

GLOSAR DE CREDINTE UTILE SI REFRAME-URI

NLP Master Practitioner — Module 1-5

1. DESPRE SINE (identitate, valoare, imperfectiune)

Nimic din tine nu e gresit. Absolut nimic.

Credinta veche: Am parti rele in mine pe care trebuie sa le elimin sau sa le tin sub control permanent.

Formulare din curs: "Nimic din tine nu e gresit. Absolut nimic."

Modul: M1 | **Cine:** Trainer (Horia)

Context: Principiu-ancora instalat la inceputul shadow work-ului, repetat de-a lungul intregului modul.

Ce deschide: Permisuniunea de a explora fara judecata. Fara ea, introspectia devine auto-flagelare. Cu ea, umbra poate fi privita.

Corelatie: Carl Rogers — "unconditional positive self-regard"; IFS — Self-ul priveste toate partile fara judecata; M5 — "Orice blocaj este de fapt un reper ca sa ma pot intoarce acasa."

Suntem si lumina, si intuneric. Si inger, si demon.

Credinta veche: Trebuie sa fiu bun/buna tot timpul. Daca am parti intunecate, sunt o persoana rea.

Formulare din curs: "Noi nu suntem nici buni nici rai. Suntem si. Si lumina, si intuneric. Si inger, si demon. Si harnici, si lenesi. Si lasi, si curajosi."

Modul: M1 | **Cine:** Trainer (Horia)

Context: Introducerea conceptului de umbra — demolarea binomului bine/rau.

Ce deschide: Integrarea umbrei. Cand accepti ambele polaritati, energia consumata cu reprimarea se elibereaza.

Corelatie: Jung — individuatia; IFS — "no bad parts"; M1 — "Dragonul nu e ucis, e imblanzit" (How to Train Your Dragon).

Tu nu esti personalitatea ta. Tu esti cel care are o personalitate.

Credinta veche: Eu sunt ceea ce arat. Daca imi imbunatatesc imaginea, ma imbunatatesc pe mine.

Formulare din curs: "Tu nu esti personalitatea ta. Tu esti cel care are o personalitate." / "Persona in greaca = masca. Deci dezvoltarea personala = dezvoltarea mastii."

Modul: M1 | **Cine:** Trainer (Horia)

Context: Critica dezvoltarii personale clasice — prima zi, cadru conceptual.

Ce deschide: Diferenta intre a te lucra la interfata si a te lucra la esenta. Opreste

goana dupa imbunatatiri cosmetice.

Corelatie: Winnicott — true self / false self; M5 — "Eu care se uita la emotii e acelasi de cand ne-am nascut"; M3 — Meta-Eu ca observator al personalitatii.

Umbra nu este rea. Este un bagaj de calitati nepuse in contextul potrivit.

Credinta veche: Agresivitatea, furia, egoismul — sunt defecte de reparat.

Formulare din curs: "Umbra nu este rea. Umbra este un bagaj de calitati nepuse in contextul potrivit."

Modul: M1 | **Cine:** Trainer (Horia)

Context: Dupa prezentarea consecintelor reprimarii. Recadrare centrala a modulului.

Ce deschide: Transmutarea: aceeasi trasatura (agresivitate, superioritate, rebeliune) devine resursa cand ii gasesti contextul. Nu o elimini — o redirectionezi.

Corelatie: IFS — unblending (nu elimini partea, ci o diferentiezi de Self); NLP — recadrare de context; M1 — exemplul trainerului cu propria aroganță devenita instrument de influenta.

A fi implinit inseamna a fi linistit, bine cu mine, nu neaparat a cauta o fericire.

Credinta veche: Trebuie sa-mi gasesc scopul in viata ca sa fiu fericit. Fara scop, sunt pierdut.

Formulare din curs: "A fi implinit inseamna a fi linistit, bine cu mine, nu neaparat a cauta o fericire."

Modul: M1 | **Cine:** Trainer (Horia)

Context: Conversatia cu Marius despre episoade de depresie si lipsa scopului.

Ce deschide: Elibereaza de presiunea culturala a "sensului vietii". Implinirea vine din integrare, nu din realizare.

Corelatie: Maslow — self-actualization nu e atingerea unui obiectiv, ci a deveni cine esti deja; M5 — starile esentiale exista fara conditie.

Cand nu te mai afecteaza critica, ai inceput integrarea umbrei.

Credinta veche: Daca nu ma mai afecteaza critica, sunt insensibil sau arogant.

Formulare din curs: "Va veni un feedback fain catre tine, tu il vei auzi, dar in interior vei avea atitudinea de: logic ca sunt misto. / Da, sunt si asta. Te pup, fratele."

