirea modalității** (găsești altă cale de a obține același beneficiu), niciodată „pierderea” lui.

Break state (M2, M8)

Întreruperea unei stări emoționale intense prin task neutru („numără câți bărbați au păr roșu”) sau prin întrebări absurde („la ce oră a avut loc evenimentul?”). Folosit ÎNTRE etapele unei tehnici (swish, anchoring) și pentru oprirea ruminației. „Creierul nu poate face două strategii în același timp.” (M8)

Cadrare / Frame (M3, M8)

„Cadrarea e ceea ce spui înainte să spui ce vrei să spui.” (M3, Horia) Mona Lisa cu rama de bomboane vs. Luvru — același tablou, rezultate radical diferite. M8 — recadrarea ca atitudine fluentă, conversațională (puntea spre Master).

Calibrare (M1, M2, M5, M6)

Observarea sistematică a modificărilor de la baseline. În coaching: când o recadrare a funcționat → schimbă INSTANT emoția. Dacă emoția nu se mișcă, recadrarea e ineficientă. „Nu e «calmează-te» (care produce efectul opus). E un click mental — «hmm, n-am privit așa până acum.»” (M6)

Cauză-efect (distorsiune Metamodel) (M4)

„Tu mă enervezi”, „vocea ta mă irită”. Întrebare anti-filtru: „Ești obligat să te lași X de Y?” / „În ce mod pot eu să te enervez ÎMPOTRIVA voinței tale?” Schimbare cheie: „tu mă întristezi” → „te lași întristat” (diateză activă).

Cercul de excelență (M2)

Ancoră spațială — cerc imaginar, intri cu emoția maximă (asociat cu un moment-resursă), ieși, intri din nou cu filmul situației problematice. Pas afară = break state.

Citirea gândurilor (distorsiune Metamodel) (M4)

„Știu că nu-ți convine”, „mă urăște”. Cea mai distructivă în comunicare. Întrebare: „De unde știi? Tu chiar ești telepat?” Capcana în cuplu: „dacă ți-ar păsa de mine, ai ști ce-mi doresc cadou”. „Dacă te iubește, nu înseamnă că devine telepat.” (M4)

Citirea gândurilor agresivă-ironică (autoironie) (M5)

Tehnică: vorbești despre TINE, nu despre celălalt — mesajul ocolește filtrul lui și ajunge la subconștient ca sugestie. „Cele mai multe probleme le-am avut în viață atunci când eu consideram că pot să citesc gândurile altora.” (M5) „Bate șeaua să priceapă iapa.”

Comenzi îngropate (M5)

Tehnică Milton — comanda critică e ascunsă într-o frază aparent neutră, accentuată tonal sau ritmic. „Subconștientul tău este aliatul tău cel mai puternic / În care poți să te bazezi pentru orice.”

Conflict de părți (M6, M7)

Senzația de sfâșiere internă. „Pe de o parte... pe de altă parte...” Două (sau mai multe) părți cu intenție pozitivă comună, dar strategii diferite. Soluția = procesul de integrare prin descoperirea intențiilor comune și fuziune (M7, ambele palme).

Congruență / Incongruență (M1)

Aliniere verbal + non-verbal. Incongruența NU înseamnă minciună — înseamnă că persoana simte ceva care o face incongruentă, sau pur și simplu nu știe să fie congruentă. Cazul Mădălinei (M1) — non-verbalul de invitație fără intenție conștientă.

Curățarea liniei timpului (M8)

Tehnică Tad James adaptată — pași spre trecut pe linia timpului, la fiecare obstacol ceri subconștientului o unealtă (foc → aspirator, monstru → burete, zid → baros) → distrugi obstacolul → continui. Verificare finală: linia luminoasă pe tot.

Detașare (M3)

„Renunță la obiectiv ÎNAINTE să începi călătoria. Adică: împacă-te că poate nu se întâmplă, și fă-o oricum.” Paradoxul setării obiectivelor — „Cu cât mai atașat de rezultat, cu atât mai departe rămâne obiectivul.”

Dezamăgire (cuvânt toxic) (M1)

„Mă dezamăgești" → mută puterea către celălalt. Adevărul: m-am amăgit (am permis amăgirea). Așteptările nu sunt greșite — problema e că nu le COMUNICĂM și depindem de ele.

Dialog interior (M5, M6)

Voce internă (Ai în notația de strategii). În M6 — dialogul interior dur = agresiune zilnică asupra părților. „Părțile noastre nu dorm. Aud constant dialogul tău interior."

