

# Harta Conexiunilor — NLP Practitioner

## București 2024 (Module 1-8)

Generat din cele 8 CHEATSHEET-uri și CONCENTRAT-uri ale Practitioner-ului.  
Scop: navigare rapidă între module pentru studiu non-liniar și pregătire de certificare.

### 1. Mindmap general — cele 8 module

NLP PRACTITIONER București 2024						
M1	M2	M3	M4	M5	M6	
M7	M8					
PACING+	SUBMOD+	SISTEM+	PIRAMIDA	SUB-	RECADRARE	
PĂRȚI	INTEGRARE					
RAPORT	ANCORE	OBIECTIVE	DILTS+	CONȘTIENT	+PĂRȚI	
+TRIUNGHI	+LINIA	+POZIȚII	META-	+MILTON	INTERIOARE	
KARPMAN	TIMPULUI	PERCEPT.				
MODEL				+MICRO-		
STRATEGII						
acuitate	VAK +	sistem	7 nivele	transă	cerc 360°	3 exerciții
recadrare	submod	flexibil	ident →	+ 12	+ parts	+ 12
premise	asoc/	obiective	medii	Milton	13 pași	arhetipe
nonverbală	disoc	"Și ce?"	metamodel	ind ocul	conf parts	triunghi
hartă	swish	poziții	I/W/X	aser-	mentor	drama
linia tim-	fast-	ancora	Cum>De ce	tivitate	scaun gol	iertare
cuvinte	phobia	sigur			recadrare	primer
pului	ancore	parts			traumă	răzb odih
toxice		lite			cinemat	
microstr						
raport						
VAKOG						
acreditare						
strategii						
înfuriere						

## 2. Firul roșu narativ — cum se construiesc modulele unul peste altul

**Premisele M1 → submodalități M2 → obiective M3 → meta-cogniție M4 → influență M5 → recadrare M6 → integrare M7 → certificare M8**

### Logica construcției

**M1 — TERENUL.** Se așază premisele: harta nu e teritoriu, în spatele fiecărui comportament e intenție pozitivă, raportul (pacing → leading) e fundamentul oricărei intervenții, cuvintele toxice se înlocuiesc. Fără M1, restul cursului n-are pe ce să se sprijine — "rezistența într-o comunicare = lipsa raportului".

**M2 — INSTRUMENTELE.** Acum că ai harta și raportul, intri în structura ei: VAK, submodalități, asociere/disociere, ancore, swish, fast-phobia. Practic: cum modifici reprezentarea internă fără să atingi conținutul. "Conținutul e același, modul s-a schimbat, emoția s-a schimbat."

**M3 — DIRECȚIA + SISTEMUL.** Ai instrumentele, dar ce faci cu ele? Răspuns: setezi obiective riguroase (10 criterii) și înveți să te miști prin 4+1 poziții perceptuale (Eu / Celălalt / Observator / Sistem / Univers). Tehnica „Și ce?” pentru anxietate. Ancora de siguranță deschide drumul spre parts work la M6/M7.

**M4 — META-COGNIȚIA.** Piramida Dilts (mediu → comportament → capacități → convingeri → valori → identitate → apartenență → misiune) îți dă o hartă verticală a tuturor problemelor. Metamodelul (ștergeri, distorsiuni, generalizări) îți dă bisturiul lingvistic. "Acest concept al limbajului A CREAT NLP-UL."

**M5 — INFLUENȚA + ASERTIVITATEA.** Inversezi metamodelul → obții limbajul Milton (12 pattern-uri). Acum poți programa subconștientul (al tău și al celuilalt) — și totodată trebuie să te aperi: asertivitate, „nu vreau” ca singur argument valid, caruselul de NU. "Metamodelul curăță subconștientul. Limbajul Milton îl programează."

**M6 — RECADRAREA.** Cerc 360°: orice situație are 360 unghiuri de privire. Recadrare de sens vs. de context. + Parts work (Ziua 2): 13 pași pentru elicitarea unei părți, conflict cu mentor (scaunul gol), demo cinematografic personalizat pentru traumă. Întâlnirea M5 (transă) cu M2 (submodalități) cu M3 (ancore).

**M7 — INTEGRAREA PĂRȚILOR.** Modulul „de mușchi” — practică pură. 3 exerciții majore: drumul bifurcat (decizie), lucrul cu o parte, integrarea părților în conflict. + Triunghiul Karpman (Victimă / Agresor / Salvator). Atitudinea > aptitudinea. Războinicul odihnit.

**M8 — ÎNCHIDEREA.** Recadrare nonverbală + Linia timpului (Tad James) + Microstrategii (Bandler — „restul e dantelă”). Recapitulare totală M1-7. Acreditare ARO-NLP + EANLP. Transa de închidere (7 etape, plutire prin tot cursul). „Mediu bate intenția."

