

MODUL 6 — CHEATSHEET

Tema: Recadrare (reframing) + Părți Interioare (Parts Therapy). M6/8 Practitioner.

ZIUA 1 — RECADRAREA

Recap M5

- **Transa = stare naturală**, focalizare interior + puțin exterior.
- **Transă ≠ Meditație**. Transa → subconștient. Meditația → supraconștient.
- **Mintea ≠ Creierul**. Mintea = psihologic, creierul = anatomic.
- **TDS** (Travel Down Inside) = procesul prin care intri în transă (cuvinte vagi declanșează căutare în harta proprie).

Efectele transei

- **Distorsiunea timpului** — dispar ani în care ai aceeași problemă.
 - **Halucinație pozitivă** — vezi ce nu există ("ai dreptate" peste adevăr).
 - **Halucinație negativă** — nu vezi ce e fix în fața ta.
 - **Trans de autoritate** — accepți ce zice cineva fără să contesti (Hitler, Putin, sectă, preot).
-

Recadrarea — Definiție centrală

Cerc 360°. Situația în centru → 360 unghiuri de privire.

Recadrare = a nu accepta singura interpretare disponibilă pe pilot automat. Schimbând unghiul, situația se schimbă.

Recadrare ≠ Deziluzionare. Recadrarea folosește ce există, deziluzionarea inventează (vag, abstract).

Cele 3 căi de comunicare cu subconștientul

1. **Consecvența și repetiția** — implementare obicei (investiții pasive automatizate).
 2. **Recunoștința** — admiri ce vrei să dezvolti, "Bravo lui!" (fără invidie).
 3. **Relaxarea** — Premisa 14 ("Fuck it!"). Acceptă worst-case.
-

Tipuri de recadrare

Tip	Mecanism	Exemplu
De SENS (conținut)	Schimbi ce înseamnă	Soțul alcolic = se amortțește să nu fie violent. Covorașul curat = singurătate. Cuțit bun/rău? Bravo!
De CONTEXT	Muți comportamentul în alt context	Femeia supraponderală → model în Germania. Copil agresiv → judo. Horia adolescent → trainer eficient.

Întrebări-ancoră de recadrare

- "Din ce unghi nu am privit încă?"
- "Care e beneficiul faptului că simt asta?"
- "Cum poate cineva să interpreteze diferit?"
- "Oare în trecut am trecut prin situații care au fost binecuvântări mascate?"
- "Cum mă crește situația prin care trec acum?"

Aplicații cheie

- **Frica de moarte (Socrate):** "Fie viață de după → întâlnesc mentori. Fie nimic → nu aflu că nu e nimic."
- **Defectele = calități prea intense.** Aroganță = încredere prea intensă. Anxietate = anticipare.
- **Frica recadrată ca regret:** "Decât să-mi fie frică acum, hai să-mi fie frică de regretul de la finalul vieții."
- **Pera Novakovici:** "Orice mi se întâmplă e în favoarea mea."
- **Hate online:** "Context excelent să-mi exersezi recadrarea."
- **Premisa NLP:** "Nu există eșec, există doar feedback." (Edison: 10000 metode prin care să nu inventez becul.)

NU sunt recadrare (calibrare)

- x Antiteza (opus complet) = gândire critică.
- x "Avocatul diavolului" = metodă coaching provocator.
- x Întrebare de coaching despre beneficii = metamodel.
- x Metafora hipnotică = transă.
- x Contraexemplu = metamodel.
- x Forțare auto-iluzionare ("o să-și dea seama ce a pierdut") = deziluzionare.

Tehnică Horia — claritate prin recadrare

În timp ce explici, întreabă-te constant: "Cum poate celălalt să mă înțeleagă greșit?" Reformulezi înainte să spună el că n-a înțeles.

Limba dublu (double entendre)

Înțelegi intenționat greșit ce zice celălalt — răspunzi la altceva. Folosit în umor, flirt, stand-up. Se numește recadrare în context de umor.

Ședința de coaching (procedură)

1. Cum te cheamă? + Raport.
 2. Stabilire roluri (ghid + explorator).
 3. "Ce ai vrea să obții la finalul conversației?"
 4. "De când ai provocarea asta?"
 5. Spune mai multe — dialog, ascultare conștientă.
 6. Intervenție cu metamodel / recadrare / detalieri.
 7. Mantra: **"Tu nu greșești decât dacă devii directiv. Toate răspunsurile sunt în explorator."**
-

ZIUA 2 — PĂRȚILE INTERIOARE

Premisa

Sistem psihologic ca cel anatomic. Părți care colaborează pentru homeostazie psihică.

Cele 12 calități esențiale

#	Calitate
1	Mature/imature (cu/fără răni emoționale)
2	Locuiesc în subconștient → acces la resurse
3	Nu-și fac update automat — rămân la vârsta din momentul nașterii
4	Se nasc la dureri fără resurse (mai ales copilărie)
5	TOATE au INTENȚIE POZITIVĂ — chiar și cele care sabotează
6	Maturizate prin terapie / cuplu securizant / mediu admirativ
7	Au nume metaforice (rebelul, peticul, degețica)
8	Comunică în transă (metafora urechii sub apă)
9	Vor să fie iubite, văzute, auzite
10	Nu dorm — aud dialogul interior 24/7
11	Cu cât le agrezezi, cu atât se ascund mai adânc
12	Conflict de strategie, nu de intenție

Tipuri

- **Universale (12 arhetipuri):** Copilul, Rebelul, Înțeleptul, Vindecătorul, Războinicul/Amazoana, Salvatorul. Toate cu varianta matură + imatură.
- **Personale:** născute din dureri specifice ție.

