

MODUL 3 — CONVINGERI & META-EU

Calet de Facilitator

Firul rosu al modulului

Modulul 3 este primul modul de 3 zile din generatia curenta de Master Practitioner. Trei teme se impletesc intr-o singura miscare:

1. **Convingerile ca software** — ce credem noi despre orice ne creeaza calitatea vietii. Convingerile sunt reprogramabile, nu fixe. Primul pas: observarea fara judecata.
2. **Meta-Eul** — un eu interior care priveste, simte si crede ceva despre eul de zi cu zi. Nu e o clona, e acelasi eu la un nivel de profunzime diferit. Meta-eul este primul sustinator sau sabotorul nostru.
3. **Sleight of Mouth** — 14 tipare lingvistice care schimba convingeri printr-o singura replica, adresandu-se subconstientului prin deviere de atentie, nu prin argument logic.

Logica secventei: Ziua 1 instaleaza de ce convingerile conteaza si cine le sustine (meta-eul). Ziua 2 preda cum sa le influentezi strategic (cadrare + primele 4 tipare SoM). Ziua 3 livreaza arsenalul complet (tipare 5-14) + modelare + transa stramosi.

Corelatie IFS: Meta-eul din NLP este echivalent functional cu Self-ul din Internal Family Systems — instanta care "priveste cu compasiune" partile. Diferenta: in IFS, Self-ul e prezumat pozitiv; in NLP, meta-eul poate fi critic (ranit), deci trebuie accesat meta-meta-eul pana la neutralitate.

Corelatie attachment theory: Trainerul revine constant la tema "felul in care te priveau si simteau parintii a DEVENIT meta-eul tau." Aceasta e definitia operationala a modelului intern de lucru (internal working model) din teoria atasamentului — Bowlby tradus in limbaj NLP.

Corelatie neurostiinta: Convingerea produce certitudine. Certitudinea reduce activitatea cortexului prefrontal (zona de evaluare critica). De aceea convingerile sunt greu de schimbat prin argument logic — creierul literalmente isi reduce functia de verificare cand "stie" ceva.

Ziua 1: Limitele ca iubire, Meta-Eul ca oglinda

Deschidere — Limite si sacrificiu (Z1A)

Trainerul deschide cu o poveste personala: trei case in Maramures in aceeasi noapte de Craciun, fiecare cu aperitive, ciorba, sarmale. Nimeni nu putea spune nu. Morala extrasa:

"Te arzi pe tine pe interior ca sa ii incalzești pe ceilalti."

Aceasta metafora devine ancora pentru tot modulul. Intrebarea de introspectie instalata:

"Unde in viata mea ma sacrific eu, limitele si nevoile mele, ca sa se simta altii iubiti?"

Diferenta critica facuta de trainer: a te sacrifica uneori, contextual = iubire. A te sacrifica ca regula = troc. "Ajungem sa cumparam iubire facandu-i pe ceilalti sa simta iubiti, ca ei ofera iubirea lor doar cand o oferim noi primii."

Corelatie CNV (Rosenberg): Nevoi nesatisfacute cronice duc la resentimente acumulate care se transforma in "ancore emotionale" — vezi chipul persoanei = simti anxietate anticipativa. In limbaj CNV: strategia de satisfacere a nevoii de apartinere prin auto-sacrificiu e o strategie tragica.

Corelatie Brene Brown: "Boundaries are the distance at which I can love you and me simultaneously." Trainerul spune exact acelasi lucru fara sa o citeze: "Am invatat sa pun limite celor care ma iubesc."

Convingeri — Software, nu hardware (Z1A)

Cuvintele exacte:

"Convingerile sunt software, nu hardware. Pot fi schimbate, reprogramate."

"Cu cat e mai rigid un om la nivel de convingere, cu atat viata e mai grea pentru el."

"Oamenii cu adevarat liberi sunt cei care reusesc sa-si re-evalueze convingerile rapid."

Doua surse de schimbare a convingerilor:

1. **Externa** — mentor, terapeut, duhovnic, curs, prieten care spune ceva intr-un moment potrivit
2. **Interna** — metacognitie: te detasezi de minte si cu mintea iti evaluezi convingerile mintii

Triunghiul Ganduri-Emotii-Comportament: influenta reciproca circulara, nu liniara. Daca indrept spatele si zambesc → simt diferit → gandesc diferit. Daca sunt anxios → gandesc nasoale → ma comport defensiv.