## Secvența pe trei axe paralele

LIMBAJUL: M1 (cuvinte toxice) → M4 (metamodel) → M5 (Milton) → M6 (recadrare) → M8 (microstrategii)  
EXPERIENȚA: M1 (raport) → M2 (submodalități) → M3 (poziții perceptuale) → M5 (transă) → M6/M7 (parts)  
SISTEMUL: M1 (premise) → M3 (sistem flexibil) → M4 (Dilts vertical) → M7 (Karpman) → M8 (linia timpului)

---

### **3. Tabele de conexiuni**

#### **3.1. Concept → Modul(e) — în ce module apare fiecare concept**

Concept	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8
<b>Harta mentală</b>	✓ origine	—	✓ poziții	✓ Dilts	✓ subconștient	✓ recadrare	—	✓ recap
<b>Pacing / Raport</b>	✓ origine	—	✓ ancoră sig	✓ ghidaj	✓ Milton	✓ ședință coach	✓ reguli ghid	✓ recap
<b>VAK</b>	—	✓ origine	—	✓ predicate	✓ ind oculari	—	—	✓ VAKOG
<b>Submodalități</b>	—	✓ origine	✓ asoc/disoc	—	—	✓ cinemat	—	✓ microstr
<b>Asociere / Disociere</b>	—	✓ origine	✓ productiv/capcană	✓ ca și cum	—	✓ traumă	✓ parts	✓ linia tim
<b>Ancore</b>	—	✓ origine	✓ siguranță	✓ identitate	✓ cuvinte-tr	—	✓ priming	✓ nonverbal
<b>Swish / Fast-phobia</b>	—	✓ origine	—	—	—	✓ cinemat	—	✓ V-K diss
<b>Premise NLP</b>	✓ origine	—	✓ sistem	✓ identit	—	✓ "feedback"	✓ intenție poz	✓ recap
<b>Subconștient</b>	✓ tipare	✓ programabil	✓ simbol	—	✓ origine	✓ părți	✓ părți	✓ TDS
<b>Transă</b>	—	—	✓ ancoră	—	✓ origine	✓ parts	✓ parts	✓ închid
<b>Metamodel</b>	—	—	—	✓ origine	✓ inversare	✓ ședință	—	✓ recap
<b>Limbaaj Milton</b>	—	—	—	✓ inversare	✓ origine	✓ recadrare	—	✓ TDS
<b>Piramida Dilts</b>	—	—	—	✓ origine	✓ identitate	✓ valori	—	—
<b>Convingeri</b>	—	✓ Master	✓ moștenite	✓ origine	✓ programare	✓ recadrare	—	—
<b>Obiective</b>	—	—	✓ origine (10 crit)	✓ identitate	—	—	✓ război odih	—
<b>Poziții perceptuale</b>	—	—	✓ origine (4+1)	—	—	✓ scaunul gol	—	—
<b>Părți interioare</b>	—	—	✓ parts lite	✓ Cine sunt	—	✓ origine (13 pași)	✓ aprofund (3 ex)	—
<b>Recadrare</b>	✓ implicit	✓ submod	—	✓ "Cum"?	✓ Milton	✓ origine 360°	✓ formula	✓ nonverbal
		—	—	—	—	—	✓ origine	—

Concept	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8
<b>Triunghi Karpman</b>	✓ salvator Z2C							
<b>Linia timpului</b>	—	✓ Master	—	—	—	✓ traumă	—	✓ origine
<b>Microstrategii</b>	—	—	—	—	—	—	—	✓ origine
<b>Asertivitate</b>	—	—	—	—	✓ origine	—	—	✓ recap
<b>Întrebarea Destinului</b>	—	—	—	—	✓ origine	—	—	—
<b>Indici oculari</b>	—	—	—	—	✓ origine	—	—	—
<b>EMDR</b>	—	—	—	—	✓ origine (Master)	—	—	—