Auto-sabotaj — exemple

- **Bani:** părinte cert pe bani → "banii sunt răi" → compulsie de cheltuit la prosperitate.
- **Cuplu:** părăsire în adolescență → "sabotează relația" / "pleacă tu primul" / "fișa postului".
- **Webinar Horia:** întârziere 24h pentru că o parte a zis "dormi, ești epuizat" → moare bateria telefonului.
- **Febră înainte interviului. Pierderea vocii. Întârzieri** = părți cu strategie veche.

Procedură elicitare PARTE — 13 pași

1. **Raport** + cum te identifici cu o parte.
2. **Eliciție rezultat** = comportament/calitate de care ești foarte mândru. (De cât timp?)
3. **Inducție hipnotică** non-directivă: "când vrei tu să închizi ochii, observă-ți respirația, cu fiecare respirație te va relaxa."
4. **Lansare gând "MULTUMESC"** în interior — adresat părții responsabile.
5. **Localizare în corp** — "Unde ai răspuns?" Dacă nu știe: "Dacă ar fi să presupui, fără să știi că-i corect..."
6. **Atingere conștientă** cu mâna pe locul respectiv.
7. **Deschide palma** — invitație să iasă. Confirmare cu semn al capului.
8. **Observă forma/culoare/nume** — primul răspuns intuitiv. Cu cât mai logic e răspunsul, cu atât mai puțin ești în transă.
9. **Întrebări de intenție** — "Ce vrea pentru tine?"
10. **Eliciție de resurse** (opțional) — "Are nevoie de ceva să-și facă treaba și mai bine?"
11. **Privire iubitoare → încărcare cu resursă.**
12. **Conducere acasă în EXACT același loc** (crucial: subconștientul nu suportă vidul).
13. **Asigurare de revenire** + ieșire 5-4-3-2-1.

Tonul și cadența = ca o poveste cu smurfi unui copil mic.

Demo Laurențiu — Peticul cu căciuliță albastră

- Calitate: 30 ani, abilitate.
- Localizare: în inimă.

- Formă: petic simpatic cu căciuliță albastră.
 - Numele: Peticul.
 - Intenție: "Să fiu iubit."
 - Resursa: **încredere** → "Am mai crescut."
-

Strategia "umărul stâng/drept"

3-5 sec după o reușită, singur (toaletă/mașină). Mâna pe piept, ochii închiși: "Nu știu cine ești și cum te cheamă, dar m-am simțit ghidat de tine acum și îți mulțumesc."

Atitudine, nu cuvinte.

Conflict mentor (scaunul gol)

Te asociezi în provocare. Te muți pe scaunul mentorului. Răspunzi din ochii lui.

Conflict de părți

Pumnii ciocnindu-se → deschide-i reciproc → se admiră → "scop comun: să-l protejăm pe fraier" → împăcare/integrare. Consiliul părților = 3+ părți la o masă (Master).

Negociere cu părțile

Upgrade pe strategie, nu pe intenție. Intenția e deja în favoarea ta. Strategia e veche.

Recadrare la oameni dificili (Z2)

- "Sunt acolo să ne învețe o lecție / să antrenăm o resursă."
 - "Și eu sunt un om dificil în viața cuiva." → scade furia.
 - "Nu există oameni răi. Există oameni răniți, ignoranți, rătăciți."
 - "Tu îți creezi frustrarea comparând în capul tău standardul de așteptare la care ai vrea să fie el — și el nu e. Eu n-am resurse — sunt provocat să cresc."
 - **Compasiunea = consecință a maturizării proprii, nu decizie.**
-

Demo cinematografic personalizat (trauma 31 ani)

Pași Luminița:

1. Sală de cinema imaginară + scaun magic + bulă protectoare.
2. 2 mentori în stânga/dreapta.
3. Poză statică de la finalul întâmplării → alb-negru.
4. Rewind 1 (în trepte) + Rewind 2 (cu viteză dublă).
5. Coborâre în film + reuniune cu fetița mică (intră în bulă, se imersează în suflet).
6. Eliciție resurse lipsă → 3 baloane magice cu resursele scrise.
7. Replay diferit cu noile resurse → confruntare directă ("Stop! Nu se poate.").

8. Future pacing 10-20 ani.

9. leșire scaun cinema.

Rezultat: 10+ → 5; rușinea 10 → 2-3.

Recadrarea supremul

Femeia psiholog cu fata din viol: "N-aș face nimic diferit. Așa am obținut-o."

Concentrarea pe darul mascat al traumei.

Mantra Master

- "Hipnoza n-a fost inventată — a fost descoperită."
 - "Din ce unghi nu am privit încă?"
 - "Tu nu greșești decât dacă devii directiv."
 - "Părțile noastre interioare au întotdeauna intenție pozitivă."
 - "Negociezi cu ele să schimbe strategia, nu intenția."
 - "Eu sunt aici să te servesc pe tine — aia e iubirea reală."
 - "Cu cât mai mult gri poți să conștii, cu atât mai dezvoltat emoțional ești."
 - "Nu există oameni răi. Există oameni răniți."
 - "Compasiunea nu e decizie, e consecință."
-

Filme & Cărți

- La Vita è Bella — recadrare 100% în lagăr.
- Split + Glass (cu sare) — DID.
- The Invention of Lying (Ricky Gervais) — sinceritate totală.
- Sketch Alex Gavriliu — Sinceritate la prima întâlnire (YouTube).
- Manual de utilizare al creierului Vol.1 — Hall & Bodenhamer.
- Gândire rapidă, gândire lentă — Daniel Kahneman.
- The Drama of the Gifted Child — Alice Miller.
- Te provoc să mă iubești — Elena (Storycraft.ro).
- Băiețelul care n-a primit cadou — Alecina.