Disonanța cognitivă (M4, M6)

Capacitatea de a sustine două convingeri/percepții contradictorii simultan, fără a forța alinierea. „Și eu e posibil să mă înșelez, indiferent cât de cert sunt eu acum la un mod interior." / „Alegi realitatea și disonanța dacă îți contrazice convingerea — nu distorsionezi realitatea." (M6)

Distorsiune (filtru Metamodel) (M4)

Una din cele 3 mari categorii de filtre — amplifici, deformezi, faci din țânțar armăsar. 5 sub-tipuri: citirea gândurilor, cauză-efect, echivalența complexă, presuposițiile, nominalizările.

Downtime / Uptime (M5)

Downtime = reverie, ațipire, transă (pentru transformare la nivel subconștient).

Uptime = vigilență, claritate, ceafa tensionată (pentru învățare, restructurare neuronală). „Fără uptime nu există învățare."

Drumul Bifurcat (M7)

Exercițiu pentru decizii blocate. Pași pe linia timpului pe ambele cărări (1 lună, 6 luni, 1 an, 5 ani), future pacing emoțional. **Reguli neclintite:** ghidul nu cunoaște decizia, limbaj 100% paralel pe stânga/dreapta, nu se cere decizia post-exercițiu, lasă o săptămână înainte de decizie.

Ecologie (M3)

Verificarea consecințelor pe sine și asupra altora, în prezent și viitor. „Mă va dezavantaja dacă îmi ating obiectivul?" Distincția critică: **COST** (ceva ce ești dispus să plătești) ≠ **SACRIFICIU** (pierzi ceva valoros). „Dacă simți senzația de sacrificiu, costul e prea mare pentru obiectivul propus."

Echivalența complexă (distorsiune Metamodel) (M4)

„X înseamnă Y". „Nu-mi mai aduce flori, deci nu mă mai iubește." Marker: „înseamnă", „așadar", „deci". Întrebare: „Ar putea X să nu însemne Y? Ar putea să-ți aducă flori și totuși să nu te iubească?"

Elicitare (M5, M6, M7)

Tehnica de a face vizibil/disponibil un conținut subconștient — strategie, parte interioară, microstrategie, criteriu. La M7, elicitarea unei părți: localizare în corp → invitația în palmă → forma/culoare/nume → întrebări de intenție.

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) (M5)

„Cea mai rapidă terapie post-traumatică din lume. Folosește amintirea traumei + forțarea mișcărilor oculare.” (Marius, M5) Francine Shapiro, 1989. Bazele se predau la Practitioner, tehnica completă la Master. Caz fata cu viol — o singură zi de sesiuni → după două săptămâni serviciu nou, ieșea din casă; după o lună relație nouă.

Etapele învățării (M3)

1. Incompetență Inconștientă („Noaptea”) — nu știu că nu știu.
2. Incompetență Conștientă — știu că nu știu (cea mai puternică pentru evoluție).
3. Competență Conștientă — știu că știu, cu efort.
 - 3.5. „Cred că știu” (capcana arogantei — unică în M3 2024) — accidente după primul an.
4. Competență Inconștientă — pilot automat performant.

Etapele schimbării (M3)

1. Ignoranță (nu știi că ai problema).
2. Negare (nu eu, ceilalți).
3. Acceptare (e posibil că am problema).
4. Schimbare conștientă.

Fast-Phobia Cure (M2)

Tehnică Bandler — vindecă fobii în 10 minute prin dublă disociere (sala de cinema + plutire deasupra ta + geam impenetrabil). Derulare invers extrem de rapidă. Pas în papucii ultimei scene → derulare invers ASOCIAT.

Filtre — cele 3 mari (M4)

1. **Ștergere** — anulează informații (5 sub-tipuri).
2. **Generalizare** — concluzionezi din una că peste tot la fel (3 sub-tipuri).
3. **Distorsiune** — amplifici, deformezi (5 sub-tipuri).

Total: **13 sub-filtre** ale Metamodelului.

Fiziologia → emoția (bidirecțional) (M4)

„Stai în poziția de tristețe, acum fii fericit.” Imposibil — corpul se ridică automat. Aplicație M4: mama copilului autist din Timișoara — privirea în sus blochează plânsul. „De aia l-au pus pe Dumnezeu sus. Dacă l-au pus jos, îți dădeau lacrimile.” (Marius)

Future pacing (M3, M7, M8)

Asocierea în viitor cu o stare deja împlinită → trimitere a stării înapoi în prezent ca resursă. „Tehnica 1 (Bandler): «Cândva, voi râde despre asta» — te asociezi în Eu din viitor, în care deja ai trecut peste.” (M3)

Generalizare (filtru Metamodel) (M4)

Una din cele 3 mari categorii. 3 sub-tipuri: operatori universali („toți”, „niciodată”), operatori modali de necesitate („trebuie/nu trebuie”), operatori modali de posibilitate („pot/nu pot”). Întrebare: „CHIAR niciodată? Există vreo excepție?”