### **3.2. Tehnică → Concept-bază — din ce concept derivă fiecare tehnică**

<b>Tehnica</b>	<b>Modulul</b>	<b>Derivă din</b>
9 puncte (out of the box)	M1	Limitele auto-impuse ale hărții
Adevărat-Fals-?	M1	Acuitate senzorială + calibrare
Refuz/Rupe/Recreează raport	M1	3 stări ale raportului
Copilul interior (meditație)	M1	Hartă mentală + tipare subconștiente
Swish (6 pași)	M2	Submodalități + asociere/disociere
Fast-phobia cure	M2	Submodalități + dublă disociere
Cercul de excelență	M2	Ancoră spațială + asociere
Anularea ancorei (suprasciere)	M2	Mecanismul ancorei (Pavlov)
Tehnica „Și ce?”	M3	Distincție posibil/probabil + asumare
Ancora de siguranță	M3	Hartă mentală + parts work
4+1 poziții perceptuale	M3	Sistem flexibil + asoc/disoc
Setarea obiectivelor (10 criterii)	M3	Premise NLP + sistem
Chunk Up / Chunk Down	M3	Hartă mentală pe nivele
Alinierea nivelurilor neurologice	M4	Piramida Dilts + ancore spațiale
Identificare blocaj prin limbaj	M4	Metamodel
Spargere convingere prin întrebare	M4	Metamodel + premisa „Cum?”
Asumarea identității („ca și cum”)	M4	Mintea nu distinge real/imaginar (M2)
Carusel cu 3 scene de NU	M5	Ancoră emoțională + asociere
Inducție de transă	M5	Pacing pe realitate (M1) + paradox
Cutia opusă	M5	Programarea subconștientului
Photo-reading	M5	Transă + memorare subconștientă
Recadrare de sens / context	M6	Cerc 360° + premiza „nu există eșec”
Elicitarea părții (13 pași)	M6	Transă + ancoră sig + intenție pozitivă
Conflict cu mentor (scaunul gol)	M6	Poziții perceptuale (M3) + parts
Demo cinematografic traumă	M6	Sala de cinema (M2) + ancore + parts
Drumul bifurcat	M7	Linia timpului + future pacing
Lucrul cu o parte	M7	13 pași M6 + sacul magic
Integrare părți în conflict	M7	Pumnii ciocnindu-se M6 + intenții
Priming Tony Robbins (30s)	M7	Asociere + ancore + future pacing
Recadrare nonverbală (3 tehnici)	M8	Pacing-leading + ancoră spațială



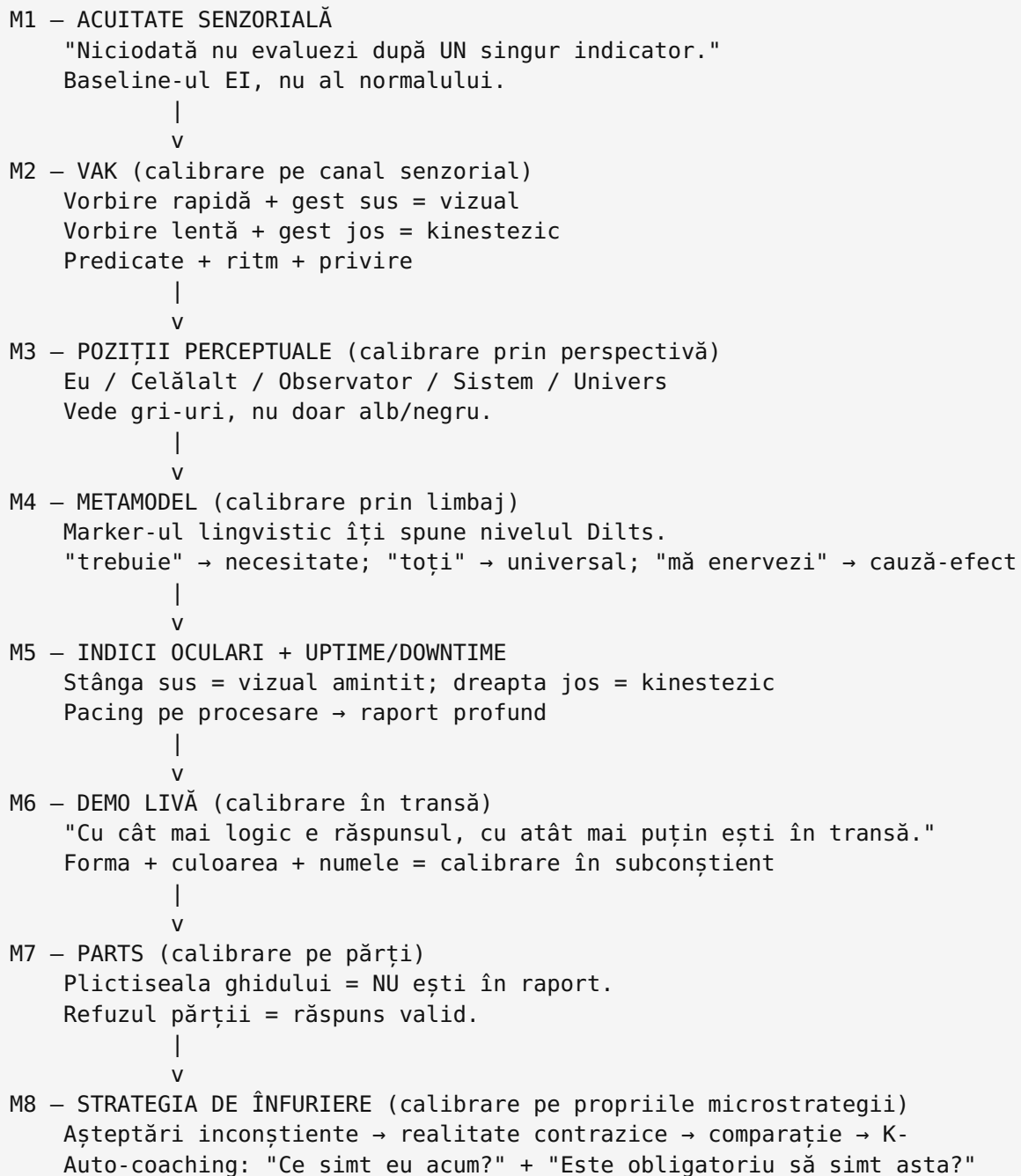
<b>Tehnica</b>	<b>Modulul</b>	<b>Derivă din</b>
Linia timpului — curățare	M8	Transă + simbol subconștient
Linia timpului — resurse	M8	Ancore (M2) + asoc/disoc
Tai segmentul din film	M8	Submodalități + linia timpului
Insertie/Eliminare/Substituire/Loop break	M8	Microstrategii VAKOG
Auto-coaching zilnic (2 întrebări)	M8	Premiza „nimeni n-are putere...”

