

MODUL 7 — PĂRȚI INTERIOARE: APLICĂRI PRACTICE

NLP Practitioner București 2024 — Caiet de Aplicări

Scop. Caiet de aplicări concrete pentru cei care vor să folosească uneltele M7 — în grupuri proprii (mastermind, peer support, sesiuni 1-1 între cursanți), adaptate la diverse contexte. Conține: cum faci demo, exerciții reduse / adaptate, scripturi de elicitare, troubleshooting și edge cases.

Atenție. Acest caiet presupune lectura prealabilă a MODUL7_PARTI_INTERIOARE.md (caietul de facilitator). Pașii nu se repetă — se completează cu aplicări.

PARTEA I — CUM FACI DEMO DE INTEGRARE A PĂRȚILOR ÎN GRUPUL PROPRIU

1.1. Pregătirea grupului

Setup minimal pentru un grup care n-a făcut M7.

Înainte de orice exercițiu, instalează 4 premise:

1. "Toți avem părți interioare. Nu e psihiatric, e psihologic." (Bandler/Grinder, IFS, Jung.)
2. "Toate părțile au intenții pozitive." — fără excepție.
3. "Părțile reacționează la ascultare, nu la critică."
4. "Eu doar deschid spațiu, voi faceți munca."

Câți minim/maxim pentru sesiune? 2-12 persoane. Peste 12, devine workshop și trebuie o structură mai fermă.

Setting fizic.

- Cerc, dacă merge.
- 1.5-2 m spațiu liber în fața exploratorului (când e în transă, nimeni nu intră în raza lui).
- Telefoane pe silențios, nu pe vibrații. "Vibrațiile sunt și ele zgomot — strica transa."
- Cineva să țină evidența timpului. Sesiunile durează 20-40 min.
- Nu treci pe lângă explorator când lucrează — îi rupi raportul olfactiv (parfum, fum) sau vizual.

1.2. Explică formatul

Înainte de demo, spui grupului:

"Vom face un demo cu un voluntar. Ceilalți observă în tăcere — nu vorbim, nu intervenim, telefoanele tăcute. Întrebări la sfârșit. Voluntarul nu trebuie să-mi

spună despre ce e vorba — îmi spune doar nivelul de intensitate emoțională (6-8 maxim) și domeniul foarte general."

1.3. Alegerea voluntarului

Criterii pentru voluntar la demo:

- Are o provocare reală, dar nu de viață sau moarte.
- Acceptă să nu-i spună grupului detaliile.
- Are încredere minimă în ghid.
- Nu e în criză acută.

Cine NU e bun voluntar la demo:

- Cineva foarte apropiat ție (te declanșează).
- Cineva în doliu recent / criză activă.
- Cineva care a venit "să demonstreze că nu funcționează."
- Cineva sub influență de substanțe.

1.4. Rolul observatorilor

Atribue 1-3 sarcini de observator în avans:

- **Observator-NV (limbaj non-verbal):** notează când exploratorul își schimbă respirația, postura, mișcarea mâinilor, lacrimi.
- **Observator-resurse:** notează cuvintele-cheie pe care le primește partea (intenții, resurse).
- **Observator-tehnică:** notează ce face ghidul (când subliniază paralel, când introduce comandă post-hipnotică, când folosește limbaj de disociere).

De ce? Sesiunea de debrief post-demo trece de la "wow" la "uite ce-am observat" — învățare structurată.

1.5. Debriefing post-demo

5-10 minute. Întrebări, în această ordine:

1. **Întâi voluntarul:** "Cum a fost? Cum te simți acum?" Niciodată: "Și acum ce decizi?"
2. **Apoi observatorii:** ce au notat. Cu permisiunea voluntarului dacă e nevoie de detaliu.
3. **Apoi grupul larg:** "Ce a fost interesant pentru voi? Ce ați luat?"

Capcană de evitat. A explica voluntarului ce s-a întâmplat. "Subconștientul lucrează metafori. Nu știu ce înseamnă pentru tine." Lasă-l să integreze singur.

PARTEA II — VISUAL SQUASH (variantă a integrării părților)

2.1. Ce e Visual Squash

Versiune clasică NLP a integrării părților (Bandler/Grinder, Frogs into Princes). Mai vizuală, mai rapidă, mai potrivită pentru oameni vizuali sau pentru sesiuni scurte (15-20 min).