Harta nu e teritoriul → vezi 1.1.

Hărți similare vs. diferite — în cuplu (M1)

„Cu cât mai mare atracția, cu atât mai mare potențialul de durere și de evoluție.” Partenerul are „telecomanda” care apasă fix unde te doare, fiindcă o avea în propriul subconștient. (Imago Therapy — Hendrix)

Identitate / Roluri (M4)

Nivelul 6 al Piramidei Dilts. Roluri în paralel: mamă, soție, angajat, soră, prietenă, cursant, trainer, victimă, salvator, profesionist. Sănătate psihologică = flexibilitate identitară, schimbarea rolului în funcție de mediu.

Imago (Hendrix) — atracția în cuplu

Recunoaștere subconștientă a hărții partenerului, inclusiv rănilile. Cuplul ca vehicul de evoluție, nu scenariu romantic. Apare ca corelație în M1, M3, M5.

Incongruență → vezi Congruență.

Inducție de transă (M5, M6, M7)

Tehnică de a induce starea de downtime. Forme: pacing pe realitate (V-A-K), cuvinte-trezitoare, lacul de munte, paradox („nu o să te las să intri în transă, cu cât nu te las, tu o să intri mai adânc”). „Inducția se întâmplă când mintea conștientă primește contradicții logice.”

Intenție pozitivă → vezi Beneficiu ascuns + 1.6.

Întrebarea Destinului (Tony Robbins) (M5)

„Există un program care rulează în subconștient — Întrebarea Destinului. O promisiune subconștientă pe care ne-am făcut-o nouă, mici, în relația cu părinții. «Cum ar trebui și ce ar trebui eu să fac ca să-i mulțumesc pe părinții mei?»” Identificare: amintește-ți ce îi supăra pe părinți → opusul = promisiunea ta inconștientă.

Iertarea = înțelegerea lipsei de resurse (M6, M7)

„O parte din iertare este înțelegerea faptului că orice a fost acolo de iertat s-a întâmplat datorită unei lipse de informații, de abilități, de resurse psihologice.” (M6)
Iertarea devine act intern, independent de celălalt.

Iluzia alegerii (Pattern Milton) (M5)

„Vrei să intri în transă acum sau peste câteva secunde?” / „Semnăm contractul azi sau mâine?” Ambele variante implică acceptarea premisei centrale.

Karpman — Triunghiul Dramatic (M7)

Stephen Karpman, 1968, bazat pe Eric Berne. Trei roluri: **Victima** („săracul de mine”), **Agresorul** („așa-ți trebuie”), **Salvatorul** („lasă, te ajut eu”). „Premisa centrală: ești SIMULTAN în minim 2 roluri. Cel mai des — în toate 3.” Cum lucrezi cu fiecare:

- Cu Victima: NU o salva. Avocatul diavolului (cu raport): „Bă, ești vai mama ta. Cum te ridici dimineață?” — victima reacționează, intră în agresor.
- Cu Agresorul: în interior e victimă mascată. Limite ferme, blânde.
- Cu Salvatorul: cel mai pervers. „Sub masca de erou, fură lecții și fură curajul celui alt.”

Leading (M1)

Etapa a doua a raportului — conducerea pe harta TA cu noile perspective. Eroarea cea mai des întâlnită: sărim direct la leading (fă cum spun eu, că știu mai bine) → agresiune psihologică.

Limba dublu (M6)

„Cum poate cineva să înțeleagă greșit intenționat ce am spus eu acum?” Aplicații: stand-up (punchline din direcție neașteptată), flirt/seducție (limbaj neacuzabil legal), auto-ironie.

Linia timpului (Tad James) (M3, M8)

Sucesiune de evenimente memorate de subconștient pe o linie/curbă/S/unghi. „Forma e a subconștientului, nu a conștientului.” Identificare: gândește-te la un eveniment de acum un an / 10 ani / peste un an / peste 10 ani — arată cu mâna unde le ține mintea ta.

Forma → diagnostic:

- Trece prin corp = în-timp (asociat, trăiește clipa).
- Trece pe lângă, în față = prin-timp (disociat, planifică).
- Linie ruptă → nevoie de terapie.
- Linie care se termină brusc → tendință suicidară.
- Multiple paralele de trecut → traumă severă cu segmentare.