### 3.3. Modul → Pre-requisites — ce trebuie să știi din modulele anterioare

<b>Pentru a face</b>	<b>Trebuie din</b>
<b>M2</b> (submodalități, swish, ancore)	M1: harta + raport (altfel exercițiile cu partener nu prind)
<b>M3</b> (obiective + poziții)	M1 (premise) + M2 (asoc/disoc + ancore)
<b>M4</b> (Dilts + metamodel)	M1 (cuvinte toxice deja antrenate) + M3 (obiective ca să ai ce alinia)
<b>M5</b> (transă + Milton + asertivitate)	M2 (VAK pentru pacing-ul senzorial) + M4 (metamodel ca să-l inversezi)
<b>M6</b> (recadrare + parts)	M1 (raport) + M3 (ancoră sig + poziții) + M5 (transă)
<b>M7</b> (3 exerciții parts + Karpman)	M6 (procedura de elicitare a părții) + M3 (poziții perceptuale)
<b>M8</b> (recadrare nonverbală + linia timp + microstr)	TOATE — modulul e recap + integrare.

## 4. Hărți tematice — fire roșii

### 4.1. CALIBRARE ca fir roșu prin tot cursul



**Esența firului:** calibrarea pornește din afară (M1: celălalt) și migrează încet spre interior (M8: tu pe tine).

## 4.2. LIMBAJUL ca fir roșu (M4 → M5 → M6 → M8)

M1 – CUVINTE TOXICE (curățare de bază)

trebuie → aleg

încerc → fac

DAR → ȘI

problemă → provocare

dezamăgit → m-am amăgit

|

v

M4 – METAMODEL (3 filtre, ~13 pattern-uri)

ȘTERGERI: "la ce te referi?", "cine anume?", "comparativ cu ce?"

DISTORSIUNI: "de unde știi?", "ești obligat?"

GENERALIZĂRI: "chiar toți?", "ce te împiedică?"

Scop: CURĂȚĂ subconștientul. Aduce client de la abstract la specific.

Frază tampon: "Mă întreb dacă nu cumva eu..."

|

v

M5 – LIMBAJ MILTON (inversul metamodelului – 12 pattern-uri)

Cuvinte de legătură; nominalizări; "Nu-i așa?"; cauză-efect illogică;

iluzia alegerii; presupozitii; "tu nu fă ce zic eu"...

Scop: PROGRAMEAZĂ subconștientul. Aduce client de la specific la abstract (TDS – Trans-Derivational Search).

Citatul-pivot: "Metamodelul curăță subconștientul. Limbajul Milton îl programează."

|

v

M6 – RECADRAREA (folosește limbajul ca instrument de schimbare a sensului)

Cerc 360°: "Din ce unghi nu am privit încă?"

Recadrare de SENS (conținut) vs. de CONTEXT.

Întrebări-ancoră: "Care e beneficiul?" "Cum mă crește situația asta?"

|

v

M8 – RECADRARE NONVERBALĂ + MICROSTRATEGII

1. Fiziologia întrebării (ogindire → leading → ies din întrebare)

2. Mâini-coș (ancoră spațială pentru problemă)

3. Break state cu absurd

Microstrategii VAKOG: notezi pașii dintre stimul și acțiune.

"Pe Bandler nu-l interesează aproape nimic altceva. Restul e dantelă."

**Coerența invizibilă:** M4 atacă convingerea direct (curățare), M5 o ocolește (programare prin abstract), M6 o reîncadrează (cerc 360°), M8 o dezasamblează în microstrategii (VAKOG). Aceeași convingere — patru abordări diferite.

### 4.3. PĂRȚI & INTEGRARE (M3 lite → M6 explicit → M7 mușchi → M8 microstr)

#### M3 – PARTS WORK „LITE” (Z1C)

Ancora de siguranță (persoană imaginară de încredere).

