

# MODUL 2 — SUBMODALITĂȚI: Ghid de Aplicare

---

## Pentru grup de sprijin NLP

### Exercițiu 1: Identificarea VAK la coleg (descrierea casei)

#### Secvența de cadrare:

Concepte de introdus ÎNAINTE:

- Cele 3 canale senzoriale principale (V/A/K) și a 4-a categorie (cuvinte digitale/negative)
- Toți avem toate trei, dar contextul scoate la suprafață unul preponderent
- Identificarea se face din predicate verbale (văd/aud/simt) și din non-verbal (ritm, gesticulație, privire)

Metafore de folosit:

- Cele 3 camere video care filmează realitatea — fiecare e setată pe alt canal
- VAK ca rețete diferite pentru aceeași supă — toți gătim, dar fiecare cu altă tehnică

Întrebări de deschidere:

- „Când vă amintiți de o vacanță reușită, ce vă vine prima dată în minte? O imagine, un sunet sau o senzație?”
- „În cuplu, vi s-a întâmplat să vă certați că celălalt nu vă înțelege deși vorbiți aceeași limbă?”

Container de siguranță:

- „Nu există VAK bun sau rău. Există VAK pe care-l știm și VAK pe care încă nu-l antrenăm.”
- „Exercițiu de ascultare. Cea mai grea parte e să taci.”

Semne că grupul e pregătit:

- Membrii dau exemple personale de cuplu / conflicte de comunicare
- Apar momente de „aha” („deci de aia nu se înțelege cu mama”)

Tranziție:

- „Hai să exersăm asta în direct, doi câte doi, pe ceva neutru — casa voastră.”

#### Exercițiul adaptat:

1. Perechi. 5 minute / persoană.
2. Vorbitorul descrie casa sa concret (NU abstract — nu „casa mea e frumoasă”, ci „are 3 camere, parchet, fereastra mare în living”).
3. Ascultătorul **TACE** și notează fiecare cuvânt pe coloană V/A/K/N.
4. Ascultătorul nu pune întrebări, nu comentează, nu spune „și eu la fel”.
5. La sfârșit, ascultătorul prezintă lista și ipoteza despre canalul dominant.
6. Schimb.

#### Debriefing (15 minute):

- „Ce predicate ați auzit cel mai des?”

- „A fost greu să taci? De ce?”
  - „Ce ați descoperit despre voi când ați descris? Ce canal a ieșit?”
  - „Aplicație: cu cine din viața voastră ați putea schimba comunicarea folosind canalul lui dominant?”
- 

## **Exercițiu 2: Modificarea unei amintiri dureroase prin submodalități**

### **Secvența de cadrare:**

Concepte de introdus ÎNAINTE:

- Submodalitățile = caracteristicile reprezentărilor mentale (distanță, mărime, lumină, sunet, etc.)
- Regula de aur: „Nu contează la ce mă gândesc, ci CARACTERISTICILE gândului”
- Exercițiul cu lămâia (5 min) — pentru a demonstra că mintea reacționează la reprezentare, nu la realitate

Metafore de folosit:

- Sertarele minții — fiecare emoție are un sertar specific cu caracteristici specifice
- Telecomanda magică — pot modifica orice imagine din minte cu butoanele potrivite
- Antivirus rulând în background — odată instalată, tehnica funcționează singură

Întrebări de deschidere:

- „Câți dintre voi aveți o amintire care, când vă vine în minte, îi resimțiți și acum durerea?”
- „Ce ați face dacă acea amintire ar putea deveni doar o informație neutră, nu o rană activă?”

Container de siguranță:

- „Nu pierdeți amintirea. O lăsați în trecut, unde îi e locul.”
- „Dacă în timpul exercițiului apare o emoție prea intensă, oprește-te. Nu forțăm.”
- „Alegeți o amintire de intensitate medie pentru prima dată, nu trauma cea mai gravă.”