Modul: M1 | **Cine:** Trainer (Horia)

Context: Semnele de progres in integrarea umbrei.

Ce deschide: Stabilitate interioara care nu mai depinde de exterior. Nu indiferenta — prezenta fara reactivitate.

Corelatie: Rogers — unconditional positive self-regard; M2 — metaprogram intern (sursa motivatiei e interna); M3 — Meta-Eu sustinator care nu mai critica.

In fiecare moment, luam cea mai buna decizie pe care putem sa o luam.

Credinta veche: Ar fi trebuit sa stiu mai bine. Sunt vinovat/a pentru alegerile trecute.

Formulare din curs: "Persoana care a luat decizia acum 5, 10, 15 ani nu mai exista. Biochimic, biologic — pielea s-a schimbat, celulele s-au schimbat. De ce judecam o persoana care a murit, cu mintea si experienta de azi?"

Modul: M1 | **Cine:** Trainer (Horia)

Context: Tema vinei — conversatie cu o participante care cerea instrumente de eliberat vina.

Ce deschide: Diferenta intre vina (auto-flagelare) si responsabilitate (asumare + reparare). Opreste bucla de rumination.

Corelatie: Brene Brown — guilt vs. shame; M2 — vina supravietuitorului (Mirela si tatal); M5 — CT maturizeaza partile care judeca din perspectiva copilului.

Convingerile sunt software, nu hardware. Pot fi schimbate.

Credinta veche: Asa sunt eu, nu ma pot schimba. Asa am fost crescut.

Formulare din curs: "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."

Modul: M3 | **Cine:** Trainer (Horia)

Context: Deschiderea modulului 3, cadru conceptual despre convingeri.

Ce deschide: Oamenii cu adevarat liberi sunt cei care reusesc sa-si re-evalueze convingerile rapid. Elimina fatalismul.

Corelatie: CBT — core beliefs sunt modificabile; M4 — strategiile sunt reprogramabile; M5 — "Singura cauza e ca traim experienta vietii de la nivelul mintii."

Daca mi-e usor, nu inseamna ca nu merita bani pentru asta.

Credinta veche: Daca pentru mine e simplu, nu are valoare. Doar ce e greu merita platit.

Formulare din curs: "Aveti strategii in voi pentru care altii ar plati. Nu credeti asta. Asta e limita voastra."

Modul: M4 | **Cine:** Trainer (Horia)

Context: Inchiderea zilei 1 despre strategii ca produs vandabil.

Ce deschide: Recunoasterea valorii proprii in competentele automatizate. Baza pentru monetizarea expertizei tacite.

Corelatie: M1 — "gold in the shadow" (calitati nerevendicate); M3 — metaconvingerea care blocheaza actiunea.

2. DESPRE RELATII (cuplu, familie, grup)

Nu te vei casatori cu sufletul tau pereche, ci te vei casatori cu umbra ta.

Credinta veche: Relatia de cuplu e despre gasirea persoanei perfecte care ma completeaza.

Formulare din curs: "Nu te vei casatori cu sufletul tau pereche, ci te vei casatori cu umbra ta."

Modul: M1 | **Cine:** Trainer (Horia)

Context: Umbra in relatia de cuplu — Ziua 1.

Ce deschide: Cuplul devine vehicul de evolutie si vindecare, nu sursa de confort permanent. Conflictele devin productice cand le intelegi ca proiectii reciproce.

Corelatie: Imago Therapy (Harville Hendrix) — partenerul reactiveaza ranile care au nevoie de vindecare; Esther Perel — tensiunea intre siguranta si mister; M5 — "Relatia este un simulacru exterior al intregului pe care nu suntem in stare sa-l gasim in interior."

Relatia este un simulacru exterior al intregului pe care nu suntem in stare sa-l gasim in interior.

Credinta veche: Am nevoie de altcineva ca sa fiu complet/a.

Formulare din curs: "Relatia este un simulacru exterior al intregului pe care nu suntem in stare sa-l gasim in interior." / "Cand vreau ceva de la tine, nu e iubire. Iubirea implica: eu pot sa-ti dau."

Modul: M5 | **Cine:** Trainer (Marius)

Context: Ziua 3, principii transpersonale despre cuplu, dupa practica CT.

Ce deschide: Iubirea ca overflow, nu ca deficit. Cand nu mai cauti sa primești, poti incepe sa dai.

Corelatie: M1 — "te vei casatori cu umbra ta"; Budism — atasamentul genereaza suferinta; CT Cap. 5 — rescrierea relatiei cu parintii.

Adevărata iubire inseamna sa vezi umbra unui om si sa-l iubesti oricum.

Credinta veche: Daca descopar defectele cuiva, n-am cum sa-l mai iubesc la fel.

