

METAFORE, ANALOGII, POVEȘTI & CITATE — NLP Practitioner București 2024

Colecție de Facilitator (Module 1-8)

Traineri: Horia Radu (lead) + Marius Mutu (co-trainer)

Sursă: caietele exhaustive M1-M8 ale practitionerului 2024

1. Metafore de cadrare — concepte abstracte făcute concrete

Mașina și șoferul (M1, Z1A)

Povestea: „Adevărata libertate este să alegi ce gândești și ce simți, în funcție de ce vrei tu să obții.” Tu nu ești pilotul automat; tu ești cel care, atunci când îți aduci aminte, poți să iei butoanele minții tale.

Ce ilustrează: Distincția între pilot automat (mintea care rulează singură) și operatorul conștient.

De ce funcționează: Toți avem experiența directă a minții care „face singură” — gânduri reci, reacții automate, cuvinte spuse într-o ceartă pe care le regretăm.

Când s-o folosești: La deschidere, ca să întemeiezi cadrul "tu poți alege". Cu cei care zic „eu așa sunt”.

Credința pe care o fisurează: „Eu sunt mintea mea / emoțiile mele.”

Pătratul auto-impus — exercițiul celor 9 puncte (M1, Z1A)

Povestea: „N-am spus niciodată cuvântul pătrat. Voi v-ați pus regula singuri.” Cei 9 puncte unite cu maxim 4 linii drepte se rezolvă doar dacă ieși din pătratul imaginar pe care nimeni nu l-a desenat. Cătălin, 13 ani, descoperă rezolvarea cu 3 linii (puncte exagerate); cu o linie pliezi foaia.

Ce ilustrează: Pilotul automat inventează reguli care nu există și apoi se ține de ele.

De ce funcționează: E concret, vizibil, nu poate fi contestat. Când vezi cum mintea ta a inventat „pătratul”, nu mai poți pretinde că nu o face și pe alte teme.

Când s-o folosești: Ca prim exercițiu al unui curs/workshop. Cu manageri, ingineri, oameni rigizi cu „așa se face”.

Credința pe care o fisurează: „Regulile vin din afară.”

Apa care fierbe la 100°C — gramatica „încă” (M1, Z1A)

Povestea: Repetă „nu pot să [X]” — apare neputință, frustrare. Repetă „nu pot să [X] încă” — apare speranță, soluții, curaj. „Cuvintele în care îmi descriu problemele îmi decid calitatea soluțiilor pe care le pot găsi.”

Ce ilustrează: Gramatica transformațională. Un singur cuvânt schimbă starea emoțională.

De ce funcționează: Live. Faci experimentul cu sala — efectul e imediat, nu se poate negocia.

Când s-o folosești: La introducerea limbajului ca instrument. Cu clienți blocați în „nu pot”.

Credința pe care o fisurează: „Felul în care vorbesc despre mine nu contează / e doar descriere.”

Harta nu este teritoriu — Alice în țara minunilor (M2, Z1A)

Povestea: Marius citează Alice în țara minunilor — harta atât de detaliată încât devine identică cu teritoriul și inutilizabilă. „Noi nu putem folosi realitatea, noi folosim ce știm noi DESPRE realitatea.”

Ce ilustrează: Distincția fundamentală reprezentare ≠ realitate.

De ce funcționează: Imagine paradoxală memorabilă. O hartă „perfectă” devine inutilă tocmai pentru că e perfectă.

Când s-o folosești: La introducerea hărții mentale. Cu clienți care insistă că realitatea lor e „cea adevărată”.

Credința pe care o fisurează: „Eu văd lucrurile așa cum sunt.”

BOK în sala vecină (M2, Z1A)

Povestea: Marius la curs într-o primărie din Brașov, perete de rigips. Un zgomot „BOK”. Jumătate din oameni s-au speriat („s-a spart un geam”), cealaltă jumătate s-au bucurat („au desfăcut o sticlă de șampanie”). Sunetul a fost identic. Reprezentarea mentală a fost diferită.

Ce ilustrează: Reacția emoțională NU vine din eveniment, ci din procesul interior.

De ce funcționează: Demonstrează empiric, fără teorie, că filtrul intern decide emoția.

Când s-o folosești: Ca deschidere când prezinți submodalitățile sau filtrul perceptual.

Credința pe care o fisurează: „Reacția mea vine din ce s-a întâmplat.”

Capacul roșu și fotonii (M2, Z1A)

Povestea: „Singura culoare pe care un obiect NU o are este culoarea pe care o vedem. Fotonii ating atomii, șase lungimi de undă intră printre atomi, una singură e respinsă — și aceea ajunge la retină.” Roșul capacului = culoarea pe care capacul NU o conține.

Ce ilustrează: Realitatea pe care o percepem = ce e RESPINS, nu ce e prezent. Trauma vine din ce LIPSEȘTE dintr-o experiență.

De ce funcționează: Fizica obiectivă transformată în paradox psihologic. Minte critică nu poate respinge — e adevărul științific.

Când s-o folosești: La deschiderea Modulului 2. Cu sceptici, ingineri, oameni care vor „dovezi”.

Credința pe care o fisurează: „Realitatea e ce văd eu.”

Zahărul nu are gust (M2, Z1A)

Povestea: „Substanțele nu au gust. Limba e un laborator chimic. Creierul citește atomii și etichetează «dulce» ca să te facă să consumi din nou. Etichetele = convenție socială. Toți am pus degetul în miere și am decis să-i spunem la ce simțim «dulce».”

Ce ilustrează: Limbajul = negociere socială. Realitatea senzorială e construcție.

De ce funcționează: Toți au gustat zahăr. Concluzia că „dulce” e o convenție sparge un dat presupus absolut.

Când s-o folosești: Pentru relativizarea „adevărului” subiectiv. La sceptici care cer „dovezi”.

Credința pe care o fisurează: „Există adevăruri obiective despre senzații.”

Mingea sub apă (M2, Z1A)

Povestea: „Subconștientul = hard-disk extern. Evenimentele dificile sunt ca mingi pe care le ții cu forța sub apă în cadă. Câte una, două, zece. La un moment dat obolesc mâinile.”

Ce ilustrează: Reprimarea consumă energie. „Toată forța ta o folosești ca să nu te doară.”

De ce funcționează: Imagine kinestezică pe care toți au făcut-o în piscină. Concluzia despre energie e instantanee.

Când s-o folosești: Cu clienți care „n-au energie”, procrastinează, sunt obosiți cronic. La introducerea reprimării.

Credința pe care o fisurează: „Sunt obosit din cauza muncii.”

Mecanic de creier (M4, Z1A)

Povestea: „Eu nu te aud, văd piesele din care e construit psihicul tău.” Analogia cu mecanicul auto care identifica defecțiunea după sunet. „Fiecare defecțiune a psihicului nostru are expresii verbale diferite.”

Ce ilustrează: Limbajul ca radiografie a psihicului. Pregătirea metamodelului.

De ce funcționează: Demistifică „psihologia abstractă”. Mecanicul = pragmatic, măsurabil, reparabil.

Când s-o folosești: Cu inginerii, cu clienții care vor metode „concrete”. La deschiderea Modulului 4.

Credința pe care o fisurează: „Psihicul e mister inaccesibil.”

Piramida ca ceapă (M4, Z1A)

Povestea: „Psihicul nostru e organizat ca o ceapă. Mai multe straturi, de la exterior la interior. Dacă o desfaci, îți vine să plângi.”

Ce ilustrează: Cele 7-8 niveluri Dilts (mediu → comportament → capacități → convingeri → valori → identitate → apartenență → misiune).

De ce funcționează: Imagine kinestezică. Toți au tăiat o ceapă. Lacrimile = consecință, nu metaforă.

Când s-o folosești: Pentru introducerea piramidei Dilts. La fiecare strat menționat, revino la ceapă.

Credința pe care o fisurează: „Toate părțile psihicului sunt egale.”

Camera oglinzilor (M4, Z2C — Distorsiunile)

Povestea: „Te uiți și te vezi gras/slab/mic/altfel. Distorsiunile modifică realitatea — și TU NU REALIZEZI că ce vezi e modificat. Dacă din totdeauna ai vedea doar imaginea distorsionată, ai gândi că AIA e realitatea. Trăim cu o grămadă de distorsiuni considerate normale.”

Ce ilustrează: Distorsiunile cognitive ca filtre invizibile.

De ce funcționează: Toți am intrat într-o casă a oglinzilor. Imaginea de „a crede că e normal” e perfectă.

Când s-o folosești: La deschiderea Modulului 4 Z2C. Cu clienți care nu văd că proiectează / interpretează.

Credința pe care o fisurează: „Eu văd lucrurile cum sunt.”

360° de unghiuri (M6, Z1B)

Povestea: Cerc de 360° în jurul unei situații/provocări/divorțului. „Cu metaforic, câte opțiuni aş avea să privesc stimulul extern? 360 de unghiuri.” Recadrarea = a nu accepta singura interpretare disponibilă pe pilot automat.

Ce ilustrează: Recadrarea ca antrenament de a vedea unghiuri pe care pilotul automat le ratează.

De ce funcționează: Geometric, tangibil. Întrebarea-ancoră — „Din ce unghi nu am privit încă?” — devine reflex.

Când s-o folosești: La introducerea recadrării (M6). Ca instrument permanent în coaching.

Credința pe care o fisurează: „Există o singură interpretare reală.”

Mintea conștientă vs subconștientul — bulele în pahar (M5, Z1C)

Povestea: Triunghiul gândurilor. Conștientul = triunghi mic la suprafață.

Subconștientul = sferă imensă, paharul cu apă minerală. Gândurile pornesc din nevoia de supraviețuire, urcă prin straturi de programe (mama, religia, profesori, traineri NLP) și ajung la suprafață modificate, amplificate sau bruiate.

Ce ilustrează: 99% subconștient, 1% conștient. Gândurile noastre sunt deja filtrate

când le „auzim”.

De ce funcționează: Imagine vizuală a paharului cu bule. Concluzia despre proporție e șocantă.

Când s-o folosești: La introducerea subconștientului. Cu clienți care „cred că gândesc rațional”.

Credința pe care o fisurează: „Cunoaște-te pe tine însuși” — corect ar fi: „cunoaște 1% din tine.”

Subconștientul ca duhul lui Aladin / îngerul păzitor (M5, Z1C)

Povestea: „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.” Bancul cu mingea: „Vreau să mă placă toți bărbații.” Duhul a făcut-o minge de fotbal.

Ce ilustrează: Subconștientul nu interpretează — execută. Literal.

De ce funcționează: Cultural universal. Și amuzant.

Când s-o folosești: Pentru a explica de ce „să nu pățești ceva” produce exact pățeala. La tema autosugestiei.

Credința pe care o fisurează: „Subconștientul mă protejează automat.”

Subconștientul nu înțelege NU (M5, Z1C)

Povestea: „Te rog, 30 de secunde nu te gânde la un elefant.” Sau: „Conduci pe stradă, e un pom pe margine. Nu vrei să intri. Te uiți la pom. Subconștientul te ghidează acolo.”

Ce ilustrează: Pentru a nega ceva, mintea trebuie să-l creeze întâi. Negația = comandă inversă pentru subconștient.

De ce funcționează: Live. Imposibil să nu te gândești la elefant când îți zice cineva.