### **Exercițiul adaptat:**

1. Perechi noi. 20 minute / persoană.

2. Ghidul aplică tehnica swish:

- Eveniment 1 (negativ): „Gândește-te la o situație. Ce emoție? Ce intensitate (1-10)?”
- Emoție dorită: „Ce emoție ar fi în regulă să simți în loc?” (verifică logica)
- Eveniment 2 (resursă): „Găsește un moment în care ai simțit emoția dorită.”
- Submodalitățile resursei: poză/film, color/AN, lumină, distanță, mărime, sunete, senzații (cuvintele EXACTE!)
- Break state: „Numără câți bărbați au păr roșu în sală.”
- Aplicare: „Pune evenimentul nașpa în submodalitățile resursei.”
- Test: re-evaluare intensitate.

3. Schimb.

**Debriefing (20 minute):**

- „Cât a scăzut intensitatea?"
  - „Care a fost cea mai grea parte — să identifici submodalitățile sau să le aplici?"
  - „Ați observat când ghidul a folosit cuvintele EXACTE și când a interpretat?"
  - „Ce a apărut surpriză — în voi sau în coleg?"
- 

**Exercițiu 3: Cercul de excelență****Secvența de cadrare:**

Concepte de introdus ÎNAINTE:

- Ancorele = conexiuni stimul-emoție automate (Pavlov)
- Cercul de excelență = ancoră spațială, una dintre cele mai puternice
- Aplicații: situații unde ai nevoie de o resursă emoțională (interviu, vorbire în public, conversație dificilă)

Metafore de folosit:

- Cercul ca „fântână cu resurse"
- Cercul ca depozit de stare — îl umpli o dată, îl folosești de multe ori
- Cercul ca trampolină — îl pășești înainte să intri în situația dificilă

Întrebări de deschidere:

- „Când aveți o situație importantă (interviu, întâlnire, conversație), ce resursă emoțională v-ar trebui?"
- „Ați avea acea resursă în voi, dintr-un moment trecut, dar nu reușiți să o aduceți la prezent?"

Container de siguranță:

- „Nu creezi o emoție falsă. Reactivezi una pe care deja ai trăit-o."
- „Cât ești în cerc, NU te gândești la sală sau la mine. 100% în starea ta."

**Exercițiul adaptat:**

1. Individual sau în trio (ghid + voluntar + observator). 10 minute / persoană.

2. Ghidul:

- „Identifică o situație unde îți lipsește o resursă."
- „Ce stare îți trebuie acolo?" (calm / încredere / motivație / curaj)
- „Imaginează un cerc în fața ta."
- „Du-te în moment când ai simțit acea stare. Trăiește-o LA PERSOANA ÎNTÂI, ÎN PREZENT."
- „Amplifică submodalitățile — lumină, culori, sunete, intensitate."
- „Când e maximul, pășește în cerc."
- „În cerc, dublează încă o dată intensitatea."
- „Aducă un gest fizic — strânge pumnul, atinge degetele." (ancoră secundară)
- „Pas afară. Break state."
- „Acum imaginează situația problematică. Pășește din nou în cerc."

3. Schimb.

**Debriefing (15 minute):**

- „A fost ușor să accesezi starea?"
  - „Ce ai simțit când ai pășit în cerc?"
  - „Ce s-a schimbat când ai pășit cu filmul situației problematice?"
  - „Cum ai folosi asta în următoarea săptămână?"
- 

**Pentru cercetași adulți****Exercițiu adaptat: VAK în echipă (jocul „Aceeși excursie, povestiri diferite")****Secvența de cadrare:**

Concepte de introdus ÎNAINTE:

- Aceeași tabără, fiecare cercetaș o povestește diferit. De ce?
- Pentru că fiecare procesează experiența prin alt canal senzorial — V (imagini, peisaje), A (sunete, voci, muzică), K (emoții, oboseală, drumeție)
- Învățând să identificăm canalul colegilor, putem comunica mai bine în patrule

Metafore de folosit:

- 3 fotografii diferiți la aceeași tabără — unul cu camera foto (V), unul cu reportofonul (A), unul cu jurnalul de sentimente (K)

Întrebări de deschidere:

- „Gândiți-vă la cea mai memorabilă tabără la care ați fost. Ce vă vine prima dată în minte? O imagine? Un sunet? O senzație?"