Formulare din curs: "Adevărata iubire inseamna sa vezi si sa observi umbra unui om si sa-l iubesti oricum. Nu doar daca e intr-un fel anume."

Modul: M1 | **Cine:** Trainer (Horia)

Context: Umbra in relatia de cuplu — distinctia intre contract social si iubire.

Ce deschide: Intimitate reala. Restul — fara cunoasterea si acceptarea umbrei

celuilalt — e "contract social presta servicii."

Corelatie: Brene Brown — vulnerability as connection; M3 — Meta-Eu in cuplu: "Priveste-l pe celalalt asa cum ai vrea tu sa fii privit din interiorul tau."

Copiii, cand ne vor percepe pe noi ca adulti echilibrati si impaciniti, vor modela asta.

Credinta veche: Trebuie sa ma sacrific total pentru copii. Un parinte bun isi pune copiii mereu pe primul loc.

Formulare din curs: "Copiii, in momentul in care ne vor percepe pe noi ca adulti echilibrati, impacati si impliniti, vor modela asta. Daca noi suntem dezechilibrati, depresivi, dar facem asta pentru ei — vor creste cu foarte multa vina, inconstient."

Modul: M1 | **Cine:** Trainer (Horia)

Context: Conversatia cu Iza despre a fi mama din conditionare vs. din dorinta autentica.

Ce deschide: Permisuniunea de a te pune pe tine pe primul loc fara vina. Masca de oxigen din avion — intai tu.

Corelatie: Bowlby — securitatea atasamentului vine din starea emotionala a parintelui, nu din cantitate; M3 — "Te arzi pe tine pe interior ca sa ii incalzești pe ceilalti."

Mentorul actioneaza ca un meta-eu al tau, vazand in tine ceea ce tu nu vezi inca.

Credinta veche: Am nevoie de cineva care sa-mi spuna ce sa fac.

Formulare din curs: "Mentorul actioneaza ca un meta-eu al tau, vazand in tine ceea ce tu nu vezi inca." / "Tu esti exteriorul altui om. Daca privesti pe cineva cu iertare, compasiune, incurajare — ajunge in interiorul lui."

Modul: M3 | **Cine:** Trainer (Horia)

Context: Meta-Eu ca sustinator al altor persoane — Ziua 1.

Ce deschide: Puterea privirii. Nu trebuie sa faci ceva activ ca sa influentezi — trebuie sa PRIVESTI cu resursele potrivite.

Corelatie: Efectul Pygmalion (M1); IFS — Self-ul terapeutului sustine Self-ul clientului; M5 — CT Cap. 5, trimiterea starii esentiale catre stramosi.

E un act de iubire sa te lasi vazut/a. E un defavor sa te ascunzi.

Credinta veche: Daca arat ca nu sunt bine, sunt o povara pentru ceilalti.

Formulare din curs: "Ei merita vulnerabilitatea ta? Atunci o faci. Nu pentru tine — pentru ei. E un act de iubire sa te lasi vazuta. Si e un defavor sa te ascunzi de ei."

Modul: M1 | **Cine:** Trainer (Horia)

Context: Conversatia cu Iuliana despre masca de puternica si independenta. Exemplul Robin Williams.

Ce deschide: Vulnerabilitatea devine dar, nu povara. Schimba cadrul de la "eu am

nevoie" la "ei au nevoie sa ma cunoasca."

Corelatie: Brene Brown — "the gift of imperfection"; CNV — nevoia de autenticitate; M3 — exercitiul Oceanul de Resurse cere vulnerabilitate.

Vrei sa-ti influentezi relatia de cuplu? Priveste-l pe celalalt asa cum ai vrea tu sa fii privit din interiorul tau.

Credinta veche: Ca sa schimb relatia, trebuie sa schimb comportamentul celuilalt.

Formulare din curs: "Vrei sa-ti influentezi relatia de cuplu? Priveste-l pe celalalt asa cum ai vrea tu sa fii privit din interiorul tau."

Modul: M3 | **Cine:** Trainer (Horia)

Context: Meta-Eu in relatii — Banda lui Mobius (interiorul creeaza exteriorul).

Ce deschide: Influenta prin atitudine interioara, nu prin cereri sau negocieri. Calitatea privirii tale schimba meta-eul celuilalt.

Corelatie: M1 — proiectia luminii; M3 — "De asta nu mergi sa schimbi exteriorul vietii tale doar prin vointa."

3. DESPRE SCHIMBARE (proces, rezistenta, strategie)

Ceea ce te aduce la un nivel te impiedica sa treci la urmatorul nivel.

Credinta veche: Strategia care a functionat pana acum va functiona si de-acum incolo.

