

MODUL 6 — NLP Practitioner București 2024

— CONCENTRAT

Tema: Recadrare (reframing) și Părți Interioare (Parts Therapy). M6 din 8 al practitionerului — pivot de la submodalități/ancorare către structuri psihologice mai profunde.

Structură: 2 zile. Z1 = recadrarea (după recap detaliat de transă/TDS din M5). Z2 = oameni dificili ca proiecții + sistemul părților interioare cu demo de elicitare.

Traineri: Horia Radu (lead) + Marius Mutu.

ZIUA 1 — Recadrarea

Recap M5 — Transa și TDS

Transa = stare naturală a minții. "Hipnoza n-a fost inventată — a fost descoperită." Up-time (rațional) vs down-time (subconștient, pilot automat). "Foarte mare parte din zi o petrecem în starea de transă."

Transă ≠ Meditație. Transa duce în subconștient (vezi, auzi, percepi). Meditația duce în supraconștient (liniște completă, observator). "Meditația ghidată este non-sens."

Mintea ≠ Creierul. Mintea = psihologic. Creierul = anatomic. Subconștientul nu e în creier.

Efectele transei: distorsiunea timpului, halucinația pozitivă (vezi ce nu există), halucinația negativă (nu vezi evidentul). "E mai important să ai dreptate decât adevărul."

TDS — Travel Down Inside / Căutare Trans-Derivațională. Demo în sală: cuvântul "cățel" → jumate vede animal, jumate vede pasăre/usturoi. Premisa harta ≠ teritoriul, demonstrată empiric.

Cuvinte concrete (pot pune-n roabă) vs vagi/nominalizări (iubire, prietenie, suflet, manifestare) — declanșează căutarea proprie.

Trans de autoritate. Tu pui întrebare → cineva cu autoritate răspunde → tu nu contești. "Asta a făcut Hitler. Asta fac liderii de sectă." Anecdotală: Horia ofițer de legătură la summitul NATO 2008, ajuns lângă Putin/Bush dintr-o gafă de securitate (malacul de la Secret Service interpretând greșit tag-ul portocaliu).

Două povești Bandler. Iisusul — schimbă convingerea cu actorii romani îmbrăcați luând măsuri. Diavolul — recrează scenografia exact pe rețeta pacientului, schimbă convingeri prin "autoritatea" diavolului. "Schimbându-i convingerea, s-a dezactivat transa."

Recadrarea — Concept central

Definiție. Cerc 360° cu situația în centru. Recadrarea = a nu accepta singura interpretare disponibilă pe pilot automat. Schimbând unghiul, situația se schimbă. Recadrare ≠ deziluzionare (folosește ce există, nu inventează).

Exemplu de calibrare. Însmormântarea — pentru creștini = pierdere; pentru daci/vikingi = sărbătoare. Reprezentarea mentală dă semnificația, nu evenimentul.

Mușchiul recadrării. Întrebarea-ancoră: "Din ce unghi nu am privit încă?"

Antrenament magistratură — argumentezi pro și contra aceeași speță în 3 secunde.

Demo nuanță vs antiteză (Matei). Antiteza = opus complet (gândire critică).

Recadrarea = poate fi doar nuanță. Schrödinger / experimentul double-slit

(Laurențiu) — rolul observatorului.

Cele 3 căi de comunicare cu subconștientul

1. **Consecvența și repetiția** — implementare obiceii (ex: investiții pasive lunare automatizate).
2. **Recunoștința** — admiri ce vrei să dezvolti, fără invidie. "Bravo lui!"
3. **Relaxarea** — Premisa 14 ("Fuck it"). "Cele mai ușor de atins obiective sunt cele în care renunți la început, dar le faci oricum."

Recadrare de SENS vs CONTEXT

- **SENS (conținut):** schimbi ce înseamnă acel ceva. Cuțit = bun/rău? Bravo! — depinde. Soțul alcolic (terapie soție): bea ca să nu fie violent → alcoolismul ca variantă mai bună. Soția Bandler cu OCD covorașul — covor curat înseamnă singurătate, nu bucurie.
- **CONTEXT:** muți comportamentul în alt context unde devine valoare. Femeia supraponderală — model în Germania. Copilul agresiv → judo. Horia adolescent — cel mai urât cursant → trainer eficient.

Aplicații-cheie ale recadrării

- **Frica de moarte (Socrate):** "Două variante. Fie viață de după moarte → întâlnesc mentori. Fie nimic → nu aflu că nu e nimic." Recadrarea supremul a fricii.
- **Defectele = calități prea intense.** Aroganța = încredere prea intensă. Anxietatea te face să anticipezi.
- **Studentul informatic + licența.** Recadrare în trepte: "tu te asiguri să rămâi în mediocritate" → calcul bani pierduți → "disciplină vs regret la finalul vieții."
- **Auto-sabotaj la nu-uri.** "Cu cât mai multe nu-uri primești acum la miza mică, cu atât mai puțin ești impactat când va fi miză mare. Vânzările sunt jocuri de numere."
- **Frica recadrată ca regret.** "Decât să mă concentrez pe ce frică am acum, hai să mă concentrez pe ce frică o să am la finalul vieții că n-am făcut ce trebuie acum."