Loss aversion (M8)

Pe noi ne doare mai mult să pierdem un beneficiu existent decât să câștigăm unul nou de aceeași mărime. De aceea părțile se opun schimbării — beneficiul ascuns deja e al lor.

Manipulare vs. Ecologie (M3)

„Aceeși abilitate, aceeași putere, cu intenție diferită = manipulare sau ecologie.” (Horia)

Mediul (Piramida Dilts) (M4)

Nivelul 1. Tot ce te înconjoară: oameni, locuri, obiecte, hainele tale, culorile camerei.
„Mediu bate intenția. Nu contează ce știi, contează ce aplici.” (M8)

Metafora cepei (M4)

„Psihicul nostru e organizat ca o ceapă. Mai multe straturi, de la exterior la interior. Și dacă o desfaci, îți vine să plângi.” (Marius despre Piramida Dilts)

Metamodel (M4)

Sistem de întrebări care reactivează gardianul conștient și curăță harta mentală.

Primul produs Bandler-Grinder — observând că Virginia Satir, Fritz Perls și Milton Erickson puneau întrebări care „rupeau pereții” în convingerile clienților. Cele 13 filtre + întrebările anti-filtru. **Folosit asupra ta înainte de pe alții. Pe ceilalți doar cu raport + frază tampon.**

Milton Model (M5)

Limbaj hipnotic — opusul Metamodelului. „Metamodelul blochează sau menține activ gardianul. Limbajul Milton deschide poarta gardianului.” 12 patternuri: cuvinte de legătură, citirea gândurilor, „nu-i așa?”, substantivarea verbală, cauză-efect illogic, generalizări, iluzia alegerii, „poate” (permisiune), „chiar dacă X sau nu X”, citatele (poveste-în-poveste), „nu fă ce zic eu”, presupoziii îngropate.

Microstrategie (M4, M8) — citatul Bandler

„Microstrategia = ce faci în mintea ta, pas cu pas, pentru a obține orice rezultat.”

Notăție: Ve, Vi, Ae, Ai, K+, K-, amintit/construit, acțiune. **Tehnici de modificare:** inserție (adaugi etapă), eliminare (scoți etapă), substituire (schimbi conținut), loop break.

Modelare (M1, M8)

„Modelare ≠ copiere” — copierea repetă comportamentul fără înțelegere; modelarea înțelege psihologia, valorile, ordinea pașilor. Întrebarea Bandler: „Cum?” nu „De ce?”. **Modelare la distanță** (M8) — din opera autorilor (Mark Manson, Marius Spera).

Negația — subconștientul nu o procesează → vezi 1.11.

Niveluri Neurologice (Piramida Dilts) (M4)

1. Mediu | 2. Comportament/Acțiuni | 3. Capacități/Emoții/Strategii Mentale | 4. Convingeri | 5. Valori | 6. Identitate/Rol | 7. Apartenență | 8. Misiune/Sacru/Spiritual.

Lațul causal sus-jos: Identitate → Valori → Convingeri → Capacități → Comportamente → Mediu. „Când anulezi sau dezvolti una, se dezvoltă toate.” (Marius)

Identificare blocaj prin limbaj:

- „Ceilalți mi se opun” → MEDIU
- „Nu știu ce am de făcut” → COMPORTAMENT
- „Nu mă simt în stare” → CAPACITĂȚI
- „Nu cred că pot” → CONVINGERI
- „Nu mai e important pentru mine” → VALORI
- „Nu mă mai regăsesc în el” → IDENTITATE
- „Nu mai știu pentru cine să lupt” → APARTENENȚA

Nominalizare / Substantivizare (distorsiune Metamodel) (M4)

„Sufăr de depresie”, „relația mea nu mai funcționează”, „ducem lipsă de comunicare”. Mecanism: transformi VERB (proces dinamic) într-un SUBSTANTIV ABSTRACT (obiect static). Întoarcere la verb: „Cum FACI ca să te DEPRIMI? În ce mod RELAȚIONAȚI voi?” „A bloca într-un substantiv un verb e CEA MAI MARE FORMĂ DE BLOCAJ.”

Operator universal (generalizare Metamodel) (M4)

„Toți”, „niciodată”, „toate”, „nimeni”, „de fiecare dată”. „Toate femeile mă părăsesc.”
Marius: „Câte te-au părăsit?” „Două.” „Pentru tine erau toate.”

