

# MODUL 7 — NLP Practitioner — CONCENTRAT

---

**Temă:** Părți interioare, conflict de părți și triunghiul dramatic. Modulul 7 este modulul "de mușchi" — toate exercițiile încoronează lucrul cu părți (Bandler/Grinder, Schwartz/IFS, Voice Dialogue) și aduc triunghiul Karpman din analiza tranzacțională.

**Structură:** 2 zile. Trainer: Horia Radu, sprijinit de Marius Mutu.

---

## ZIUA 1 — Părți și Decizii

### Concepte cheie

**Părțile noastre interioare.** Au vârstă (când eram noi când am avut nevoie de ele), hartă mentală proprie (convingeri, valori, strategii), uneori nume. Vor să fie auzite și văzute. "Cu cât mai mult criticăm la noi un comportament, cu atât mai mult partea care îl alimentează va renforța comportamentul. Ironic. Se ascunde mai adânc în subconștient."

**Toate părțile au intenții pozitive.** Premisa centrală a modulului. Inclusiv partea care alimentează fumatul, autosabotajul, mâncatul indisciplinat, întârzierea cronică.

**Recadrare = păstrează intenția, schimbă comportamentul.** Recadrarea de M6 aplicată în profunzime — întrebarea-cheie: "Ai fi dispusă să continui aceste intenții nobile, dar prin alte comportamente, care să mă servească mai sănătos?"

**Roluri vs atitudine.** Rolul e același (mamă, tată, manager, partener) — atitudinea e parfumul. Mama exigentă vs mama blândă. "Atitudinea, nu aptitudinea, îți dă altitudinea" (Zig Ziglar). John Lavalley: atitudinea = unghiul de abordare al unui avion.

**Decid emoția — Priming (Tony Robbins).** 30 secunde dimineața înainte să te dai jos din pat. Decizi ce vrei să simți, rulezi un film 3D asociat, rulezi ziua viitoare cu starea pe care o vrei. "Cât de lipsit de libertate să fii să nu știi că ai de ales ce să simți."

**Manifestarea NU există.** "Cuvântul în dex are alt sens. Există materializare — materializez intenții, dorințe, strategii, rezultate. Manifestarea e marketing prins pe oameni în transă, vândut femeilor vulnerabile sub Manifestă-l înapoi de sărbători."

**Subconștientul cunoaște viitorul.** "La nivel subconștient nu există viitor și trecut. Există doar prezent. Dându-i o direcție de viitor, el coroborează cu cine la modul prezent vei fi tu, cu ce consecințe — și îți dă emoția aferentă."

### Exercițiul 1 — Drumul Bifurcat (decizii cu ajutorul subconștientului)

**Setup.** Provocare cu pe-de-o-parte/pe-de-altă-parte la nivel 7-8 maxim. Ghidul NU trebuie să cunoască decizia (declanșează propria hartă).

#### Pași:

1. Raport + nivel intensitate.

2. Inducție + reasigurare.
3. Drum bifurcat — opțiune stânga, opțiune dreapta.
4. Future pacing pe prima cărare: 1 lună → 6 luni → 1 an → 5 ani. La fiecare: "Ce vezi, ce auzi, ce simți, fără să judeci."
5. Memorează starea + revino în prezent.
6. Repetă pe a doua cărare identic.
7. Scoatere transă + discuție.

**Reguli paralele.** Orice cuvânt folosit pe stânga, folosește-l și pe dreapta. Întrebări post-exercițiu: "Cum a fost pe stânga? Ce a fost diferit?" — nu "care ai ales-o?".  
"Lasă măcar o săptămână înainte să iei decizia."

**Insighturi.** Frica = feedback despre necunoscut, nu despre scenariu. Anxietate și entuziasm = manifestare aproape identică (palme transpirate, încordare). Diferența: când îți asumi consecințele alegi entuziasm; când te paralizezi pe consecințe, alegi frica. "Indiferent ce alegi, alegi bine. Ori înveți, ori te bucuri." (Mark Manson — Choose your hard.)

## **Exercițiul 2 — Lucrul cu o Parte Neproductivă**

**Setup.** Comportament neproductiv pe care nu-l poți opri prin voință (sau opririle au cost mare). Nivel 6-8.

### **Pași:**

1. Raport + dezavantaje + beneficii (vorbești cu partea fără să știi).
2. Inducție.
3. Conectare cu costurile.
4. "Unde în tine, în corpul tău, locuiește această parte?" (statistic: stomac, piept, cap).
5. Întreabă dacă e dispusă să comunice. Refuz = răspuns valid. Dacă da, continuă.
6. Invitare în palmă cu ton hipnotic ("ca o invitație blândă").
7. Privește, admiră, descrie (formă, culoare, greutate, mișcare).
8. "Care este intenția ta pentru mine? Ce dorești tu pentru mine?" — și "Ce altceva mai nobil decât asta?" — repetat până devine abstract (apartenență → iubire → magie).
9. Recadrare: "Ai fi dispusă să continui prin alte comportamente?"
10. Negociere resurse de care are nevoie.
11. **Sacul magic — mâna OPUSĂ celei care ține partea.** Inundă partea cu resurse. (Aceeasi mână = scapă partea, scoate persoana din transă.)
12. Iertare reciprocă — eu te iert, tu mă ierți.
13. Acasă (în piept, sau unde decide partea).
14. Imbibarea celulei cu celulă (comandă post-hipnotică).
15. Future pacing 1 lună / 6 luni / 1 an.
16. Scoatere transă.