Nevoia de certitudine: Odata satisfacute nevoile de baza, nevoia de certitudine devine sabotor. Incepem sa distorsionam realitatea ca sa ne confirmam certitudini. "Am eu nevoie sa stiu ca asta nu va parasii niciodata? Da. Dar acel DA vine din copilul care are nevoie ca parintele sa nu-l paraseasca. Tu ai 35 de ani."

Corelatie filozofie (Epictetos): "Nu lucrurile ne tulbura, ci interpretarea pe care le-o dam." Trainerul reformuleaza: "Noi suferim doar prin felul in care interpretam realitatea."

Metaconvingeri (Z1B)

"Metaconvingerea este convingere despre convingere. Asa cum metacognitia este gand despre gand."

Exemplul trainerului de metaconvingere personala: "Cu cat aman mai mult sa aplic o revelatie, cu atat mai mult regret o sa simt ulterior, privind in spate."

Implicatie practica: cand cineva are o revelatie dar nu actioneaza, problema nu e lipsa de vointa — e o alta convingere (despre sine, despre risc, despre competenta) care blocheaza actiunea. "E tot despre convingeri."

Ciorchine de convingeri (Belief Cluster)

Comportamentele problematice nu au o singura convingere la baza, ci un cluster interconectat. De aceea "Oceanul de Resurse" poate rescrie ciorchinele intreg, nu doar o convingere izolata.

Demo live — Gabriela si Oceanul de Resurse (Z1B-Z1C)

Trainerul lucreaza public cu o participante (cadru didactic, 53 de ani) care se scarpina compulsiv pe fata de la varsta de 6 ani (varicela). Descoperiri in sesiune:

- **Automatismul** (scarpinatul) are la baza ganduri ("nu sunt buna, nu sunt suficienta") + emotie (furie intoarsa spre sine)
- **Furia neexprimata** → directionata spre sine = autoagresie. Cuvintele exacte ale trainerului: "Te agresezi pe tine in baza unei furii pe care nu-ti permiti sa o exprimi exterior."
- **Convingerea mama:** "Te-am facut, esti obligata sa ai grija de mine." Trainerul distinge: "Parintii sunt de iubit, iertat si respectat. Dar nu de crezut permanent, indubitabil, fara limita."
- **Transa de autoritate:** starea in care credem tot ce spune o figura de autoritate fara contestare

Comunicarea limitelor — 4 replici:

1. Nu acum
2. Nu atat
3. Nu deloc (unde e cazul)
4. Mai tarziu

Formula completa: "Iti multumesc ca ai incredere sa-mi ceri asta. In momentul asta sincer nu am resurse sa te sprijin, nu pentru ca nu vreau, ci pentru ca nu am."

Exercitiul Oceanul de Resurse (demo complet):

1. Inducere transa + asociere in provocare
2. Disociere (pas in spate) → meta-eu
3. Evaluare: "Ce simti fata de cel/cea din fata ta?" (validare inclusiv a raspunsurilor negative: repulsie, greata, rece)
4. Pas in spate → oceanul de resurse (personalizat: generatii de copilasi)
5. Pas in fata → meta-eu cu resurse: "Ce simti DIFERIT fata de cel/cea din fata ta?"
6. Pas in fata → reintegrare in eu
7. Future pacing: 6 luni, 5 ani
8. Revenire graduala

Observatie importanta: in 5 minute de conversatie, Gabriela nu s-a mai scarpinat deloc pe fata — fara sa i se spuna explicit.

Corelatie IFS: "Oceanul de Resurse" functioneaza identic cu "Self-Led Unburdening" din IFS — accesezi Self-ul (meta-meta-eu), oferi compasiune partii protectoare (meta-eu critic), care apoi isi schimba atitudinea fata de exilat (eul ranit).

Meta-Eul — concept central (Z1C)

"Meta-Eu este EU despre EU — un eu interior care priveste, simte si crede ceva despre eul de zi cu zi."

Structura ierarhica: EU → Meta-Eu → Meta-Meta-Eu → ... → Sinele Superior / Centru
Ca "foile de ceapa" — cu cat mergi mai in spate, ajungi la un centru profund spiritual. Core Transformation (Andreas) merge pe aceasta linie → vine in Modulul 5.