Pacing (M1, M5)

Etapa 1 a raportului — vin curios pe harta ta, găsesc puncte comune cu harta mea. Canale: postură, gestică, mimică, privire, respirație, ton, cadență, proximitate, argou, jargon. **Pacing pe realitate** = descrierea durerii probabile a celui alt → „ăsta mă cunoaște”.

Părți interioare (M6, M7)

Subpersonalități psihologice cu propria hartă mentală. Cele 12 calități (M6):

1. Mature sau imature.
2. Locuiesc în subconștient.
3. Au mai multă putere decât conștientul.
4. Nu-și fac update automat.
5. Se nasc la momente de durere fără resurse.
6. TOATE au INTENȚIE POZITIVĂ.

7. Au nume metaforice.
8. Au formă metaforică.
9. Comunici în transă.
10. Vor să fie iubite, văzute, auzite.
11. Nu dorm — aud dialogul tău interior 24/7.
12. Cu cât le agrezezi → cu atât se ascund mai adânc.

Tipuri: UNIVERSALE (12 arhetipuri) + PERSONALE/INDIVIDUALE.

Predicate VAK (M2)

- **V (vizual):** văd, arăt, clar, sare în ochi, schemă — vorbire rapidă, gesticulație sus.
- **A (auditiv):** aud, sună, ton, bombă, strună — ritm normal, ureche spre interlocutor.
- **K (kinestezic):** simt, dur, m-am prins, beton — vorbire lentă, gesticulație jos sau imobil.
- **Digital:** mă gândesc, am priceput — fiecare interpretează prin canalul propriu.

Premisele NLP → vezi secțiunea 1.

Presupoziții (M4)

„O să-ți fie mai confortabil după o lună de zile" (presupune că-ți va lua o lună).
 „Săptămâna trecută am avut un accident" (te gândești automat la accident de mașină). Pattern Milton (M5): „Cât de ușor îți este acum să intri în transă față de zilele trecute?" — singura întrebare: ușor sau greu. Faptul că **intri** este presupuziție.

Procesul Cinematografic Personalizat (M6)

Rescriere de traumă în 17 pași — scaun magic + bula impenetrabilă + 2 mentori + decolorare + rewind în trepte + coborâre în film + reuniune cu eul-de-atunci + eliciție de resurse cu baloane magice + replay diferit + future pacing + ieșire.

Rapport / Raport (M1)

Punte de conexiune între două hărți mentale. Etape: pacing → leading. **Premisă centrală:** „Rezistența într-o comunicare = lipsa raportului." **Responsabil cu raportul** = cel care vrea un rezultat. Cele 3 stări: refuzat, rupt, recreat.

Recadrare / Reframing (M3, M6, M8)

Recadrare de SENS (conținut) — schimbi ce înseamnă acel ceva. **Recadrare de CONTEXT** — muți comportamentul în alt context unde devine valoroasă.

„Comportamentul e perfect, contextul nu e potrivit." (M6) **Recadrare ≠ Deziluzionare** — folosește ce există, nu inventează.

Test calibrare: schimbă INSTANT emoția. Dacă nu, e inefficientă.

Rezistența = lipsa raportului → vezi Rapport.

Salvator (M6, M7)

„Salvatorul vine neinvitat, are nevoie de validare, realitatea e despre el." / „Contribuitorul vine din prea plin, din am de unde, anonim de preferință." (M6) Cel mai pervers rol din Triunghiul Karpman.

Sleight of Mouth → vezi M3 master (introdus la Master).

Stare actuală → Stare dorită → Resurse → Strategie (M1)

Cadrul strategic NLP. 90% din oameni stau blocați în stare actuală: plângeri, victimizare, „aoleu", „vai de mine".

Stare de transă → vezi Inducție de transă + 2.6.

Strategie negativă (M3, M4)

Întrebarea de reflecție centrală a M4 (Horia): „Cum fac să mențin ceea ce mă plâng că nu vreau să existe în viața mea? Cum contribui eu la asta?" / „Dacă ar fi să învăț pe cineva cum să facă ce fac eu greșit, ce l-aș învăța?"

Submodalități (M2)

„Sertarele minții" — caracteristicile reprezentărilor mentale (luminozitate, distanță, volum, temperatură, mărime). Modificate, schimbă instant emoția. **Lecția revoluționară:** „Conținutul a fost același. Modul în care mă uit s-a schimbat. Reacția s-a schimbat." (Marius, M2 — exercițiul cu lămâia)

Subconștient (M5)

Topografie:

- Conștient (1%) — analizează, gardian.
- Subconștient (99%) — programabil, intuiții.
- Inconștient (vulcan) — instincte: supraviețuire + perpetuare.
- Subconștient colectiv (Jung) — visul prevăzător.