### **Reguli de ghid.**

- NU întrerupi clientul în transă (mai ales dacă plânge — îl scoți din stare).
- NU te atașa de rezultat — anxietate de performanță.

- "Plictiseala ghidului = nu ești în raport sau nu ești acolo pentru explorator."
  - Beletristică zilnică (jumătate de oră, seara) — îți îmbogățește vocabularul în 6 luni.
  - Limbaj hipnotic ≠ monoton. Înseamnă **melodios**, ca și cum spui o poveste, indiferent de volum.
- 

## ZIUA 2 — Conflict de Părți și Triunghi Dramatic

### Concepte cheie

**Iubirea reală = nu am ce să iert.** "Iubirea reală nu înseamnă a ierta. Înseamnă a recunoaște că nu e nimic de iertat. Pentru că înțeleg că e tot ce ai putut să faci." Nu înseamnă să rămâi în abuz — pleci cu lecțiile și cu cât mai puțină nevoie de iertare.

**Rana de nedreptate.** Una din cele mai eficiente moduri de a ține la distanță oamenii. "Vehemența reacției e proporțională cu nevindicarea ranei, nu cu evenimentul prezent."

**Compasiune față de sine.** "Exersează atitudinea de compasiune — chiar fără cuvinte. Nu vei mai depinde de cei care ți-au greșit să te ierte."

**Avem mai mare nevoie să ne iertăm pe noi** decât să ne se ceară iertare. Energia consumată în autocritica retroactivă = energie nedisponibilă pentru creștere, somn, încredere.

**Disciplina cu blândețe în creșterea copiilor.** Consecințe ≠ pedepse. "Iubirea necondiționată greșit înțeleasă produce oameni dificili pe termen lung."

**Conflictul de părți = două sau mai multe părți, fiecare cu intenție pozitivă, alimentând direcții opuse.** Manifestări: încordare continuă fără motiv, insomnie din senin, autosabotaj.

**Autosabotaj prin alții (în cuplu).** "Tu ai intenția și disciplina să te duci pe un drum, iar cineva foarte apropiat — fără intenție rea conștientă — face ceva care te invită la autosabotaj. Nu va decide el, te va invita." (Exemplul lui Horia: cozonacul cu mac al soției în prima zi de slăbit.)

### Exercițiul 3 — Integrarea Părților Aflate în Conflict

**Esența.** "Acest exercițiu nu e despre decizie. E despre conflict. Esența e ca, în final, să observi natural — nu indus, natural — că ambele părți vor în realitate același lucru."

#### Pași:

1. Raport + clarifică conflictul ("pe-de-o-parte/pe-de-altă-parte"). Nivel 7-8 maxim.
2. Inducție + gând bun ambelor părți.
3. Invitarea ambelor părți în palme. "Oricare în stânga, oricare în dreapta — astfel încât tu să știi care e care."
4. **Notează (ghidul!).** Telefonul scos pentru notițe — recunoști când intențiile devin similare.
5. Cu care comunități primă? Asigur-o pe cealaltă că vei reveni.

6. Pattern explorare: "Care este intenția ta? Ce dorești tu pentru mine? Și dacă asta ar fi împlinit, ce altceva mai nobil?" — repetat 5-10 niveluri.
7. Comuniti cu cealaltă parte — copy/paste exact.
8. Recunoști momentul când răspunsurile devin similare. Subliniezi: "Ambele își doresc același lucru pentru tine."
9. **Asociere în prima parte (3-2-1).** Devii parte. Privești exploratorul, privești partea cealaltă, "ce admiri și ce ai putea să folosești ca resursă?"
10. Împrumutarea resurselor — partea cealaltă oferă o calitate.
11. Reasociere în explorator. Repetă cu cealaltă parte.
12. Reasociere finală. "Ce e diferit? Cum se mișcă, cum te văd?"
13. **Apropiere spontană.** "Atunci când vezi mâinile apropiindu-se singure, e momentul. Ghidează-le împreună într-o parte nouă."
14. Acasă în centrul ființei.
15. Imbibare + future pacing + scoatere transă.

### Reguli avansate.

- Limbaj de disociere când exploratorul e asociat în parte.
- Vârsta părților = irelevantă aici (se actualizează la contopire).
- A treia parte care se opune contopirii = rar; dacă apare, negociezi cu resurse.
- Invariabil contopirea — așa zice exercițiul. "Dacă a vrut Bandler, a vrut Bandler."