Formulare din curs: "Ceea ce te aduce la un nivel te impiedica sa treci la urmatorul nivel."

Modul: M1 | **Cine:** Trainer (Horia)

Context: Cadrul despre atitudinea fata de schimbare — Ziua 1.

Ce deschide: Permisiunea de a abandona strategii care inca functioneaza, dar care nu mai servesc nivelul urmator. Opreste plafonarea confortabila.

Corelatie: M4 — strategiile ca software reprogramabil; M5 — "Nivelul de practitioner te-a invatat sa rezolvi carja. Dar carja e un efect."

Cand stii ce trebuie sa schimbi si nu o faci, alegi.

Credinta veche: Nu pot sa ma schimb. Nu am resurse suficiente. Circumstantele nu-mi permit.

Formulare din curs: "Cand stii ce trebuie sa schimbi si nu o faci, alegi."

Modul: M4 | **Cine:** Trainer (Horia)

Context: Introducerea in strategii — dupa elicitarea de strategii negative.

Ce deschide: Elimina scuza. Constientizarea strategiei vine cu obligatia alegerii. Elibereaza si responsabilizeaza simultan.

Corelatie: M3 — metaconvingerea ca blocheaza actiunea; M1 — "alcoolul ca alibi pentru umbra" (Alex); Stoicism — focusul pe ceea ce controlezi.

Orice act creativ va fi intampinat de rezistenta egala pe partea cealalta.

Credinta veche: Daca intampin rezistenta, inseamna ca nu sunt pe drumul bun.

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

Modul: M3 | **Cine:** Trainer (Horia), citand Steven Pressfield

Context: Ziua 3 — detasarea fata de obiective si gestionarea rezistentei.

Ce deschide: Rezistenta devine semnal ca esti pe drum, nu ca esti pe drumul gresit. Gestionare prin curiozitate: "Cum o sa incerce rezistenta sa ma arda de data asta?"

Corelatie: M4 — disonanta cognitiva ca instrument de crestere; M5 — paradoxul: "Cu cat renunti mai mult la control, cu atat ai mai mult."

Cu cat mai atasat de rezultat, cu atat mai departe ramane obiectivul.

Credinta veche: Trebuie sa vreau foarte tare ca sa obtin. Determinarea e cheia.

Formulare din curs: "Cu cat mai atasat de rezultat, cu atat mai departe ramane obiectivul." / "Faci planul, ai strategia, actionezi — dar tratezi rezultatul ca bonus."

Modul: M3 | **Cine:** Trainer (Horia)

Context: Strategii subconstiente si detasarea — Ziua 3, inainte de SoM avansat.

Ce deschide: Detasare emotionala de rezultat + atitudine de jucausenie ("ma joc, nu muncesc"). Actiunea continua, dar fara cramponare.

Corelatie: Stoicism — amor fati + focus pe ceea ce controlezi; Marcus Aurelius — "Fa ce trebuie, fie ce o fi"; M5 — CT: renuntarea la control ca pre-conditie a transformarii.

Cand ai folosit un miligram de vointa, deja ai folosit o metoda gresita.

Credinta veche: Trebuie sa am vointa si disciplina ca sa ma schimb. Daca nu reusesc, sunt slab/a.

Formulare din curs: "Cand ai folosit un miligram de vointa, deja ai folosit o metoda gresita."

Modul: M5 | **Cine:** Trainer (Marius)

Context: Deschiderea modulului 5 — demolarea paradigmei de efort.

Ce deschide: Schimbarea reala vine din reorganizarea sistemului, nu din forta bruta. Vointa epuizeaza cortexul prefrontal (ego depletion). Tehnica corecta face schimbarea sa curga.

Corelatie: Baumeister — ego depletion; M4 — modificarea punctului critic al strategiei (o schimbare minima, nu efort masiv); M5 — paradoxul: "Vointa e semn de esec strategic."

Nu informatiile va schimba, ci experienta exercitiilor.

Credinta veche: Daca inteleg suficient de bine, ma voi schimba automat.

Formulare din curs: "Nu informatiile va schimba, ci experienta exercitiilor." / "Ce inteleg, nu ma transforma." / "A intelege este cel mai rau lucru pe care il putem face."

Modul: M3 + M5 | **Cine:** Trainer (Horia + Marius)

Context: M3 dupa exercitiul SoM; M5 dupa debriefing-ul CT.

Ce deschide: Opreste colectionatul de informatii ca substitut al actiunii. Intelegerea e nevoia noastra de siguranta si de control.

Corelatie: M5 — "Schimbarile in viata noastra nu se obtin datorita cunoasterii, ci datorita experientelor"; M4 — strategiile se schimba prin interventie pe punct critic, nu prin analiza.

