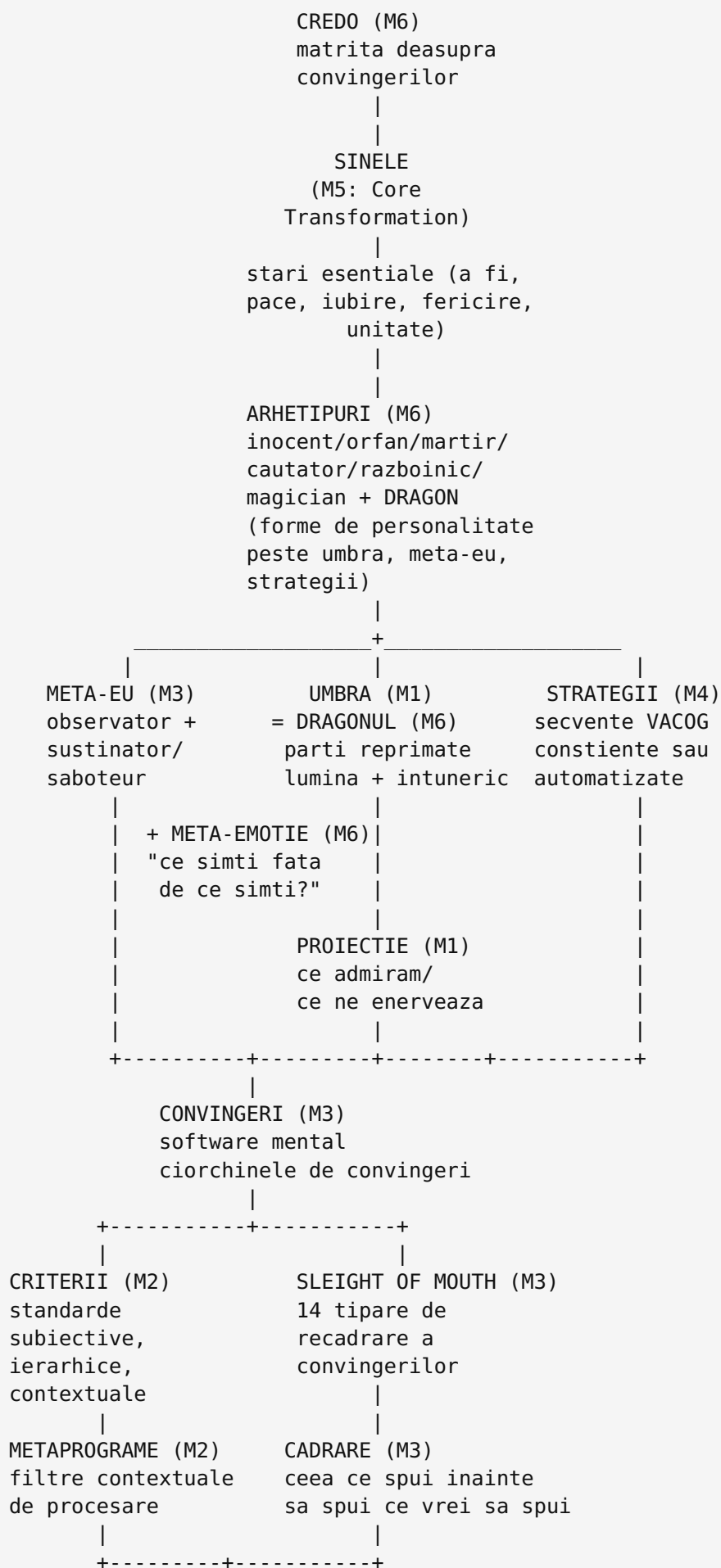
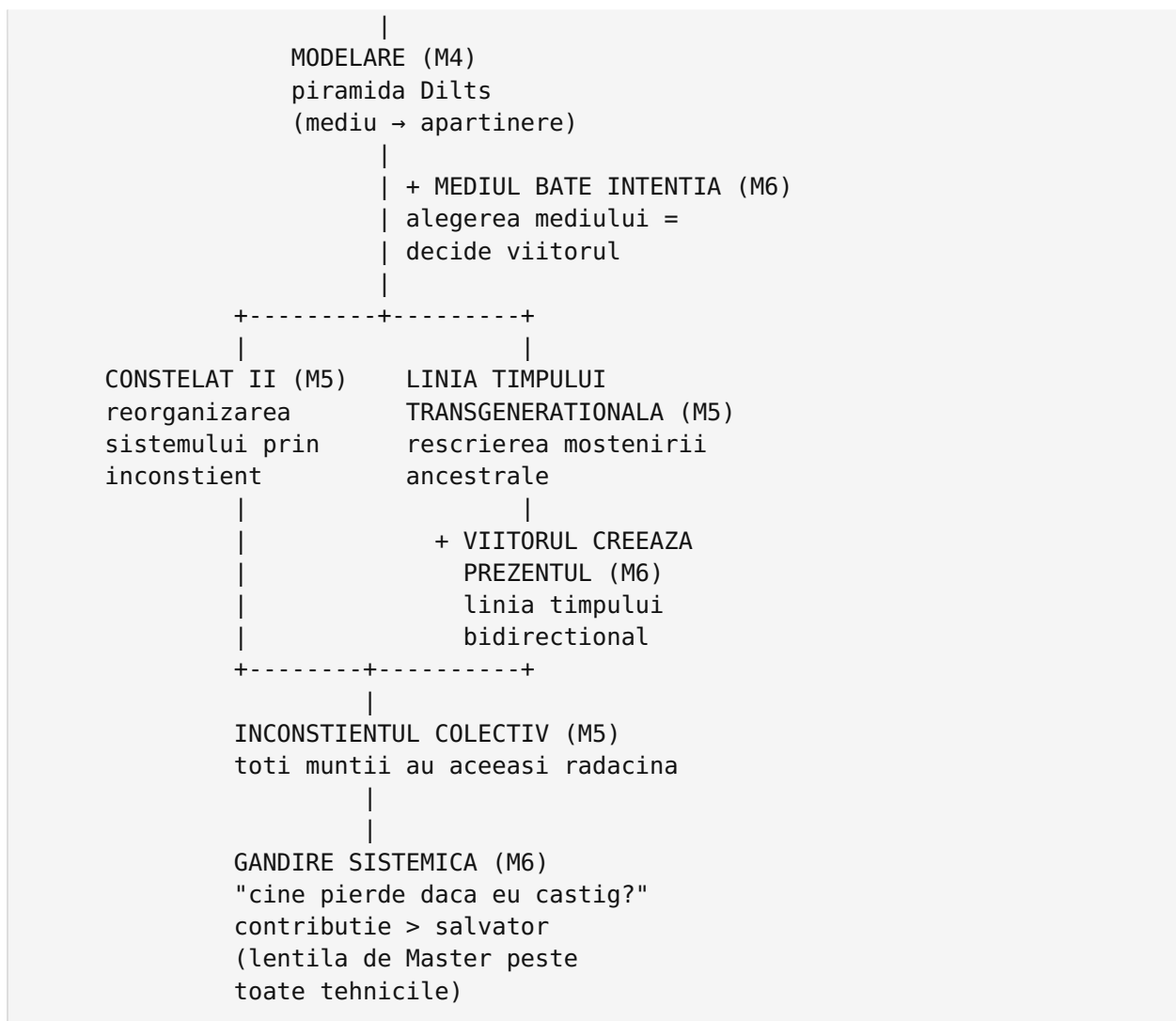