Se aplică același principiu — două părți în conflict, intenții pozitive, contopire — dar prin mâini fizice care se închid pumn și se aduc împreună (hands clasping).

2.2. Procedura Visual Squash (script)

Pas 1 — Identificare conflict.

"Pe-de-o-parte simți să [X], pe-de-altă-parte să [Y]. Care sunt cele două părți? Dă-le un nume — chiar dacă banal."

Pas 2 — Plasare în mâini.

"Întinde mâinile cu palmele în sus. Una în stânga, una în dreapta. Pune partea [X] în palma stângă. Pune partea [Y] în palma dreaptă."

Pas 3 — Cunoaștere prin VAK.

"Privește partea din palma stângă. Cum arată? Ce culoare are? Are formă, e amorfă? Ce sunet face? E grea, ușoară? Ce-ți spune?"

(Repetă identic pentru palma dreaptă.)

Pas 4 — Intenții pozitive.

"Care e intenția ta cea mai pozitivă, parte din palma stângă, pentru gazda ta?"

(Repetă pentru palma dreaptă. Caută abstract — la fel ca în M7 clasic.)

Pas 5 — Recunoștință și recadrare.

"Mulțumește-le pentru intențiile lor. Recunoaște că ambele te servesc, chiar dacă au fost în conflict."

Pas 6 — Apropierea fizică (semnătura Visual Squash).

"Și acum, foarte încet, lasă mâinile să se apropie. Doar pe cât simt ele să se apropie. Dă-le voie. Foarte bine.

Și pe măsură ce se apropie, observă ce se întâmplă cu cele două imagini din palme. Cum se schimbă culoarea, forma, dimensiunea. Cum încep să se influențeze.

Și când palmele se ating, dă-le voie să se contopească — într-o singură imagine, mai puternică, mai bogată, mai armonioasă."

Pas 7 — Pumn integrat.

"Strânge palmele în pumn. Această parte nouă acum e una. Cu toate resursele celor două. Cu toate intențiile lor pozitive."

Pas 8 — Internalizare.

"Du pumnul la piept, acolo unde simți. Apasă ușor. Lasă această nouă parte să intre în tine, să se difuzeze. Foarte bine."

Pas 9 — Future pacing rapid.

"Cum va fi viața ta, peste o lună, având această parte integrată? Peste un an?"

Pas 10 — Scoatere.

2.3. Când folosești Visual Squash în loc de M7 clasic

Folosește Visual Squash	Folosește M7 (Integrare extinsă)
Sesiune scurtă (15-20 min)	Sesiune lungă (40-60 min)
Conflict ușor (5-7)	Conflict mediu-sever (7-8)
Client vizual puternic	Client mai cinestezic / auditiv
Vrei rezultat rapid	Vrei integrare profundă
Demo în grup mare	1-1 sau grup mic

PARTEA III — DRUMUL BIFURCAT — APLICĂRI ADAPTATE

3.1. Variante de adaptare

Drumul Bifurcat în 5 minute (express). Pentru decizii foarte mici (ce să fac sâmbătă seara). Renunți la inducție lungă, faci un singur future pacing — peste o lună sau doar 1 săptămână. Rapid, în stare de transă light.

Drumul Bifurcat de viață (extended). Pentru decizii cu miza 20-30 ani (mutare definitivă, schimbare de profesie radicală, copii sau nu). Adaugi etape: 10 ani, 20 ani, 30 ani. "Ne întâlnim la un shot, noi 3 — și privind în spate."

Drumul Trifurcat / Multifurcat. Când clientul are 3+ opțiuni reale. Pas extra: "Pe care din 3 cărări vrei să explorezi prima?" — și repeti procedura.

Drumul Bifurcat în pereche (cuplu). Decizie de cuplu — fiecare partener face exercițiul independent, apoi discută. "Ce ai observat la 6 luni? La 5 ani?" — fără să negociați decizia.

3.2. Scenarii frecvente

Decizia "să rămân la job-ul actual / să mă schimb" (clasic).

- Pe stânga: rămân.
- Pe dreapta: schimbare.
- Future pacing 1 lună / 6 luni / 1 an / 5 ani.
- Tipic: stânga vine cu confort + plictiseală/stagnare; dreapta vine cu stres + împlinire.

Decizia "să rup sau să rămân în relație" (ATENȚIE — doar dacă NU e abuz).