Daca eu nu schimb nimic si nimic nu se schimba in urmatoorii 10-15 ani, as putea trai relaxat cu asta?

Credinta veche: E ok sa astept momentul potrivit ca sa fac o schimbare.

Formulare din curs: "Daca eu nu schimb nimic si nimic nu se schimba sau devine mai rau in urmatoorii 10-15 ani, as putea trai relaxat cu asta?"

Modul: M2 | **Cine:** Trainer (Horia)

Context: Solutii pentru tiparul dinspre — cum te motivezi cand nu te doare suficient.

Ce deschide: Frica de regret permanent ca motor de actiune pentru cei cu tipar dinspre. Deblocheaza inactiunea cronica.

Corelatie: M2 — metaprogram inspre/dinspre; M4 — intrebarea "Cum fac sa mentin ceea ce ma plang ca nu vreau?"

4. DESPRE EMOTII (furie, frica, vulnerabilitate, rusine)

Depresia e furie orientata catre tine insuti.

Credinta veche: Depresia e o boala care mi se intampla. Nu am nicio influenta asupra ei.

Formulare din curs: "Depresia e furie orientata catre tine insuti — furia reprimata, neexprimata."

Modul: M1 | **Cine:** Trainer (Horia)

Context: Consecintele reprimarii umbrei — una din cele trei forme de decompensare.

Ce deschide: Daca depresia e furie redirectionata, atunci solutia e sa-i gasesti o expresie exterioara sanatoasa (asertivitate, miscare, creativitate), nu sa o reprimi mai tare.

Corelatie: Gabor Mate — somatizarea furiei neexprimate; M3 — "Te agresezi pe tine in baza unei furii pe care nu-ti permiti sa o exprimi exterior" (Gabriela); IFS — exilatul protejat de un manager care intoarce furia.

Curajul nu e absenta fricii. E a face ce ai decis, asumand consecintele.

Credinta veche: Daca mi-e frica, inseamna ca nu sunt curajos/oasa.

Formulare din curs: "Nu e absenta fricii. E a face ce ai decis, asumand consecintele." / "Curaj = anxietate + entuziasm simultan. Curajul vine inainte de actiune, increderea vine dupa."

Modul: M2 | **Cine:** Trainer (Horia)

Context: Metaprogramul proactiv/reactiv — redefinirea curajului.

Ce deschide: Frica nu mai e obstacol, ci ingredient. Nu astepti sa-ti treaca frica — actionezi cu ea.

Corelatie: Brene Brown — "vulnerability is not weakness; it's our greatest measure of courage"; M1 — vulnerabilitatea ca resursa; M5 — exercitiul masinutei antreneaza renuntarea la control.

Durerea e garantata. Suferinta e optionala.

Credinta veche: Viata e suferinta. Nu pot evita sa sufar.

Formulare din curs: "Durerea e garantata. Suferinta e optionala. Suferinta apare cand te lupti cu durerea."

Modul: M3 | **Cine:** Trainer (Horia)

Context: Procesarea matinala Ziua 2 — consolidarea principiilor din Ziua 1.

Ce deschide: Diferenta intre eveniment si interpretare. Durerea e inevitabila; suferinta vine din rezistenta la durere.

Corelatie: Budism — prima nobila adevarul (dukkha); Epictetos — "Nu lucrurile ne tulbura, ci interpretarea pe care le-o dam"; M2 — semnificatia produce emotia, nu evenimentul.

Frica care critica e tot frica. Sub critica meta-eului sta frica.

Credinta veche: Vocea interioara care ma critica imi vrea binele — ma protejeaza de greseli.

Formulare din curs: "Cand meta-eul critica eul, ce simte meta-eul? Frica. (rusine, inadecvare). Frica → mod control → hipervigilenta → critica."

Modul: M3 | **Cine:** Trainer (Horia)

Context: Mecanismul meta-eului critic — Ziua 1, dupa demonstratia Oceanul de Resurse.

Ce deschide: Critica interioara nu e adevar — e strategie de protectie bazata pe frica. Meta-meta-eul da acceptare + iertare + incredere → meta-eul nu mai critica → eul nu mai e sabotat.

Corelatie: IFS — managerul (critic) protejeaza exilatul (copilul inspaimantat); M1 — "Persoana din camera: ai sta cu cineva care permanent iti spune ca esti incompetent?"; M5 — CT maturizeaza partile imature.

Te agrezezi pe tine in baza unei furii pe care nu-ti permiti sa o exprimi exterior.

Credinta veche: Daca nu ma scarpin / nu fumez / nu mananc compulsiv, nu am ce face cu energia asta.