Container de siguranță:

- „Nu există VAK bun sau rău. Niciun cercetaș nu e «mai cercetaș» decât altul."

**Exercițiul adaptat:**

1. Grup de 6-8 persoane. Un facilitator. 30 minute.
2. Fiecare scrie pe foaie 3 fraze despre o tabără din ultimul an (orice activitate, orice amintire).
3. Pe rând, fiecare citește. Ceilalți ascultă și notează — V/A/K/N pentru fiecare frază.
4. La sfârșit, comparați:
  - Cine e dominant V? A? K?
  - Sunt diferențe între cercetași?
  - Cum afectează asta planificarea activităților?
5. Discuție de grup: cum putem proiecta o activitate care să satisfacă toate canalele?

**Debriefing:**

- „Ce ați descoperit despre voi?"
- „Ați avut surprize despre colegi?"
- „Cum putem folosi asta data viitoare la planificarea unei tabere?" (Răspuns ideal:

să existe activități pentru toate canalele — drumetrie V, momente muzicale A, jocuri kinestezice K)

---

## **Exercițiu adaptat: Cercul de excelență pentru încrederea cercetașului mic**

### **Secvența de cadrare:**

Concepte de introdus:

- Cercul = un loc magic în care „aduni” o stare bună, ca într-o sticlă
- Îl poți folosi când ai nevoie de curaj înainte de o probă, prezentare, întâlnire

### **Exercițiul adaptat (cercetași 10-14 ani):**

1. Grup de 6-8. Un facilitator. 25 minute.
2. Fiecare desenează pe podea un cerc cu cretă (sau folosește un cerc imaginar).
3. „Gândește-te la o vreme când ai fost foarte curajos. Când a fost? Ce ai făcut?”
4. „Vezi-te ca atunci. Ce vedeai? Ce auzai? Ce simțeai?”
5. „Când simți curajul puternic, fă un pas în cerc.”
6. „Acolo în cerc, fă curajul mai mare. Culori mai vii, sunete mai clare, simți mai puternic.”
7. „Strânge pumnul când e la maxim.”
8. „Pas afară. Sări de două ori.” (break state)
9. „Acum gândește-te la o probă viitoare unde ai vrea curaj. Pășește în cerc.”
10. „Strânge pumnul. Simți curajul?”

### **Debriefing:**

- „Cum a fost?”
  - „Când ai putea folosi pumnul ăsta în săptămâna care vine?”
  - „Putem face cercuri pentru și alte stări — calm, bucurie, încredere”
- 

## **Pentru întâlniri CNV**

### **Exercițiu adaptat: Submodalitățile sentimentelor în CNV**

#### **Secvența de cadrare:**

Concepte de introdus ÎNAINTE:

- În CNV identificăm sentimentul și nevoia. NLP adaugă un strat fin: cum simți acel sentiment.
- Două persoane spun „mă simt furios”, dar furia lor are submodalități diferite (localizare, intensitate, temperatură, mișcare).
- Cunoșcând submodalitățile, înțelegi mai precis ce trăiește celălalt și poți oferi empatie mai ajustată.

Metafore de folosit:

- Sentimentele ca arome — există 100 de feluri de „furie” cum există 100 de feluri

de „dulce”

- Submodalitățile ca radar de înaltă rezoluție pentru emoția celuilalt

Întrebări de deschidere:

- „Când spui «sunt trist», cum simți tristețea în corp? Unde? Ce temperatură?”

- „Ai simțit vreodată că ești înțeles emoțional dar nu profund? Ce ar lipsit?”

### **Exercițiul adaptat:**

1. Perechi. 20 minute / persoană.

2. Vorbitorul își amintește o situație recentă în care a simțit o emoție puternică. O descrie pe 3 niveluri:

- **Strat CNV 1 (sentiment):** „Ce simțeau? Tristete? Furie? Frică?”
- **Strat CNV 2 (nevoia):** „Ce nevoie nu era satisfăcută?”
- **Strat NLP (submodalități):** „Unde simți emoția în corp? Ce temperatură? Greutate? Textură? Statică sau în mișcare?”