- Niciodată recomanzi această decizie din M7. "Aici e nevoie de psihoterapie individuală sau de cuplu."
- Dacă totuși o face: limită strictă, NU dai sfaturi, NU te legi de propria hartă.
- Disclaimer dublu post-exercițiu: săptămâna de așezare.

Decizia "să-mi fac firma proprie / să rămân angajat" (cum a făcut Alina).

- Atenție: există "freelancer" ca a 3-a opțiune intermediară. Verifică harta clientului pe definiții.
- Tipic: angajat = siguranță + plafonare; freelancer = libertate + insecuritate; antreprenor = creștere + responsabilitate masivă.

3.3. Auto-aplicare (pentru tine, ca facilitator)

Singur cu tine, închizi ochii, faci procedura mental. Avantajul: total emoțional, fără filtru de a-ți păstra fața. Dezavantajul: îți activezi automat propriile rezistențe pe părți pe care nu le vezi.

Recomandare: auto-aplicare după minim 5 sesiuni cu un partener / coleg.

PARTEA IV — LUCRUL CU O PARTE NEPRODUCTIVĂ — APLICĂRI

4.1. Comportamente țintă uzuale

Comportament	Intenția probabilă (NU presupui!)	Observații
Fumat	Conexiune, pauza, intimitate	A avut Matei: apartenență → iubire
Mâncat indisciplinat	Iubire (ancoră de la mama/bunica)	Foarte des emoțional
Întârziat cronic	Control, libertate, rezistență	A avut Elena: traume vechi
Procrastinare	Frica de eșec / de succes	"Decide rapid să amâne" — Bandler
Autosabotaj relațional	Protecție de respingere	Frecvent la copilul interior nevindecat
Ranire pe față / piele	Auto-pedeapsă, control	A avut Gabriela — ATENȚIE, recomandă psihoterapie
Cumpărat compulsiv	Validare, plinătate emoțională	Conexiune cu copilul interior
Vorbit prea mult / interupt	Frica de a fi ignorat / nevăzut	Salvator + victimă mascat

Regula de aur: NICIODATĂ nu presupui intenția. Întrebi. "Care e intenția ta?" — și ascuți.

4.2. Scripturi de elicitare a părții — variante

Varianta directă (M7 standard).

"Unde în tine, în corpul tău, locuiește această parte?"

Varianta indirectă — Voice Dialogue.

"Dacă această parte din tine ar putea să vorbească astăzi, prin tine, ce ne-ar spune?"

Varianta corp-prim.

"Dacă te-ai concentra pentru câteva momente pe corpul tău — și să cauți unde simți o senzație legată de [comportament] — ce ai găsi? Stomac? Piept? Gât?"

Varianta IFS — Self prim.

"Pentru câteva momente, te invit să te conectezi cu acea parte din tine care e calmă și curioasă, oricât de mică e. Și de acolo, întreabă partea care alimentează [comportamentul] — ce ar vrea să ne arate?"

Varianta hipnotică profundă.

"Și pe măsură ce te scufunzi în tine, descoperi că în interior există o ușă. O ușă pe care o vei deschide acum. Și după ușă te așteaptă o parte din tine. Cum arată ea când o vezi pentru prima dată?"

4.3. Troubleshooting — partea nu vorbește

Problemă 1: nimic nu apare.

- Causă posibilă: transa e superficială.
- Soluție: aprofundează relaxarea (mai mult masaj imaginar, mai multă inducție).
- Dacă tot nimic: "E perfect în regulă. Poate astăzi nu e momentul. Vorbim altădată."

Problemă 2: clientul "vede" partea, dar nu primește răspuns la intenție.

- Causă posibilă: partea e protectoare și refuză.
- Soluție: "Există un motiv pentru care nu vrea să răspundă acum?" — răspuns tipic: protecție.
- Apoi: "Dacă o asiguri de toată protecția ta, ar fi dispusă să spună măcar un cuvânt?"
- Dacă tot nu: "Mulțumește pentru prezență. Vorbim altă dată."

Problemă 3: partea spune "nu vreau să mă schimb."

- Causă: intenție pozitivă neînțeleasă încă.
- Soluție: rămâi la întrebare "Ce-ți dorești pentru gazda ta?" — repetă cu blândețe.
- Dacă tot nu: negociezi resurse. "Ce ai avea nevoie ca să fii dispusă măcar să ieși în calcul?"