7 pași simpli:

1. Identifică partea în corp
2. Externalizează (sferă în mâini)
3. Întreabă intenția pozitivă
4. Răspuns simbolic (NU logic)
5. Compasiune crescândă
6. Reintegrează transformată
7. Future pacing

"Subconștientul comunică prin simboluri, nu cuvinte logice."

|

v

#### M6 – PARTS WORK COMPLET (Ziua 2 – 13 pași)

Cele 12 calități esențiale ale părților:

- Mature/imature
- Locuiesc în subconștient
- Nu se actualizează singure
- Născute la dureri fără resurse
- TOATE au INTENȚIE POZITIVĂ
- Nume metaforice (Peticul cu căciuliță albastră)
- Dorm 24/7 ascultând dialogul interior
- Cu cât le agrezezi, mai adânc se ascund

Procedura completă (raport → inducție → MULȚUMESC →  
localizare → palmă deschisă → formă/culoare/nume → intenție →  
resurse → privire iubitoare → ACASĂ același loc → ieșire 5-4-3-2-1)

|

v

#### M7 – 3 EXERCIȚII MAJORE (Modulul „de mușchi")

1. DRUMUL BIFURCAT (decizie) – future pacing 1L/6L/1A/5A pe ambele
2. LUCRUL CU O PARTE (comportament neproductiv) – sac magic în mâna OPUSĂ
3. INTEGRARE PĂRȚI ÎN CONFLICT – pumnii ciocnindu-se → contopire spontană

Recadrare-cheie: "Ai fi dispusă să continui aceste intenții nobile,  
dar prin alte comportamente, care să mă servească mai sănătos?"

PĂSTREZI INTENȚIA, SCHIMBI COMPORTAMENTUL.

|

v

#### M8 – MICROSTRATEGII (părțile la nivel de VAKOG)

Codul: Ve / Vi / Ae / Ai / K+ / K-

Strategia de înfuriere demascată:

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

Soluții: Inserție / Eliminare / Substituire / Loop break

"Cuplul = realitate fără memo."

**Coerența invizibilă:** M3 introduce ideea că ai sub-personalități; M6 le dă procedura completă; M7 antrenează musculatura; M8 le descompune în microstrategii VAKOG. Aceeași entitate (partea) văzută în 4 rezoluții diferite.

---

## 4.4. CONFLICTUL — drumul prin curs

- M1 – Cuvinte toxice (auto-conflict prin limbaj)
- M3 – Tehnica „Și ce?” (conflict cu anxietatea proprie)
  - + Poziții perceptuale (conflict cu altul, văzut din 5 unghiuri)
- M4 – Metamodel pe convingerile proprii (conflict cu identitatea)
- M5 – Asertivitate, NU vreau, caruselul (conflict cu așteptările sociale)
- M6 – Conflict mentor (scaunul gol) + conflict părți (pumnii)
  - + Recadrare la oameni dificili
- M7 – Triunghiul Karpman (Victimă/Agresor/Salvator)
  - + Integrare părți în conflict (3-pas-procedură)
- M8 – Trei tipuri de mesaje (faptic/interpretativ/cadrare)
  - "Anti-conflict: întoarce-te de la interpretări la fapte."

**Sinteză:** orice conflict (intern sau extern) are aceeași structură — două intenții pozitive cu strategii incompatibile. Soluția scalabilă: schimbi strategia, păstrezi intenția. (M7, formula-cheie.)

---

## 4.5. TIMPUL în NLP Practitioner

- M1 – TIMPUL CULTURAL: ~21 zile pentru tipar nou ("nu fumez azi, fumez mâine")
- M2 – TIMPUL SUBIECTIV: trecut/prezent/viitor în submodalități; mintea nu distinge
- M3 – TIMPUL OBIECTIVULUI: data exactă (Adam: 31.12.2023, Mustang)
  - + "Detășează-te de obiectiv ÎNAINTE să începi"
- M5 – TIMPUL SUBCONȘTIENT: 2 săptămâni de autosugestie → gardianul cedează
  - + Întrebarea Destinului (programul din copilărie)
- M6 – DISTORSIUNEA TIMPULUI ÎN TRANSĂ: dispar ani cu aceeași problemă
- M7 – DRUMUL BIFURCAT: future pacing 1L/6L/1A/5A pe fiecare opțiune
  - + Subconștientul cunoaște viitorul (la el nu există timp, doar prezent)
- M8 – LINIA TIMPULUI (Tad James):
  - In-time (asociat, prin corp) vs. Through-time (disociat, planificator)
  - Tehnica 1 – Curățare: trans → unealtă pe obstacole (10/10)
  - Tehnica 2 – Resurse: ancoră + revin (7-8/10)
  - Bonus: tai segmentul din film