3. Ascultătorul oferă empatie ajustată — folosind cuvintele EXACTE ale vorbitorului, inclusiv submodalitățile: „Aud că ai simțit o tristete grea, cu temperatură rece, în partea stângă a pieptului, care pulsa ușor.”

4. Vorbitorul confirmă: am fost auzit precis sau a fost ratat ceva?

5. Schimb.

### **Debriefing:**

- „Care strat a fost cel mai greu de identificat?”

- „Cum a fost să fii auzit cu submodalități?”

- „Ce schimbă asta în comunicarea voastră obișnuită?”

---

## **Exercițiu adaptat: Calmarea unei emoții destructive în context conflictual**

### **Secvența de cadrare:**

Concepte de introdus:

- Înainte de a comunica în conflict — dezamorsează intensitatea

- Tehnica disocierii (te vezi din exterior) reduce instant emoția cu 50%

- Apoi poți vorbi din CNV cu claritate

### **Exercițiul adaptat:**

1. Individual. 10 minute. (Pentru self-coaching înainte de o conversație dificilă.)

2. Pași:

- Identifică emoția (1-10)
- Verifică: ești asociat (vezi cu ochii tăi situația) sau disociat (te vezi pe tine)?
- Dacă asociat → disociază. Imaginează-te din exterior, la 3 metri în spate. Privește-te cum stai în situație.
- Re-evaluare: cât a scăzut emoția?

- Acum, din această stare disociată, formulează ce ai vrea să comunici (din CNV — observație + sentiment + nevoie + cerere)

3. Doar acum intri în conversație.

### **Debriefing (în grup):**

- „Cum a fost să te vezi din exterior?”
  - „Ce ai descoperit privind-te?”
  - „Cum a schimbat asta cererea ta?”
- 

## **Pentru self-coaching**

### **Exercițiu 1: Audit zilnic al stărilor**

**Când:** În fiecare seară, 5 minute, înainte de culcare.

#### **Pași:**

1. Notează 3 momente din ziua de azi în care ai trăit o emoție intensă (pozitivă sau negativă).
2. Pentru fiecare moment:
  - Cum era reprezentarea în minte? Poză sau film? Color sau alb-negru? Aproape sau departe?
  - Ce sunete? Ce volum?
  - Unde simțeai în corp? Ce temperatură?
3. Observă tipare:
  - Pe momentele pozitive — erai asociat sau disociat?
  - Pe cele negative — la fel?
4. Întrebare cheie: „Care am hrănit zilnic — submodalitățile pozitive sau cele negative?”

**Aplicație:** Dacă observi că hrănești neîncetat amintirile negative — schimbă ritualul. Asociază-te în pozitiv, disociază-te de negativ.

---

### **Exercițiu 2: Modificarea unei dependențe minore (alimente, ecran)**

**Când:** Ai o dependență de mâncare/dulce/social media pe care vrei să o reduci.

#### **Pași (modelul Africana):**

1. Identifică submodalitățile pofta: cum vezi obiectul în minte? Mare? Mic? Aproape? Color? Cu sunete? Senzații?
2. Identifică submodalitățile unui aliment/activitate care te DEZGUSTĂ: morcovi fierți crudi? Ceva ce nu poți mânca?
3. Schimbă submodalitățile pofta cu cele ale dezgustului:
  - Mută obiectul la 3 metri distanță
  - Fă-l alb-negru
  - Pune-l pe o gresie rece
  - Imaginează-l ca o foaie xerox blurată