- **Hate online.** "Context excelent să-mi exersezi recadrarea."

Etic — diferențe importante

- **Antiteză** ≠ recadrare (e gândire critică).
- **Coaching avocatul diavolului** ≠ recadrare.
- **Metafora hipnotică** ≠ recadrare.
- **Întrebare de coaching despre beneficii** ≠ recadrare.

Mantra Z1

"Tu nu ai cum să greșești decât dacă devii directiv. Toate răspunsurile sunt în explorator. Eu doar oglindesc, reformulez, recadrez. El conectează cu harta lui, nu eu."

"Abilitatea lingvistică de a controla, schimba, dilua sau crea percepții te va îmbogăți și îți va da puterea de a schimba lumea. Pentru că tot ce ne creează emoții sunt percepții — nu avem acces la realitate, credem că avem."

ZIUA 2 — Părțile Interioare

Recadrare la mize mari

Oameni dificili. "Voi nu aveți, dar paranteză: vă garantez că sunteți o persoană dificilă pentru cel puțin 50 oameni — special partenerul de cuplu." Recadrare: "Sunt acolo să ne învețe o lecție sau să ne facă să antrenăm o resursă."

Mecanismul iritării. "Tu îți crezi 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."

Filtrul compasiunii. "Și eu sunt un om dificil în viața cuiva." + "Compasiunea nu e decizie, e consecință a maturizării proprii pe dureri pe care le vezi în ceilalți."

Proiecție psihologică. Avem tendința să vedem în ceilalți ce nu recunoaștem în noi (umbra) — și pe pozitiv. "Cu cât mai mulți oameni dificili în viața ta, cu atât mai mult înseamnă că nu ai integrat ceva."

Recadrare la oameni răniți. "Nu există oameni răi. Există oameni răniți, ignoranți, rătăciți, dezechilibrați. Există părți din noi neintegrate."

Recadrarea supremul (cazul prietenei psiholog). Femeie 47 ani cu fată de 20 — concepută prin viol. Astăzi relație superbă. "N-aș face nimic diferit. Așa am obținut-o." Concentrarea pe darul mascat al traumei.

Demo cinematograf — Luminița (31 ani, traumă tată polițist). Personalizare: scaun magic + bulă protectoare + 2 mentori în stânga/dreapta + alb-negru + rewind în trepte → coborâre în film + reuniune cu fetița mică + eliciție de resurse lipsă (oameni/curaj/putere de oprit) + 3 baloane magice → replay diferit + future pacing 10-20 ani. **Rezultat: 10+ → 5; rușine 10 → 2-3.**

Părțile Interioare — concept central

Premisa. "Așa cum avem părți anatomice care colaborează pentru homeostazia biologică, avem și un sistem de părți psihologice pentru homeostazia psihică."

Conflictul de părți. "Pe de o parte... pe de altă parte..." Senzația de sfâșiere = una vrea ceva, alta zice nu.

Cele 12 calități ale părților

1. **Mature/imature.** Mature = vocea înțeleptului ("red flags, ești prost? Nu e the one"). Imature = au răni, hartă rigidă.
2. **Locuiesc în subconștient.** Au acces la resurse subconștiente (mai mari decât conștientul).
3. **Nu-și fac update automat** — rămân la vârsta din momentul nașterii lor.
4. **Se nasc la momente de durere fără resurse.** Cele mai multe = din copilărie.
5. **TOATE au intenție pozitivă pentru noi** — chiar și cele care sabotează. Pe asta se bazează terapia.
6. **Pot fi maturizate prin:** terapie / partener securizant / mediu admirativ care te privește non-judecativ când ești vulnerabil.
7. **Au nume metaforice** (rebelul, înțeleptul, peticul, degețica) — nu nume de oameni.
8. **Comunici în transă.** Metafora apei — la suprafață nu auzi, te scufunzi puțin, începi să auzi.
9. **Vor să fie iubite, văzute, auzite.**
10. **Nu dorm.** Aud dialogul tău interior 24/7 și iau personal.
11. **Cu cât le agrezezi mai mult, cu atât se ascund mai adânc** și au acces la mai multe resurse → te sabotează mai pregnant.
12. **Conflict de strategie, nu de intenție.** Toate îți vor binele.

Tipuri: universale (arhetipuri) + personale

Universale (12, discutate în Master):

- Copilul interior, Rebelul, Înțeleptul (bun simț, conștiință)
- Vindecătorul (capacitatea naturală a corpului)
- Războinicul/Amazoana (Xena), Salvatorul (Matei)
- Toate cu varianta matură + imatură

Personale. Născute din viața ta — "unde am avut nevoie de o resursă și nu am avut-o." De aici autosabotajul.