### Triunghiul Dramatic (Karpman, Analiza Tranzacțională)

Rol	Esență	Concomitent în	Beneficii
<b>VICTIMA</b>	"La mine e mai greu, nu înțelegi" — refuză soluții. Mentalitate, nu identitate.	Agresor (prin șantaj emoțional)	Atenție, milă, validare, sentimentul de specialitate
<b>AGRESOR</b>	Confruntă, agresează psihic sau fizic.	Victimă (mascată); uneori salvator.	Te invită să crești, să setezi limite
<b>SALVATOR</b>	Cel mai pervers. Salvează pentru beneficiul lui.	Agresor (fură lecțiile, fură curajul)	Validare, nevoia de a se simți important

**Niciodată într-un singur rol.** "Indiferent în ce rol ai fi, ești în același timp în minim încă unul. Cel mai posibil, foarte des, sunt în toate trei."

**Cum recunoști mentalitatea de victimă în tine:** răspunsuri tipice — "La mine nu funcționează. La mine e mai dificil. Nu înțelegi cum e să fii în locul meu."

**În orice agresor este un copil rănit de altcineva.** Profilul psihopatului = copil abuzat sever, neintegrat.

**Salvatorul fură lecțiile celui alt.** "Sub masca de erou, fură lecții, vrea să pară inteligent, vrea să fie vorba doar despre el." În cuplu: te-ai pus pe poziția de superioritate → scade atracția.

**Auto-recunoaștere — sfaturi necerute.** Dai sfaturi prietenilor, ei aplică, tu nu. "E rolul de salvator. Beneficiu: validare, nevoia de a te simți important. Soluție: taci dracu'le. Fă ce știi că ar trebui să faci alții. Lasă rezultatele tale să vorbească."

**Cum ieși din victimă (strategia lui Horia):** scrie pe hârtie toate soluțiile pe care le știi la propriile probleme, pe care nu le-ai aplicat. "Când ai 15-20 scrise, deja fierbi de ciudă."

**Avocatul diavolului ca tehnică.** Doar pe bază de raport și autoritate. Confirmare exagerată a poziției de victimă: "Bă, da, ești vai mama ta. Nu știu cum dimineață ți-ai ales papucii." Victima reacționează, intră în agresor — "Eu prefer agresor cu furie. Furia e combustibil. Depresia te anesteziază."

**Furia > depresie.** Furia, chiar îndreptată împotriva ghidului, poate fi direcționată către un obiectiv.

## Transa Ghidată Finală — Războinic Odihnit

23 minute. Mâini magice masează sistematic corpul de la tălpi în sus (dreptul, stângul, spate, brațe, cap). Mesaj subliminal central:

"Doamne, ce bine este să nu fie nevoie să faci absolut nimic. Pentru că meriți. Doar pentru că existi. Doar pentru că respiri. Ești suficient. Ești important. Ești iubit. Ești în siguranță."

Comandă post-hipnotică pentru viitor: "Vei putea de azi înainte să te întorci oricând aici, în lumea ta interioară, în centrul ființei tale, odihnindu-te, încărcându-te. Pentru că ce este un războinic dacă nu este odihnit?"

**De ce arhetipul războinic la final?** "La nivel de Practitioner, majoritatea oamenilor care nu-și ating obiectivele nu sunt suficient de războinici. Războinicul nu e agresor. Războinicul matur. Obiectivele se ating din arhetipul de războinic." Restul arhetipurilor — la Master.

---

## CITATE-CHEIE M7

- "Modulul 7 e de mușchi, nu de teorie."
- "Părțile noastre nu sunt singulare. Au vârstă, hartă mentală, intenții, nume."
- "Frica e feedback despre abilitatea mea de a gestiona necunoscutul, nu despre scenariu."
- "Indiferent ce alegi, alegi bine. Ori înveți, ori te bucuri."
- "Iubirea reală înseamnă a recunoaște că nu e nimic de iertat."
- "În orice agresor este un copil rănit de altcineva."
- "Salvatorul este cel mai pervers — sub masca de erou, fură lecții."
- "Ce este un războinic dacă nu este odihnit?"

---

## CONEXIUNI ȘI CROSS-REFERENȚE

- **Părți interioare** — Bandler & Grinder (Six-Step Reframe); Richard Schwartz (IFS — Internal Family Systems); Hal & Sidra Stone (Voice Dialogue).

- **Drumul Bifurcat** — extrapolare din Disney Strategy (Dilts) și Linia Timpului (Tad James).
- **Pozițiile perceptuale (asociere în parte)** — Robert Dilts.
- **Triunghi dramatic** — Stephen Karpman (1968), Eric Berne (Analiza Tranzacțională, Games People Play).
- **Iertare radicală** — Tara Brach (Radical Acceptance); Marshall Rosenberg (NVC).
- **Disciplina blândă** — Becky Bailey (Conscious Discipline); Virginia Satir; Gabor Maté.
- **Auto-atingere și oxitocină** — neuroștiință embodied.