Suferința e opțională, durerea e garantată → vezi 2.8.

Swish (M2)

Tehnică în 6 pași — substituirea submodalităților unui eveniment negativ cu cele ale unui eveniment-resursă. Reguli critice: prezent pentru resursă, trecut pentru eveniment; cuvintele EXACTE ale subiectului; break state ÎNTRE etape; verifică logica (frică→liniște, NU frică→entuziasm).

Ștergere (filtru Metamodel) (M4)

Una din cele 3 mari categorii. 5 sub-tipuri: simplă („adu-mi aia"), de autor („s-a furat"), de strategie/verb nespecificat („m-am enervat" — cea mai puternică:

întrebare „CUM?“), de comparație („prea X — comparativ cu ce?“), judecată de valoare („nu e bine să...“).

Tehnica „Și ce?“ (M3)

Anti-anxietate. Anticipează ce poate să meargă prost — IDEAL ÎN SCRIS. Pentru fiecare scenariu: „Și ce? Mor? Voi supraviețui? E capăt de linie?“ Continuă până la worst-case real → împacă-te cu el → fă oricum.

Tipare (M1)

Mintea funcționează în tipare. Cunoscutul = safe pentru subconștient, chiar dacă doare. Recomandare: 1) Observă tiparul, 2) Contrazice-l intenționat, 3) Repetă ~21 zile.

Mantra M7: CONTRAZICEȚI TIPARUL.

Triunghiul Dramatic → vezi Karpman.

Uptime / Downtime → vezi Downtime/Uptime.

Utilitate vs. adevăr (M2)

„În psihologie nu există adevăr absolut. Există utilitate.“ (Marius) Eu îmi spun: „sunt cel mai bun trainer din lume.“ E adevărat? Nu știu. Contează? Nu. E util pentru mine.

VAK / VACOG (M1, M2, M3)

VAK — canalele senzoriale primare (Vizual, Auditiv, Kinestezic).

VACOG — adaugă Olfactiv și Gustativ (M3, pentru procedura de evidență a obiectivelor).

Visual Squash → introdus la Master (preview în M6, M7 prin integrarea părților din ambele palme).

4. LIMITING BELIEFS COMUNE — credințele cu care vin oamenii la curs

Identificate din demo-uri live de-a lungul celor 8 module. Pentru fiecare: convingerea-veche → reformulare/recadrare a trainerului.

4.1. Despre sine — identitate, valoare

Credință veche	Reformulare/recadrare din curs
„Eu așa sunt, nu mă pot schimba.”	„Convingerile sunt software, nu hardware. Pot fi schimbate, reprogramate.” (M3)
„Eu sunt prostul/proasta tribului.”	Citirea gândurilor agresivă-ironică: „Cele mai multe probleme le-am avut în viață atunci când eu consideram că pot să citesc gândurile altora.” (M5)
„Sunt fumător.” (identitate)	„Eu fumez.” (acțiune, M4) — coboară din nivel 6 (identitate) la nivel 2 (comportament) — schimbabil.
„Trebuie să fac ca să merit / să fiu vazut(ă) / să fiu iubit(ă).”	„Partile noastre cred că trebuie să faca anumite lucruri ca să experimenteze [starea esențială]. Calea este doar să pasești în ea.” (M5)
„Fix mama/tata din toată lumea să aibă fix comportamentele astea neecologice cu mine.”	„Faptul că nu sunt perfecți nici nu aveți standardul cu care să-i comparați.” (M6)

4.2. Despre vinovăție — cazul Liviei (M3)

Replica mamei: „Dacă nu te nașteai tu, nu rămâneam lângă tata.”

Trăire de viață: „Toată viața o gestionez prin prisma asta — eu sunt de vină, eu am generat, eu trebuie să corectez.”

Recadrare prin parts work + ancoră de siguranță (Horia, M3):

- Externalizare a vinovăției ca senzație în corp (agitație în picioare).
- Întrebare către parte: „Care a fost intenția ta pozitivă pentru mine atâtea ani?”
- Răspunsul subconștientului: trapez roz (simbol, NU logică).
- Compasiune crescândă → transformarea părții → reintegrare cu iertare.

Reframe critic (Horia): „Copiii nu greșesc niciodată. Copiii sunt iubibili indiferent dacă fac ceea ce noi adulții avem nevoie să facă sau nu.”

4.3. Despre slăbire / corp — cazul Ramonei (M3)

Convingere veche: „Vreau să slăbesc, dar simt frică ca de moarte când sunt aproape.”