Când s-o folosești: Cu părinți („nu cădea!” → cade), cu vorbitori care folosesc „nu vreau să...”, cu clienți pe sport („nu mai vreau să fumez”).

Credința pe care o fisurează: „Negația e formă neutră de exprimare.”

Banda lui Mobius — interior și exterior (M3)

Povestea: „Exteriorul nostru (rezultate, familie, bani) este creat de interiorul nostru. Nu mergi să schimbi exteriorul vieții tale doar prin voință — până nu faci o modificare la interior, nu se schimbă.”

Ce ilustrează: Continuitatea interior-exterior. Ce ești devine ce ai.

De ce funcționează: Obiectul geometric e vizual și paradoxal — mintea se oprește o clipă, exact cât trebuie ca ideea să intre.

Când s-o folosești: Când clientul se concentrează exclusiv pe a schimba circumstanțe externe. Ca bridge între lucru interior și obiective externe.

Credința pe care o fisurează: „Dacă schimb mediul, mă schimb și eu.”

Linia timpului = realitate holografică (M8, Z1C)

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

Ce ilustrează: De ce intervenția pe linia timpului afectează prezentul real.

De ce funcționează: Conceptul de hologramă e cunoscut din cultura pop. Aplicarea la psihic e nouă, dar plauzibilă.

Când s-o folosești: Înainte de exercițiul de linia timpului. Cu sceptici care întreabă „cum poate fi real?”.

Credința pe care o fisurează: „Subconștientul meu e separat de viața mea.”

2. Metafore despre schimbare, învățare și proces

Bambusul (M3 — implicit prin tema obiectivelor)

Povestea (Les Brown, mențione): Bambusul nu iese din pământ 3-5 ani; crește rădăcinile. În ultimul an explodează cu tot ce are de crescut. Aplicat la obiective: efortul invizibil precede erupția vizibilă.

Ce ilustrează: Procesele neliniare. Răbdarea ca premisă a creșterii.

De ce funcționează: Imagine biologică ușor de vizualizat.

Când s-o folosești: Cu clienți frustrați de lipsa rezultatelor vizibile. Cu antreprenori la început.

Credința pe care o fisurează: „Dacă nu se vede, nu funcționează.”

Etapele învățării — Bicicleta (M3, Z2A)

Povestea: 4 etape (+ 1 capcană):

1. **Incompetență inconștientă** — nu știu că nu știu. Trainerul Horia: „Prima dată când am văzut o tabletă (Sibiu, târgul de Crăciun, ~2014); prima dată când am văzut camera frontală pe Nokia N95.”

2. **Incompetență conștientă** — știu că nu știu. „Vreau să fiu în încăperi unde eu sunt cel mai prost.”

3. **Competență conștientă** — știu că știu. Bicicleta: pic, mă jukec, mă urc înapoi.

3.5. **„Cred că știu”** — capcana aroganței. „Cele mai multe accidente nu se întâmplă în primul an de experiență, ci după primul an. 90-94% din accidentele de motocicletă din România în 2023 sunt cu tineri 18-22 ani.”

4. **Competență inconștientă** — nu știu cum, dar îmi iese.

Ce ilustrează: Harta drumului către orice abilitate. Etapa 3.5 e originală a lui Horia.

De ce funcționează: Toți am învățat ceva. Schema validează drumul, inclusiv etapa de „acum sunt prost”.

Când s-o folosești: Cu clienți care se chinuie să învețe ceva nou. Pentru auto-evaluare.

Credința pe care o fisurează: „Trebuie să știu deja / nu am dreptul să fiu începător.”

Rezistența ca scut — convingeri repetate (M5, Z1A)

Povestea: „Dacă vrei să convingeți pe cineva de un lucru, nu-i spuneți de două ori. Spuneți o singură dată. Dacă tu ai spus de două ori, se activează un scut de protecție. Când îi spui o singură dată, peste 2-3 săptămâni va considera că e propriul său gând.”

Ce ilustrează: Repetiția presantă activează rezistența. Sugestia subtilă activează asimilarea.

De ce funcționează: Toți avem experiența parintelui care spune ceva de zece ori și obține opusul.

Când s-o folosești: Cu părinți, cu manageri, cu vânzători agresivi. Pentru tehnica „Cristi”: „Aș putea să-ți zic acum lucrul ăsta, dar nici nu știu dacă să-l spun, pentru că e atât de puțin important...”

Credința pe care o fisurează: „Cu cât repet mai mult, cu atât convinge mai bine.”

Iluzii — Richard Bach (M2, Z1B)

Povestea: Cartea Iluzii: Aventurile unui mesia recalcitrant de Richard Bach. Ultima frază: „Și s-ar putea ca toate acestea să nu fie adevărate.” Marius a aruncat cartea în perete prima dată; acum o consideră cea mai importantă lecție a cărții.

Ce ilustrează: Persoana care crede că deține adevărul absolut este abuzator emoțional.

De ce funcționează: Plotul cărții e absurd-sublim — un mesia care își recunoaște propria iluzie.

Când s-o folosești: Cu cei care „dețin adevărul”. La introducerea relativității convingerilor.

Credința pe care o fisurează: „Eu știu cum e.”

Frumoasa Verde — boabele de orez sub pernă (M5, Z1D)

Povestea: Prietena lui Marius — pune lingură de boabe de orez în hârtiuță, sub pernă. Visează numărul. Dimineața numără: lipsește una. Se ridică, cade boabă pe jos. Era exact numărul. „Uitați-vă la filmul Frumoasa Verde, e despre subconștient.”

Ce ilustrează: Subconștientul comunică prin simboluri și prin precogniție/calibrare.

De ce funcționează: Anecdota e simplă, illogică, memorabilă.

Când s-o folosești: Cu sceptici care vor „dovadă” că subconștientul „știe”. La introducerea inducției de transă.

Credința pe care o fisurează: „Subconștientul nu poate ști ce conștientul nu știe.”

3. Metafore despre relații, hartă și raport

Aricola care se lipește (M1, Z3B)

Povestea: „Suntem ca aricola — trebuie să fim diferiți pentru a se lipi.” Pacing-ul = a întâlni harta celuilalt, nu a impune harta ta.

Ce ilustrează: Conexiunea cere similitudine pe canale specifice (postură, ton, respirație) și diferență pe altele (conținut, identitate).

De ce funcționează: Imagine concretă — aricii velcro.

Când s-o folosești: La introducerea raportului. Cu clienți care vor să schimbe pe cineva direct.

Credința pe care o fisurează: „Conexiunea înseamnă să fim la fel.”

Still Face Experiment (Tronick, M1, Z3B)

Povestea: Edward Tronick — copiii devin extrem de anxioși când mama nu mai răspunde non-verbal, în câteva secunde plâng. „Avem nevoie naturală de feedback non-verbal — și ca adulți.”

Ce ilustrează: Importanța expresivității non-verbale pentru menținerea raportului.

De ce funcționează: Experiment vizual, accesibil pe YouTube. Reacția copiilor e devastantă.

Când s-o folosești: Cu adulți cu „resting bitch face”. Cu manageri care nu răspund non-verbal.

Credința pe care o fisurează: „Suficient să spun cu vorbe că ascult.”

Apă și Wi-Fi — gestul intim (M1, Z3B)

Povestea: „Respirația e cea mai intimă formă de pacing. Nu poți să te abții să nu respiri. Adoptă tiparul de respirație al celuilalt → reproduce sentimentul intrauterin de unitate cu mama.”

Ce ilustrează: Pacing-ul pe respirație ca cea mai profundă formă de conectare.

De ce funcționează: Senzația „suntem una” e biologică, nu metaforică.

Când s-o folosești: Cu coachi, terapeuți, ghizi. La predarea pacing-ului avansat.

Credința pe care o fisurează: „Conexiunea e doar emoțională.”

Bucățelele de carne — mama, bunica, conserva (M4, Z2A)

Povestea: Mama tăia carnea într-o anumită formă pentru că „așa făcea bunica”. Bunica făcea așa pentru că în război avea doar o conservă mică să-i facă mâncare copilului. „Câte din convingerile noastre au la bază o întâmplare nemaiapărută?”

Ce ilustrează: Convingerile transgeneraționale care își pierd contextul original dar persistă.

De ce funcționează: Toți am moștenit gesturi „așa se face”. Originea e mereu pragmatică, dar contextul a dispărut.

Când s-o folosești: Cu familii. Cu clienți care apără reguli „de când lumea”. La

introducerea revizuirii convingerilor.

Credința pe care o fisurează: „Așa s-a făcut mereu — deci e bine.”

Pantalonii (M8, Z1B — interpretarea ca sursă de conflict)

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

Ce ilustrează: Conflictele apar din interpretări, nu din fapte. „Vrei să ieși dintr-un conflict? Întoarce-te la fapte.”

De ce funcționează: Banal și universal — toți am avut „pantalonii” cu nevasta/soțul.

Când s-o folosești: Cu cupluri, cu echipe în conflict.

Credința pe care o fisurează: „Faptele și interpretările sunt același lucru.”

Cuvintele ca ancore (M3, Z1C)

Povestea: „Cuvintele noastre sunt ancore — au atașate emoții, nu sunt doar cuvinte din DEX.” Cuvântul „ucenic” pentru unii are conotație negativă. „Examen”, „spital”, „sirenă”, „tragedie” = ancore neproductive culturale. „Familie”, „copii”, „apartenență”, „sens” = ancore productive culturale.

Ce ilustrează: Limbajul nu transmite informație neutră; declanșează stări emoționale.

De ce funcționează: Live — schimbi un cuvânt, se schimbă starea sălii.

Când s-o folosești: Cu vânzători, traineri, comunicatori. La predarea limbajului strategic.

Credința pe care o fisurează: „Cuvintele au sens fix.”

4. Metafore despre emoții, tristețe și vulnerabilitate

Furie = depresie inversată (M1, Z2D)

Povestea: „Depresia e furie orientată către tine însuși — furia reprimată, neexprimată.”

Ce ilustrează: Depresia ca simptom al reprimării, nu ca boală izolată.

De ce funcționează: Scurtă, directă, imposibil de evitat. Cine a simțit depresie va recunoaște furia de dedesubt.

Când s-o folosești: Cu clienți „mereu obosiți” sau „fără emoții”. La tema reprimării. Atenție: nu înlocui diagnosticul clinic.

Credința pe care o fisurează: „Depresia e lipsa de energie.” (de fapt e energie reprimată)

Khalil Gibran — sapa tristeții (M3, Z1B)

Povestea: „Cu cât permit ca tristețea să sape mai adânc în mine, cu atât mai multă fericire va încăpea.”

Ce ilustrează: Tristețea ca prerequisite al fericirii.

De ce funcționează: Citat universal cunoscut. Imaginea sapei e kinestezică — adâncimea = volum.

Când s-o folosești: Cu clienți care vor să „evite” emoțiile dificile. Pentru a normaliza tristețea.

Credința pe care o fisurează: „Tristețea e dușmanul fericirii.”

Ne disociem de fericire, ne asociem cu suferința (M2, Z1D)

Povestea: „Pe momentele faine, oamenii sunt disociați («mă văd pe plajă cu prietenii»). Pe cele triste — asociați («sunt acolo, plâng»). Și nu îndrăznesc să se asocieze pe pozitiv — jenă culturală.” Andreea: „Suntem cultural recompensați pentru suferință («vai, săracul, ce a pățit») și pedepsiți pentru fericire («ce nebun, ăsta e drogat»).