---

## 5. Concepte-punte (apar în mai multe module sub nume diferite)

### 5.1. INTENȚIA POZITIVĂ

- **M1:** Premisa fundamentală (#1) — în spatele fiecărui comportament e intenție pozitivă
- **M3:** În ancora de siguranță + parts work „lite” — întrebarea „ce vrea pentru tine?”
- **M6:** Cele 12 calități ale părților — TOATE au intenție pozitivă (calitatea #5)
- **M7:** Premisa centrală a întregului modul — formula-cheie de recadrare

- **M8:** Beneficiul ascuns / indirect / intenția pozitivă (3 nume, același concept)

**Progresie:** afirmație teoretică (M1) → instrument terapeutic (M3) → procedură elaborată (M6) → musculatură (M7) → analiza VAKOG (M8).

## 5.2. ANCORA

- **M1:** Sub formă neexplicită — cuvintele sunt ancore, gesturile sunt ancore
- **M2:** Definiție formală (Pavlov) + 4 tipuri (V/A/K/spațial) + procedură (pumnul) + cercul de excelență + anulare prin suprascriere
- **M3:** Ancora de siguranță (persoana imaginară). „Toată viața e condusă de ANCORE.”
- **M4:** 7 ancore poziționale pentru alinierea Dilts
- **M5:** Cuvintele-trezitoare ca ancore (vigilent → uptime). Comenzi îngropate.
- **M6:** Întrebări-ancoră de recadrare (5 întrebări standard)
- **M7:** Priming Tony Robbins = ancoră de stare zilnică (30 sec dimineața)
- **M8:** Mâini-coș = ancoră spațială pentru recadrare nonverbală

## 5.3. ASOCIERE / DISOCIERE

- **M2:** Originea conceptuală + regulă de aur (asocia pe pozitiv, disociază pe negativ) + tipar distructiv (oamenii fac invers)
- **M3:** Productiv vs. capcană. „Cândva voi râde despre asta” (Bandler — asociat în Eu din viitor). Disocierea ca anestezie (familia Kodak).
- **M4:** Asumarea identității prin „ca și cum” = asociere construită
- **M6:** Demo cinematografic traumă — dublă disociere (sală + bulă protectoare)
- **M7:** Limbaj de disociere când exploratorul e prea asociat în parte
- **M8:** Linia timpului in-time (asociat) vs. through-time (disociat)

## 5.4. TRANSA

- **M3:** Subconștientul comunică prin simboluri (preludiu de transă)
- **M5:** Origine completă — 5 tipuri de inducție + downtime/uptime + 12 pattern-uri Milton
- **M6:** TDS (Trans-Derivational Search) + transa în parts work + distorsiunea timpului
- **M7:** Inducția non-directivă în toate cele 3 exerciții. „Nu întrerupi clientul în transă.”
- **M8:** „Singurul element care contează este starea de transă.” Transa de închidere (7 etape).

## 5.5. RAPORT / PACING / LEADING

- **M1:** Origine completă — 7 canale non-verbal + 3 stări + verbal + test (pas lateral)
- **M3:** Implicit în orice exercițiu cu partener
- **M4:** Ghidaj — oglindire postură + ton congruent

- **M5:** Pacing pe procesare oculară (V/A/K) → raport profund
- **M6:** Ședința de coaching — primul pas e raport (procedura în 7 puncte)
- **M7:** Reguli de ghid: 100% raport, limbaj melodios
- **M8:** Recadrarea nonverbală tehnică #1 = oglindire pacing → leading (fiziologia întrebării)

## 5.6. PILOT AUTOMAT / SUBCONȘTIENT

- **M1:** „Leși din pilot automat (mental + emoțional)” — efect-țintă al modulului
- **M2:** „Suntem programabili — bază de date care se reprogramează”
- **M3:** Asocierea ca anestezie e pilot automat. Cuvintele = ancore subconștiente.
- **M4:** Lanț causal Dilts pe pilot automat (identitate creează totul în jos)
- **M5:** 99% subconștient. „Îngerul păzitor — apără sau distruge după program.”
- **M6:** Recadrarea = a nu accepta singura interpretare disponibilă pe pilot automat
- **M7:** „Tiparul de reacție = ce te-a adus în viața în care ești”
- **M8:** Auto-coaching zilnic (2 întrebări) ca antidot continuu la pilotul automat

## 5.7. RECADRAREA

- **M1:** Implică — cuvintele toxice sunt recadrări lexicale
  - **M2:** Implică — schimbi submodalitățile = recadrezi mental
  - **M4:** „Cum?” în loc de „de ce?” + ștergeri/distorsiuni/generalizări
  - **M5:** Limbajul Milton recadrează prin TDS (forțezi mintea să caute sens)
  - **M6:** Origine formală — cerc 360°, recadrare de sens vs. context, 5 întrebări-ancoră
  - **M7:** Formula-cheie pentru părți („intenții nobile, alte comportamente”)
  - **M8:** Recadrare nonverbală (3 tehnici) — pentru când cuvintele nu mai prind
-