Diferente critice:

Concept	Ce este	Nivel
Metacognitie	Gand despre gand (flash automat)	Superficial
Meta-emotie	Emotie fata de emotie	Mediu
Meta-convingere	Convingere despre convingere	Mediu
Vocea interioara	Obicei/conditionare	Superficial
Vocea alteritatii	Primul meta-eu, format din mediu	Mediu-profund
Ego	Parte superficiala (ranit/matur)	Superficial
META-EU	Instanta cu atitudine + emotie persistenta	Profund
Umbra	Un meta-eu al nostru	Profund

Originea meta-eului:

"Felul in care simteau parintii despre tine, cu toate bunele intentii, a DEVENIT meta-eul tau."

Banda lui Mobius — figura geometrica fara interior/exterior distinct. Metafora: exteriorul nostru (rezultate, familie, bani) este creat de interiorul nostru. "De asta nu mergi sa schimbi exteriorul vietii tale doar prin vointa — pana nu faci o modificare la interior, nu se schimba."

Meta-Eu ca sustinator al altor persoane:

- 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 al tau, vazand in tine ceea ce tu nu vezi inca"
- In relatii de cuplu: "Vrei sa-ti influentezi relatia de cuplu? Priveste-l pe celalalt asa cum ai vrea tu sa fii privit din interiorul tau"

Metafore cheie:

- **Persoana din camera:** "Ai sta cu cineva care permanent iti spune ca esti incompetent? Atunci de ce stai cu el in suflet?"
- **Filmul (Daniel):** "Te uiti la un film despre tine — speri sa reusesti sau sa-ti iei una in gura?"
- **Wi-Fi-ul:** "Chiar daca nu crezi ca exista meta-eu, el tot te influenteaza"

Procesul Meta-Eu de baza (exercitiu zilnic, 30 secunde):

1. "Ce simt, ce cred, ce gandesc eu despre mine?" → te duce automat in meta-eu
2. Observi ce simte meta-eul fata de tine
3. Daca simte negativ → mai un pas in spate (meta-meta-eu)
4. Continua pana la neutralitate (suficienta!)
5. De acolo influentezi nivelul de sub → efect de cascada

Mecanismul Meta-Eului Critic (Z1D)

Cand meta-eul critica eul, ce simte meta-eul? **Frica** (rusine, inadecvare). Frica → mod control → hipervigilenta → critica.

Solutie: Meta-meta-eul da acceptare + iertare + incredere → meta-eul nu mai critica → eul nu mai e sabotat.

Oceanul de Resurse — practica in perechi (Z1D)

Pasii completi livrati grupului (15 min/persoana):

1. **RAPORT** (1-3 min): exploratorul povesteste provocarea + intrebi "ce ai vrea sa simti MAI MULT?"
2. **INDUCTIE:** limbaj hipnotic Miltonian, non-directiv
3. **ASOCIERE IN PROVOCARE:** "Du-te cu mintea acolo, vezi ce vezi, ce simti, ce auzi"
4. **DISOCIERE** (pas in spate → meta-eu): "La numaratoarea 3-2-1, fa un pas in spate"
5. **EVALUARE META-EU:** "Ce simti fata de cel din fata ta?" (NU "fata de tine" — ancore diferite!)

6. **CADRARE OCEAN:** "In spatele tau este un ocean de resurse, nemaginit"
 7. **PAS IN SPATE** (in ocean): resursele urca pe corp — ATENTIE ETICA: skip zona bazinului; verifica fobie apa
 8. **PAS IN FATA** (meta-eu cu resurse): "Ce simti DIFERIT?" (presupozitie: s-a schimbat!)
 9. **PAS IN FATA** (reintegrare in eu)
 10. **FUTURE PACING:** 1 luna → optional 1 an, 5 ani → OBLIGATORIU: adu inapoi in prezent
 11. **WAKE UP:** numaratoare inversa, revenire graduala
-

Ziua 2: Cadrarea si Sleight of Mouth (Tipare 1-4)

Procesare matinala (Z2A)

Integrare exercitii din ziua 1. Clarificari suplimentare:

- Meta-eu vs. metacognitie — sunt la niveluri diferite de profunzime
- **Subconstientul este literal:** "Vreau sa fiu un om cu greutate" → subconstientul ia literal
- **Genograma si psihologia transgenerationala** — mostenirea de convingeri de la stramosi
- **Durerea e garantata. Suferinta e optionala.** Suferinta apare cand te lupti cu durerea

Principii consolidate:

"Nu ma intereseaza ce functioneaza, de ce, din ce paradigma — conteaza rezultatul repetat."
"Fericire nu e scop viitor — fericire ESTE calea" (atribuit lui Buda)
"Nu esti niciodata singur — de la parti interioare, la meta-euri, la strabuni"

Cadrarea / Framing (Z2B)

Definitii:

"Cadrarea e ceea ce spui inainte sa spui ce vrei sa spui."
"Cadrarea este rama de tablou pe care o pui ideilor pe care le exprimi."
"Cadrarea este arma secreta a influentei subtile."

Doua tipuri:

1. **Verbala:** ce spui pe gura inainte de mesajul principal
2. **Non-verbala:** decor, echipamente, limbaj corporal, comportament inainte de prima replica

Cadrare vs. Fraza Tampon:

- Fraza tampon atenueaza impactul unei replici agresive
- Cadrarea pregateste psihologic si creeaza emotia potrivita
- Cadrarea creeaza anticipatie, nu atenuare

Cadrare NU e manipulare: "Omul poate sa zica oricand nu. E incurajat sa zica da, dar nu e manipulare."

Cadrari inconstiente nefavorabile (de evitat):

- "Imi cer scuza ca va deranjez" → setezi asteptarea de deranj
- "Pot sa-ti rapesc un minut?" → suna a furt
- "Am ceva important, vorbim diseara" → anxietate fara motiv
- "Stiu ca nu o sa-ti placa, dar..." → anulezi inainte sa spui

Metafore memorabile:

- **Rama tabloului:** Mona Lisa cu rama de bomboane vs. Luvru → pictura e aceeași, perceptia se schimba
- **Ed Sheeran la metrou:** acelasi continut, cadru diferit → ignorat vs. mii la concert
- **Vioara Stradivarius incognito:** framingul schimba valoarea perceputa
- **Decorul de teatru:** inainte sa apara actorii, tu deja ai asteptari

Corelatie coaching/facilitare: Cadrarea este echivalentul "container-ului" din spatiul de facilitare. Inainte de orice exercitiu: setezi cadrul de siguranta, autoritate, garantie, asteptare + dorinta de a face experienta.

Sleight of Mouth — Introducere (Z2B)

Robert Dilts — creatorul SoM. L-a sistematizat observand ce facea Bandler natural cu clientii. Legenda: a ajutat mama sa sa intre in remisie din cancer prin SoM sistematic.

"Sleight of Mouth deviaza atentia constientului, se adreseaza subconstientului."
"Este recadrare la nivel de finete maxima."

Actioneaza pe convingeri (nu emotii — emotiile sunt LT-NLP). Nu ataca convingerea, ofera alternative → omul se convinge singur.

Structura Convingerii (Dilts):

DACA (context) → ATUNCI (consecinta) → INSEAMNA CA (eticheta)

Problema: oamenii vorbesc in etichete fara sa stie IF-THEN-ul. Tehnica: spui "Pentru ca..." si lasi spatiu → detaliaza singuri.

Tiparul 1: "DA, SI..." (Z2B-Z2C)

Inlocuieste DAR cu SI. Creeaza raport minim → filtrele se deschid → contraexemplul aluneca in subconstient.

Alternative: "Apreciez si", "Interesant si", "Ai dreptate si", "Respect asta si"

Reguli:

- NU folosi NICIODATA "dar" sau "nu"
- Nu cere confirmare: "Dau bomba si plec"
- Conditie: congruenta (trebuie sa crezi ce spui)

Tiparul 2: Ierarhia Criteriilor (Z2C)

Gasesti criteriu mai important decat cel din convingere. **Formulat ca intrebare** (nu afirmatie) — 3 motive:

1. Nu eliciteaza contraargument
2. Imputerniceste
3. E usor hipnotic

Metafora parghiei: apesi pe ceva mai inalt pentru a ridica ceva de mai jos. Se combina cu gramatica transformationala.