Ce ilustrează: Antrenamentul cultural în direcția nefericirii.

De ce funcționează: Fiecare se recunoaște — am revăzut o vacanță fără să reținem, dar revedem o ceartă în detalii.

Când s-o folosești: La predarea asocierii ca instrument. Cu clienți cu „platitudine emoțională”.

Credința pe care o fisurează: „Suferința mea e mântuire; bucuria mea e jenă.”

Stările de bază = lac fără valuri (M2, Z2B)

Povestea: „Am fost antrenați să fugim de orice emoție: plângi → «Nu mai plânge!»; râzi → «Râzi ca prost!»; te bucuri → «Ce ești atât de bucuros din nimic?». Rezultat: am estompat toate emoțiile până la **platitudine emoțională**. Un lac fără valuri. Compensare patologică: oamenii au nevoie de stimuli imenși ca să mai simtă ceva — droguri, alcool, certuri.”

Ce ilustrează: Cultura anestezia cea mai profundă.

De ce funcționează: Imagine vizuală a lacului — stagnant, mort.

Când s-o folosești: Cu părinți („nu mai plânge!”), cu adulți care „nu simt nimic”. La introducerea ancorelor pozitive.

Credința pe care o fisurează: „Echilibrul = absența emoțiilor.”

Durere ≠ Suferință (M1, Z2D)

Povestea: „**Durerea** = stimul extern, ce se întâmplă (shit happens). **Suferința** = ce CREZI tu despre durere ('de ce mie?', 'iar').” Citat Bandler la întrebarea „de ce ne doare viața?”: „**Pentru că te-ai născut. Move on.**”

Ce ilustrează: Durerea e garantată. Suferința e opțională, creată în minte.

De ce funcționează: Distincția chirurgicală + Bandler-ul șocant scurt = imposibil

de uitat.

Când s-o folosești: Cu clienți care „de ce mie?”. La doliu, despărțiri. Atenție: nu spune Bandler-ul în doliu acut.

Credința pe care o fisurează: „Durerea = suferința.”

Costumele de haine (M5, Z1A)

Povestea (Marius despre convingeri): „Convingerile mele sunt niște haine pe care astăzi le îmbrac, mâine arunc la coșul de gunoi.”

Ce ilustrează: Convingerile ca echipament temporar, nu ca identitate.

De ce funcționează: Imagine concretă, accesibilă oricui s-a îmbrăcat dimineața.

Când s-o folosești: Cu clienți care apără rigid o convingere.

Credința pe care o fisurează: „Eu sunt convingerile mele.”

Beneficiile nu sunt ce par (M8, Z1B)

Povestea: „Beneficiul ascuns este personal, e al meu, pentru beneficiul meu. Hitler avea intenția pozitivă — pentru el, nu pentru ceilalți. Hoțul are intenție pozitivă: să nu facă efort, dar să aibă aceleași beneficii ca cei care fac efort. Acest «mi se cuvine mie» e o parte de narcisism.”

Ce ilustrează: Toate comportamentele au intenție pozitivă PENTRU AUTOR — nu pentru ceilalți.

De ce funcționează: Reframing șocant cu Hitler — sparge ipoteza naivă „intenția pozitivă = bună pentru toți”.

Când s-o folosești: La introducerea beneficiului ascuns. Pentru a clarifica ce înseamnă „intenție pozitivă”.

Credința pe care o fisurează: „Intenția pozitivă = intenție bună pentru toți.”

5. Metafore despre strategii și mecanisme mentale

Mintea ca mașinărie programabilă (M2, Z2C)

Povestea: „Suntem o bază de date care poate fi programată și reprogramată ca să trăiască într-un mod fain, armonios. Microbii s-au descoperit acum ~200 de ani. Înainte, chirurgii operau cu mâinile murdare. «Dacă mureai, era voia lui Dumnezeu.» Astăzi suntem la egalul medicinei — psihologia abia începe să iasă din epoca pre-microbiană.”

Ce ilustrează: Psihologia ca tehnologie demistifică misticismul.

De ce funcționează: Analogia microbi-spital scurtcircuitează rezistența. „Dacă atunci nu credeam, acum nu credem ce?”

Când s-o folosești: Cu sceptici științifici. Cu cei care vor „spiritualitate”, nu „programare”.

Credința pe care o fisurează: „Cine sunt eu dacă mintea mea poate fi programată?”

Antivirusul (M2, Z1B)

Povestea: „Avantajul fundamental al NLP: tehnicile rulează în background, ca antivirusul, fără efort conștient. Îmi învăț mintea, nu trebuie să fac eu.”

Ce ilustrează: Tehnicile NLP odată instalate funcționează automat.

De ce funcționează: Universal cunoscută. Nimeni nu „rulează” antivirusul conștient.

Când s-o folosești: Cu clienți care se tem că „va trebui să rețină tehnicile pentru totdeauna”.

Credința pe care o fisurează: „Va trebui să fac efort tot timpul.”

Strategiile = cărămizile psihologiei (M8, Z2B)

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

Ce ilustrează: Microstrategiile = nivelul cel mai profund de intervenție.

De ce funcționează: Imagine biologică precisă. Altoiul = transformare reală, nu cosmetică.

Când s-o folosești: La introducerea microstrategiilor (M8). Cu clienți care „rezolvă simptomul” și apare altul.

Credința pe care o fisurează: „Lucrez la simptom.”

Tiger Woods și ținta (M2, Z1C)

Povestea: Strategia mentală a lui Tiger Woods: „Mă văd la nivelul firului de iarbă. Mingea și gaura sunt URIAȘE. Nu am cum să ratez.” Marius la poligon, prima oară: a vizualizat ținta uriașă. 6 focuri în centru.

Ce ilustrează: Reprezentarea mentală îi spune creierului cum să facă mușchii să nimerească.

De ce funcționează: Demonstrabil. Aplicabil oriunde de la sport la public speaking.

Când s-o folosești: Cu clienți pe performanță. La predarea submodalităților.

Credința pe care o fisurează: „Performanța vine din efort, nu din reprezentare.”

Ciocolata Africana ca morcovi fierți (M2, Z1C)

Povestea: Soția lui Marius mânca tabletă de ciocolată Africana pe zi. Identifică submodalitățile ciocolatei (mare, clară, colorată, aproape) vs morcovi fierți (xerox alb-negru, gresie rece, 3 metri distanță). Schimb: „Pune ciocolata Africana în submodalitățile morcovilor fierți.” În câteva zile, uită de ciocolată. 20 de ani mai târziu — crede că niciodată n-a mâncat tabletă întreagă.

Ce ilustrează: Submodalitățile schimbă reacția emoțională la conținut.

De ce funcționează: Demonstrație live, rezultat persistent peste 20 de ani.

Când s-o folosești: Cu clienți cu poftă specifice. La predarea submodalităților.

Credința pe care o fisurează: „Plăcerile mele sunt fixe.”

Trampulina + șut în fund (M2, Z1C)

Povestea: Demo Ioana — sport. Construirea motivației: imagine în sala de sport, lumină galben pastel, asociată. + componenta opusă (durere): pat de spital, familia plângând. „Trampulină + șut în fund. Și plăcere și durere. Niciodată doar una.”

Ce ilustrează: Motivația durabilă cere ambele direcții — atracție și disconfort.

De ce funcționează: Imagine kinestezică memorabilă.

Când s-o folosești: Cu clienți care nu se „motivează” (placerea singură nu ajunge).

Credința pe care o fisurează: „Motivația = imagine pozitivă.”

Voința = miligram de strategie greșită (M2, Z2B — implicit)

Povestea: „Tehnicile NLP nu funcționează contra voinței tale. Dacă îți spui «la mine n-o să meargă» — n-o să meargă. Nu pentru că tehnica e slabă, ci pentru că tu o sabotezi inconștient. Tu vrei să-ți demonstrezi că ai dreptate. Și ai dreptate. Pentru că tu n-ai făcut exercițiul, ci ai făcut altceva.”

Ce ilustrează: Voința e indicator de strategie greșită; reorganizarea sistemului = soluția.

De ce funcționează: Contrazice cultura disciplinei. Produce o pauză lungă.

Când s-o folosești: Cu clienți care se auto-flagelează pentru „lipsa de disciplină”.

Credința pe care o fisurează: „Dacă m-aș disciplina mai mult, aș reuși.”

Cutia opusă (M5, Z2A)

Povestea: „Imaginează-ți subconștientul ca un depozit cu cutii. Ca să scot o cutie, trebuie să împing înăuntru o altă cutie. Adaugi un program opus, cât de intens poți, până când îl dă pe celălalt afară.”

Ce ilustrează: Reprogramarea subconștientului prin substituție, nu eliminare.

De ce funcționează: Imagine logică simplă. Spațiul mental e finit.

Când s-o folosești: La predarea autosugestiei și reprogramării.

Credința pe care o fisurează: „Pot șterge programe vechi fără a instala unele noi.”

Întrebarea Destinului (M5, Z2A — Tony Robbins)

Povestea: „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 să fac eu ca să-i mulțumesc pe părinții mei?”

Cum identifiți: „Amintește-ți, copil fiind, ce anume îi supăra pe părinții tăi la tine. Așa-ți poți da seama ce ți-ai propus să faci ca să te ierte — opusul acelei supărări.”

Exemple: „Mănâncă tot din farfurie = oricât de greu îți este, nu ai voie să zici nu.” „Farfuriile bune doar la musafiri = tu ești pe locul 2.”

Când s-o folosești: Cu clienți cu autosabotaj cronic, oameni-pleaser, perfecționiști.

Mâncarea = ancoră de iubire de la mamă (M7, Z2A)

Povestea: „Avem o parte care spune «nu te simți iubit, bagă-te ceva ce te poartă». Dar nu e despre mâncare, e despre sentimentul de iubire pe care nu îl simți în momentul ăla.”

Ce ilustrează: Mâncatul compensator nu e despre mâncare.

De ce funcționează: Universal — toți avem mâncăruri-confort de la bunica.

Când s-o folosești: Cu clienți pe greutate. Cu mâncători compensatori.

Credința pe care o fisurează: „Vreau mâncare.”

Cozonacul de Paște (M7, Z2A)

Povestea: Horia 2020. Decizie de slăbit (după consult cardiolog). În ziua aia soția vine cu cozonac cu mac, fără un cuvânt. „L-a luat pentru tine, face? Bă, m-au mort, mă. L-ai luat pentru tu care ai 50 de chile cu televizor în brață, tu îmi spui mie că mănânci cozonacul ăsta?”

Ce ilustrează: Autosabotaj prin alții, subconștient, în cuplu. Sistemul familiei sabotează schimbarea individuală.

De ce funcționează: Auto-divulgare a trainerului. Memorabilă, recognoscibilă.

Când s-o folosești: Cu clienți pe schimbări de stil de viață în familie.

Credința pe care o fisurează: „Cei dragi mă susțin automat.”

6. Metafore despre frică, decizie și curaj

Posibil ≠ Probabil (M3, Z1B)

Povestea: „Mintea noastră se concentrează pe ce e POSIBIL să se întâmple, nu pe ce e PROBABIL. Frica de zburat cu avionul: matematic, ești de 3-4 ori mai probabil să fii lovit de fulger. Atacul de panică = frica de frică = scenariu din capul nostru care nu are confirmare în realitate.”