4. Repetă mental de 3-5 ori în zile diferite.
5. Observă efectul natural pe care-l ai față de obiect.

**Atenție:** Funcționează pe dependențe ușoare/medii. Pentru fumat, alcool, dependențe grele — alte tehnici.

---

### **Exercițiu 3: Cercul de excelență solo înainte de o situație importantă**

**Când:** Înainte de interviu, prezentare, conversație dificilă.

**Pași:**

1. Cu 30 de minute înainte. Camera ta liniștită.
2. Marchează un cerc imaginar pe podea (sau cu hârtie).
3. Stai în picioare în afara cercului.
4. Ochi închiși. „Du-te într-un moment când ai simțit exact starea de care ai nevoie acum — calm / încredere / claritate / curaj.”
5. Trăiește momentul LA PERSOANA ÎNTÂI: vezi cu ochii tăi, auzi cu urechile tale, simte în corp.
6. Amplifică toate submodalitățile — lumină, culori, sunete, intensitate.
7. Când e maxim — pas în cerc. Dublează intensitatea. Strânge pumnul.
8. Stai 30 de secunde să se ancoreze.
9. Pas afară. Numără până la 10 (break state).
10. Pașește înapoi în cerc cu filmul situației care urmează — interviul, prezentarea. Trăiește-o cu noua resursă.
11. Pas afară. Strânge pumnul când mergi spre situație.

**Bonus:** Folosește pumnul în timpul situației, când simți că pierzi resursa.

---

### **Exercițiu 4: Eliberarea unei amintiri toxice**

**Când:** Ai o amintire care îți revine în minte și îți strică ziua.

**Pași solo:**

1. Adu amintirea în minte. Verifică: o vezi asociat (cu ochii tăi) sau disociat (te vezi pe tine)?
2. Dacă asociat → disociază. „Mă văd pe mine din exterior, la 3 metri în spate.”
3. Identifică submodalitățile actuale:
  - Distanța (cm/metri)
  - Mărimea (naturală/mai mică/mai mare)
  - Color sau alb-negru
  - Luminozitate
  - Sunete și volum
  - Senzație în corp (localizare, temperatură)
4. Modifică:
  - Mut imaginea la 5-10 metri distanță
  - Fac alb-negru
  - Reduc luminozitatea



- Estompez sunetele
  - Pun ramă (devine „o poză”, nu „un film”)
5. Verifică intensitatea emoției. Ar trebui să scadă semnificativ.
6. Repetă în zilele următoare. Minte va prelua procesul automat.

**Atenție:** Pentru traume mari (PTSD, abuz, doliu nerezolvat) — nu lucrezi singur. Mergi la terapeut sau practitioner experimentat.

## Conexiuni cross-modul

### Modulul 1 → Modulul 2

| Concept M1  | Cum se extinde în M2   |
|---|--|
| Metamodelul (generalizări, distorsiuni, ștergeri) | Filtrele se aplică pe materialul reprezentării — poze, sunete, senzații. M2 arată ÎN CE se face filtrarea.         |
| Raport (rapport)                                  | Se rafinează la nivelul canalului dominant — oglindire VAK. „Vorbește-i pe canalul lui.”                           |
| Pilotul automat                                   | Tehnicile NLP M2 rulează în background ca antivirusul — pilotul automat devine programabil.                        |
| Recadrarea (reframing)                            | M2 dă mecanismul fiziologic: schimb submodalitățile → schimb semnificația → schimb emoția.                         |
| Premizele NLP                                     | „Minte și corpul fac parte din același sistem” — demonstrat în M2 prin fiziologia emoției și exercițiul cu lămâia. |

### Modulul 2 → Module viitoare (anticipat)

| Concept M2           | Unde se va extinde  |
|----------------------|---|
| Reprezentări mentale | Linia timpului — organizarea spațială a tuturor amintirilor (trecut/prezent/viitor) |
| Submodalități        | Se aplică la convingeri (M3-M5) — convingerile au și ele submodalități              |
| Ancore               | Se vor aplica în coaching, vânzări, hipnoză conversațională                         |
| Asociere/disociere   | Linia timpului folosește dis-asocierea pentru lucrul cu trecutul / viitorul         |
| Cercul de excelență  | Aplicații în obiective, strategii, schimbarea identității                           |