Problemă 4: clientul intră în panică / lacrimi intense / fugă din transă.

- NU intervii direct.
- Continui ghidaj cu voce blândă: "E perfect în regulă. E un proces. Te susțin. Respiră."
- Dacă chiar fuge / abandonează: scoatere lentă, redu intensitatea. "Revii ușor. Nu trebuie să continui."
- Post-exercițiu: recomandă psihoterapie individuală.

Problemă 5: clientul devine logic și începe să analizeze partea.

- "Foarte bine, mintea ta logică face asta natural. Lasă-i ei spațiul ei. Tu însă rămâi atent la ce simți, ce vezi, ce auzi — fără să judeci."
- Eventual: aprofundează transa.

4.4. Edge case — comportament adictiv (substanțe)

Atenție majoră. Nu lucrezi cu cineva în pattern de adicție severă (alcool zilnic, cocaină, opioide) singur. Recomandă:

- Detoxifiere sub supraveghere medicală.
- Psihoterapie individuală cu specializare în adicții.
- Eventual grupuri de suport (AA, NA).

Lucrul cu părțile poate fi adjuvant, NU primar. Cu acest disclaimer:

- Faci exercițiul standard, dar cu nivel de intensitate redus (5-6 max, nu 8).
- Nu promiți rezultate.

- Întrebi specific: "Ce ai nevoie de la mine ca să te susțin în drumul tău, dincolo de exercițiu?"

Pentru adicții ușoare-medii (fumat, mâncat, telefon):

- Standard M7 funcționează bine.
 - Repeți — 2-3 sesiuni la interval de 1-2 săptămâni.
 - Asumi că recăderile sunt parte din proces — "Partea va testa noua relație."
-

PARTEA V — TRIUNGHIUL KARPMAN — APLICĂRI

5.1. Auto-mapping — în care rol ești ACUM?

Exercițiu de 10 minute, singur, cu pix și hârtie.

Întrebare 1. "În ultima săptămână, în care relație importantă din viața mea m-am simțit cel mai mic / neputincios / nedreptățit?" — VICTIMĂ.

Întrebare 2. "În ultima săptămână, pe cine am criticat, jignit, învățat-cu-forța sau am pus-la-punct?" — AGRESOR.

Întrebare 3. "Cui am dat sfaturi necerute, am salvat din probleme pe care n-am fost rugat să le rezolv?" — SALVATOR.

Întrebare 4 (cea mai importantă). "În ultima săptămână, în care situație am fost SIMULTAN în două sau trei roluri? Cum?"

Tipic: salvator + victimă (am salvat și m-am plâns că nu apreciază nimeni); agresor + victimă (am țipat la copil și m-am simțit vinovat că sunt o mamă rea); salvator + agresor (am dat sfaturi necerute pe ton dur).

5.2. Cum ieși din rolul respectiv

Din victimă → scrie 15-20 soluții pe care le știi și nu le-ai aplicat. "Mișcă-ți curul."

Din agresor → întreabă-te: "De ce mă doare așa de tare situația asta? Ce rană veche se reactivează?" În orice agresor e un copil rănit.

Din salvator → cele 4 întrebări de Cosmin (Z2C):

- "Am testat eu însumi ce vreau să-i spun?"
- "Am fost rugat să dau sfat?"
- "Ce câștig eu dacă-l salvez?"
- "Ce-i fur eu, ca lecție, dacă-l salvez?"

5.3. Ieșirea din triunghi cu un client victimă

Tehnica 1: Avocatul diavolului (cu raport)

"Bă, ai dreptate. La tine e cel mai greu din lume. Cum reușești să te ridici dimineța din pat? Eu, sincer, n-aș fi în stare. Tu ești o categorie aparte."

(Exagerare congruentă, NU sarcastică. Cu raport solid.)

Tehnica 2: Schimbarea subiectului congruent.

"Te-am ascultat. Înțeleg. Nu pot să te ajut mai mult decât atât. Dar uite, hai să schimbăm subiectul un pic. Ce mănânci în seara asta?"

(Cu blândețe, nu cu ostentație.)

Tehnica 3: Recadrarea direct la decizie.

"Mi-ai descris problema în detaliu. Acum, hipotetic — dacă ai avea 3 opțiuni de acțiune, fie și nepotrivite, care ar fi acelea?"

(Forțezi mintea în mod creativ. Foarte bun pentru victimă cronică.)