Soluția: „Asta e posibil să se întâmple, dar e probabil?”

Ce ilustrează: Diferența calibrată între scenarii ipotetice și realitate statistică.

De ce funcționează: Concret, măsurabil. Imposibil de combătut cu „dar”.

Când s-o folosești: Cu anxietate, decizii mari.

Credința pe care o fisurează: „Dacă e posibil, trebuie să mă tem.”

Tehnica „Și ce?” (M3, Z1B)

Povestea: Anti-anxietate. Lista în scris a celor mai negre scenarii. Pentru fiecare: „Și ce? Mor? Voi supraviețui? E capăt de linie?” Continuă până ajungi la worst-case real. Împacă-te cu el și fă oricum.

Mecanism: „În capul tău, totul poate să meargă prost. Punând pe foaie sau spunând cuiva, devii conștient că nu mai pari atât de catastrofal. Faza: «Bă, dar ce prostie era până s-o zic?»”

Când s-o folosești: Cu clienți paralizați de anxietate. Înainte de prezentări mari.
Credința pe care o fisurează: „Nu pot supraviețui worst-case.”

Drumul bifurcat (M7, Z1B)

Povestea: Procesul ghidat de luare a deciziilor. Drum care se bifurcă. Pune fiecare alegere pe un drum. Future pacing 1 lună → 6 luni → 1 an → 5 ani. La fiecare etapă: „Ce vezi, ce auzi, ce simți, fără să judeci, doar observă.” Subconștientul cunoaște viitorul.

Cheie: „Frica este feedback despre abilitatea mea de a gestiona necunoscutul. Nu e despre scenariu.”

Ce ilustrează: Decizia care vine din subconștient, nu din analiză avantaje-dezavantaje.

Când s-o folosești: Cu clienți blocați în decizii grele (carieră, cuplu, mutare).

Credința pe care o fisurează: „Decizia bună vine din analiză logică.”

Anxietate vs entuziasm — manifestare identică (M7, Z1B)

Povestea: „Manifestarea acestor efecte ale fricii și entuziasmului sunt aproape identice — palme transpirate, încordare, bătăile inimii, respirație din piept, scenarită, agitație. De multe ori suntem entuziasmați și spunem că ne e frică. Unde se oprește entuziasmul și pornește anxietatea? În momentul în care îți asumi consecințele.”

Ce ilustrează: Reframe fundamental — nu schimbi senzația, schimbi eticheta.

De ce funcționează: Live — toți recunosc senzația; sparge ipoteza că anxietatea e „rea” intrinsec.

Când s-o folosești: Înainte de orice eveniment cu miză. Cu performeri.

Credința pe care o fisurează: „Frica e dușmanul performanței.”

Mark Manson — Choose your hard (M7, Z1B)

Povestea: „E greu să ieși din zona de confort și e greu să rămâi în zona de confort. Alegeți greu.”

Ce ilustrează: Greul nu se poate evita; doar ales.

De ce funcționează: Scurt, șocant, autoritatea autorului.

Când s-o folosești: Cu clienți care vor varianta „ușoară”. La introducerea deciziilor majore.

Credința pe care o fisurează: „Există o variantă ușoară.”

Premisa „Fuck it” / Worst-case e moartea (M6, Z1B)

Povestea: „Acceptă worst-case scenario din start, inclusiv moartea: Moartea nu este worst-case scenario. Moartea este natural garantată. Face parte din contract. N-ai cum s-o scoți. Cât ești viu, accepti că o să mori — abia atunci începi să trăiești. Singurele 2 frici reale sunt suferința până la moarte și necunoscutul.”

Ce ilustrează: Detașarea totală ca premisă a relaxării și creativității.

De ce funcționează: Întoarce frica supremă într-un dat.

Când s-o folosești: Cu burnout-uri, anxioși cronici. La momentul în care „prea multă miză paralizează”.

Credința pe care o fisurează: „Mai întâi rezolv tot, apoi mă relaxez.”

Socrate condamnat la moarte (M6, Z1C)

Povestea: Condamnat la moarte prin otrăvire cu mătrăgună pentru că nu a vrut să schimbe ce a învățat pe ucenici. Discipolii: „Maestre, nu-ți e frică de moarte?”

Răspuns Socrate: „Sunt doar două posibilități. Fie cei care cred în viața de după moarte au dreptate, iar dincolo voi întâlni mentorii și cei dragi mie. Fie nu e nimic — și atunci nici măcar nu voi afla, pentru că voi înceta să exist. De ce mi-ar fi frică?”

Ce ilustrează: Recadrarea supremă a fricii de moarte.

De ce funcționează: Logică binară impecabilă din om-autoritate. Imposibil de respins rațional.

Când s-o folosești: Cu clienți cu frică existențială. Cu cei care „pierd” pe cineva.

Credința pe care o fisurează: „Frica de moarte e absolută.”

Mama lui Bandler / Pâine cu muștar (M8, Z2A — premisa Erickson)

Povestea: Bandler nu reușea cu un client. Inducție: „Vei primi soluția fără să înțelegi de ce.” Răspuns subconștient: „pâine cu muștar.” Bandler servește, problema rezolvată. Premisa Erickson: clientul are deja toate resursele.

Ce ilustrează: Soluția nu trebuie să aibă logică. Subconștientul are rețeta.

De ce funcționează: Memorabilă prin absurditate.

Când s-o folosești: Cu coachi care vor să „rezolve” clientul. La predarea inducției.

Credința pe care o fisurează: „Soluția trebuie să aibă logică pentru ghid.”

7. Metafore din Modulul 6 — Recadrarea

Înmormântarea (M6, Z1B)

Povestea: Pentru creștini = pierdere, tristețe, panică. Pentru daci/vikingi = sărbătoare, dans, băutură. „Înmormântarea era finalul unei dureri și începutul unei bucurii și o eliberare de râni și suferințe.”

Ce ilustrează: Reprezentarea mentală dă semnificația, nu evenimentul.

De ce funcționează: Aceeași realitate biologică, două emoții opuse — dovedește puterea cadrului.

Când s-o folosești: Cu clienți în doliu. Pentru a introduce recadrarea.

Credința pe care o fisurează: „Există o reacție corectă la moarte.”

Recadrare ≠ deziluzionare (M6, Z1B)

Povestea: Mândruța întreabă: „Cum faci diferența?” Răspuns: „Pe baza rezultatului matematic concret pe care îl obții.” **Deziluzionare** = folosește vagul, abstractul, nepalpabilul (auto-iluzionare). **Recadrare** = folosește ceva ce există, dar pe care tu nu te concentrezi.

Exemplu divorț: auto-iluzionare = „o să mă caute, o să-și dea seama ce a pierdut”; recadrare = „probabil am încheiat lecțiile cu această persoană și sunt liber să parcurg alte lecții cu una sau mai multe persoane.”

Ce ilustrează: Recadrarea e fundată pe ceva real, deziluzionarea pe nimic.

Când s-o folosești: La predarea recadrării. Pentru a evita „pozitivismul toxic”.

Credința pe care o fisurează: „Recadrarea = gândire pozitivă.”

Antrenamentul magistraturii (M6, Z1B)

Povestea: Examen la magistratură — tragi un bilet cu o speță, o argumentezi pro, după 3 secunde pauză o argumentezi contra. „Cei care puteau să facă asta erau luați în calcul — înseamnă că poți să te desparți de propriile convingeri.”

Ce ilustrează: Flexibilitatea mentală ca disciplină antrenabilă.

De ce funcționează: Demonstrează că „flexibilitatea” nu e moft — e profesional măsurabilă.

Când s-o folosești: Cu rigizi. La predarea pozițiilor perceptuale.

Credința pe care o fisurează: „A susține opusul = trădare a convingerilor.”

Covorașul OCD (M6, Z1B — Bandler)

Povestea: Soția lui Bandler cu tulburare obsesiv-compulsivă: covorașul trebuie să fie perfect, niciodată călcat strâmb. Bandler o duce în transă: „Imaginează-ți covorașul perfect curat, neted, strălucește. Acum apare o urmă pe el → STOP, fă-l din nou curat. Și acum îndepărtează-te de covor — observă că e curat pentru că nu e nimeni acolo. Soțul tău nu e acolo, niciunul din copii nu e acolo. Privește ce bine e să fii singură complet.” La final apare bucurie că covorașul e călcat.

Ce ilustrează: Recadrare de SENS — covorașul curat = singurătate (în loc de bucurie).

Când s-o folosești: Cu OCD, perfecționiști, mame care „fac totul la fel mereu”.

Credința pe care o fisurează: „Curățenia perfectă = bunăstare.”

Soțul alcoolic (M6, Z1B)

Povestea: Femeia disperată merge la terapeut, după câteva ședințe primește: „Iartă-l.” În proces iese la suprafață că soțul bea zilnic ca să se amortească și să nu devină violent în fața agresivității ei (cicăleala continuă). „Dacă luăm în calcul agresivitatea pe care ar putea să o manifeste, alcoolismul lui e o variantă mai bună.”

Ce ilustrează: Recadrare de sens prin lărgirea contextului.

De ce funcționează: Inversare șocantă a verdictului inițial.

Când s-o folosești: Cu clienți cu „sigur știu cine are vina”. Cu cuplurile aflate în conflict cronic.

Credința pe care o fisurează: „Alcoolismul e mereu cauza.”

Femeia supraponderală — model în Germania (M6, Z1B)

Povestea: Recadrare de CONTEXT. „În România judecată, în Germania devine model în reviste pentru oameni supraponderali, întreagă industrie de modă.”

Ce ilustrează: Comportamentul/limita într-un context unde devine valoare.
„Comportamentul e perfect, contextul nu e potrivit.”

Când s-o folosești: Cu clienți cu „defecte” pe care nu le pot schimba.

Credința pe care o fisurează: „Există calități obiectiv proaste.”

Defectul = calitate prea intensă (M6, Z1C)

Povestea: „Orice defect este o calitate prea intensă. Aroganța = încredere în sine prea intensă. Perfecționismul dus la mare intensitate = limitativ; dar perfecționism = atent la detalii. Introversie = bun observator. Anxietate = anticipezi lucruri și te pregătești.”

Ce ilustrează: Recadrare structurală — același mecanism, intensitate diferită.

De ce funcționează: Sparge ipoteza calitate vs defect ca categorii fixe.

Când s-o folosești: Cu clienți care se „luptă cu defectele”. La introducerea integrării umbrei.

Credința pe care o fisurează: „Defectele și calitățile sunt categorii diferite.”

Studentul informatic (M6, Z1C)

Povestea: Băiat extrem de inteligent, anul 2-3 facultate. Drogurile rezolvate, anxietatea rezolvată, sport, mâncare — dar nu vrea să dea sesiunea. „Nu-mi trebuie facultatea, am job, câștig bine pentru 21 ani.” Recadrare în trepte:

1. „Deci tu practic riși banii. Tu ții morțiș să te asiguri că rămâi în mediocritate profesional pentru tot restul vieții.”
2. „Câți bani ai câștiga în plus dacă ai avea licența? — 500 euro/lună. Înmulțit cu 12, înmulțit cu 15 ani — sumă mare, plus indexare, plus investiții.”
3. „Disciplina într-un domeniu nou la început e grea. Dar nu te sperie disciplina pe cât ar putea să te sperie regretul.”
4. „Dacă tot e să-ți fie frică, măcar să-ți fie de ce vrei tu. Dacă tot ai de ales, fie-ți frică de regret.”