Harta Conexiunilor — NLP Master Practitioner (Module 1-6)

Mindmap ASCII





Conexiuni pe axe tematice

1. Firul identitatii: cine sunt eu?

M1 (Umbra) → Cine sunt eu cand nu ma vede nimeni? Persona = masca.

Personalitatea nu e identitatea. Protocolul de auto-investigare: ce imi e frica sa fac, ce imi e rusine sa spun, ce judec la altii. Raspunsul la "cine sunt eu" incepe cu recunoasterea ca sunt SI lumina SI intuneric.

M2 (Criterii) → Cine sunt eu se traduce in ce e important pentru mine. Criteriile sunt raspunsul operational la identitate: cum stiu ca sunt iubit, cum stiu ca am facut o treaba buna, ce inseamna succes pentru mine. Criteriile vin din copilarie ("vine cu reteta copilariei mele") — sunt raspunsul conditionat la intrebarea "cine trebuie sa fiu ca sa fiu iubit?" Matricea Identitatii (4 intrebari) forteaza o decizie prin explorarea completa a spatiului identitar.

M3 (Convingeri / Meta-Eu) → Meta-eul e EU despre EU. E instanta care priveste, simte si crede ceva despre eul de zi cu zi. Originea meta-eului: "felul in care simteau parintii despre tine a DEVENIT meta-eul tau." Conexiunea cu M1 e directa: umbra e un meta-eu al nostru (tabel explicit din M3). Daca meta-eul e critic, e pentru ca

parintii au privit copilul cu frica, iar frica s-a transformat in control si critica. Convingerea "nu sunt suficient" e software-ul care ruleaza pe hardware-ul meta-eului format din atitudinea parintilor.

M4 (Strategii) → Identitatea se manifesta prin strategii. Cine cred ca sunt dicteaza ce strategii rulez. Carmen (expert educatie timpurie) nu-si da voie sa fie excelenta — nu lipsa de competenta o opreste, ci convingerea identitara "nu merit sa fiu vazuta." La nivel de Piramida Dilts, nivelul 6 (Identitate: "Cine esti tu cand faci asta?") explica de ce doua persoane cu aceleasi abilitati obtin rezultate diferite. Trainerul demonstreaza: "Sunt autor" (identitate) produce alt comportament decat "scriu texte" (activitate).

