

# MODUL 5 — NLP Practitioner București 2024

---

## Notițe Concentrate — Limbaj Hipnotic, Subconștient, Asertivitate

**Trainer: Marius Mutu | 2 zile | Teme: Subconștient + Limbaj Milton + Asertivitate**

---

### MINDMAP CONDENSAT

MODUL 5 (Marius)

#### — ZIUA 1 — ASERTIVITATE & SUBCONȘTIENT

- Recapitulare Metamodel → autoironia („eu fac greșelile“)
- Spune NU (asertivitate) – frica de aprecierea celorlalți
- Carusel cu 3 scene de NU (ancoră de revoltă utilă)
- Trăit experiența vs. povestit (căpșuna)
- Downtime (transă) vs. Uptime (învățare)
- Subconștient (99%) – îngerul păzitor / duhul lui Aladin
- Autosugestia: 2 săptămâni → gardianul cedează
- Inducție de transă (lacul de munte cu apă caldă)

#### — ZIUA 2 — REPROGRAMARE & LIMBAJ HIPNOTIC

- Cutia opusă (înlocuirea unui program)
- Întrebarea Destinului (Tony Robbins)
- Mănâncă tot din farfurie / Farfurile bune doar la musafiri
- Indici oculari de accesare (6 direcții)
- EMDR (Eye Movement Desensitization)
- 12 patternuri Milton (limbaj hipnotic)

---

## ASERTIVITATE — A SPUNE NU

### Principiul „cuțitului la os“

„Spunem nu doar atunci când ne ajunge cuțitul la os. Trebuie să ne antrenăm să spunem nu frecvent, de fiecare dată când trăim senzația că vrem să spunem nu.“

### Singurul argument valid: NU VREAU

„Justificările sunt mincinoase. Există un singur argument: nu vreau.“

„La tine, atitudinea de a spune nu se bazează pe argumente false. Este un nu vreau, dar vreau totuși ca tu să mă plăci.“

## Sănătatea emoțională

„Sănătatea emoțională constă din a putea să spun NU și să-mi asum că tu nu mă vei plăcea în momentul ăla.”

## Încrederea în tine

„Încrederea în tine înseamnă că nu îți pasă ce cred ceilalți despre tine.”

## Acceptarea = instinct de supraviețuire (trib)

Mecanismul de a căuta validare e un program ancestral: respingere de trib = moarte. **Antrenamentul asertivității** = rescrierea aceluia program.

## Reciprocitatea flexibilității

„Când eu îl oblig pe celălalt să fie flexibil, nu cumva sunt eu inflexibil în momentul ăla?”

„Când sunt flexibil, accept că e în regulă ca celălalt să nu fie flexibil.”

## Caruselul de NU (exercițiu)

3 momente intense de „gata, ajunge, stop!” trăite (nu gândite). Cele 3 scene se învârt ca un carusel. În centru ești tu. În fața ta, persoana sau situația de care vrei să zici NU. Iei energia din carusel → o spui cu voce tare, fizic.

## Dă voie copilului să zică NU

„Copilul la 3-4 ani trebuie să zică NU. Asta e construirea individualității. Părintele care îl pedepsește pentru NU îi blochează dezvoltarea încrederii, motivației, dorinței de progres.”

## DOWNTIME / UPTIME

Stare	Caracter	Bună pentru
<b>Downtime</b>	reverie, transă, „gândul departe”, confort	transformare la nivel subconștient, hipnoză
<b>Uptime</b>	vigilență, claritate, atenție concentrată	învățare, schimbare de trasee neuronale

„Fără starea de uptime nu există învățare.”

„În starea de confort nu putem restructura traseele neuronale. Doar când avem senzația de trezire putem să schimbăm vechi cu nou.”

**Ancoră lingvistică:** cuvântul „vigilant” → uptime (dacă a fost ancorat).

# SUBCONȘTIENTUL

## Proporții

- **Conștient:** 1% — ce știi că știi
- **Subconștient:** 99% — restul (programabil)
- **Inconștient:** zona instinctelor (supraviețuire, perpetuare)
- **Subconștient colectiv:** conexiune cu toate celelalte minți

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

## Metafore cheie

- **Îngerul păzitor** — te apără sau te distruge după programul instalat
- **Duhul lui Aladin** — îți îndeplinește orice comandă mot-a-mot („vreau să mă placă toți bărbații” → minge de fotbal)
- **Vulcanul instinctelor** — bază necontrolată, rădăcina la subsol

## Reguli de funcționare

1. **Subconștientul nu înțelege NU.** „Să nu pățești ceva” → vede imaginea unui accident → comandă: accident.
2. **Procesează imagini, metafore, povești.** Nu logică.
3. **Acceptă, nu analizează.** Minte rațională analizează; subconștientul acceptă.
4. **Convingerile despre subconștient sunt poarta accesului.** Convingerile lui Marius: sursă infinită, te poate ajuta când nu poți, conectat cu toți oamenii.