## 6. Coerențele invizibile — același mecanism, nume diferite

Mecanism	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M8
<b>Intenție pozitivă</b>	premisă #1	(implicit)	parte cu intenție	nivel valoric	program subc	calitate #5	premise centrală	beneficiu ascuns
<b>Disocier ea ca instrument</b>	acuitate calmă	submod V	observator (poz 3)	„ca și cum” invers	downtime	bulă cinematograf	sac magic	through-time
<b>Program area / repetiția</b>	21 zile tipar	regula de aur submod	obiectiv specific	top-down 5-10x	autosugestie 2 săptăm	consecv+repetiție	priming 30s	inserție/loop
<b>Subconștientul ca aliat</b>	tipare safe	reprogramabil	simbol	identitate creează	îngerul păz	calit #2-9	partener	TDS
<b>Curățare → reprogramare</b>	toxic→valid	disoc neg→asoc poz	dorință→obiectiv	metamodel	Milton	recadrare	parts integrare	microstr modif

## 7. Secvențe recomandate de studiu

### Pentru cei cu anxietate / atacuri de panică

1. **M1** — premise + cuvinte toxice (terenul mental)
2. **M2** — fast-phobia cure + cercul de excelență
3. **M3** — tehnica „Și ce?” + ancora de siguranță + posibil≠probabil
4. **M5** — caruselul de NU + asertivitate
5. **M8** — strategia de înfuriere + auto-coaching zilnic

### Pentru cei care vor să comunice mai bine

1. **M1** — pacing non-verbal + cuvinte toxice + 3 stări raport
2. **M2** — VAK + predicate (ca să vorbești pe canalul celuilalt)
3. **M4** — metamodel (3 filtre) + Cum>De ce
4. **M5** — limbaj Milton + indici oculari + pacing pe procesare
5. **M6** — ședința de coaching + recadrare 360°

### Pentru cei care vor să-și schimbe convingerile / identitatea

1. **M4** — Piramida Dilts + metamodel (cadrul vertical complet)
2. **M3** — obiective riguroase (10 criterii) + poziții perceptuale
3. **M5** — Întrebarea Destinului + cum programezi subconștientul
4. **M6** — recadrare de sens + parts work
5. **M8** — linia timpului + microstrategii



### **Pentru cei care vor să integreze părți în conflict**

1. **M3** — ancora de siguranță + parts work „lite”
2. **M6** — 13 pași de elicitare + conflict cu mentor (scaunul gol)
3. **M7** — toate cele 3 exerciții (drumul bifurcat / o parte / integrare)
4. **M5** — transa (suport pentru toate cele de mai sus)
5. **M2** — submodalități (pentru parts demo cinematografic)

### **Pentru certificare (recap M1-8)**

1. **M1** — premise + cuvinte toxice + raport (citate-cheie!)
  2. **M2** — submodalități + swish + ancore
  3. **M3** — 10 criterii obiectiv + 4+1 poziții
  4. **M4** — Dilts (8 nivele) + 3 filtre metamodel
  5. **M5** — 12 patternuri Milton + indici oculari
  6. **M6** — 12 calități părți + cele 13 pași
  7. **M7** — Karpman + 3 exerciții
  8. **M8** — recadrare nonverbală + linia timpului + microstrategii VAKOG
- 

## **8. Cross-referințe către NLP Master**

Conceptele din Practitioner sunt aprofundate substanțial la Master. Tabel de continuitate:

Concept Practitioner	Aprofundare la Master
Cuvinte toxice (M1)	Ciorchinele de convingeri (Master M3)
Submodalități (M2)	Submodalitatea critică + intervenție chirurgicală (Master M2)
Asociere / disociere (M2-3)	Meta-eu / meta-meta-eu (Master M3)
Ancore (M2)	Constelații sistemice (Master M5)
Poziții perceptuale (M3)	Sistem flexibil + gândire sistemică (Master M6)
Obiective (M3)	Detașarea ca strategie + Future pacing avansat (Master M5-6)
Piramida Dilts (M4)	Modelare explicită (Master M4) — modulul Modelare
Metamodel (M4)	„Metamodelul nu explică, te aduce la experiență" (Master M5)
Limbaj Milton (M5)	Milton conversațional fluent — recadrarea prin povești (Master)
Convingeri (M4-5)	Sleight of Mouth (14 pattern-uri) — Master M3
Subconștient programare (M5)	Core Transformation — abstractizare progresivă (Master M5)
Întrebarea Destinului (M5)	Întrebarea de coaching: „Cu ce te ajută să fii în rolul ăsta?" (Master M6)
Recadrare (M6)	Recadrare ca artă conversațională, nu tehnică (Master M6)
Părți interioare (M6-7)	Recadrare părți + IFS leadership (Master M6)
Triunghiul Karpman (M7)	Contribuție vs. salvator — diferență de identitate, nu de comportament (Master M6)
Recadrare oameni dificili (M6)	Iertare = înțelegere („Atât au putut") + Umbra (Master M1)
Linia timpului (M8)	Linia timpului transgenerațională — Core Transformation Cap. 5 (Master M5)
Microstrategii (M8)	Modelare propriu-zisă pe Piramida Dilts + auto-modelare (Master M4)
Mediu bate intenția (M8)	„Alegerea mediului = decide viitorul" (Master M6)