Tiparul 3: Consecinte (Z2C)

Subliniezi ce se intampla daca mentine convingerea. Structura: "Da, e posibil... si in acelasi timp, cu cat mai mult astepti... ceea ce ironic va confirma convingerea."

Leaga de profetia auto-implinita. Poate fi livrat cu ton sarcastic SAU empatic.

Tiparul 4: Rezultat Diferit (Z2D)

Schimbi complet subiectul in favoarea clientului. "What about pozitiv" (forma ecologica). Formula: "Eu cred ca important nu e [problema], ci [ce conteaza]."

Profetia Auto-Implinita (Z2D)

Cu cat crezi mai mult ceva → mai multe sanse sa se implineasca. Placebo/Nocebo: "ne schimba literalmente chimia corpului."

Exercitiu: Mini-coaching cu SoM (Z2D)

Perechi, 12 min/persoana. Convingere de nivel max 7. Ghidul: raport + metamodel + tipare 1-4.

"Nu informatiile va schimba, ci experienta exercitiilor."

Ziua 3: Sleight of Mouth complet + Modelare + Transa Stramosi

Strategii subconstiente + Detasarea (Z3A)

Orice comportament repetabil = strategie la nivel subconstient (inclusiv atacuri de panica). Diferenta de performanta = starea emotionala in care aplici strategia.

Detasarea fata de obiective:

- Faci planul, ai strategia, actionezi → dar tratezi rezultatul ca bonus
- Renunti emotional in avans la rezultat, continuand actiunea
- Adaugi atitudinea de jucausenie — "ma joc, nu muncesc"
- "Cu cat mai atasat de rezultat, cu atat mai departe ramane obiectivul"

Rezistenta (Steven Pressfield — "Razboiul Artei"):

"Orice act creativ va fi intampinat de rezistenta egala pe partea cealalta."
"Rezistenta va avea chipul sotului, sotiei, copilului, mamei, tatalui, jobului."

Gestionare: curiozitate, nu frustrare: "Cum o sa incerce rezistenta sa ma arda de data asta?"

Corelatie stoicism: Detasarea de rezultat e identica cu amor fati stoic + focusul pe ceea ce controlezi (actiunea, nu rezultatul). Marcus Aurelius: "Fă ce trebuie, fie ce o fi."

Aplicare in Vanzari (Z3A)

SoM pentru obiectii = anticipezi si le adresezi INAINTE ca clientul sa le vocalizeze.

Limbajul citirii mintii: "Intuiesc ca e posibil sa nu fii de acord cu..."

Convingerea de putere: "Daca eu nu vand bine, oamenii nu-si schimba viata."

Tiparul 5: Metafora/Analogie (Z3B)

Situatie similara unde convingerea NU se aplica. Hipnotic — adreseaza subconstientul. Greu de combatut tocmai pentru ca nu e logica directa. Exemplu Dilts: celulele albe ca oi, campul de iarba, armonia ecologica.

Tiparul 6: Redefinire (Z3B)

Gramatica transformationala: schimbi cuvintele → schimbi sensul. "Nu A provoaca B, ci X provoaca B, iar asta inseamna D."

Tiparul 7: Blow-Up / Exagerare (Z3B)

Diminuezi A (prima parte) + Exagerezi B (a doua parte) pana la absurd. Produce blocaj mental → convingerea se dilueaza.

Tiparul 8: Chunk Down (Z3B)

Din Metamodel (Practitioner). Reduce generalizarea la specific: "cum anume, chiar mereu, tot timpul?" Forteaza auto-generarea unui contraexemplu.

Tiparul 9: MindFuck (Bandler) (Z3B)

100% atribuit lui Richard Bandler. Orice raspuns e in defavoarea convingerii.

"Crezi atat de mult in aceasta convingere, incat ai putea sa renunti la ea pentru cateva momente, fara frica ca ai putea sa o pierzi?"

DA → poate renunta. NU → nu crede atat de mult. Doar auzind replica produce efectul.

Tiparul 10: Contraexemplu (Z3C)

Intrebare al carei raspuns (dat de persoana) contrazice propria convingere. Puterea: raspunsul venind de la el, il crede cu atat mai mult. Se combina cu Blow-up.