Ce ilustrează: Recadrare în trepte — schimbă unghiul în 3-4 mișcări.

Când s-o folosești: Cu adolescenți, cu clienți cu decizii de carieră.

La Vita è Bella (M6, Z1D)

Povestea: Film 100% recadrare pe bandă rulantă. Tatăl salvează copilul în lagăr nazist creându-i percepții total diferite (joc, concurs cu puncte). „Inclusiv asupra copiilor putem interveni cu recadrări — când copilul trage o concluzie în defavoarea lui, abilitatea părintelui de a recadra ce se întâmplă va face diferența între traumă sau nu.”

Ce ilustrează: Recadrarea ca formă de protecție psihică.

Când s-o folosești: Cu părinți. Pentru a demonstra puterea limită a cadrelor.

Credința pe care o fisurează: „Realitatea grea = traumă obligatorie.”

Recadrarea fiicei (M3, Z2C — Adelina)

Povestea: Adelina (fata trainer-ului). Profesoara dublu campioană europeană: „Te pui în fotoliu și exersezi dansul fără să te miști.” Asociat, cu identitatea „tu ești dansatoare, nu doar dansezi”. + apartenența: „Pentru mama și pentru tati”. Când a urcat pe scenă, a făcut dansul fără greșală. Apoi: „Tati, nu pot, nu sunt în stare!” — „Stai în fotoliu și dansează pentru juriu în mintea ta.” — „A, asta pot să fac!”

Ce ilustrează: „Când îți imaginezi că poți, cresc cu 50% șansele să poți.”

Când s-o folosești: Cu copii pe performanță. La introducerea pre-strategiei.

8. Metafore despre umbră, salvator și triumghiul dramatic

Băbuța pe cârje — salvatorul (Bulă, M1 + M7, Z2C)

Povestea: „Bancul cu Bulă: ajută bătrânica să treacă strada → bătrânica nu vroia să treacă, l-a luat la palmuit.” Salvatorul intervine fără ca celălalt să ceară.

Ce ilustrează: Salvatorul = beneficiu personal, nu intenție pură.

De ce funcționează: Umor cultural românesc. Recognoscibil instant.

Când s-o folosești: Cu „salvatori” compulsivi. La introducerea triumghiului dramatic.

Credința pe care o fisurează: „Dacă ajut, fac binele.”

Sfaturi necerute = furtul lecției (M1, Z2C)

Povestea: „Una din cele mai perverse forme de a fura lecțiile oamenilor sunt sfaturile necerute. Tu ai ajuns la concluziile tale prin lecții; refuzul de a lăsa pe alții să-și învețe propriile lecții = furtul lor.”

Excepție: „Când ești PLĂTIT (avocat, medic, terapeut, trainer) — atunci nu mai e salvare, e profesionalism.”

Când s-o folosești: Cu părinți, manageri, prieteni „bine intenționați”.

Credința pe care o fisurează: „Sfatul meu îl ajută.”

Triunghiul Dramatic Karpman (M7, Z2C)

Povestea: Trei roluri — Victima / Agresor / Salvator (echilateral, niciun rol mai important). „Indiferent în ce rol ai fi, ești în același timp în minim încă unul. Cel mai posibil, foarte des, sunt în toate trei.”

Salvatorul = cel mai pervers: „Salvează pentru beneficiul lui — uneori conștient. Nu ca să salveze victima, ci ca să se simtă important. Furând lecțiile celui alt, te-ai pus pe poziție de superioritate.”

Furie > depresie: „Eu prefer ca un om să se ducă din victimă în agresor cu furie. Furia este combustibil. Depresia te anesteziează complet.”

Cum a ieșit Horia din victimă: „Mi-am pus pe hârtie toate soluțiile de care știam la provocările mele, pe care eu, din alint, nu le-am aplicat încă. Când am scris 15-20, deja fierbeam de ciudă.”

Cazuri patologice extreme (M7, Z2C)

Povestea: „Pi-romani care erau pe mașina pompierilor să stingă incendiu. Asistenți medicali în străinătate care provocau infarcte ca să se simtă eroi.”

Ce ilustrează: Salvatorismul dus la patologie.

Când s-o folosești: Pentru a sublinia rădăcina egoică a salvatorului.

Credința pe care o fisurează: „Salvatorii sunt oameni buni.”

Agresorul = victimă mascată (M7, Z2C)

Povestea: „Majoritatea covârșitoare a agresorilor sunt victime mascate.

Agresivitatea lor — psihologică sau fizică — este o manifestare a durerilor pe care nu știu să o exprime altfel. În orice agresor, este un copil rănit de altcineva.”

Ce ilustrează: Compasiunea ca pilot pentru gestionarea agresorilor.

Când s-o folosești: Cu cei care „urăsc” un agresor. Cu părinți cu adolescenți violenți.

Credința pe care o fisurează: „Agresorul e răul pur.”

Războinicul matur — Horia în Academia de Poliție (M7, Z2C)

Povestea: Academia de Poliție 2005 (a prins ultimul stagiul militar). Vroia să plece după 2 săptămâni. Tatăl: „Stai pe curul tău încă patru ani să vezi cum e.” La un moment dat: „Switch-ul de... am început să răspund la limbaj militar specific cu sfidare. Mă scoteau în fața careului — student RADU. Ordonati. În data de ieri ai fost văzut că ai aruncat un kick-stock. Să trăiți, raportează, nu e adevărat. Mă consemna constant pentru că refuzam să recunosc ceva ce nu era adevărat.” De la anul 2 încolo nu-l mai chema nimeni.

Ce ilustrează: Leșirea din victimă prin asumarea adevărului fără agresivitate.

De ce funcționează: Auto-divulgare. Concretă.

Când s-o folosești: Cu clienți blocați în contexte de autoritate.

Credința pe care o fisurează: „Trebuie să accept ce nu e adevărat ca să rezist.”

Tatăl polițist — Luminița (M6, Z2A)

Povestea (cu acordul ei): Tată polițist care a bătut-o cu bestialitate folosind furtunul de la mașina de spălat la 8 ani — pentru motivul de a învăța tabla înmulțirii în 20 de minute (durata unui duș). A scos-o pe scară dezbrăcată, vânătă, neagră, în fața vecinilor. Săptămâna trecută: mama Luminiței a fost bătută de tată în mijlocul nopții, a filmat — Luminița a făcut regresie instantă, a internat tatăl la psihiatrie. Demo cinematograf personalizat (12+ minute) de procesare. Intensitatea inițial: peste 10. La final: 5. Rușinea: 10 → 2-3. „Știam că am puterea să spun stop la orice. Și am curajul. Iar timpul este limbajul meu de iubire — nu trebuie să-mi dea cineva, trebuie să-mi iau eu pur și simplu.”

Ce ilustrează: Procesarea traumei cu tehnica cinematografică NLP.

Când s-o folosești: Numai în context terapeutic cu raport solid.

Femeia psiholog cu fata din viol (M6, Z2A)

Povestea (cu acordul ei): 47-48 ani cu o fată de 20 ani — concepută prin viol în adolescență. Astăzi: relație superbă. „Atât de minunat e adusă în viață, atât de mult o iubesc, atât de conectate sunt — n-aș face nimic diferit. Pentru că așa am obținut-o.”

Ce ilustrează: Recadrarea supremul. Concentrarea pe darul mascat al traumei.

Când s-o folosești: Cu cea mai mare grijă. Cu clienți care își caută meaning după traumă.

Credința pe care o fisurează: „Trauma e incompatibilă cu binele.”

9. Metafore despre părți interioare și subconștient

Părțile = organele psihologice (M6, Z2B)

Povestea: „Așa cum avem părți interioare anatomice (organe, celule, intestine, unghii) care colaborează fără să le conștientizăm pentru homeostazie biologică — la fel avem și un sistem de părți psihologice interioare care conlucrează pentru homeostazia psihică, fericirea și împlinirea noastră.”

Ce ilustrează: Părțile = sistem natural, nu patologie.

De ce funcționează: Aceeași logică ca biologia. Demitizează „terapia părților”.

Când s-o folosești: La introducerea terapiei părților. Cu clienți care se tem că „au mai multe personalități”.

Credința pe care o fisurează: „Părțile = patologie.”

Apa și urechea (M6, Z2B)

Povestea: „Calea regală — în uptime/conștient nu auzi părțile. Metaforă: să asculti urechea fix la suprafața apei vs. să te scufunzi puțin.”

Ce ilustrează: Comunicarea cu părțile cere stare de transă, nu efort conștient.

De ce funcționează: Imagine kinestezică precisă.

Când s-o folosești: Înainte de orice exercițiu cu părțile. Pentru sceptici.

Credința pe care o fisurează: „Pot accesa subconștientul în stare conștientă.”

Webinar-ul de 24h întârziere (M6, Z2A — autosabotaj)

Povestea: Horia: întârziere de 24h la un webinar plătit, pentru că o parte din el a zis „dormi, ești epuizat, e mai important să dormi decât să nu crepi.” I-a murit bateria la telefon, alarma nu a sunat, s-a trezit foarte odihnit.

Ce ilustrează: Autosabotaj prin părți cu intenție pozitivă (protecție de epuizare).

De ce funcționează: Auto-divulgare specifică, comică.

Când s-o folosești: La explicarea autosabotajului. Cu clienți care „inexplicabil ratează”.

Credința pe care o fisurează: „Părțile mele lucrează împotriva mea.”

Peticul cu căciuliță albastră — demo Laurențiu (M6, Z2C)

Povestea: Demo elicitare parte. Laurențiu: o abilitate, 30 de ani. Întrebare: cum arată partea? — „Petic foarte tare, simpatic, cu căciuliță albastră, stă pe loc.”

Numele: „Peticul.” Intenție: „să fiu iubit.” Resursa cerută: încredere. La final: „Wow. N-am știut că pot să fac asta — îmi dai seama de acum încolo dialoguri.”

Ce ilustrează: Părțile au forme metaforice; răspunsurile sunt simbolice, nu logice.

De ce funcționează: Demonstrație live a procesului complet.

Când s-o folosești: La predarea elicitării. Ca exemplu de „nume metaforic”.

Iisus internat la psihiatrie (M6, Z1A — Bandler)

Povestea: Pacient psihiatric convins că e Iisus, „doar acum m-am revelat mie însumi”. Bandler: „Ești sigur? — Da. Atunci nu vrei să renunți la convingerea că ești Iisus? — Nu.” Bandler închide ușa. A doua zi se îmbracă în pilot, ia 2 prieteni îmbrăcați romani (cu teacă, mantie, cască), revine: „Am venit să-ți iau măsură.” Pe geam — actori care ridică o cruce. Pacientul reîntră în funcționalitate în câteva minute, primește tratament, e externat în câteva săptămâni.

Ce ilustrează: Schimbarea convingerii rezolvă transa fixă.

De ce funcționează: Ireverențios, eficient, memorabil.

Când s-o folosești: La predarea recadrării severe. Pentru sceptici care întreabă „dar dacă cineva e bolnav?”.