M5 (Sinele / Core Transformation) → Sinele e ceea ce ramane neschimbat de la nastere: sentimentul de "exist." Toate convingerile, criteriile, metaprogramele, strategiile sunt ale mintii — nu ale sinelui. Core Transformation reconecteaza cu sinele prin abstractizare progresiva: orice parte, intrebata "ce iti doresti tu pentru binele meu?" suficient de multe ori, ajunge la o stare esentiala (existenta, pace, iubire, fericire, unitate). Identitatea adevarata nu e construita — e descoperita. "Orice blocaj este de fapt un reper ca sa ma pot intoarce acasa."

M6 (Arhetipuri + Credo) → Identitatea are si **forma**, nu doar esenta. Arhetipurile Jung/Pearson (inocent, orfan, martir, cautator, razboinic, magician) sunt forme de personalitate latente care coloreaza cum te raportezi la provocari. NU inlocuiesc sinele (M5) — il imbraca. Diagnostic cu 3 intrebari: "Nu-mi permit" (martir/orfan) / "Cum fac sa-mi permit?" (razboinic) / "Nu stiu cum, dar o sa-mi permit" (magician). **Credo-ul** e declaratia finala de identitate: matrita din spatele convingerilor, scrisa prin imaginarul propriei inmormantari (cine ai fost? ce ai adus in lume?). Credo-ul cuprinde "motive suficient de bune pentru care ai fi dispus sa mori." Raspunsul la "cine sunt eu" se inchide aici: sunt ce declar cu voce tare in fata camarazilor, asumat ca un razboinic.

Secventa completa: Aflu cine nu sunt (M1: masca, umbra) → Aflu ce e important pentru cine cred ca sunt (M2: criteriile) → Descopar cine ma priveste din interior si ce crede despre mine (M3: meta-eu) → Vad cum se manifesta identitatea in actiune (M4: strategii) → Ajung la cine sunt dincolo de minte (M5: sinele) → Recunosc forma arhetipala si declar credo-ul ca far (M6).

2. Firul relational: cum ma raportez la altii?

M1 (Proiectie) → Tot ce vedem la altii si ne deranjeaza e despre noi. Tot ce admiram la altii e tot despre noi. Mecanismul proiectiei e motorul relational de baza. Relatia de cuplu e "vehicul de evolutie" — ne casatorim cu umbra noastra (Imago Therapy). Elena admira libertatea trainerului — e libertatea ei nerevendicata ("gold in the shadow"). Gelozia tradeaza potential de infidelitate propriu.

M2 (Metaprograme) → Proiectia din M1 explica DE CE metaprogramele difera intre persoane — filtrele sunt modelate de istoria emotionala (inclusiv umbra). Dar M2 aduce instrumentul de CALIBRARE a celuiilalt: cum aflu ce e important pentru el

(elicitarea criteriilor), cum vorbesc pe harta lui (adaptarea la metaprograme). Diferenta intre manipulare si comunicare eficienta: manipularea e cand stii ca celalalt va fi dezavantajat; comunicarea eficienta e adaptare pentru win-win. Metaprogramele permit raportul de precizie — nu doar oglindire fizica (Practitioner), ci adaptare lingvistica la filtrul celuilalt.

M3 (Meta-Eu relational + Cadrare) → Tu esti exteriorul altui om. Daca privesti pe cineva cu iertare, compasiune, incurajare — ajunge in interiorul lui → meta-eul lui → eul lui se schimba. Mentorul actioneaza ca un meta-eu pozitiv. In cuplu: "Priveste-l pe celalalt asa cum ai vrea tu sa fii privit din interiorul tau." Cadrarea e instrumentul relational concret: ceea ce spui inainte de mesaj seteaza receptivitatea celuilalt. SoM-ul e arsenalul de influentare a convingerilor celuilalt — nu prin forta, ci prin deviere de atentie.

M4 (Modelare) → Relatia devine vehicul de transfer de strategii. Modelarea explicita (pe Piramida Dilts) e o forma de relatie profunda: ascult pe structura, nu pe continut, cu curiozitate sincera si admiratie autentica. "Formula de Aur" = modelare explicita + atitudine implicita. Relatia mentor-ucenic are o capcana: ucenicii devin copii ale mentorilor, uitand ca scopul e sa devii versiunea ta mai buna.

M5 (Constelatii + Inconstient colectiv) → Relatiile nu sunt doar interpersonale, ci sistemice. Constelattia arata ca fiecare membru al sistemului are un loc — cand cineva e exclus, sistemul se dezechilibreaza. Proiectia (M1) si introiectia functioneaza simultan in constelatie. Inconstientul colectiv (Jung) explica de ce simtim ce simte altcineva in constelatie fara informatii rationale: "la un nivel foarte profund, toti muntii sunt parte din acelasi material." Core Transformation Cap. 5 (linia transgenerationala) rescrie relatia cu parintii si stramosii — trimiti starea esentiala retroactiv pe linia timpului.

