

MODUL 5 — NLP Master Practitioner 2025

Notițe Concentrate — Concepte Cheie & Tehnici

Trainer: Marius | 3 zile | Teme: CORE TRANSFORMATION, SINELE, CONSTELAȚII SISTEMICE

MINDMAP CONDENSAT

MODUL 5 (Marius)

- ZIUA 1: PARADIGME + CORE TRANSFORMATION (Teorie)
 - Gândire sistemică (cauză vs. efect, cârja, voința)
 - Paradigme (harta ≠ teritoriu aprofundat cu fizică/chimie)
 - Sinele vs. Eul psihologic
 - Dualitatea și transcenderea ei
 - Core Transformation – autori, principii, cele 5 stări esențiale
 - Scriptul CT pas cu pas (foaia de lucru)
 - Părțile ca softuri (create la prima emoție intensă)
- ZIUA 2: CORE TRANSFORMATION (Practică)
 - Exercițiu pregătitor: „Mășinuța” (renunțare la control)
 - Practica CT în perechi (ghid + explorator)
 - Mecanica profundă: abstractizare → minte se oprește → Sine
 - 99% irațional / 1% rațional
 - Calibrare: răspunsul Părții vs. răspunsul minții
 - „Piese de Lego ale NLP” – Master = poți crea exerciții noi
- ZIUA 3: DEBRIEFING CT + CONSTELAȚII SISTEMICE
 - Debriefing CT (stare esențială, Rigpa, criteriile)
 - Înțelegere vs. Trăire (confuzia = stare valoroasă)
 - Inconștientul colectiv (Jung, arhetipuri, panorama socială)
 - Constelații cu persoane (non-directive, protocol complet)
 - Constelații cu creioane (singur acasă)
 - Arhetipuri feminine (8 Martie)

GÂNDIRE SISTEMICĂ — Fundament Ziua 1

Cauză vs. Efect (diferența Practitioner → Master)

- **Practitioner:** vede efectul → îl confundă cu cauza → tratează simptomul
- **Master:** vede că simptomul e el însuși un efect al cauzei reale
- „Dacă cauza se păstrează și am blocat efectul, apare altul”

Cârja — Recadrare Fundamentală

- Orice dependență/simptom = resursa de supraviețuire aleasă de psihic
- „Cârja e un efect. Sistemul e mult mai amplu”

- **Voința = indicator de strategie greșită** — „Când ai folosit un miligram de voință, ai folosit o metodă greșită"

Regulile Gândirii Sistemice

1. Sistemul > suma pieselor
2. Detașează-te de piesă → privește ansamblul
3. „Din câte perspective m-am uitat?"
4. „Tu vezi următorul pas, vizionarul vede ultimul pas"
5. Mintează gândește în consum minim de energie

Energia ca Resursă

- 100% încărcat → 100% descărcat = stagnare
- Trebuie surplus pentru schimbare
- Două strategii: (1) acțiuni care dau energie, (2) renunți la consumatori

SINELE vs. EUL PSIHOLOGIC

Eul psihologic = „o rază de soare proiectată printre nori" — mintea care filtrează totul

Sinele = ceea ce rămâne neschimbat de la naștere; nu sunt simțurile, gândurile, emoțiile

„Eul care se uită la emoții e același de când ne-am născut"

Cele Două Niveluri de Trăire

1. **Nivelul minții** (obișnuit): stimul → filtre convingeri → reprezentare → emoție → semnificație
2. **Nivelul sinelui**: mintea nu funcționează; experiența de a FI, nu de a gândi; non-duală

Mintează = Aparat de Etichetat

„E ca și cum te duci la florărie și în loc să miroși florile, te interesează cum se numesc"

„Noi ajungem să ne gândim viața, nu să trăim viața"

Singura Cauză a Tuturor Problemelor

„Singura cauza este că noi trăim experiența vieții de la nivelul minții, nu de la nivelul sinelui"

- Problemele = semnale de alarmă: „te-ai depărtat, întoarce-te"

CORE TRANSFORMATION — Complet

Autori și Context

- **Creators:** Steve Andreas și Connirae Andreas
- Ruptură cu Bandler (nu acceptă componenta transpersonală)
- Top 4 tehnici mondiale: CT, EMDR, Respirație Holotropă, Constelații Sistemice
- **Dicton NLP:** „Când nimic nu funcționează, fă Core Transformation”

Cele 5 Stări Esențiale (Porți către Sine)

#	Stare	Cum se simte
1	Existență/A fi	„Îmi dau seama că SUNT” — senzație unică, îți dau lacrimile
2	Pace/Liniște	Totul în univers e perfect aliniat — parcă plutești
3	Iubire necondiționată	Nu iubești pe cineva — EȘTI iubirea
4	Fericire	Totul e ok, fără motiv, fără condiție
5	Unitate	Tu ești întregul univers; nu mai există un al doilea

Starea Rigpa (peste cele 5): vidul din care pleacă totul; „lumina clară” (tradiție tibetană)

Pași Core Transformation

- 1. Problema** — „Ce sentiment/comportament vrei să schimbi?”
- 2. Transă** — „Gândește-te la un moment specific când problema a apărut”
- 3. Localizare Parte** — „Unde simți că trăiește această parte?”
- 4. Salutare + Mulțumire** (CRITIC — fără asta se blochează!)
- 5. Prima întrebare** — „Ce îți dorești tu pentru binele meu?”
- 6-7. Lanțul scopurilor** (12+ iterații):
 - „Când ai obținut [răspunsul anterior], ce altceva chiar mai important/profund/valoros?”
 - Alternezi sinonimele ca să nu creezi rutină
 - Răspunsul anterior menționat DE DOUĂ ORI
 - Concret → Abstract (mașină → libertate → fericire → liniște)
- 8. Verificare stare esențială** — „Mai e ceva mai important?”
- 9. Maturizarea Părții** — „Vrei să te maturizezi?”
- 10. Verificare** — mai există altă parte pe aceeași problemă?
- 11. Future pacing**

Calibrare: Parte vs. Minte

- **Parte** (subconștient): surprinzător, nu are sens, persoana a II-a („îmi doresc PENTRU TINE”)

- **Minte** (conștient): logic, anticipabil, persoana I („îmi doresc să...")