5.4. Ieșirea din triumghi în cuplu

Faza 1 — Auto-mapping pe relația concretă. Fiecare partener (separat) face întrebările de la 5.1, dar focusat pe celălalt.

Faza 2 — Discuție structurată. "Eu am observat că, când ești obosit și-mi spui asta, eu intră imediat în salvator. Cum ar fi să te ascult fără să-ți rezolv?"

Faza 3 — Acord bilateral.

- Niciun salvator necerut.
- Niciun agresor preventiv ("ca să fac eu primul mișcare").
- Permisivitatea de victimă temporară — dar nu cronică ("am 30 min să mă plâng, după aia revin").

5.5. Triumghi în parenting — cum NU intra în salvator

Întrebări auto-screening pentru părinte.

1. "Ce simt la mine când îl văd că nu reușește? Disconfort? Vinovăție?" — semnal de salvator.
2. "Sar să-l ajut din interesul lui, sau ca să nu sufăr eu?"
3. "Ce lecție ar pierde dacă-l salvez?"

Reguli.

- Disciplina cu blândețe — consecințe ≠ pedepse.
- Lasă-l să sufere mic ca să nu sufere mare. (Metafora fluturele — Cosmin, Z2C: dacă tai cuconul, omida nu zboară.)
- "Ce atitudine a mea îi va servi pe termen lung?"

PARTEA VI — EDGE CASES & CONTRAINDICAȚII

6.1. Părți traumatizate

Recunoaștere. Partea nu se arată. Sau se arată brusc cu reacție disproporționată (panică, lacrimi violente, frică). Există asociere directă cu traumă (abuz, accident, pierdere).

Reguli.

- Oprește exercițiul imediat dacă apare disociere severă (privire pierdută, voce

schimbată, reacție corporală violentă).

- Recomandă psihoterapie individuală — EMDR, Somatic Experiencing (Peter Levine), IFS Trauma-informed.

- NU lucrezi tu cu trauma. "Eu nu fac terapie. Anumite discuții sunt terapeutice. Dar pentru trauma e nevoie de profesionist."

Variantă safe. Părțile-protectoare ale unei părți traumatizate pot fi accesate în siguranță. "Există vreo parte din tine care vrea să mă ajute să o protejez pe această parte mai vulnerabilă?" — și lucrezi cu protectorul, nu cu rana directă.

6.2. Parts work cu copii

De la ce vârstă? ~7 ani — când copilul are vocabular emoțional. Sub 7, lucrezi prin metafore (animale, super-eroi, jucării).

Adaptări.

- Limbaj simplificat. "Hai să vedem care din colțișoarele tale e supărat."
- Folosește desenul. "Desenează acea parte. Cum arată?"
- Folosește jucării/figurine — copilul plasează "părțile" în spațiu.
- Sesiuni mai scurte: 10-15 min max.
- Nu folosi cuvântul "transă". Spui "joc cu ochii închiși."

Limită strictă. Dacă suspectezi traumă (abuz, divorț violent, pierdere) — nu lucrezi singur cu copilul. Mergeți la psiholog de copii.

Părintele ca facilitator. Funcționează cu condiții:

- Părintele e calm (nu în triumghiul cu copilul în acel moment).
- Părintele NU își rezolvă propria problemă prin copil.
- Părintele permite orice răspuns al copilului, inclusiv cele care nu-i convin.

6.3. Lucrul cu părți într-un comportament adictiv

(Vezi 4.4 — ce am scris mai sus.)

Adăugiri.

- **Nu lucrezi în prima săptămână de detox.** Sistemul nervos e prea instabil.
- **Lucrezi după 3-6 luni de abinență stabilă.** Atunci părțile sunt suficient "așezate" ca să comunice.
- **Lucrezi cu părțile-protectoare ale adicției:** "Ce parte din tine voia să te protejeze prin substanță?" — răspuns tipic: durerea emoțională, frica, gol existențial.
- **Direcționezi spre IFS (Schwartz)** — are protocol specific pentru adicții. Sau spre Compassion-Focused Therapy (Paul Gilbert).

6.4. Părți "negative" extreme — agresor intern

Uneori clientul descrie o parte care îl agrează intern: voce critică severă, ură de sine, gânduri suicidale.

ATENȚIE. Dacă apare ideatie suicidală activă — întrerupi exercițiul, recomandă consult psihiatric urgent. Numere utile: TelVerde antisuicid 0800 801 200 (RO).