M6 (Gandire sistemica + Contributie vs salvator) → Lentila de Master peste tot ce e relational: "**Cine ce pierde daca eu castig?**" Intrebarea asta recadreaza orice negociere, conflict, "am dreptate." Uneori aleg constient sa nu dovedesc ca am dreptate — pentru sistem. **Contributie ≠ salvare** e reframing-ul triumphiului Karpman: salvatorul (social validat, dar realitate: despre el, are nevoie de validare, "sa se vada numele") vs contribuitorul (vine din prea plin, anonim de preferinta, fara asteptari). Intrebarea de coaching pentru salvatorul din propria familie (Cris cu taicasu): "Cu ce te ajuta sa fii in rolul asta?" — muta focusul de la comportament la beneficiul ascuns. **Atasamentul securizant = magicianul** in relatie: "cat am de oferit, ofer fara asteptari. Daca pleci, stiu ca sunt valoros si viata e un fluviu."

Scopul cuplului (reluat): nu fericirea, ci sa observi butoanele pe care partenerul apasa — pentru ca tu sa le dezactivezi. Iertarea = intelegere: "s-a intamplat din lipsa de informatii, de abilitati, de resurse psihologice. Nu te superi pe un om care iti face rau fara sa stie."

Secventa completa: Vad ce proiectez pe celalalt (M1) → Invat sa-l calibrez si sa-i vorbesc pe harta lui (M2) → Devin constient ca sunt meta-eul celuilalt si invers (M3) → Invat sa transfer strategii de la si catre altii (M4) → Reconectez sistemul relational

la nivel transgenerational (M5) → Intreb "cine pierde daca eu castig" si aleg contributie in loc de salvare (M6).

3. Firul transformarii: cum ma schimb?

M1 (Integrare umbra) → Primul pas: nu adaugi ceva, ci accepti ce e deja. Ciclul: negare → proiectie → recunoastere → acceptare → transmutare/valorificare.

"Dragonul nu e ucis, e imblanzit." Instrumentele: auto-observare cu curiozitate fara judecata, exercitiul Demascarii (expunere vulnerabila in container sigur), exercitiul Castaneda (privire sustinuta 30 min care dizolva mastile strat cu strat). Principiu: "Nu incercarea de a repara ceva ce e in mine — asta presupune ca e gresit."

M2 (Flexibilitate criterii + Metaprograme) → Schimbarea se face prin modificarea criteriilor, nu prin forta de vointa. Schimbi criteriile → se schimba semnificatia → se schimba emotia → se schimba comportamentul. Adaptarea hedonica: creierul se obisnuieste cu orice nivel de bine — solutia e "postul de bine" (expunere intermitenta la disconfort). Flexibilizarea metaprogramelor: identific unde tiparul actual ma serveste si unde nu, apoi exersezi opusul in doze mici.

M3 (SoM + Oceanul de Resurse) → SoM-ul schimba convingeri printr-o singura replica — nu prin argument logic, ci prin deviere de atentie a constientului, adresandu-se subconstientului. Oceanul de Resurse schimba atitudinea meta-eului fata de eu: disociere → acces la resurse → reintegrare cu resurse → future pacing. Principiul: schimbarea la interior se manifesta automat la exterior (Banda lui Mobius).

M4 (Elicitare + Punct Critic) → Schimbarea devine ingineriasca: deschid masinaria, identific secventa VACOG, gasesc punctul critic, modific un singur element. Exemplul atacului de panica (Bandler): modifici submodalitatea vizuala critica → strategia se prabuseste. Auto-modelarea: transfer elementul critic din contextul unde functionez in contextul unde nu functionez. Nu e nevoie sa schimbi totul — un singur element critic, modificat, schimba rezultatul.

M5 (Core Transformation) → Inversarea paradigmei: nu mai repari simptome ("carje"), ci rezolvi cauza unica — deconectarea de sine. Vointa = indicator de strategie gresita. Schimbarea reala vine fara efort constient. CT forteaza mintea spre abstractizare progresiva pana la oprire → acces la starea esentiala → inversarea lanturilor (starea esentiala coboara in problema) → maturizarea partii → verificare alte parti → linia transgenerationala. "Cand nimic nu functioneaza, fa Core Transformation."

M6 (Arhetipuri + Meta-emotie + Viitorul creeaza prezentul) → Schimbarea se instaleaza prin **forma**, nu doar prin interventie punctuala. Procesul Arhetipurilor (7 bilete + ancora spatiala) = client se muta fizic prin arhetipuri, incheind in dragon privindu-se pe sine. Transformare prin re-pozitionare, nu prin tehnica pe continut.

Meta-emotia extinde ce facea Oceanul de Resurse (M3) la domeniu afectiv: "Ce simti fata de faptul ca simti tristete?" Daca poti simti curiozitate fata de tristete, ai iesit din problema. **Legea ironiei fugii**: "lucrul de care fugi te controleaza pe cat

fugi de el." Apropie-te de dragon, nu te lupta (metafora Dexter's Laboratory: cu cat tragi, cu atat se strange). **Viitorul creeaza prezentul:** linia timpului bidirectional. "Ce are nevoie viitorul meu eu sa fac azi, fara de care el n-o sa existe?" — future pacing dur care schimba decizia prezentului. **Mediul bate intentia:** nicio schimbare nu se mentine daca mediul ramane acelasi. Alegerea mediului (fizic sau psihologic — carti, podcast, grup) = decide viitorul. Corolar: nu mediul raspunde pentru tot, conteaza si ce faci tu cu mediul.