Diavolul vândut asigurări (M6, Z1A — Bandler)

Povestea: Pacient blând, iubitor, convins că vorbește cu diavolul nopțile la 3. Bandler petrece jumătate de oră să-i extragă strategia. Echipa anesteziază pacientul jumătate de zi, construiește scenografie cu efecte de teatru. La 3 noaptea, vine „diavolul”: „Ne-au prins! Misiunea ta de azi înainte: te porți ca un om foarte bun, blând, profesionist, valoros. Vei câștiga bani mulți pentru familia ta, o vei iubi. De azi

nu mă mai auzi." Pacientul devine vânzător performant de asigurări.

Ce ilustrează: Folosirea autorității hipnotice a pacientului pentru reprogramare.

Când s-o folosești: La predarea recadrării prin transă.

Mătușa cu carnetul de 8 ori (M4, Z1A)

Povestea: Convingerea „nu sunt în stare să conduc” influența capacitatea — când vedea curbă în față, accelera. 8 examene la școala de șoferi. Convingerea blochează capacitățile.

Ce ilustrează: Lanțul Dilts: convingere → capacitate → comportament → mediu.

Când s-o folosești: La predarea piramidei. Cu clienți blocați la „capacități” care sunt de fapt convingeri.

Antreprenorul din camion (M4, Z1C)

Povestea: Fost angajat → cumpără camion → câștigă bani → televizor mare, vacanță, casă → camion stricat → vinde tot, se angajează în Italia. „A devenit antreprenor în momentul în care și-a cumpărat camion?” Nu — a avut psihologia de angajat în mediul de antreprenor. Antreprenorul real: la final de lună banii nu se cheltuie pe distracție, ci pe rezerva de 6 luni.

Ce ilustrează: Identitatea (Dilts) precede comportamentul. Fără identitatea, mediul nu te transformă.

Când s-o folosești: Cu antreprenori la început. La predarea top-down.

Credința pe care o fisurează: „Schimbarea mediului = schimbarea identității.”

10. Filme, cărți și referințe culturale

Filme & sketch-uri menționate

- **Frumoasa Verde** (M5, Z1D) — despre subconștient
- **Harry Potter** (M5, Z1B) — pozele care plutesc = amintiri prezente
- **Matrix** — gloanțele care trec pe lângă (referință de evitare a confruntării)
- **How to Train Your Dragon** — integrarea umbrei
- **Stăpânul Inelelor** — Gandalf vs Saruman (variantă matură vs umbră a magicianului)
- **Split + Glass** (Bruce Willis, Samuel Jackson) — DID „cu sare”
- **The Invention of Lying** (Ricky Gervais) — sketch despre ce-ar fi dacă nimeni nu ar minți
- **Sketch Alex Gavriliu — Sinceritate la prima întâlnire** (YouTube)
- **La Vita è Bella** — 100% recadrare în lagăr nazist
- **Dexter's Laboratory** — tubul caleidoscopic (paradoxul fugii)

Cărți menționate frecvent

- **Bandler & Grinder — Structura Magicului** (manualul fondator)

- **Hall & Bodenheimer — Manual de utilizare al creierului Vol.1** (manualul Practitioner)
- **Daniel Kahneman — Gândire rapidă, gândire lentă** (door-stopper, Nobel)
- **Richard Bach — Iluzii: Aventurile unui mesia recalcitrant**
- **Richard Bach — Pescărușul Jonathan Livingston**
- **Allen Carr — În sfârșit nefumător**
- **Gabor Mate — When the Body Says No**
- **Steven Pressfield — Războiul Artei**
- **Neale Donald Walsch — Conversații cu Dumnezeu**
- **Pacepa — Orizontul Roșu** (anecdota Ceaușescu la NASA)
- **Alice Miller — The Drama of the Gifted Child**
- **Stephen Karpman — Triunghiul Dramatic** (Analiza Tranzacțională, 1968)
- **Tad James — Time Line Therapy**
- **Mark Manson —** modelat de Marius prin opera scrisă

Personalități citate ca surse

- **Tony Robbins** — Întrebarea Destinului, ancorarea respingerii ca încredere
- **Tiger Woods** — strategia de țintire la nivelul firului de iarbă
- **Freddie Mercury** — „Eu nu vreau să devin star rock. Eu vreau să fiu o LEGENDĂ.”
- **Brian Tracy** — „Ești la o abilitate distanță să-ți dublezi venitul.”
- **Warren Buffett** — „Întotdeauna cumpără când altora le e frică.”
- **Khalil Gibran** — „Cu cât permit ca tristețea să sape mai adânc...”
- **Carl Gustav Jung** — subconștientul colectiv, imaginație pasivă
- **Mircea Eliade** — „dacă vrei să cunoști pe cineva, întreabă-l ce înseamnă pentru el iubirea, moartea...”
- **Zig Ziglar** — „Atitudine, nu aptitudine, îți dă altitudine.”
- **Pera Novaković** — „Orice mi se întâmplă e în favoarea mea.”
- **Andy Moisescu** — „Brand personal = percepția altora despre noi.”
- **Darren Brown** — designerii și parfumul de cocos, polițistul, pisica
- **Thomas Edison** — „Nu am avut răbdare 10000 de ore să inventez becul. Am găsit 10000 de metode prin care să nu inventez becul.”
- **John Oliver** (citad de Ștefan, M6) — „Tu poți să porți șlap cu șosete... Dar dacă folosești piciorul ăla să-l lovești între picioare pe Hitler, nu mai sunt focusat pe șlap și șosete.”

11. Anecdote din viața trainerilor

Horia — fumatul și frica magaziei (M1, Z2B)

Povestea: Horia, 14 ani fumător. A observat conștient gestul de a aprinde țigara. Întârziat intenționat: ținut pachetul, mirosit țigara, repus deoparte. Frază magică:

„Nu fumez azi, fumez mâine" (vs. „nu mai fumez niciodată" → presiune).

Recompensa amânată = delayed gratification.

Ce ilustrează: Contrazicerea tiparului fără presiune. Gradient.

Când s-o folosești: La predarea contrazicerii tiparelor, dependențe.

Horia la summit-ul NATO (M3, Z1B + M6, Z1A)

Povestea (M3): Trainer aflat la curs de public speaking, examen final cu 300 oameni în sală. Tema: „Cum, în 2008, la summit-ul NATO din București, am petrecut câteva momente cu președintele americii, președintele României și soțiile lor." Fără pregătire — improvizație. Pattern Interrupt: „Cine în acest moment mă invidiază? Ridicați mâna." Toți au ridicat → „Mincinoșilor." Apoi a vorbit minute despre frica pe care o simțea ÎN MOMENTUL ACELA. Două aplauze surprinzătoare.

Povestea (M6): Horia, student academia poliției anul 3, ofițer de legătură. Două gafe de securitate: ajuns lângă Putin la Palatul Parlamentului; la Ateneu, intră George W. Bush + Băsescu. „Am uitat să respir. Am stat ca și cum acolo trebuie să fiu — când ești undeva unde nu trebuie să fii, nu semnalizezi."

Ce ilustrează: Autenticitatea în public speaking + congruența ca „pace de minte".

Când s-o folosești: Cu vorbitori în public. La introducerea pacing-ului pe realitate.

Horia la dispecerat — psihologie la 3 dimineața (M6, Z2A — implicit; menționat în transcripțe)

Povestea: „Tură 12/24, ani 2-3, eram singurul ofițer care își păzea șoferul să doarmă. Citea psihologie la 3 dimineața. Mediu psihologic conectat la ce știam că mă crește. Colegi: «ce doamne-iartă citești în cărțile alea?» Acum îmi dau like pe Facebook."

Ce ilustrează: Mediul bate intenția — dar se poate construi un sub-mediu psihologic în orice context.

Când s-o folosești: Cu clienți blocați într-un mediu pe care nu-l pot părăsi imediat.

Marius la Barcelona (M2, Z2B)

Povestea: Marius pleacă cu soția la Barcelona. În avion îi vine o piatră la rinichi. Toată vacanța e în frisoane. Consecință (4 ani): când cineva pomenea „Barcelona", se simțea instant rău. „Cel mai urât oraș." Până când a realizat că ancora era piatra la rinichi, nu orașul.

Ce ilustrează: Ancorele se formează și se generalizează inconștient.

Când s-o folosești: La predarea ancorelor.

Marius în avionul cu fulger (M5, Z1A + M8, Z1C)

Povestea: Marius zburase 8x într-o săptămână, după turbulența (fulger în avion) → în avionul următor: „rugină pe aripă!" 10 minute până să-și dea seama că convingerea s-a modificat. A folosit tehnici NLP să anuleze. „Adică auzeam ca și cum

am văzut la televizor experiența." În alt zbor, pre-atac de panică — soluție: „lau o foarfecă și tai bucata aia din film. Limesc capetele. Ca diapozitivele/diafilmele."

Ce ilustrează: Convingerile se schimbă instantaneu prin șoc emoțional. Tehnica „taie segmentul".

Când s-o folosești: Cu clienți cu fobii formate dintr-un singur eveniment.

Marius la primari (M4, Z2C)

Povestea: Audiența: „Nu se poate să facem strategie cu voi." Marius: „Înțeleg, mulțumesc. Dar dacă ATI PUTEA să faceți cu noi, cum ați proceda?" Primarul stă, se gândește: „Ar trebui să vorbesc cu contabilul, să verific trezoreria, când e ședința de consiliu, voi să veniți cu o ofertă..." Din 100 de întâlniri, 75 de contracte câștigate.

Ce ilustrează: Operatorul modal „nu pot" se sparge cu „dacă ai putea, cum?".

Când s-o folosești: În vânzări, în negociere. Cu copii care „nu pot".

Marius la mătușa cu Gorgonzola (M4, Z2A)

Povestea: 10 ani în Italia, n-a gustat niciodată gorgonzola. Vine în România, refuză: „nu mănânc porcării din astea cu mușegai." „Și ai gustat-o ca să știi?" „Nu." O gustă → „Marius, îmi place" → de atunci o mănâncă în solo.

Ce ilustrează: Generalizarea fără date. Convingerea blochează experiența.

Când s-o folosești: Cu cei care „știu" fără să fi încercat.

Marius cu soacra cu inima (M4, Z2A)

Povestea: Soacra Marius operată valvă inimă → trebuie să-și controleze densitatea sângelui. „Verdețurile subțiază sângele" (tradiție populară). Realitate: VERDEȚURILE ÎNGROAȘĂ sângele. A trebuit dusă la 3 medici ca s-o convingă.

Ce ilustrează: Convingerile culturale rezistă la dovezi medicale.

Când s-o folosești: Pentru a ilustra puterea generalizărilor culturale.

Spanacul cu fier — Popey (M4, Z2A)

Povestea: Cultura populară: spanacul are fier multă (de la Popey). Realitate: spanacul are din cele mai mici cantități de fier dintre plante. Origine: o secretară a pus virgulă greșit în studiul original. Convingerea „spanacul are fier" e o GENERALIZARE CULTURALĂ care a influențat la nivel mondial dietele copiilor.

Ce ilustrează: Generalizările culturale și originile lor accidentale.

Când s-o folosești: Cu clienți care apără „așa s-a stabilit".

Marius la Cluj — agorafobia (M8, Z2B)

Povestea: Internată de 2 ori la psihiatrie, sănătoasă cognitiv. Lucru pe Zoom (nu poate ieși din casă). Marius elicează strategia panicii = „îmi amintesc cum a fost ultimul atac" → declanșează panica. Soluție desensibilizare progresivă. Pe stradă:

„am atac de panică!" — Marius: „Perfect, **zâmbește**. Nu te vede lumea că ai mască, zâmbește! [glumă/banc]." Începe să râdă pe stradă, ratează panica. „Creierul nu poate face două strategii în același timp."