Auto-sabotaj — exemple

- **Bani.** Părinte cert pe bani → parte care zice "banii sunt răi" → la prosperitate apare compulsie de cheltuit.
- **Cuplu.** Părăsire în adolescență → parte care zice "sabotează relația înainte să te rănească ei", sau "pleacă tu primul", sau "dă-le fișa postului."

- **Webinar Horia.** Întârziere 24h pentru că o parte a zis "dormi, ești epuizat." I-a murit bateria.
- **Febră în ziua interviului. Întârzii. Pierzi vocea. Pierdere de resurse exact înaintea evenimentelor cu miză.**

Demo elicitare parte (Laurențiu)

Pași complete:

1. Raport + identificare calitate/rezultat de care ești foarte mândru.
2. Inducție hipnotică non-directivă ("când vrei tu să închizi ochii").
3. Lansare gând "MULTUMESC" în interior, adresat părții responsabile.
4. Localizare în corp ("dacă te-aș întreba unde locuiește, ce mi-ai răspunde?").
5. Atingere conștientă cu mâna.
6. Deschide palma — invitație. Confirmare cu semn al capului.
7. Observă forma, culoare, nume — primul răspuns intuitiv (cu cât mai logic, cu atât mai puțin ești în transă).
8. Întrebări de intenție ("ce vrea pentru tine?") — Laurențiu: "Să fiu iubit."
9. Eliciție de resurse (opțional) — Laurențiu: "De încredere."
10. Privire iubitoare → încărcare cu resursă → "Cum răspunde? — Am mai crescut."
11. **Conducere acasă în EXACT același loc** (crucial: subconștientul nu suportă vidul).
12. Asigurare de revenire ("acum ai învățat drumul").
13. Leșire 5-4-3-2-1.

Tonul și cadența = critic. "Ca o poveste cu smurfi unui copil mic."

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. Observă diferența zilele și săptămânile următoare.

Conflict mentor (scaunul gol)

Te asociezi în provocarea ta, te muți pe scaunul mentorului, dai răspunsul din ochii lui.

Mantra Z2

"Negociezi cu ele să schimbe strategia, nu intenția. Intenția e deja în favoarea ta."

"Iubirea reală: eu sunt aici să te servesc pe tine." (Matei la debrief)

"Cu cât le agresezi mai mult prin dialog interior, cu atât se ascund mai adânc."

Mindmap condensat

M6 = RECADRARE + PĂRȚI INTERIOARE

Z1: RECADRAREA

Recap M5: transă, TDS, halucinații
Bandler stories (Iisusul + Diavolul)
3 căi spre subconștient: consecvență / recunoștință / relaxare
360° cerc → "Din ce unghi n-am privit încă?"
Recadrare de SENS (conținut) vs de CONTEXT
Limbaj dublu / stand-up / înțelegere greșită intenționată
Recadrare ≠ deziluzionare ≠ antiteză ≠ avocatul diavolului
Aplicații: defecte/frică/oameni dificili/traumă/hate
Mantra: tu nu greșești decât dacă devii directiv

Z2: PĂRȚILE INTERIOARE

Recadrare la mize mari + demo cinematograf Luminița
12 calități: mature/imature, locuiesc în subconștient,
nu-și fac update, intenție pozitivă, nume metaforice,
comunicați în transă, nu dorm
Tipuri: universale (12 arhetipuri) + personale
Auto-sabotaj = strategie veche + acces la resurse
Demo Laurențiu – Peticul cu căciuliță albastră
Procedură elicitare 13 pași
Conducere acasă în EXACT același loc (crucial)
Strategia umărul stâng/drept după reușite
Conflict mentor (scaunul gol)
Conflict de părți → dezbateră pumnilor → integrare

Citate-cheie

- "Hipnoza n-a fost inventată — a fost descoperită."
- "Din ce unghi nu am privit încă?"
- "Schimbând unghiul din care privesc, situația se schimbă."
- "Orice defect este o calitate prea intensă."
- "Nu există eșec, există doar feedback."
- "Decât să mă concentrez pe ce frică am acum, hai să mă concentrez pe ce frică o să am la finalul vieții."
- "Orice mi se întâmplă e în favoarea mea." (Pera)
- "Tu nu ai cum să greșești decât dacă devii directiv."
- "Nu există oameni răi. Există oameni răniți."
- "Și eu sunt un om dificil în viața cuiva."
- "Compasiunea nu e decizie. E consecință."
- "Iubirea reală e cea pe care o oferim atunci când merităm cel mai puțin."
- "Părțile noastre interioare au întotdeauna intenție pozitivă pentru noi."
- "Negociezi cu ele să schimbe strategia, nu intenția."
- "Cu cât le agrezezi mai mult prin dialog interior, cu atât se ascund mai adânc."

- "Eu sunt aici să te servesc pe tine — aia e iubirea reală." (parte matură)
- "Ce bine că subconștientul ești tu." (Elena)
- "Cu cât mai mult gri poți să conții, cu atât mai dezvoltat emoțional ești."