Formulare din curs: "Te agrezezi pe tine in baza unei furii pe care nu-ti permiti sa o exprimi exterior."

Modul: M3 | **Cine:** Trainer (Horia)

Context: Demo live cu Gabriela — scarpinatul compulsiv pe fata de la 6 ani.

Ce deschide: Automatismele au la baza convingeri ("nu sunt buna, nu sunt suficienta") + furie intoarsa spre sine. Cand exprimi furia ecologic, automatismul isi pierde functia.

Corelatie: M1 — depresia ca furie orientata catre sine; Gabor Mate — somatizarea; CNV — furia ca indicator de nevoi neimplinite.

Noi suntem fiinte 99% irrationale. Ne construim toata viata in jurul a 1% rational.

Credinta veche: Sunt o persoana rationala. Deciziile mele sunt logice.

Formulare din curs: "Noi suntem fiinte 99% irrationale. Ne construim toata viata in jurul a 1% rational." / "Prima data decidem emotional. Dupa aia intervine cortexul, se uita la decizie si zice: justifica."

Modul: M5 | **Cine:** Trainer (Marius)

Context: Pregatirea pentru Core Transformation — demontarea mitului rationalitatii.

Ce deschide: Ca sa accesezi cei 99%, trebuie sa vorbești cu o parte (irational), nu sa te intrebzi pe tine (rational). Deschide usa catre transa, CT, si orice lucru cu subconstientul.

Corelatie: Kahneman — System 1 (rapid, intuitiv) vs. System 2 (deliberat); M4 — strategiile ruleaza subconstient; M2 — "pilotul automat."

5. DESPRE MUNCA / COACHING (facilitare, comunicare, influenta)

Clientul meu este expert in problema lui, nu eu.

Credinta veche: Terapeutul/coach-ul stie raspunsul si il da clientului.

Formulare din curs: "Clientul meu este expert in problema lui, nu eu." / "Orice client care vine cu o provocare la mine, vine si cu o solutie." / "Tu doar largesti fasciculul lanternei."

Modul: M1 | **Cine:** Trainer (Horia)

Context: Atitudinea in lucrul cu clientii — cadru pentru facilitare.

Ce deschide: Facilitatea inlocuieste expertiza. Nu dai solutii — pui intrebari care schimba unghiul. Elimina presiunea de a sti totul.

Corelatie: NLP — premisa ca fiecare persoana e expert pe harta lui mentala; CNV — empatie, nu sfaturi; IFS — Self-ul clientului stie drumul.

Inainte sa convingi pe cineva de orice, afla-i criteriile prin care el se va lasa convins.

Credinta veche: Daca am argumente bune, oricine va fi convins.

Formulare din curs: "Inainte sa convingi pe cineva de orice, afla-i criteriile prin care el se va lasa convins."

Modul: M2 | **Cine:** Trainer (Horia)

Context: Elicitarea criteriilor — principiul central al comunicarii eficiente.

Ce deschide: Comunicare pe harta celuiilalt, nu pe a ta. Elimina frustrarea "de ce nu intelege?"

Corelatie: CNV — identificarea nevoilor celuiilalt; M2 — metaprogramele ca filtre de adaptare; M3 — cadrarea ca instrument de influenta.

Cadrarea este ceea ce spui inainte sa spui ce vrei sa spui.

Credinta veche: Conteaza ce spun, nu cum pregatesc terenul.

Formulare din curs: "Cadrarea e ceea ce spui inainte sa spui ce vrei sa spui." / "Cadrarea este arma secreta a influentei subtile."

Modul: M3 | **Cine:** Trainer (Horia)

Context: Introducerea cadrarii — Ziua 2, inainte de Sleight of Mouth.

Ce deschide: Mesajul identic livrat cu cadru diferit produce efecte radical diferite. Mona Lisa cu rama de bomboane vs. Luvru.

Corelatie: M2 — metaprogramele dicteaza cum sa cadrezi; M3 — SoM ca aplicatie a cadrarii pe convingeri; Cialdini — principiile influentei.

Daca eu nu vand bine, oamenii nu-si schimba viata.

Credinta veche: Vanzarea e manipulare. E rusinos sa insisti.

Formulare din curs: "Daca eu nu vand bine, oamenii nu-si schimba viata."

Modul: M3 | **Cine:** Trainer (Horia)

Context: Aplicare SoM in vanzari — Ziua 3.

Ce deschide: Vanzarea devine act de serviciu, nu de interes. Daca stii ca ce oferi schimba vietii, obligatia morala e sa comunici eficient.

Corelatie: M2 — diferenta intre comunicare eficienta si manipulare; M3 — "Omul poate sa zica oricand nu."