## Cum se programează

- **Autosugestie:** repetare 2 săptămâni → gardianul cedează („o fi ceva important”)
- **Șocul emoțional:** instalare instant, nu necesită repetare
- **Stările de transă:** deschid poarta, mesajele intră direct
- **Principiul autorității:** mama, tată, prieten = comandă mai puternică decât străin
- **Subconștient colectiv:** blesteme, urări (cyber-sens)

„Stările intense (cearta, emoția) inhibă gardianul. Mare atenție când te uiți la știri în starea de visare — orice informație devine comandă.”

## Photo-reading

„Intru în downtime și citesc 5 secunde o pagină. O fotografiez. Peste 2-3 săptămâni mă folosesc de informații, nu știu de unde le am. Era ca și când le aveam de mult.”

## ÎNTREBAREA DESTINULUI (Tony Robbins)

„O promisiune subconștientă pe care ne-am făcut-o nouă, mici, în relația cu părinții.”

### Forma generică

„Cum ar trebui și ce ar trebui eu să fac ca să-i mulțumesc pe părinții mei?”

### Cum identifici răspunsul tău

Amintește-ți copil fiind ce anume îi supăra pe părinți la tine. Opusul = promisiunea ta de viață.

Reproșul părintelui	Promisiunea ta inconștientă
„Ești bleagă, nepricepută”	Devine perfecționist (poate duce la critică, control)
„Ești obraznic, rebel”	Devine supus, nu mai zice NU
„Ești putoare”	Devine workaholic
„Mănâncă tot din farfurie”	Nu ai voie să zici stop, oricât e de greu
„Farfurile bune doar la musafiri”	Tu ești pe locul 2

„Mănâncă tot = nu ai voie să zici stop, eu mă retrag. Trebuie să te duci până la capăt în relații proaste, joburi toxice, oriunde.”

## TEHNICA „CUTIA OPUSĂ” (Reprogramare)

„Subconștientul = depozit cu cutii. Ca să scot o cutie, împing înăuntru o altă cutie.”

### Pași:

1. Identifici programul vechi (ex: „o să dor oasele când îmbătrânesc”)
2. Formulezi programul opus, pozitiv, simplu
3. Intri în transă **profundă** (nu superficială)
4. Comanda intră în subconștient — eficientă chiar și o singură dată

„E suficient odată dacă transa e suficient de profundă.”

## INDUCȚIA DE TRANSĂ

### Pacing pe realitate (V-A-K)

„Vezi lumina prin pleoape închise? Auzi vocea mea? Simți senzațiile din corp?”

## Cuvinte-trezitoare (lente, savurate)

Relaxare, liniște, pace, calm, blândețe, încredere

## Inducția cu lacul de munte

Plutești pe apa **caldă** a unui lac de munte (contradicție logică). Stol de păsări care îți iau grijile pe aripi. Granula de nisip din clepsidra timpului.

**Comenzi îngropate:** Subconștientul = aliatul cel mai puternic. Ai toate resursele. Minte ta conștientă va folosi la maxim subconștientul.

## Rupturi de logică (induc tranza)

„Apă caldă a lacului de munte.” | „Tu mă enervezi” (logic, doar tu te enervezi). | „Aici pereții au urechi.” | „Mă uit la voi și îmi dau seama că vă întrebați...” (citirea gândurilor).

## Inducția prin paradox (cu Eugenia)

„Nu o să te las să intri în transă. Cu cât nu te las, tu o să intri mai adânc.”

## Răspunsul subconștientului = surpriză

„Dacă răspunsul e unul pe care îl știai, te minți singur, vine din conștient. Răspunsul corect — prima reacție: «N-are cum.»”

## INDICI OCULARI DE ACCESARE

(Direcția = a persoanei observate)

Direcție	Procesare
Stânga sus	Vizual amintit (V-A)
Stânga lateral	Auditiv amintit (A-A)
Stânga jos	Dialog intern
Dreapta sus	Vizual construit (V-C)
Dreapta lateral	Auditiv construit (A-C)
Dreapta jos	Kinestezic (K) — emoție, gust, miros

„Nu există kinestezic construit. Nu poți procesa un gust pe care nu l-ai simțit.”

„Privire fixă/blocată = blocaj traumatic mental și emoțional.”

