

MODUL 2 — CHEAT SHEET

NLP Practitioner București 2024 — Recapitulare Ultra-Condensată

TEMA: REPREZENTĂRI MENTALE, SUBMODALITĂȚI & ANCORE

VAK — Canalele Senzoriale

Canal	Predicate	Non-verbal
Vizual	văd, arăt, clar, schemă, sare în ochi	rapid, gesticulație sus, agitat
Auditiv	aud, sună, ton, bombă, strună	normal, ureche spre vorbitor
Kinestezic	simt, dur, m-am prins, beton	lent, gesticulație jos sau imobil
Digital/Nespecific	mă gândesc, am priceput, am perceput	discurs științific / manipulator

- Toți avem toate 3, dar contextual unul domină
 - Cuplu V+A+K vorbește limbi diferite („nu mai arăți” vs „dar îți spun” vs „nu mai simt”)
-

SUBMODALITĂȚI — Lista Completă

Vizual: asociat/disociat • color/AN • intensitate culori • luminozitate • claritate • poziție • distanță • mărime • poză/film • viteză • ramă

Auditiv: volum • direcție • ton • continuitate • ritm • timbru • tip (zgomot/muzică)

Kinestezic: localizare • tip senzație • intensitate • temperatură • greutate • textură • static/mișcare • tip mișcare

REGULA DE AUR: „Nu contează la ce mă gândesc, ci CARACTERISTICILE gândului.”

ASOCIERE / DISOCIERE

Asociat	Disociat
Văd cu ochii mei	Mă văd din exterior
AMPLIFICĂ emoția	DIMINUEAZĂ instant
Pentru momente FAINE	Pentru momente NAȘPA

Tipar distructiv: ne disociem de fericire, ne asociem cu suferința. **INVERS!**

TEHNICA SWISH (6 PAȘI)

1. Eveniment 1 (negativ) → emoție + intensitate
2. Emoție dorită (logic compatibilă)
3. Eveniment 2 → resursă cu emoția dorită
4. Identifică submodalitățile evenimentului 2 (V+A+K)
5. Break state
6. Aplică submodalitățile event 2 pe event 1 + asociere

Reguli: prezent pentru resursă (asociere), trecut pentru eveniment (disociere).
Cuvintele EXACTE ale subiectului. Break state ÎNTRE etape.

FAST-PHOBIA CURE (Bandler — 10 minute)

1. Sala de cinema — ultimul rând
2. Plutești deasupra ta (dublă disociere)
3. Geam de sticlă între tine și ecran
4. Ecran: alb-negru, START siguranță → FINAL siguranță
5. Derulare INVERS x5-7, dublând viteza
6. Pas în papucii ultimei scene → derulare invers ASOCIAT (cu spatele)

Frică vs Fobie: Fobia e IRAȚIONALĂ (paianjen la TV → atac). Imensifică mental obiectul.

ANCORE

Tip	Exemple
Vizuale	Imaginea unei persoane / loc / lumină roșie
Auditivă	Vocea, melodie, sirenă
Kinestezice	Parfum, gust, atingere, gest
Spațiale	Un loc anume → emoție

Construire (pumnul):

1. Stare dorită → moment când ai simțit-o
2. Asociere + amplificare submodalități
3. La maxim → strânge pumnul 10 sec
4. Break state, repetă

Cercul de excelență:

1. Cerc imaginar
2. Pas în cerc cu emoția maximă
3. Pas afară (break)
4. Pășești în cerc cu filmul situației problematice

Anulare ancoră (suprascriere):

- Activez POZITIVA (mâna stângă)

- Activez NEGATIVA (mâna dreaptă)
 - Număr 5 → anulez NEGATIVA
 - Mai număr 5 → anulez POZITIVA
 - Negativa = încasată de pozitivă
-

SCHEMA LANȚULUI EMOȚIONAL

Stimul → Filtru → Reprezentare ↔ Emoție ↔ Fiziologie → Comportament

- **Fiziologia ↔ Emoția:** privirea în sus blochează plânsul
 - **Practitioner intervine la:** reprezentare + fiziologie
 - **Master intervine la:** convingeri + valori
-

FORMULE DE REȚINUT

- **VAK = contextual** (nu personalitate)
 - **Limbajul = negociere socială** (zahăr „dulce” e convenție)
 - **Realitate ta = ce e RESPINS** (capacul roșu e singura culoare pe care NU o are)
 - **Semnificație ≠ adevăr → UTILITATE**
 - **75% din amintiri = deformate**
 - **Mintea NU distinge real / imaginar** (lămâia)
 - **Atletul mental + fizic = performanță maximă** (testele cu acrobații)
 - **Suntem programabili** — bază de date care se reprogramează
-

EROARE TIPICE — Stări de Bază Destructive

Cele mai frecvente: anxietate, plictiseală, frică, neîncredere = **platitudine emoțională**.

Cauza: „Nu plânge!” + „Râzi ca prost!” + „Ce ești atât de curios?” = ne-am estompat toate emoțiile.

Compensare: droguri, alcool, certuri ca să simțim ceva.

Antidot parental: „Cum te simți? Tristă! Foarte bine, fii tristă, eu am grijă.”

CITATE CHEIE

- „Conținutul e același, modul s-a schimbat, emoția s-a schimbat” — submodalități
- „Eu sunt instalator. Instalez și dezinstalez convingeri” — Marius
- „Ne disociem de fericire, ne asociem cu suferința”
- „NLP nu e știință. E o unealtă folosită în științe”
- „Nu funcționează contra voinței — curiozitate, nu autosugestie”
- „Modulul nu se termină acum. Tema = exercițiu zilnic”

CĂRȚI

1. **Bandler — Structura Magicului** (lucrarea de doctorat NLP)
 2. **Bach — Iluzii: Aventurile unui mesia recalcitrant**
 3. **Bach — Pescărușul Jonathan Livingston** (lectură obligatorie)
-

TEMA DE CASĂ

Zilnic — asociere în 1-2 stări pozitive. Ochi închiși, fotoliu, du-te în moment fain, asociază-te complet, amplifică submodalitățile. **Mai valoros decât terapia.**

VINE ÎN MODULE VIITOARE

- **Modul 3 (Horia):** emoții, ancore avansate
- **Linia timpului:** organizarea spațială a amintirilor
- **Master:** convingeri + valori + viteza subiectivă a timpului