Cum fac sa mentin ceea ce ma plang ca nu vreau?

Credinta veche: Problema mi se intampla. Nu am nicio contributie la ea.

Formulare din curs: "Cum fac sa mentin ceea ce ma plang ca nu vreau sa existe in viata mea? Cum contribui eu la asta?" / "Daca ar fi sa invat pe cineva cum sa faca ce fac eu gresit, ce l-as invata?"

Modul: M4 | **Cine:** Trainer (Horia)

Context: Intrebarea de reflectie centrala a modulului — dupa introducerea strategiilor.

Ce deschide: Responsabilizare totala. Scoate din victimizare si pune in pozitia de observator al propriului tipar.

Corelatie: M1 — "Cine esti tu cand nu te vede nimeni?"; M2 — metaprogramele releva filtrele care mentin tiparul; IFS — partile protectoare mentin strategia din motive bune.

Asculta pe structura, nu pe continut.

Credinta veche: Ca sa inteleg pe cineva, trebuie sa-i stiu povestea in detaliu.

Formulare din curs: "Ascultare pe structura, nu pe continut." / "Atitudinea: ucenic complet, gol mental, zero presupuneri. Ce tu nu-mi spui, eu intreb."

Modul: M4 | **Cine:** Trainer (Horia)

Context: Principiul de baza al modelarii — dupa demonstratia cu strategia de amanare.

Ce deschide: Cand asculți VACOG-ul, nu povestea, vezi tiparul. Tiparul e transferabil; povestea nu.

Corelatie: M2 — metaprogramele se aud in limbaj; M3 — SoM actioneaza pe structura convingerii (IF-THEN-MEANS); M5 — CT cere sa asculți raspunsul partii, nu sa-l anticipezi.

6. DESPRE SENS SI IMPLINIRE

Orice blocaj este de fapt un reper ca sa ma pot intoarce acasa.

Credinta veche: Blocajele si problemele sunt obstacole care ma impiedica sa fiu fericit.

Formulare din curs: "Orice blocaj este de fapt un reper ca sa ma pot intoarce acasa." / "Cand nimic nu functioneaza, fa Core Transformation."

Modul: M5 | **Cine:** Trainer (Marius)

Context: Introducerea Core Transformation — schimbarea paradigmatica de la "problema de rezolvat" la "indicator de directie."

Ce deschide: Problemele nu mai sunt dusmani, ci clopoteuri care suna sa-ti aminteasca cine esti. Fiecare simptom e o invitatie de a te intoarce la sine.

Corelatie: M1 — "Dragonul nu e ucis, e imblanzit"; IFS — intentia pozitiva a fiecarei parti; M5 — "Nu trebuie sa faci nimic. O ai deja, trebuie doar sa pasesti in ea."

Singura cauza a tuturor problemelor: traim experienta vietii de la nivelul mintii, nu de la nivelul sinelui.

Credinta veche: Am multe probleme diferite, fiecare cu cauza ei separata.

Formulare din curs: "Singura cauza este ca noi traim experienta vietii de la nivelul

mintii, nu de la nivelul sinelui." / "Noi ajungem sa ne gandim viata, nu sa traim viata."

Modul: M5 | **Cine:** Trainer (Marius)

Context: Core Transformation — cadrul conceptual, inainte de predarea pasilor.

Ce deschide: Simplificare radicala: nu 100 de probleme, o singura cauza. CT nu "repara" — reconecteaza la starea esentiala care a fost mereu acolo.

Corelatie: CNV — toate strategiile servesc nevoi universale; M3 — Meta-Eul e prima treapta inapoi spre sine; Budism — suferinta ca deconectare de prezenta.

Fericire nu e scop viitor — fericire ESTE calea.

Credinta veche: Voi fi fericit cand voi avea X, cand voi realiza Y, cand voi ajunge la Z.

Formulare din curs: "Fericire nu e scop viitor — fericire ESTE calea." (atribuit lui Buda)

Modul: M3 | **Cine:** Trainer (Horia)

Context: Procesare matinala Ziua 2 — principii consolidate.

Ce deschide: Nu mai amani starea de bine pentru un viitor care nu vine niciodata. Starea esentiala e disponibila acum.

Corelatie: M5 — starile esentiale nu se obtin, se traiesc; Stoicism — focusul pe prezent; M2 — adaptarea hedonica: binele se banalizeaza, deci goana dupa mai mult e zadarnica.

Nu esti niciodata singur — de la parti interioare, la meta-euri, la strabuni.

Credinta veche: Sunt singur/a cu problemele mele. Nimeni nu ma intelege.

Formulare din curs: "Nu esti niciodata singur — de la parti interioare, la meta-euri, la strabuni."