Diagnostic prin întrebări specifice:

- Beneficiu ascuns: „M-aș simți VĂZUTĂ” (după trauma cu agresor).
- O parte vrea sănătate, alta vrea protecție prin volum fizic.

Recadrare: „Te duci la judo cu entuziasm, ca atunci când iubeai sportul ca tânără. Doar că de data asta, ești și protectorul a tot ce ai.” + perspectiva fetei.

4.4. Despre obiective — moștenite vs. autentice

Convingere veche: „Ăsta e obiectivul meu.” (când e moștenit)

Întrebări de identificare (M3):

- „Pentru cine de fapt urmăresc acest obiectiv?”
- „Dacă nimeni nu m-ar judeca, dacă mama/bunica/tata nu ar mai fi, l-aș urmări?”
- „Care ar fi obiectivul meu autentic?”

Cazul barou (M3) — 5 încercări pentru bunica. **Cazul trainerului Horia** — a intrat la academia de poliție pentru mama.

4.5. Despre comportamente compulsive — Gabriela (M3)

Comportament: scarpinatul compulsiv pe față de la 6 ani.

Convingerea veche identificată: „Nu sunt bună / nu sunt suficientă.”

Reframe (Horia): „Te agresezi pe tine în baza unei furii pe care nu-ți permiți să o exprimi exterior.”

Convingerea mamei Gabrielei: „Te-am făcut, ești obligată să ai grijă de mine.”

Reframe: „Părinții sunt de iubit, iertat și respectat. Dar nu de crezut permanent, indubitabil, fără limită.” + cele 4 replici: Nu acum / Nu atât / Nu deloc / Mai târziu.

4.6. Despre influență și telepatie în cuplu

Convingere veche: „Dacă ți-ar păsa de mine, ai ști ce-mi doresc cadou de ziua mea.”

Recadrare (Marius, M4): „Dacă te iubește, nu înseamnă că devine telepat.” / „Așteptări inconștiente Disney + realitate care nu are update = frustrare că «nu mă mai iubești».” (M8)

4.7. Despre frică (anxietate, atac de panică)

Convingere veche: „Frica înseamnă că nu sunt curajos/oasă.”

Reframe (Horia, M2): „Curajul nu e absența fricii. E a face ce ai decis, asumând consecințele.” / „Curaj = anxietate + entuziasm simultan. Curajul vine înainte de acțiune, încrederea vine după.”

Convingere veche: „Atacul de panică se întâmplă singur, nu am nicio influență.”

Reframe (Marius, M8): „99% dintre oameni cu atacuri de panică fac asta. Atacul de panică pornește pe cont propriu O SINGURĂ DATĂ. Toate restul sunt AMINTIREA primului.” (Caz agorafobă din Cluj — desensibilizare progresivă cu break state plasat: „Zâmbește! Acum crede-i pe toți să cadă că tu ești nebună.”)

4.8. Despre prețuri și valoare proprie

Convingere veche (Simona, M2): „Bluza e prea scumpă.”

Întrebare anti-filtru: „Comparativ cu ce? Prin ce seamănă cu celelalte?”

Concluzie: „Nu prea seamănă, dă cardul.”

Convingere veche: „Cursul e prea scump.”

Întrebare: „Comparativ cu ce? Ai fost la cursul meu? Și atunci cum compari?” (Marius, M4)

Reframe Brian Tracy citat de Horia (M3): „Ești la o abilitate distanță să-ți dublezi venitul.”

4.9. Despre suferință și tristețe (cultura balcanico-creștină)

Convingere veche: Suferința = mântuire. „Vai, săracul” (recompensare). Fericirea = suspiciune. „Ce nebun, ăsta e drogat.”

Reframe (Marius, M2): „De câte ori ai folosit această tehnică să te simți rău? De câte ori să te simți bine? Pentru rău, zilnic. Pentru bine, niciodată. Nu am voie să mă mint pozitiv. — Dar nu te minți când îți re trăiești suferința de luni? Și luni te simți rău, și marți, și miercuri pentru aceeași situație.”

4.10. Despre individualitate și NU

Convingere veche: „Dacă spun NU, sunt rău/rea, supărat/ă, nesperios/oasă.”

Reframe (Marius, M5): „Copilul la 3-4 ani trebuie să zică NU. La 3-4 ani când zice NU, părintele îl pedepsește. Învață că a zice NU e greșeală.”
„Mie nu mi s-a dat voie să am individualitate la 3-4 ani.”

4.11. Despre relații dificile / persoane „dificile”

Convingere veche: „Cineva care îmi face rău merită supărarea mea, reproșurile mele.”