Secventa completa: Accept ce e deja (M1: integrare umbra) → Modific standardele prin care evaluez (M2: criterii) → Recadrez convingerile care sustin tiparele vechi (M3: SoM) → Intervin chirurgical pe strategia specifica (M4: punct critic) → Ma reconectez la sursa de dinaintea tuturor tiparelor (M5: CT) → Ma plimb prin forme (arhetipuri), schimb atitudinea fata de propriile emotii, aleg mediul care sustine viitorul eu (M6).

Conexiune critica M1-M5-M6: Integrarea umbrei (M1) si Core Transformation (M5) sunt doua fete ale aceluiasi proces. M1 zice: "nimic din tine nu e gresit — accepta." M5 zice: "orice parte, intrebata suficient de adanc, vrea de fapt aceeasi stare esentiala." **M6 numeste dragonul ca aliat si arata cum sa te pozitionezi in raport cu el prin forma de personalitate potrivita.** Umbra (M1) e dragon (M6) e meta-eu (M3) e parte cu strategie depasita (M4) e gardian cu intentie buna (M5). Magicianul integrat (M6) = Core State (M5): "renunt la lupta constient, nu din infrangere." Ciclul se inchide: ce reprim (M1) se manifesta prin criterii rigide (M2), se sustine prin convingeri limitative (M3), se automatizeaza in strategii inconstiente (M4), se rezolva prin reconectare la sine (M5), si primeste **forma si directie prin arhetip + credo** (M6).

4. Firul practicii: ce fac concret?

M1 — Exercitii de baza:

- Demascarea (perechi, vulnerabilitate structurata cu propozitii ghidate)
- Castaneda (30 min ochi in ochi, dizolvarea mastilor)
- Plicul sigilat (capsula timpului — deschis la finalul masterului)
- Auto-observare zilnica: "de ce fac eu asta acum?"

M2 — Exercitii de calibrare:

- Elicitarea criteriilor (perechi, 10-12 min/persoana, context real)
- Matricea Identitatii (4 intrebari, 12 min/persoana)
- Identificarea metaprogramelor (auto-observare pe 3 contexte, 1 saptamana)

M3 — Exercitii de interventie pe convingeri:

- Oceanul de Resurse (15 min/persoana, script complet cu 11 pasi)
- Meta-Eu zilnic (30 secunde: "Ce simt eu despre mine acum?")
- "Da, si..." fara NU/DAR (3 min perechi, antrenament SoM)
- Mini-coaching SoM (12 min/persoana, convingere de nivel max 7)
- Transa Stramosi (grup, 20 min, experientiala)

M4 — Exercitii de elicitare si modelare:

- Elicitare strategie pozitiva (10 min/persoana, notatia VACOG)
- Elicitare strategie negativa (10 min/persoana, identificare trigger + bucle + punct critic)
- Modelare explicita pe Piramida Dilts (20 min, 7 nivele cu filtru de esentialitate)

M5 — Exercitii de reconectare:

- Masinuta (15-20 min, antrenarea abandonului de control)
- Core Transformation complet (1,5-9 ore/persoana, 5 capitole)
- Constelatie cu persoane (45 min - 1h, grup, protocol non-directiv)
- Constelatie cu creioane (20-45 min, individual, se poate face singur)

M6 — Exercitii de forma si integrare:

- Procesul Arhetipurilor de Tranziție (15 min × 2 perechi, 7 bilete + ancora spatiala + inchidere in dragon)
- Exercitiul imperfectiunii asumate (zilnic, autocorectura WhatsApp/Facebook)
- Meditatie 1 min/zi (crestere graduala: 2, 3, 5, 10, 30 min)
- Scanare adevar interior (scala 0-10 pe incordare, verificare respiratie)
- Exercitiul Pilot 8+ (grupe creaza exercitii de la zero — abilitati de Master)
- Procesul Credo (3 faze: discurs la propria inmormantare → persoana I → declaratie in grup)
- Exercitiul florii (vizualizare ce a inflorit, ce primesc ca am devenit)
- Deschiderea plicului sigilat M1 → M6 (bucula se inchide explicit)

Cum se inlantuie exercitiile:

1. Demascarea (M1) deschide containerul emotional → pregateste vulnerabilitatea necesara pentru tot restul
2. Elicitarea criteriilor (M2) da vocabular pentru a numi ce conteaza → alimenteaza Matricea Identitatii
3. Oceanul de Resurse (M3) e prima interventie pe meta-eu → pregateste terenul pentru CT
4. Meta-Eu zilnic (M3) e practica de intretinere zilnica → mentine accesul la disociere
5. Elicitarea strategiilor (M4) face vizibila masinaraia → identifica unde sa intervii
6. Auto-modelarea (M4) transfera elemente critice intre contexte proprii → schimbare fara model extern
7. Core Transformation (M5) integreaza totul: parte (M1: umbra) + convingere (M3) + strategie (M4) → stare esentiala → maturizare → linie transgenerationala
8. Constelatiile (M5) opereaza la nivel de sistem, nu de individ → reorganizeaza relatiile (firul relational complet)
9. Procesul Arhetipurilor (M6) da forma intregului: plimbi problema prin inocent/orfan/martir/cautator/razboinic/magician → vezi din care arhetip e cel mai natural raspunsul → inchizi in dragon privindu-te pe tine
10. Credo-ul (M6) e ultima declaratie: scrisul propriei inmormantari distileaza tot ce a produs M1-M5 intr-o singura propozitie-far. "Abia acum s-a instalat un bărbat în mine." (Chris)