Dacă agresorul intern e de intensitate medie (criticul interior dur, dar fără ideeție):

- Recunoaște-l ca parte cu intenție pozitivă (oricât de incredibil pare).
- Întrebare-cheie: "Ce încearcă să te ferească această parte criticând?" — răspuns tipic: să nu fii respins/ridicat fals/expus.
- Recadrare: "Dacă ar putea să-ți ofere aceeași protecție prin alt comportament — mai blând, mai prietenos — ar fi dispusă?"

6.5. Conflict prea încins — cum dezamorsezi

Semn: clientul tremura, bate inima rapid, voce sugrumată, vrea să iasă din transă.

Dezamorsare.

1. "Foarte bine. E perfect. Respira." (Confirmi că e ok ce simte.)
2. "Te invit să faci un pas înapoi în imaginația ta. Privește părțile de la distanță, ca pe un film." (Disociere — dacă e prea asociat.)
3. "Pentru că ele nu trebuie să se vorbească astăzi. Pot să se cunoască. Atât." (Reduci miza.)
4. Dacă tot e prea intens: scoatere transă, recomandi psihoterapie.

6.6. Părți care nu se contopesc

Foarte rar (Horia: niciodată în 11 ani). Dacă se întâmplă:

- "E perfect în regulă. Astăzi nu se contopesc. Poate doar se cunosc."
- "Mulțumește-le pentru disponibilitate. Lasă-le să se întoarcă acasă, dar mai apropiate decât au fost."
- Reia procesul în alt context, după 1-2 săptămâni.

Atenție. Asta poate fi și un semnal că există o a treia parte ascunsă. Întreabă: "E vreo altă parte din tine care nu vrea ca aceste două să se unească?"

PARTEA VII — APLICĂRI ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI

7.1. Mini-exercițiul de 30 secunde

Când simți o emoție intensă (nervi, anxietate, tristețe):

1. Pune mâna pe zona unde simți (piept, stomac, gât).
2. "Salut, parte din mine. Te aud." (3 secunde.)
3. "Ce intenție ai pentru mine?" (lași să răspundă, nu forțezi.)
4. "Mulțumesc."

Reduce intensitatea cu 30-50% în majoritatea cazurilor. Eliberează oxitocină prin auto-atingere.

7.2. Auto-screening zilnic — la culcare

Trei întrebări:

1. "Care parte din mine a fost cel mai des în prim-plan azi?"

2. "Care parte am ignorat sau certat azi?"
3. "Ce-mi pot spune chiar mie acum, înainte de somn?"

Răspunsuri scrise, 5-10 min, în jurnal. Funcționează ca priming invers — așezi ziua și pregătești subconștientul pentru noapte.

7.3. Priming dimineața — 30 secunde

(Repetăm din EXHAUSTIV — funcționează genial când e zilnic.)

1. Înainte să te dai jos din pat.
2. Decid emoția dominantă pentru ziua de azi.
3. Film mental 3D asociat.
4. Rulează ziua viitoare.

7.4. Iertarea ca atitudine — exercițiu săptămânal

Sâmbăta seara, 15-20 min.

1. Listează 3 oameni cu care ai un conflict deschis (oricât de mic).
2. Pentru fiecare, scrie: "În locul lui/ei, cu harta ei, copilăria ei, rănilor ei — aș fi făcut altceva?"
3. Răspunzi onest. De obicei: nu.
4. Continuă: "Atât a putut. Atât am putut și eu."
5. Lasă cuvintele să se așeze.

Repetă săptămânal. După 2-3 luni, observă cum reactivezi conflictele cu mai puțină vehemență.

7.5. Sfaturi necerute — exercițiul tăcerii

O săptămână întreagă: NU dai niciun sfat necerut.

- Dacă ești întrebat → răspunzi.
- Dacă nu ești întrebat → taci.
- Dacă vezi pe cineva pe drumul greșit → lasă-l. "Lasă rezultatele tale să vorbească."

La sfârșitul săptămânii: ce-ai observat? La cei din jur? La tine?

7.6. Războinicul odihnit — practic

Săptămânal:

- 1-2 ore de odihnă intenționată (NU dormi — relaxare conștientă).
- Transa M7 ghidată audio (înregistrată mental sau pe device).
- Nu citește, nu telefon, nu vorbești.