Tiparul 11: Tiparul Intentiei (Z3C)

Citirea gandurilor folosita ecologic:

- Varianta A: "Intentia mea e [pozitiv], nu [interpretare negativa]"
- Varianta B: "Stiu ca intentia ta este [pozitiv]... in acelasi timp riscul este [negativ]"

Conditie: raport foarte bun + cunoastere psihologie umana.

Tiparul 12: Modelul despre Lume (Z3C)

Alte modele de realitate cu alte rezultate. Aduce autoritatea unor experti care gandesc diferit.

Tiparul 13: Strategia de Realitate (Z3C)

Eliciteaza PASII MENTALI ai concluziei. "Cum anume stii ca e adevarat?" → persoana da pasii → raspunzi cu Metamodel/SoM.

Intrebare-bomba: "Daca ceea ce ai spus nu ar fi adevarat, cum ai sti?"

Tiparul 14: Aplicarea la Sine (Z3C)

Aplici convingerea persoanei/convingerii insesi. Citate clasice: "Nu judeca ca sa nu fii judecat" (Isus), "Cine scoate sabia, de sabia va muri."

Introducere Modelare (Z3C)

Modelare ≠ copiere comportament exterior. Modelare = accesare convingeri, valori, strategii mentale, emotii.

"Oamenii care vor sa ma copieze imi copiaza comportamentul. Nu au habar de convingeri, strategii mentale."

Transa Ghidata cu Stramosi (Z3C)

Exercitiu de grup. Instructiuni:

1. Pozitie confortabila, ochi inchisi, fond muzical
2. Plimbare printr-un parc iarna
3. Conac interbelic in zare → intri
4. Camera cu semineu, fotoliu princiar → te asezi
5. Intra stramosii (bunici, strabunici, 3-4 generatii)
6. Priviri, atingeri, mesaje de iubire si mandrie
7. Fiecare stramos trece si lasa o resursa
8. Multumesti, iesi, revii in prezent
9. Revenire graduala

Corelatie psihologie transgenerationala: Exercitiul opereaza direct pe fidelitatea "gresit intelesa" fata de stramosi. Trainerul spune in Z1A: "Respecti tipare comportamentale si de gandire ale familiei tale fara sa fi avut acces la ei, si pentru ca s-au mostenit pe pilot automat, dintr-o fidelitate gresit intelesa."

Constelatia modulului

Axe tematice care se incruciseaza:

CONVINGERI (software mental)

- |— Metaconvingeri
- |— Ciorchine de convingeri
- |— Profetia auto-implinita

META-EU (observator + influentator)

- |— Meta-meta-eu
- |— Banda lui Mobius (interior = exterior)
- |— Meta-eu in cuplu si mentorat

CADRARE (ceea ce spui inainte)

- |— Verbala / Non-verbala
- |— Cadrari inconstiente nefavorabile

SLEIGHT OF MOUTH (14 tipare)

- |— 1. Da, si...
- |— 2. Ierarhia criteriilor
- |— 3. Consecinte
- |— 4. Rezultat diferit
- |— 5. Metafora/Analogie
- |— 6. Redefinire
- |— 7. Blow-Up
- |— 8. Chunk Down
- |— 9. MindFuck (Bandler)
- |— 10. Contraexemplu
- |— 11. Tiparul intentiei
- |— 12. Modelul despre lume
- |— 13. Strategia de realitate
- |— 14. Aplicarea la sine

Ce leaga totul: Convingerile sunt motorul vietii. Meta-eul le sustine sau le saboteaza. Cadrarea pregateste terenul pentru schimbare. SoM este instrumentul chirurgical de interventie pe convingeri.

Scripturi de exercitii (referinta rapida)

1. Oceanul de Resurse (15 min/persoana)

Raport (1-3 min):

- "Povesteste-mi pe scurt despre provocarea ta."
- "Ce ai vrea sa simti mai mult/mai des in legatura cu asta?"
- Noteaza cuvintele exacte ale exploratorului.

Inductie:

- "Inchide usor ochii si da-ti voie sa respiri."
- "Cu fiecare expiratie iese tensiunea, cu fiecare inspiratie intra relaxare."
- "Ai fost si esti si vei fi in perfecta siguranta."

Asociere:

- "Du-te cu mintea in acel moment/situatie. Ce vezi? Ce simti? Ce auzi?"