5. Firul constientizarii: de la pilot automat la prezenta

M1: "Devino un foarte bun observator al tau." Autoobservarea cu curiozitate, fara judecata. "Tu stii cand minti." Constientizarea ca "personalitatea" e masca, nu esenta.

M2: Criteriile opereaza pe pilot automat — nu stii ca le ai. Elicitarea criteriilor le face vizibile. Adaptarea hedonica e pilot automat neurologic — postul de bine il intrerupe. Metaprogramele sunt filtre inconstiente — le constientizezi doar prin exercitiu deliberat pe contexte diferite.

M3: "Orice act creativ va fi intampinat de rezistenta egala pe partea cealalta" (Pressfield). Rezistenta are chipuri familiare. Gestionare: curiozitate, nu frustrare. Subconstientul e literal — "vreau sa fiu un om cu greutate" → subconstientul ia literal.

M4: Disonanta cognitiva ca instrument de constientizare. "Cu cat mai multa disonanta putem sustine fara sa ne grabim s-o aliniam, cu atat mai mult suntem iesiti de pe pilot automat." Strategiile inconstiente sunt pe pilot automat — elicitarea le face vizibile. "Cand stii ce trebuie sa schimbi si nu o faci, alege." Constientizarea elimina scuza.

M5: Inversarea totala: "A intelege este cel mai rau lucru pe care il putem face." Intelegerea e nevoia noastra de siguranta si de control. "Schimbarile in viata noastra nu se obtin datorita cunoasterii, ci datorita experientelor." Metamodelul NLP, redefinit: rolul lui nu e sa explice, ci sa te intoarca de la eticheta la experienta. "Ce inteleg, nu ma transforma."

Secventa: Observ masca (M1) → Observ filtrele (M2) → Observ convingerile si rezistenta (M3) → Observ masinaria si disonanta (M4) → Renunt la observare si traiesc (M5).

6. Firul corpului si al somaticului

Fir neexplicit dar persistent prin toate modulele:

M1: Somatizarea ca consecinta a reprimarii (Gabor Mate). Furia neexprimata → hipertensiune, boala autoimuna. Exerciitiul Demascarii produce reactii somatice: hiperventilare, flush corporal. Check-in-ul Zilei 2: insomnie, dureri de cap post-exercitiu.

M2: "Criteriile declanseaza intotdeauna o emotie. Asa stiu ca e criteriu." Corpul e instrumentul de calibrare. Vinovatia cronica mentine sistemul nervos in imobilizare dorsovagala (Porges).

M3: Oceanul de Resurse lucreaza explicit cu corpul: resursele urca pe corp de la talpi la cap. Gabriela nu s-a mai scarpinat pe fata in 5 minute de conversatie — fara sa i se spuna explicit. Automatismul somatic (scarpinatul) e expresia corporala a furiei intoarse spre sine.

M4: Strategiile includ componente kinestezice (K+/K-). Kinestezicul e singurul sistem cu evaluare +/- . Auditivul si vizualul nu au +/- propriu — emotia vine din kinestezic. Submodalitatile vizuale (distanta, culoare, marime) dicteaza motivatia — nu continutul sarcinii, ci cum o reprezinti mental.

M5: Masinuta (ochi inchisi, ghidat prin sala) — antrenarea abandonului de control prin corp. CT: "Unde simti ca traieste aceasta parte?" — localizarea in corp. Maturizarea partii include integrare in corp — "starea esentiala in fiecare celula." Rigpa: "Nu era nimic" — corpul dispare.

Secvente recomandate de studiu

Daca vrei sa aprofundezi lucrul cu emotii:

1. **M1** (Ziua 1: consecintele reprimarii + Demascarea) — intelegi de unde vin emotiile blocate
2. **M2** (Ziua 1: criterii + semnificatii) — intelegi mecanismul: criteriu → semnificatie → emotie
3. **M3** (Ziua 1: Meta-Eu + Oceanul de Resurse) — intervii pe atitudinea meta-eului fata de emotie
4. **M4** (Ziua 1: strategii kinestezice, K+/K-) — vezi strategia care produce emotia
5. **M5** (CT Cap. 1-3) — ajungi la starea esentiala din spatele emotiei

Daca vrei sa aprofundezi lucrul cu convingeri:

1. **M3** (Ziua 1: convingeri ca software + ciorchinele de convingeri) — cadrul teoretic
2. **M3** (Ziua 2-3: SoM complet) — arsenalul de interventie pe convingeri
3. **M2** (criterii + semnificatii) — substratul pe care se construiesc convingerile
4. **M1** (proiectia) — convingerile se vad cel mai clar in ce proiectezi
5. **M5** (CT) — convingerile sunt ale partilor; starea esentiala le dizolva

Daca vrei sa aprofundezi lucrul cu relatii:

1. **M1** (proiectia + relatia de cuplu + Imago) — mecanismul de baza
2. **M2** (elicitarea criteriilor + metaprograme) — instrumentele de calibrare
3. **M3** (Meta-Eu relational + cadrare) — cum influentezi sistemul relational
4. **M5** (constelatii + linia transgenerationala) — reorganizarea sistemului
5. **M4** (modelare) — relatia ca vehicul de transfer de strategii

Daca vrei sa aprofundezi modelarea si performanta:

1. **M4** (complet: elicitare + modelare pe Piramida Dilts) — nucleul
2. **M2** (metaprograme) — intelegi cum proceseaza celelalte informatia
3. **M3** (cadrare + SoM) — adaptezi comunicarea
4. **M1** (proiectia luminii) — ce admiri la altii il ai deja
5. **M5** (gand systematic) — privesti ansamblul, nu piesa

Daca vrei sa aprofundezi dimensiunea transpersonala/spirituala:

1. **M5** (complet: paradigme + sine + CT + inconstient colectiv) — fundamentul
 2. **M3** (Transa Stramosi + Meta-Eu ierarhic → Sine superior) — punte
 3. **M1** (Umbra ca proces de individuare, Jung) — prima intalnire cu profunzimea
 4. **M2** (adaptarea hedonica + stoicism) — filozofia practica
 5. **M4** (arhetipuri: Razboionic/Magician/Rege/Iubit) — cadru simbolic
-

Concepte-punte

1. PARTEA / PROTECTORUL

- **M1:** Umbra contine parti reprimite. IFS: manageri, pompieri, exilati. Masca = protector fara Self leadership.
- **M2:** Minimizarea progresului e o parte protectoare (manager IFS) care previne dezamagirea.
- **M3:** Meta-eul critic e o parte care simte frica → trece in mod control → hipervigilenta → critica. Oceanul de Resurse lucreaza direct cu partile.
- **M4:** Strategiile inconstiente sunt ca partile protectoare din IFS — functioneaza automat, au fost utile candva. Elicitarea strategiei = descoperirea intentiei pozitive a partii.
- **M5:** "O parte din tine a generat-o" — CT porneste de la identificarea partii. Partea e imatura (creata la o varsta, niciodata actualizata). Maturizarea partii = upgrade software psihic.
- **Progresie:** Descoper partile (M1) → Le observ filtrele (M2) → Le aud vocea (M3: meta-eu) → Le vad strategia (M4) → Le duc la starea esentiala si le maturizez (M5).

2. SEMNIFICATIA (X inseamna ca Y)

- **M1:** Proiectia atribuie semnificatii celui alt pe baza propriei umbre.
- **M2:** Formula centrala: X inseamna ca Y. Semnificatia produce emotia. Schimbi criteriile → se schimba semnificatia. Mirela si vina supravietuitorului: semnificatia "daca faceam eu altceva, traia" e eroare de atribuire cauzala.
- **M3:** Convingerile SUNT semnificatii cristalizate (DACA → ATUNCI → INSEAMNA CA). SoM-ul recadreaza semnificatia fara a o ataca direct.
- **M4:** "Oamenii emit semnificatii pe banda rulanta — emotiile vin din semnificatie, nu din realitate." Furia = diferenta dintre asteptari inconstiente si realitate, trecuta prin semnificatie.
- **M5:** "Noi ajungem sa ne gandim viata, nu sa traim viata." Semnificatia e functia mintii. Sinele e dincolo de semnificatie.

3. DISONANATA / DISOCIEREA / DETASAREA

- **M1:** Disonanata intre masca si esenta. Exerciitiul Castaneda produce disociere naturala: privire sustinuta → mastile cad strat cu strat.

- **M2:** Adaptarea hedonica ca forma de "disociere" de bine — creierul se obisnuieste. Postul de bine = disociere intentionata de confort.
- **M3:** Oceanul de Resurse: pas in spate = disociere → meta-eu. Detasarea fata de obiective: "Renunti emotional in avans la rezultat, continuand actiunea."
- **M4:** Disonanta cognitiva ca principiu de operare: "capacitatea de a suporta disonanta cognitiva e in egala masura cu calitatea vietii." Auto-modelarea necesita disociere de context (vad contextul A din afara ca sa transfer in B).
- **M5:** CT lucreaza cu disociere pe niveluri: eu → meta-eu → meta-meta-eu → ocean → sine. "Cu cat mintea devine mai abstracta, cu atat se apropie de oprire." Controlul ca iluzie: "cu cat renunti mai mult la control, cu atat ai mai mult."