Reframe (Horia, M6): „Nu te superi pe un om care îți face rău fără să știe. Poți să te aperi, dar nu să te superi.”

Convingere veche: „Trebuie să-l iert ca să mă elibereze.”

Reframe (Horia, M6): Iertarea = înțelegerea lipsei de resurse. Devine act intern, independent de celălalt.

4.12. Despre salvare și ajutor

Convingere veche: „Dacă văd că cineva suferă și eu am resurse, am datoria să intervin, să salvez.”

Reframe (Horia, M6, M7): „Salvatorul vine neinvitat, are nevoie de validare. Contribuitorul vine din prea plin, anonim de preferință.” / „Cele mai bune lucruri pe care le poți face din iubire și prietenie unui om care e în mod de victimizare e să nu-l salvezi.”

4.13. Despre certitudine și a avea dreptate

Convingere veche: „Trebuie să câștig argumentul. Să demonstrez că am dreptate.”

Reframe (Horia, M6): „Cine ce pierde dacă eu câștig? Uneori aleg conștient să nu câștig sau să n-am dreptate, chiar dacă am.”

Convingere veche: „Harta mea e teritoriul. Convingerea mea = realitatea.”

Reframe: „Și eu e posibil să mă înșelez, indiferent cât de cert sunt eu acum la un mod interior.” / „Alegi realitatea și disonanța dacă îți contrazice convingerea — nu distorționezi realitatea.” (M6)

4.14. Despre voință și schimbare

Convingere veche: „Trebuie să am voință și disciplină ca să mă schimb.”

Reframe (atribuit Master, fundamentul în M5): „Când ai folosit un miligram de voință, deja ai folosit o metodă greșită.” Schimbarea reală vine din reorganizarea sistemului, nu din forța brută.

4.15. Despre trecut și auto-judecată

Convingere veche: „Ar fi trebuit să știu mai bine. Sunt vinovat/ă pentru alegerile trecute.”

Reframe (M1, M3, M8): „În fiecare moment iei cea mai bună decizie pe care o poți lua cu resursele și informațiile de atunci. Persoana care a luat decizia acum 5 ani nu mai există.”

Tehnica de iertare a eului-de-atunci (transa de închidere M8):

„Te iert pentru tot ce ai crezut vreodată că ai greșit. În fiecare moment ai luat cea mai bună decizie pe care ai putut s-o iei cu acele resurse.”

5. CREDINȚE FUNDAMENTALE ALE PRACTITIONERULUI 2024

Cele care, dacă le integrezi, schimbă tot. Nu sunt 10 credințe separate — sunt o singură mișcare.

1. Cuvintele în care îmi descriu problemele îmi decid calitatea soluțiilor.

Limbajul nu e strat decorativ peste realitate — fabrică realitatea trăită.

2. Harta nu e teritoriul. Realitatea ta = ce a respins capacul, nu ce e în obiect.

Provoacă demitizare epistemologică completă.

3. Convingerile sunt software, nu hardware. Tot ce crezi poate fi schimbat.

Două săptămâni de auto-sugestie înving gardianul (Coué, validat empiric de Marius).

4. Subconștientul nu înțelege NU. „Să nu cazi” = comandă să cazi. Reformulare

la pozitiv pentru obiective, parenting, dialog interior.

5. Toate părțile au intenție pozitivă. Inclusiv cele care sabotează. Nu eliminăm

— negociem upgrade pe strategie.

6. Mediu bate intenția. Nu contează ce știi, contează ce aplici. Și ceea ce aplici

vine de la mediul în care ești.

7. Rezistența într-o comunicare = lipsa raportului. Responsabil cu raportul =

cel care vrea un rezultat.

8. Cea mai puternică parte dintr-un sistem este cea mai flexibilă. Tu

schimbându-te, sistemul se adaptează.

9. Pe negativ — disociază. Pe pozitiv — asociază. Regula universală a

submodalităților. Cultura ne învață invers.

10. Cât timp nu identifici și nu rezolvi beneficiul ascuns, nu vei putea

schimba situația. Never. Pilonul integrării M8.

11. Nicio transă nu poate fi indusă împotriva voinței celuiilalt. Etica de bază a oricărei tehnici NLP.

12. Diferența dintre Practitioner și Master este că un maestru folosește tehnicile fără ca celălalt să-și dea seama că sunt tehnici. Recadrarea fluentă, conversațională.

Generat din caietele de facilitator ale celor 8 module ale NLP Practitioner București 2024 — trainerii Horia Radu și Marius Mutu.