### Concepte 100% noi la Master (nu apar la Practitioner)

- **UMBRA** (Master M1) — Jung; ce reprimam apare ca proiecție; gold in the shadow; Imago Therapy
- **CRITERII & METAPROGRAME** (Master M2) — filtre contextuale + matricea identității + 70% dinspre în România
- **META-EU** (Master M3) — instanța care privește eul; meta-eul vine de la atitudinea părinților față de copil
- **SLEIGHT OF MOUTH** (Master M3) — 14 pattern-uri de recadrare a convingerilor
- **STRATEGII** (Master M4) — secvențe VACOG conștiente sau automatizate; auto-modelare pe punct critic

- **CORE TRANSFORMATION** (Master M5) — 5 capitole; abstractizare progresivă spre stările esențiale
- **CONSTELAȚII SISTEMICE** (Master M5) — reorganizarea sistemului prin inconștient + linia transgenerațională
- **ARHETIPURI Pearson + DRAGON** (Master M6) — inocent/orfan/martir/căutător/războinic/magician
- **CREDO** (Master M6) — declarația finală de identitate prin imaginarul propriei înmormântări
- **GÂNDIRE SISTEMICĂ** (Master M6) — „Cine pierde dacă eu câștig?” lentilă peste tot

**Filozofia tranziției:** „Practitionerul te-a învățat să rezolvi cârja. Masterul te învață că simptomul nu e de reparat — e indicator.” (Marius, Master M5)

## 9. Mantra integrative — citate-pivot între module

- **M1 → M2:** „Cuvintele în care îmi descriu problemele îmi decid calitatea soluțiilor.” (limbaj → reprezentare mentală)
- **M2 → M3:** „Ne disociem de fericire, ne asociem cu suferința.” (submodalități → sistem cu obiectiv)
- **M3 → M4:** „Cu cât mai multe dorințe ai, cu atât mai mari sunt șansele să nu le obții.” (obiective → identitate care alege)
- **M4 → M5:** „Acest concept al limbajului A CREAT NLP-UL.” (metamodel → Milton-ul ca inversă)
- **M5 → M6:** „Metamodelul curăță subconștientul. Limbajul Milton îl programează.” (limbaj → recadrare a programului)
- **M6 → M7:** „Părțile noastre interioare au întotdeauna intenție pozitivă. Negociezi strategia, nu intenția.”
- **M7 → M8:** „Atitudinea, nu aptitudinea, îți dă altitudinea.” (Ziglar) (părți integrate → microstrategii VAKOG)
- **M8 → MASTER:** „Pe Bandler nu-l interesează aproape nimic altceva din NLP decât microstrategiile. Restul e dantelă.”

## 10. Ce „î închide” cursul Practitioner

La M8, trasa de închidere face explicit ceea ce întregul curs a construit implicit:

1. Plutire deasupra sălii prezentului (nor alb)	[DISOCIERE – M2]
2. Călătorie spre prima zi de M1 – M8]	[LINIA TIMPULUI
3. Re-trăire fast-forward M1-8 M2]	[SUBMODALITĂȚI –
privindu-i pe colegi cu admirație OBSERVATOR – M3]	[POZIȚIA
4. Întâlnire cu eul-de-atunci INTERIOARE – M6/M7]	[PĂRȚI
"Sunt mândru de tine. Te iert. Te iubesc." RECUNOAȘTERE – M7]	[IERTARE-
5. Călătorie spre viitor pe linia timpului M3/M7]	[FUTURE PACING –
6. Focul de tabără cu strămoșii la finalul vieții [TRANSGENERAȚIONAL – Master]	
7. Întoarcere în prezent. "Mulțumesc mie." toate]	[INTEGRARE –

Toate cele 7 etape ale transei de închidere folosesc tehnici învățate explicit pe parcurs. Aceasta e proba finală că modulele se țin unul pe altul: ultimul exercițiu al cursului e o sinteză vie a tuturor celorlalte.

---

Sursă: cele 8 CHEATSHEET-uri și CONCENTRAT-uri ale modulelor M1-M8 (NLP Practitioner București 2024).

Pentru aprofundarea fiecărei conexiuni: vezi MODUL{N}\_EXHAUSTIV.md.