Ce ilustrează: Break state ca tehnică terapeutică.

Când s-o folosești: La predarea loop break-ului. Cu clienți cu atacuri de panică.

Marius cu copilul autist și Hrușcă (M2, Z2B)

Povestea: Copil autist hiperkinetic, nu lăsa părinții să doarmă. Bătea cu lingurile în mobilă toată noaptea. Marius cere 2-3 săptămâni înainte să se dea medicamente. Identifică ce muzică-i place: colindele lui Hrușcă. Săptămâna 1: pornește CD-ul DOAR în momentul în care copilul cade epuizat. **Asociere creată: muzică = somn.** Săptămâna 5: NU mai pune CD-ul, doar stinge becul. Copilul se culcă.

Ce ilustrează: Construirea unei ancore peste săptămâni, transferul ancorei.

Când s-o folosești: La predarea ancorelor. Cu părinți de copii cu nevoi speciale.

Marius cu fata care a trecut prin viol (M5, Z2B — EMDR)

Povestea: O singură zi (4-5 sesiuni) de EMDR. Două săptămâni mai târziu — și-a găsit serviciu, ieșea din casă. O lună mai târziu — s-a mutat, a făcut o relație nouă.

Ce ilustrează: EMDR ca cea mai rapidă terapie post-traumatică.

Când s-o folosești: La introducerea EMDR. Cu sceptici despre eficiența rapidă.

Doamna israeliană cu trei băieți morți (M8, Z1C)

Povestea: Marius povestește un caz din practica lui. Ea nu putea „să treacă peste" — plângea instant. Tehnica: „du-te înapoi pe linie, când ajungi aproape de perioadă imaginează-ți că treci peste — vezi de sus, treci peste, cobori dincolo." Truc lingvistic: îi spune „e doar un exercițiu" — dar el știa că nu e doar un exercițiu, era viața ei în miniatură. „Mândria ei a fost că a putut să treacă peste — pentru că băieții ei nu ar fi vrut ca ea să sufere."

Ce ilustrează: Linia timpului ca metaforă holografică reală.

Când s-o folosești: Cu clienți în doliu profund.

Marius și taximetristul care își bate soția (M5, Z1B)

Povestea: Marius la aeroport, taximetrist îl întreabă ce face. „Psihologie." → „Bun, v-am prins!" Taximetristul povestește că-și bate soția o dată pe lună. Marius încearcă să-l contrazică direct. NU funcționează. „Ca să pot să transmit acelui om orice tip de informație, trebuia să gândesc cu gândirea lui." „Un om nu pleacă atunci când i se dă cel mai valoros sentiment: ACCEPTAREA. Oamenii pleacă în căutarea acceptării. Asta îi face să stea lângă tine."

Ce ilustrează: Pacing prin acceptare = singura cale de a influența.

Când s-o folosești: Cu clienți „misionari" care vor să schimbe pe alții.

Soția lui Marius și Dorin (M2, Z1C — ciocolata Africana)

Vezi secțiunea 5. „Mă inversează preferințele alimentare prin submodalități.”

Marius cu adolescenții „Vaco!” (M4, Z2A)

Povestea: Marius pe stradă în Timișoara: tineri strigând „VACO!” la fete. Asta era harta lor mentală despre cum se relaționează cu o femeie. Peste ani, vor fi nemulțumiți de relațiile de cuplu fără să-și dea seama de origini.

Ce ilustrează: Convingerile despre relații se formează în adolescență.

Când s-o folosești: Cu clienți cu probleme cronice de cuplu.

Adelina și ce înseamnă „nu te bag în seamă” (M4, Z2C — Marius)

Povestea: Bunica: „Sarah! Ți-am făcut cremă de zahăr. Sarah, dar tu chiar nu mă auzi?” Adeline (4 ani, relaxată): „Bunii, te aud, dar nu te bag în seamă.”

Ce ilustrează: Sinceritatea copilului fără filtrul citirii gândurilor.

Când s-o folosești: La predarea citirii gândurilor.

Vărul cu porumbeii (M4, Z2C — Marius la primul Practitioner)

Povestea: Marius la prima zi de Practitioner, în sală cu un domn pe care nu-l cunoștea. În timp ce vorbea, în mintea sa apare imaginea vărului său (pe care îl vede de 2 ori pe an) ținând un porumbel. Spune: „Așa cum îți plac ție porumbeii.” Domnul: „De unde știi?!” → ridică mâna 7 module ca să-l convingă că nu e supranatural.

Explicație: subconștientul a calibrat micro-gesturile, mirosul (haine de la porumbel), postura — și a comparat cu memoria vărului → aducerea imaginii la suprafață.

Ce ilustrează: Diferența intuiție vs citirea gândurilor.

Când s-o folosești: La predarea acuității senzoriale.

Horia la 13-14 ani — fumatul în oglindă (mențiune indirectă)

Povestea: „În Buzău, fumam în oglinda mare decorată, fără să trag în piept (leșinaam), doar pentru senzația de rebel. Eu nu m-am bucurat de fumat, mă durea, sunt eu. Apoi mi-am dat demisia din poliție, am numit firma Rebel Training. Am înțeles abia ulterior — beneficiul era să fiu rebel, nu țigara.”

Ce ilustrează: Beneficiul emoțional ascuns al unui viciu — identitatea.

Când s-o folosești: Cu clienți cu vicii cronice.

12. Exerciții cu narație ghidată — text de transă

Copilul interior sub stejar (M1, Z3D)

Cadru: Scaun, telefon silențios, lumini diluate, ochi închiși, muzică ambientală. Vocea Horiei te ghidează cap-coadă.

Etape:

1. Centrare — observi respirația.
2. Cărarea de țară — vară confortabilă, soare blând, liniștea copilăriei la bunici. Praf pe glezne, miros de verdeață, păsări.
3. Stejarul falnic — în depărtare, te invită să te așezi rezemat de trunchi. Pune mâna pe scoarță, simte protecția.
4. Trei siluete — apar în depărtare: doi adulți (părinții tăi tineri) și un copil (tu). Vin către tine.
5. Părinții magici — îți aduc copilul. Ei sunt „părinții MAGICI” — așa cum ar fi putut fi.
6. Copilul în brațe — îl primești, privește-l în ochi. Mângâie-i obrazii, părul.
7. Mesajul către copil: **„Iartă-mă, dragul meu copil interior, ești o parte importantă din mine, am fost educat să te uit, să te reprim. Mi-ai lipsit. Te voi însoți, te voi proteja, nu vei mai fi singur.”**
8. Cadou — jucăria preferată. Magic, se integrează în pieptul tău, eliberând: iertare, iubire, bucuria copilului.
9. Integrarea copilului — în mijlocul inimii tale.
10. Întoarcerea — saluți stejarul, te întorci.

Citate-cheie: „Ești perfectă, ești perfect așa cum ești. Indiferent ce vor zice oamenii.” „Iartă-i pe ei și aduți aminte — și ei sunt copii rătăciți.” „Vei trece peste toate. Vei învăța, vei cădea, te vei ridica. Și vei avea alături pe cineva — așa cum eu n-am avut.”

Inducția cu lacul de munte (M5, Z1D)

Text aproximativ: „Vezi lumina care se scurge prin pleoapele tale închise? Auzi sunetul vocii mele? Simți senzațiile confortabile din corpul tău? Și acum hai să respir, și pe măsură ce respiri îmi spun cuvintele astea: relaxare, liniște, pace, calm, blândețe, încredere. Plutești pe apa **caldă** a unui lac de munte. (Contradicție logică intenționată.) Stol de păsări care zboară deasupra ta. Penele lor sclipesc. Iei toate grijile tale și le pui pe aripile lor. Granula de nisip din clepsidra timpului. Și pe măsură ce respiri, tot mai intens, simți că **subconștientul tău este aliatul tău cel mai puternic.**”

Comenzi îngropate: Subconștientul tău este aliatul tău cel mai puternic. Ai toate resursele. Mintea ta conștientă va folosi la maxim toate capacitățile subconștientului. Te eliberezi de convingeri limitative.

4+1 Poziții Perceptuale — urcarea în Univers (M3, Z1D)

Text aproximativ: Trainerul ghidează urcarea treptată: deasupra corpului → tavan / sistem → mai sus → clădirea → cartierul, orașul → țara, continentul → cerul planetei → Luna → privind Pământul → Galaxia → Universul total.

În poziția UNIVERSALĂ: „A dispărut sus/jos, stânga/dreapta. Timpul nu mai are relevanță. Tot ce a fost nu contează, ce va fi este etern. Tu ești Universul în continuă descoperire, creștere, naștere.” Privești înapoi conflictul. „Cât de mult mai contează? Ce pot să aduc de aici cu mine înapoi când mă voi întoarce în propria mea poveste?”

Răspuns frecvent: „Amintirea că este DOAR O POVESTE.”

Drumul Bifurcat — decizii (M7, Z1B)

Text aproximativ: „În fața ta apare un drum bifurcat. Indiferent că e drum de țară, asfaltat sau cărare de munte, observă acest drum. Indiferent pe ce parte, stânga sau dreapta, pune cele două alegeri, una pe stânga, una pe dreapta — astfel încât tu și numai tu să știi care e care. Asigură cărarea din stânga că, deși pentru câteva momente te duci în dreapta, vei reveni.”

Future pacing: 1 lună → 6 luni → 1 an → 5 ani. La fiecare: „Ce vezi, ce auzi, ce simți, fără să judeci, fără să critici, doar observă.”

Mesaj subliminal: „La nivel subconștient nu există viitor și trecut. Există doar prezent. Și când îi dai o direcție de viitor, el coroborează cu cine la modul prezent vei fi tu, cu ce consecințe, cu ce costuri. Și îți dă emoția aferentă.”

Cinematograful personalizat — procesarea traumei (M6, Z2A — Luminița)

12+ etape (text-cheie):

1. „Imaginează-ți o sală de cinema doar a ta. Așază-te pe locul cel mai în siguranță. Scaunul magic te îmbracă într-o aură/bulă de protecție impenetrabilă.”
 2. „Invită 2 ființe în prezența cărora te simți extrem de protejată. Așază-i în stânga și dreapta.”
 3. „Pune pe ecran o poză statică de la finalul acelei întâmplări.”
 4. „Permite ca poza să fie spălată de timp, îngălbenită, alb-negru.”
 5. Rewind cu rapiditate. Ecran alb.
 6. Coboară din scaunul de cinema, intră în acel moment.
 7. „Spune-i [copilului din film] că nu e singură. Invit-o în bula ta protectoare.”
 8. Elicitează de resurse lipsă: „Ce resurse ți-au lipsit atunci?”
 9. Baloane magice cu resurse — inspiră.
 10. Replay slow-motion cu noile resurse — privește ofițerul în ochi: „Oprește-te! Nu se poate. Stop!”
 11. Future pacing — luna, anul, decade.
 12. ieșire treptată.
-

Lucrul cu o parte neproductivă — Matei (fumatul) (M7, Z1C)

19 etape complete (vezi MODUL7_EXHAUSTIV.md). Cheia: invitarea părții, întrebarea intenției (pattern abstractizare: apartenență → iubire), sacul magic cu resurse, **iertare reciprocă** („Te iert pentru că în naivitatea ta ai ajuns să încurajezi un comportament care pe mine nu m-a servit. Și te rog la rândul meu să mă ierți pentru tonul meu, lipsa mea de prietenie...”), conducere acasă în EXACT același loc, future pacing.