Așteptarea Blochează Procesul

„Orice așteptare blochează oprirea minții. Cea mai bună atitudine: poate merge, poate nu"

Recomandare Frecvență: minim 6 ori pe an

CONSTELAȚII SISTEMICE — Protocol Complet

Tipuri

- **Directive** (99% pe piață): facilitatorul conduce → spectaculoase, mintea lucidă → mai puțin eficiente
- **Non-directive** (predat la Master): inconștientul ghidează → „plictisitoare", somnolență → transformative
- **Cu creioane**: singur acasă, aceeași putere; transă din momentul acceptului
- **Arhetipale**: nu persoane ci arhetipuri (Războinicul, Vindecătorul etc.)

Protocol Non-Directiv

1. **Alegere**: asociat/disociat + soluție/claritate
2. **Împuternicire**: „Vrei să faci parte din constelația mea? Tu vei fi [rol]"
3. **Plasare în spațiu** (unde „simți", nu unde gândești)
4. **5-6 personaje** la început (pot fi adăugate)
5. **Întrebări ciclice**: „Știi cine ești?" / „Cum te simți?" / „Ai un mesaj?"
6. **Schimbare locuri**: doar la permisiunea facilitatorului
7. **Se oprește**: nimeni nu mai simte nevoia să se miște
8. **Închidere**: cerc + fiecare își spune numele real (break state)

Reguli Cheie

- **Nimeni nu poate fi scos din sistem** (doar adăugat un echilibru)
- **Toți din sală sunt în constelație** (inclusiv spectatorii)
- **6 luni pauză** pe aceeași problemă
- **Exploratorul NU vorbește** despre constelație după
- **Mod avion** (nu silențios)
- Facilitatorul: la spate, nu privește, minimizează influența
- Mesaje prin facilitator, max ~5 cuvinte
- „Cu cât mai spectaculoasă, cu atât mai puțin eficientă"
- Indicatorul de transă corectă: somnolență, căscatul

Fenomene în Constelații

- **Somatizări ale rolului** (ex: durere genunchi → personajul avea amputare)

- **Emoții fără cauză aparentă** → proiecție din panorama socială
- **Confuzia de personaje** = proiecție reală (schimb de roluri familiale)

Constelația NU Este Copie a Realității

„Vine și îți aduce ce ai nevoie să așezi lucrurile, nu ceea ce e real în viața ta”
 „Bunicul nu a zis niciodată te iubesc. În constelație, uite că-mi zice. Asta ai avut nevoie”

ÎNȚELEGERE vs. TRĂIRE — Concept Central Ziua 3

„Schimbările nu se obțin datorită cunoașterii, ci datorită experiențelor”
 „Ce înțeleg, nu mă transformă”
 „Înțelegerea e nevoia noastră de siguranță și control”
 „Confuzia e starea de care am nevoie”

- Lucrurile înțelese imediat = valoare mică (deja aproape de harta ta)
- Lucrurile neînțelese = valoare mare (foarte diferite de ce știi)
- „A trăi cu adevărat experiența implică a nu înțelege”

INCONȘTIENTUL COLECTIV (Jung)

- Punct de conexiune care ne leagă pe toți (metafora munților cu aceeași rădăcină)
- Conține TOATE informațiile trăite de specie
- Nu funcționează supus timpului
- **Arhetipurile** = tiparele din inconștient
- **Panorama socială** = toate persoanele cunoscute trăiesc în inconștientul nostru
- Stratificare: inconștient colectiv → al națiunii → al familiei → individual

PĂRȚILE — Softuri ale Psihicului

- Create la prima emoție intensă, pe loc
- Nu se auto-updatează (ca un program care nu interacționează cu altele)
- Se pot upgrada: „preia din mintea mea tot ce am învățat”
- Vorbesc la persoana a II-a (indicator de subconștient)
- Legătura emoțională cu Partea = ingredient esențial

CĂRȚI ȘI REFERINȚE M5

Carte/Autor	Context
Steve & Connirae Andreas	Core Transformation (creatori)
Herman Hesse — Siddhartha, Narcis și Gură de Aur	Sinele vs. mintea
Carl Gustav Jung	Individuare, arhetipuri, inconștientul colectiv
Richard Bach — Iluzii	„Pe calea fericirii vei afla motivul nașterii"
Vedanta	Dualitate și transcendere
Bhagavad Gita	„Niciun cuvânt nu l-a murdărit pe Brahman"
Film: Don Juan de Marco	„Cel mai spiritual film" — uitarea esenței
Film: Matrix	Hartă vs. teritoriu concretizat
Matthew Walker — Why We Sleep	Importanța somnului
Lucian Blaga	„Nu strivesc corola de minuni a lumii" — mintea care strivește experiența