4. PILOTUL AUTOMAT vs. CONSTIINTA

- **M1:** Viata pe pilot automat e consecinta a reprimarii. "Depresia e o saptamana repetata." Masca opereaza pe pilot automat.
- **M2:** Criteriile si metaprogramele opereaza pe pilot automat — nu stii ca le ai. "Pilotul automat" e mentionat explicit. Fidelitatea gresit inteleasa fata de tipare familiale = pilot automat transgenerational.
- **M3:** Subconstientul e literal si opereaza pe pilot automat. Cadrarea inconstienta nefavorabila = pilot automat lingvistic.
- **M4:** "Orice comportament repetabil = strategie la nivel subconstient." Strategiile inconstiente ruleaza pe circuite neuronale mielinizate. Pilotul automat ↔ disonanta cognitiva: sunt polii centrali ai modulului.
- **M5:** "Nivelul de practitioner te-a invatat sa rezolvi carja" — rezolvarea pe pilot automat. CT scoate de pe pilot automat prin abstractizare: mintea se opreste → acces la sine.

5. RECADRAREA (REFRAMING)

- **M1:** Recadrarea de context: aceeasi calitate (agresivitate, superioritate) devine resursa in contextul potrivit. "Nu schimbi continutul, schimbi contextul."
- **M2:** Recadrarea e consecinta, nu cauza — vine din schimbarea criteriilor si semnificatiilor. Reformularea obiectivelor pe filtrul potrivit (inspre/dinspre).
- **M3:** Cadrarea = pregatirea terenului. SoM = 14 tipare de recadrare chirurgicala. "Da, si..." inlocuieste "dar". Blow-up diminueaza A si exagereaza B pana la absurd. Metafora/Analogie recadreaza prin subconstient.
- **M4:** Recadrarea strategiei: amanarea la serviciu = model prost pentru copil (leaga de valoare mai inalta). "Ca si Cum" = recadrare de perspectiva perceptuala.
- **M5:** Recadrarea totala: "Problema nu exista. E doar un clopotel care suna sa-ti aminteasca cine esti." "Orice blocaj e reper ca sa ma pot intoarce acasa." Simptomul NU e de reparat — e indicator.

6. TRANSGENERATIONAL (mostenirea ancestrala)

- **M1:** Umbra poate fi mostenita — "pe care n-au integrat-o parintii, bunicii, stramosii." Epigenetica: trauma se transmite genetic (Yehuda).
- **M2:** Criteriile vin din copilarie, dar strabat generatii: "vine cu reteta copilariei mele." Statisticile metaprogramelor reflecta istorie culturala (70% dinspre in Romania = 55 ani de comunism).
- **M3:** Genograma si psihologia transgenerationala — mostenirea de convingeri de la stramosi. "Respecti tipare ale familiei fara sa fi avut acces la ele, dintr-o fidelitate gresit inteleasa." Transa Stramosi: reconectare cu bunici si strabunici care lasa resurse.
- **M4:** Nu mentionat explicit, dar strategiile inconstiente au componenta mostenita (modelare implicita din copilarie = mimetism inconstient al parintilor).
- **M5:** CT Capitolul 5 (Linia Timpului Transgenerationala) e punctul culminant: trimiti starea esentiala retroactiv pe liniile timpului ale mamei si tatalui, pana la bunici, apoi cresti absorbind starea. "Esti o singura celula intr-un univers plin cu iubire."

7. VOINTA vs. SCHIMBARE REALA

- **M1:** Nu se mentioneaza explicit, dar implicatia e clara: forta de vointa nu integreaza umbra. Acceptarea da, vointa nu.
- **M2:** Schimbarea criteriilor nu vine din vointa — vine din constientizare + experienta.
- **M3:** "Nu informatiile va schimba, ci experienta exercitiilor." Detasarea de rezultat = opusul vointei.
- **M4:** "Cand ai folosit un miligram de vointa, deja ai folosit o metoda gresita." Schimbarea vine din modificarea unui singur element critic, nu din efort masiv.
- **M5:** "Vointa e indicator de strategie gresita." "Nu trebuie sa faci nimic. O ai deja, trebuie doar sa pasesti in ea." Paradoxul central: cu cat te straduiesti mai mult, cu atat te indepartezi.

Coerentele invizibile

Trei mecanisme identice care apar sub nume diferite in module diferite:

Mecanism	M1	M2	M3	M4	M5
Partea interioara cu intentie buna	Umbra = calitati nepuse in context	Criteriu care protejeaza de durere	Meta-eu critic (frica → control)	Strategie inconstienta (fost utila)	Parte cu sarcina → stare esentiala
Separarea observator/ observat	Auto-observare cu curiozitate	Calibrare externa a metaprogramelor	Disociere in meta-eu	Elicitare pe structura, nu pe continut	CT: eu → meta-eu → sine
Contextul schimba totul	Recadrare de context (umbra → resursa)	Metaprogramele sunt contextuale	Cadrare (rama tabloului)	Aceeasi strategie, rezultat diferit pe context	Simptomul = reper, nu problema

Generat din cele 5 Caiete de Facilitator (Module 1-5, NLP Master Practitioner 2025).
Scop: navigare rapida intre module pentru studiu non-liniar.