Transa Războinicului Odihnit (M7, Z2C — final)

~23 minute. Structură:

1. Mâini magice apar la tălpi.
 2. Masaj sistematic ascendent — picior drept → stâng → spate → brațe → ceafă → tâmpile, ochi → scalp.
 3. Pauza de mesaj subliminal: „**Doamne, ce bine este să nu fie nevoie să faci absolut nimic, decât să te odihnești, să respiri, să te relaxezi. Pentru că meriți. Doar pentru că existi. Doar pentru că trăiești. Doar pentru că respiri. Ești suficient. Ești important. Ești iubit. Ești în siguranță.**”
 4. Comandă post-hipnotică: „Vei putea de azi înainte să te întorci oricând aici, în lumea ta interioară, în centrul ființei tale, odihnindu-te, încărcându-te, pentru luptele și obiectivele care vor să vină. **Pentru că ce este un războinic dacă nu este odihnit?**”
 5. Numărătoare 5→1.
-

Transa de închidere a Practitionerului (M8, Z2C — Horia, ~10 min)

7 etape:

1. Plutire deasupra sălii prezentului — un nor alb te recunoaște ca pe un vechi camarad.
 2. Călătorie spre prima zi a Practitionerului. „Privește-i pe cursanții de atunci — naivii, ne cunoscându-se între ei. Sunt colegii tăi. Plimbă-te invizibil printre ei.”
 3. Re-trăire fast-forward a celor 8 module — fiecare lăsând în urmă „o hâjă de ceapă, o mască, o convingere”.
 4. Întâlnirea cu „eul de atunci”. Pune o mână pe pieptul lui/ei. Spune: „**Sunt mândru de tine. Ești cea mai importantă persoană din viața mea. Îți mulțumesc. Te iert pentru tot ce ai crezut vreodată că ai greșit. Am toată încrederea în tine.**”
 5. Privirea spre viitor pe linia timpului. Cât de luminos. Cât de lung.
 6. Focul de tabără magic la sfârșit — Dumnezeu/străbunii/părinții/bunicii privindu-te cu mândrie.
 7. Întoarcere ușoară pe linie spre prezent. „Sunt mândru de mine. Am încredere în mine. Ce viitor frumos mă așteaptă.”
-

13. Categoriile tematice — sinteză

Despre schimbare

- Mașina și șoferul (M1)
- Etapele învățării (M3)
- Cutia opusă (M5)
- Banda lui Mobius (M3)
- Antreprenorul din camion (M4)

Despre autocunoaștere

- Pătratul auto-impus (M1)
- Camera oglinzilor (M4)
- Mingea sub apă (M2)
- Întrebarea Destinului (M5)
- Subconștientul ca duhul lui Aladin (M5)

Despre relații

- Aricola care se lipește (M1)
- Still Face Experiment (M1)
- Pantalonii (M8)
- Cozonacul de Paște (M7)
- Triunghiul Dramatic (M7)
- Salvatorul = băbuța pe cârje (M1, M7)

Despre limbaj

- Apa care fierbe — „încă" (M1)
- Zahărul nu are gust (M2)
- Mecanic de creier (M4)
- Bucățelele de carne (M4)
- Cuvintele ca ancore (M3)
- Subconștientul nu înțelege NU (M5)

Despre părți interioare

- Părțile = organele psihologice (M6)
- Apa și urechea (M6)
- Webinar-ul de 24h întârziere (M6)
- Peticul cu căciuliță albastră (M6)
- Mâncarea = ancoră de iubire (M7)

Despre obiective și decizii

- Posibil ≠ Probabil (M3)
- Tehnica „Și ce?" (M3)

- Drumul bifurcat (M7)
- Anxietate vs entuziasm (M7)
- Choose your hard — Mark Manson (M7)
- Bambusul (M3)
- Studentul informatic (M6)

Despre frică

- Premisa „Fuck it” (M6)
- Socrate la otrăvire (M6)
- Marius în avionul cu fulger (M5/M8)
- Frica = feedback despre necunoscut (M7)

Despre traumă și recadrare

- Însmormântarea daci/vikingi (M6)
- Soțul alcoolic (M6)
- Femeia psiholog cu fata din viol (M6)
- Tatăl polițist — Luminița (M6)
- Defectul = calitate prea intensă (M6)
- La Vita è Bella (M6)

Despre subconștient și transă

- Bulele în pahar (M5)
- Frumoasa Verde — boabele de orez (M5)
- Ișus internat la psihiatrie (M6)
- Diavolul vândut asigurări (M6)
- Pâine cu muștar (M8)
- Linia timpului holografică (M8)

14. Top 10 metafore de folosit în facilitare

Cele mai versatile pentru Practitioner — funcționează în orice context (grup, 1-la-1), cu orice nivel de experiență, și deschid mai multe direcții simultan.

1. Pătratul auto-impus / 9 puncte (M1) — „Tu ți-ai pus regula singur, nu eu.” Universal. Deschide imediat conversația despre piloți automați. Demonstrabil live cu o foaie de hârtie.

2. BOK în sala vecină (M2) — „Sunet identic, reacții opuse.” Sparge instant ipoteza că reacția vine din eveniment. Cu sceptici și ingineri.

3. Apa și „încă” (M1) — „Cuvintele în care îmi descriu problemele decid soluțiile.” Demo în 30 de secunde. Cu oricine zice „nu pot”.

4. Subconștientul nu înțelege NU (M5) — „Nu te gândi la un elefant.” Live, imediat, irefutabil. Cu părinți, vorbitori, vânzători.

5. Mingea sub apă (M2) — „Reprimarea consumă energie." Pentru clienți obosiți, procrastinatori, „fără chef".

6. 360° de unghiuri (M6) — „Din ce unghi nu am privit încă?" Întrebarea-instrument pentru orice provocare. Antrenează „mușchiul recadrării".

7. Posibil ≠ Probabil (M3) — „Statistic, mai probabil să te lovește un fulger decât să cadă avionul." Cu anxietate, decizii grele.

8. Camera oglinzilor (M4) — „Distorsiunile pe care nu le vezi." Pentru proiecție, interpretări, citirea gândurilor.

9. Defectul = calitate prea intensă (M6) — „Aroganța = încredere prea intensă." Recadrare structurală pentru auto-judecată.

10. Linia timpului ca holografie (M8) — „Cea mai mică bucatăică o conține pe toată." Justifică de ce intervenția pe trecut afectează prezentul real.

15. Citate-semnătură ale celor doi traineri

Horia Radu

- „Adevărata libertate este să alegi ce gândești și ce simți, în funcție de ce vrei tu să obții."
- „Nu mă crede pe cuvânt — testează."
- „Cuvintele în care îmi descriu problemele îmi decid calitatea soluțiilor."
- „Suferința este opțională, durerea este garantată."
- „Oamenii nu sunt răi, sunt răniți."
- „Liderul se cucerește, șeful se impune."
- „Cea mai puternică parte dintr-un sistem este partea cea mai flexibilă."
- „Manipularea ține de intenție, nu de abilitate."
- „Cuvintele noastre sunt ancore. Au atașate emoții, nu sunt doar din DEX."
- „Renunță la obiectiv înainte să începi călătoria. Și fă-o oricum."
- „Călătoria în realitate e obiectivul."
- „Hipnoza n-a fost inventată — a fost descoperită."
- „Din ce unghi nu am privit încă?"
- „Nu există lucru bun sau rău. Există un unghi nefavorabil a ceea ce trăim."
- „Orice defect este o calitate prea intensă."
- „Tu nu ai cum să greșești decât dacă devii directiv."
- „Toate răspunsurile sunt în explorator."
- „Iubirea reală nu înseamnă a ierta. Înseamnă a recunoaște că nu e nimic de iertat."
- „Ce este un războinic dacă nu este odihnit?"
- „Mediul bate intenția."
- „Nu contează ce știi, contează ce aplici."

Marius Mutu

- „Noi nu trăim realitatea, ci ce știm DESPRE realitate.”
- „Toată forța ta o folosești ca să nu te doară.”
- „Tehnicile NLP rulează pe pilot automat ca antivirusul.”
- „Eu sunt instalator. Instalez și dezinstalez convingeri.”
- „Suntem o bază de date care poate fi programată și reprogramată.”
- „NLP nu e știință. E o unealtă folosită în științe.”
- „Privirea în sus blochează accesul la emoții destructive. De aia l-au pus pe Dumnezeu sus.”
- „Convingerile mele sunt niște haine pe care astăzi le îmbrac, mâine arunc la coșul de gunoi.”
- „Tristeza trebuie ascultată, nu evitată — dar întâi trebuie să fii stăpânul ei.”
- „Metamodelul curăță subconștientul. Limbajul Milton îl programează.”
- „Cele mai multe probleme le-am avut în viață atunci când eu consideram că pot să citesc gândurile altora.”
- „Sănătatea emoțională constă din a putea să spun NU și să-mi asum că tu nu mă vei plăcea în momentul ăla.”
- „Există un singur argument: NU VREAU. Celelalte sunt scuze.”
- „Diferența dintre Practitioner și Master este că un maestru folosește tehnicile fără ca celălalt să-și dea seama că sunt tehnici de NLP.”
- „Pe Bandler nu-l interesează aproape nimic altceva din NLP decât microstrategiile. Restul e dantelă, garnitură.”
- „Vrei să ieși dintr-un conflict? Întoarce-te de la interpretări la fapte.”
- „Nimic din ceea ce este exterior nu este separat de ceea ce e în interior.”
- „Eu rezolv atacurile de panică, nu le fac.”

16. Premise NLP repetate ca metafore-cadru

1. **Harta nu e teritoriu.** (Bandler/Grinder via Korzybski)
2. **Nimeni nu greșește pe harta lui.** (Premisa empatiei radicale)
3. **Nu putem să nu comunicăm.** (Tăcerea e un răspuns.)
4. **Nu există eșec, există feedback.** (Edison: 10000 de metode prin care să nu inventez becul.)
5. **Oamenii nu sunt comportamentele lor.** (Hitler/Churchill — exemplul memorabil.)
6. **Fiecare persoană are deja toate resursele.** (Erickson: „pâine cu muștar”.)
7. **Cea mai flexibilă parte din sistem influențează tot sistemul.** (M3.)
8. **Dacă ceva nu funcționează, fă altceva.**
9. **În spatele fiecărui comportament există o intenție pozitivă.** (Pentru autor, nu pentru ceilalți.)
10. **Mintea și corpul se influențează reciproc.** (Privirea în sus blochează plânsul.)

11. **Fiecare ia cea mai bună decizie pe care poate să o ia în acel moment cu acele resurse.**
 12. **Lasă persoana mai bine decât ai găsit-o.** (Premisa lui Horia, nu standard.)
 13. **Mediul bate intenția.** (M8.)
 14. **Premisa „Fuck it”.** (M6.)
-

Colecție generată din notițele exhaustive Module 1-8, NLP Practitioner București
2024 (Horia Radu + Marius Mutu).