Funcționează ca încărcare pentru luptele săptămânii viitoare.

PARTEA VIII — ROADMAP DE PRACTICĂ (90 ZILE)

Săptămâna 1-2 — Auto-aplicare blândă

- Identifică 1 parte din tine cu care vrei să comunici.

- Fă mini-exercițiul de 30 secunde de 3-4 ori pe zi.
- Notează în jurnal ce observi.

Săptămâna 3-4 — Drumul Bifurcat singur

- Alege o decizie mică (6-7 max).
- Aplica procedura singur, cu ochii închiși.
- Așteaptă 1 săptămână și reevaluează.

Săptămâna 5-6 — Lucrul cu o parte cu un partener

- Găsește un coleg de la curs.
- Faceți câte o sesiune unul cu altul, alternând.
- Notați-vă feedback reciproc.

Săptămâna 7-8 — Conflict de părți cu un partener

- Cu același partener, faceți integrarea părților aflate în conflict.
- Alternativ.
- Discutați la final ce-ați observat ca ghid și ca explorator.

Săptămâna 9-10 — Triunghi Karpman

- Auto-mapping zilnic pe relațiile importante.
- O conversație curajoasă pe săptămână cu cineva apropiat — fără să intri în vreun rol.
- Notează rezultatele.

Săptămâna 11-12 — Demo în grup mic (3-5 oameni)

- Organizezi un demo cu un voluntar.
- Cere feedback structurat (vezi 1.4).
- Te rafinezi.

Săptămâna 13 — Bilanț

- Ce s-a schimbat în viața ta?
- Ce parte din tine e mai integrată?
- Care e următorul pas?

PARTEA IX — RESURSE SUPLIMENTARE

Cărți recomandate (în plus față de M7)

- **Richard Schwartz — No Bad Parts** (IFS pentru începători, traducere franceză și germană disponibile).
- **Jay Earley — Self-Therapy (vol. 1)** — protocol IFS pas cu pas.
- **Hal & Sidra Stone — Embracing Our Selves** (Voice Dialogue clasic).

- **Robert Bly — A Little Book on the Human Shadow** (umbra ca rezervor de părți respinse).
- **Gabor Maté — In the Realm of Hungry Ghosts** (adicții ca strategii ale părților rănite).
- **Stephen Karpman — A Game Free Life** (Triunghiul actualizat).
- **Eric Berne — Jocurile pe care le joacă oamenii** (Analiza Tranzacțională originală).
- **Mark Manson — The Subtle Art of Not Giving a Fuck** (citată de Horia).

Filme / metafore folosite în M7

- **Bancul cu Bulă** (salvatorul) — Z2C.
- **Choose your hard** (Mark Manson) — Z1B.
- **Metafora avionului** (Lavalle) — Z1C.
- **Cocoonul fluturelui** (Cosmin, Z2C) — salvarea fără creșterea.
- **Cozonacul cu mac** (Horia, 2020) — autosabotaj prin alții.
- **Academia de Poliție** (Horia) — ieșirea din victimă.
- **Manifestă-l înapoi de sărbători** — Horia, Z1A — manipulare prin marketing.

PARTEA X — ÎNCHIDEREA — credo-ul applicantului

1. **Nu salv pe nimeni.** Inclusiv pe mine.
2. **Nu critic pe nimeni.** Inclusiv părțile mele.
3. **Nu fug de niciun rol.** Doar îl observ, îl recunosc, aleg conștient.
4. **Întreb întrebări, nu dau sfaturi.**
5. **Părțile mele sunt prietenii mei** — chiar și cele care mă supără.
6. **Iubirea reală = nu am ce să iert.**
7. **Războinicul odihnit câștigă.**
8. **Atât am putut. Atât a putut. Mergem mai departe.**

ÎNCHIDERE — citat-pilon

"Nu există manifestare. Există comportament diferit ca să obțin un rezultat diferit. Și pentru ca eu să mă comport diferit, e nevoie să simt diferit. Iar pentru ca eu să simt diferit, e nevoie să gândesc diferit. Iar pentru ca eu să gândesc diferit, e nevoie să mă cunosc — pe mine, pe părțile mele, pe rolurile mele."

"Înconjurați-vă de oameni care vă vor spune adevărul, chiar dacă nu vreți să-l auziți, nu de oameni care vă vor spune politicos o minciună." (Horia, Z2C.)