## Cross-disciplinar: unde se întâlnesc M1+M2 cu alte cadre

| Situație                      | Ce folosești din M1        | Ce adaugi din M2  |
|-------------------------------|----------------------------|---|
| Cineva e supărat pe tine      | Rapport, metamodel         | Identifică canalul lui dominant. Răspunde pe el. Dacă e copleșit, ajută-l să se disocieze.                          |
| Vrei să motivezi pe cineva    | Rapport, pacing-leading    | Construiește o reprezentare vie pe canalul lui (V/A/K). Dă-i submodalități intense.                                 |
| Te simți blocat la un proiect | Recadrare (M1)             | Identifică submodalitățile blocajului. Modifică-le. Construieste un cerc de excelență cu starea „creativă fluentă”. |
| Ai o frică intensă            | Exercițiul cu oglinda (M1) | Verifică: e frică sau fobie? Dacă fobie — fast-phobia cure. Dacă frică — modificare submodalități.                  |
| Cineva are durere fizică      | Empatie, prezență (M1)     | Modifică submodalitățile durerii (color, temperatură, textură). NLP nu vindecă cauza, dar reduce percepția.         |
| Pierzi controlul în conflict  | Poziții perceptuale (M1)   | Disocierea pe loc — privește-te din exterior. Ancoră de calm activată cu pumnul.                                    |
| Vrei să elimini o dependență  | Recadrare                  | Aplică modelul Africana — submodalitățile poftei → submodalitățile dezgustului.                                     |
| Ai o convingere limitativă    | Metamodel (verifică)       | Identifică submodalitățile convingerii. Modifică-le. Convingerea slăbește.  |

## Aplicații în domenii specifice

### Pentru psihoterapeuți și consilieri

#### Domeniul de aplicare:

- Tehnica swish — pentru reprocessarea unor amintiri specifice
- Fast-phobia cure — pentru fobii simple (nu PTSD complex)
- Cercul de excelență — pentru construirea unor resurse înainte de expunere
- Submodalități pentru durere fizică — în co-terapie cu medicul

#### Avertizări:

- NLP-ul nu înlocuiește terapia, e o unealtă
- Pentru traume severe — necesită formare aprofundată
- „Cineva care n-a mai mâncat pâine 3 săptămâni” — supra-dozajul există și la NLP

### Pentru educatori

#### Domeniul de aplicare:

- Identificare VAK la elevi → adaptarea predării

- Re-explicarea conceptelor pe canalul elevului (povestea cu schema electrică)
- Cercul de excelență înainte de examen
- Identificarea fricii de școală/materie și modificarea submodalităților

#### **Aplicare imediată:**

- La fiecare lecție, oferă explicație pe toate 3 canalele (vezi schema, ascultă audio, simulează kinestezic)
- Identifică elevii blocați și ajută-i să-și schimbe reprezentarea materiei

### **Pentru părinți**

#### **Domeniul de aplicare:**

- Construcția reprezentării terapeutice — modelul pisicii Adelinei (lipsa procesului = traumă)
- Validarea emoțiilor copilului fără întrerupere („cum te simți? tristă! foarte bine, fii tristă")
- Identificare VAK la copil → adaptează modul de mângâiere/încurajare
- Folosirea poveștilor cu submodalități vii pentru calmare/somn

#### **Aplicare imediată:**

- Nu mai întrerupe niciodată o emoție a copilului
- Învăță să oferi „containere" emoționale prin prezența ta
- Construiește ritualuri de încheiere (pentru animale moarte, pierderi, schimbări)

### **Pentru manageri și lideri**

#### **Domeniul de aplicare:**

- Identificare VAK la membrii echipei → comunicare adaptată
- Cercul de excelență înainte de prezentări/negocieri
- Modificarea submodalităților unui obiectiv pentru a-l face vizibil
- Anularea unor ancore destructive (un coleg, un loc, o întâlnire toxică)

#### **Aplicare imediată:**

- În ședințe — folosește predicate din toate 3 canalele (ca în lucrarea de la facultate a lui Marius)
- Identifică ancorele destructive ale echipei și schimbă-le
- Construiește ancore pozitive pentru momente cheie (lansări, kick-off-uri)

### **Pentru artiști și performeri**

#### **Domeniul de aplicare:**

- Cercul de excelență pentru intrare pe scenă
- Strategia Tiger Woods — submodalități amplificate pentru performanță
- Anularea anxietății pre-performanță
- Asocierea în momente de flow trecute pentru reactivare

#### **Aplicare imediată:**

- Înainte de fiecare reprezentație — 10 minute cu cercul
- Ancoră kinestezică (pumnul) pentru moment critic
- Repertoriu mental al stărilor de flow trecute, accesibile la voință