„Pacing pe procesare = raport profund. Eu vorbesc despre proiect, te uiți în stânga (trecut). «Da, cum am lucrat în trecut.»”

---

## EMDR (Eye Movement Desensitization Reprocessing)

„Cea mai rapidă terapie post-traumatică din lume. Folosește amintirea traumei + forțarea mișcărilor oculare.”

„Caz: fată după viol — o singură zi (4-5 sesiuni). Două săptămâni mai târziu — și-a găsit serviciu, ieșea din casă. O lună mai târziu — relație nouă.”

„Predat la Master. La Practitioner: bazele.”

---

## 12 PATTERNURI MILTON DE LIMBAJ HIPNOTIC

### Cum funcționează

Mintea conștientă procesează în calupuri. Punct = sfârșit de calup. Cuvinte de legătură = mintea așteaptă punct, nu primește, claachează → poarta subconștientului se deschide.

### 1. Cuvintele de legătură

„Și în timp ce vorbim, după aceea, înainte ca să...”

### 2. Citirea gândurilor

„Mă uit la voi și îmi dau seama că vă întrebați dacă...”

### 3. „Nu-i așa?” la final

Întrebare retorică = comandă întărită. Doar la finalul propoziției.

### 4. Substantivare verbală

„Relația”, „fericirea”, „încrederea” — concepte care nu există fizic. Mintea claachează.

„De aia e simplu să crezi concepte abstracte religioase.”

### 5. Cauză-efect illogic

„Cu cât auzi aerul condiționat, cu atât intri mai adânc în transă.”

„Cu cât nu crezi, cu atât se va amplifica capacitatea ta.”

## 6. Generalizări (mai mult, mai intens)

„Poți să te relaxezi mai intens decât ai făcut-o vreodată.”  
(Mai intens decât ce? Minteă caută reper, nu îl găsește.)

## 7. Iluzia alegerii

„Acum sau peste câteva secunde?”  
„Semnăm contractul azi sau mâine?”

## 8. Verbul „poate” (permisiunea)

„Poți să te relaxezi.” Subconștient: „Am primit permisiunea, vreau.”

## 9. „Și chiar dacă X sau nu X”

„Și chiar dacă mâna ta s-a încălzit sau nu, vei fi din ce în ce mai bun.”  
(Acoperă ambele variante.)

## 10. Citatele (poveste în poveste — Bandler)

Deschide o poveste, în care se deschide altă poveste, în care un al treilea spune: COMANDA. Apoi închide poveste cu poveste, înapoi.

„Nu eu am zis. Prietenul meu a zis.”

## 11. „Tu nu fă ce zic eu, fă ce vrei tu”

Manipulare prin opoziție inversată.

## 12. Presupoziții

„Cât de ușor îți este acum să intri în transă față de zilele trecute?”  
(Faptul că **intri** este presuposiție acceptată.)

## CONCEPTE CHEIE — TABEL FINAL

Concept	Esență
Spune o singură dată	Repetarea de 2 ori activează scutul; o dată = devine gândul lui
Cere atenția prin altcineva	Vorbești despre tine = mesaj direct la subconștientul lui
Carusel de NU	3 scene intense de revoltă → ancoră utilă
Mănâncă tot din farfurie	Comandă subconștientă: nu zici stop, în orice context
Photo-reading	Citire în transă pentru memorare subconștientă
Nu-i așa?	Întrebare la final = comandă
Citatul Bandler	Comandă îngropată în poveste-în-poveste
Apă caldă a lacului de munte	Contradicție logică → inducție
Pacing pe procesare	Vorbești în limbajul direcției privirii
EMDR	Mișcări oculare → reprocesare traumă (la Master)
Convingerile = poarta	Convingerile despre subconștient blochează sau deschid accesul

## REFERINȚE

- **Milton Erickson** — povestea cu roșile, hipnoterapie indirectă
- **Richard Bandler** — patternuri de citate, poveste-în-poveste
- **Tony Robbins** — Întrebarea Destinului
- **Carl G. Jung** — imaginație pasivă, subconștient colectiv
- **Darren Brown** — designerii cu cocos, polițistul, magazine cu hârtie albă
- **Pacepa „Orizontul Roșu”** — Ceaușescu la NASA (8000 ingineri pantofi)
- **Filmul „Frumoasa Verde”** — despre subconștient
- **Harry Potter** — pozele care plutesc = amintiri prezente

## PROVOCAREA FINALĂ A LUI MARIUS

„Vă provoc, până data viitoare, să folosiți cât de mult puteți și să greșiți cât de mult puteți folosind limbajul hipnotic. Plăcându-ți să greșești, vei învăța mult mai repede.”