Disociere (pas in spate):

- "La numaratoarea mea, 3, 2, 1, fa un pas in spate."
- "Iesi din corpul din acel moment, devii un observator."

Evaluare meta-eu:

- "Ce simti fata de cel/cea din fata ta?" (NU "fata de tine")
- Valideaza orice raspuns: "E perfect in regula."
- Eliciteaza 1-3 raspunsuri.
- Daca agresiv: "Fa inca un pas in spate."

Cadrare ocean:

- "In spatele tau este un ocean de resurse, nemaginit."
- Include resursele mentionate la raport.

Pas in spate (in ocean):

- "Simte cum resursele iti gandila talpile, ca valurile unei mari..."
- Urca pe corp: talpi → glezne → genunchi → [skip bazin] → umeri → cap
- "Din toate directiile: sus, jos, stanga, dreapta, fata, spate."

Pas in fata (meta-eu cu resurse):

- "Cu toate resursele pe care le-ai primit, fa un pas in fata."
- "Ce simti DIFERIT fata de cel/cea din fata ta?"
- Oferă resursele dorite daca nu le descrie explicit.

Pas in fata (reintegrare):

- "Cu aceasta noua atitudine, du-te inapoi in eu."
- "Cum te simti acum?"

Future pacing:

- "Fa un pas in fata. Esti peste 1 luna. Priveste inapoi."
- Optional: 1 an, 5 ani.
- OBLIGATORIU: "Fa [X] pasi inapoi si revii in prezent."

Wake up:

- "5, 4, 3, 2, 1. Zmisti usor degetele. Deschizi usor ochii."

2. Meta-Eu zilnic (30 secunde)

Script interior:

- "Ce simt eu despre mine, acum?"
- Daca negativ: "Ma duc un pas in spate. Ce simt despre faptul ca simt asta?"
- Pana la neutralitate sau compasiune.
- "Eu sunt singurul care stie prin ce am trecut. Ai tot respectul meu."

3. "Da, si..." fara NU/DAR (3 min perechi)

- Alege un subiect in dezacord cu partenerul.

- 3 minute: raspunde DOAR cu "Da, si..." / "Apreciez, si..." / "Interesant, si..."
- Observa cat de dificil e sa nu contrazici.

4. Mini-coaching SoM (12 min/persoana)

- Exploratorul: convingere de nivel max 7
- Ghidul: raport + metamodel + aplica tipare SoM
- Nu insista pe un singur tipar — daca nu prinde, treci la altul

5. Transa Stramosi (grup, 20 min)

- Pozitie confortabila, muzica ambientala
- Ghid: parc iarna → conac → camera cu semineu → fotoliu
- Stramosii intra pe rand: bunici, strabunici, 3-4 generatii
- Fiecare lasa o privire, o atingere, un mesaj
- Multumire, iesire, revenire graduala

Lecturi si resurse

Resursa	Relevanta pentru modul
Robert Dilts — Sleight of Mouth (carte)	Baza celor 14 tipare
Robert Dilts — Schimbarea convingerilor prin NLP	Aprofundare convingeri
Steven Pressfield — Razboiul Artei / War of Art	Rezistenta la obiective
Richard Bach — Iluzii (2 volume)	"Pe calea fericirii vei afla motivul nasterii"
Adrian Nuta — Cartea Umbrei	Umbra ca meta-eu
David Gordon — Cursuri video SoM	Versiune accesibila
Steve & Connirae Andreas — Core Transformation	Vine in M5 — stari esentiale
Mihaela Tantaros — Curs genograma	Psihologie transgenerationala
Bowlby / Ainsworth — Attachment Theory	Internal working model ≈ meta-eu
Richard Schwartz — Internal Family Systems	Self ≈ meta-meta-eu; parti ≈ meta-euri
Marshall Rosenberg — CNV	Nevoi + limite + comunicare non-agresiva
Brene Brown — Daring Greatly	Vulnerabilitate + limite ca iubire
Epictetos — Manualul	Interpretarea, nu faptele, ne tulbura
Marcus Aurelius — Meditatii	Detasare de rezultat, actiune virtuoaasa
Tony Robbins	Calitatea vietii = calitatea starilor emotionale
Robert Cialdini — Influence	Principiul reciprocitatii (context SoM)