Modul: M3 | **Cine:** Trainer (Horia)

Context: Procesare matinala Ziua 2, dupa transa stramosilor.

Ce deschide: Ai in tine un ecosistem intreg — parti, meta-euri, linia ancestrala. Singuritatea e o iluzie a eului izolat.

Corelatie: IFS — sistemul de parti interioare; M5 — inconstientul colectiv (Jung), CT Cap. 5 (linia transgenerationala); Hellinger — ordinele iubirii.

Partile noastre cred ca trebuie sa FACA ceva ca sa experimenteze starile esentiale. Calea este doar sa pasesti in ea.

Credinta veche: Trebuie sa obtin, sa realizez, sa fac ceva ca sa merit sa fiu in pace / iubit/a / fericit/a.

Formulare din curs: "Partile noastre cred ca trebuie sa faca anumite lucruri ca sa experimenteze [starea esentiala]. Calea este doar sa pasesti in ea."

Modul: M5 | **Cine:** Trainer (Marius)

Context: Core Transformation, Capitolul 2 — inversarea lanturilor.

Ce deschide: Starile esentiale (existenta, pace, iubire neconditionata, fericire, unitate) nu sunt recompense la capatul unui drum. Sunt deja ale tale. Trebuie doar sa te intorci la ele.

Corelatie: Maslow — peak experiences; Budism — natura budha; M3 — Oceanul de Resurse (resursele sunt deja in spatele tau); M1 — "A fi implinit inseamna a fi linistit, bine cu mine."

De asta nu mergi sa schimbi exteriorul vietii tale doar prin vointa — pana nu faci o modificare la interior, nu se schimba.

Credinta veche: Daca schimb circumstantele exterioare (job, oras, partener), viata se va schimba.

Formulare din curs: "De asta nu mergi sa schimbi exteriorul vietii tale doar prin vointa — pana nu faci o modificare la interior, nu se schimba." (Banda lui Mobius — interiorul = exteriorul)

Modul: M3 | **Cine:** Trainer (Horia)

Context: Meta-Eu si Banda lui Mobius — Ziua 1, concept central.

Ce deschide: Opreste fuga de la un context la altul. Schimbarea interna precede schimbarea externa. Altfel, muți problema, nu o rezolvi.

Corelatie: M5 — CT lucreaza exclusiv intern; M4 — strategiile interne dicteaza rezultatele externe; M1 — proiectia: "ce vedem la altii e despre noi."

7. METAFORICUL SI REFRAME-URILE PRACTICE

Nu trebuie sa scrii ceva. Trebuie sa ai ceva de corectat.

Credinta veche: Trebuie sa fii inspirat/a ca sa incep. Daca nu vine perfect, nu incep.

Formulare din curs: "Nu trebuie sa scrii ceva. Trebuie sa ai ceva de corectat."

Modul: M2 | **Cine:** Trainer (Horia)

Context: Aplicatie practica pentru blocajul scriitorului — tiparul dinspre.

Ce deschide: Scrii prost intentionat → apare problema (textul e prost) → te motivezi sa corectezi → curgere. Deblocheza orice creativitate bazata pe perfectionism.

Corelatie: Neuro: "corectarea" dezactiveaza critica (cortexul prefrontal dorsolateral) si activeaza rezolvarea de probleme; M4 — schimbarea unui singur element critic.

Cei care amana nu prea amana sa amane.

Credinta veche: Procrastinarea e o slabiciune de caracter.

Formulare din curs: "Cei care amana nu prea amana sa amane." (atribuit lui Bandler)

Modul: M4 | **Cine:** Trainer (Horia)

Context: Microstrategii — procrastinarea ca strategie automatizata, nu deficit de

caracter.

Ce deschide: Tehnica: cand iti vine sa amani, amana amanarea. Faci lucrul acum. Procrastinarea e o strategie cu punct critic identificabil si modificabil.

Corelatie: M4 — strategia de amanare a Alexandrei (submodalitatile vizuale dicteaza motivatia, nu continutul); IFS — amanarea ca parte protectoare.

Burnout = blocat in Razboinic fara a fi trezit Magicianul.

Credinta veche: Burnout-ul inseamna ca muncesc prea mult. Trebuie sa muncesc mai putin.

Formulare din curs: "Burnout = blocat in Razboinic fara a fi trezit Magicianul. Razboinicul face treaba prin efort. Magicianul obtine acelasi rezultat fara consum de energie — prin strategie, timing, pozitionare."

Modul: M4 | **Cine:** Trainer (Horia)

Context: Arhetipurile (Moore & Gillette) — dimineata Zilei 2.

Ce deschide: Nu munca mai putina, ci munca diferita. Trecerea de la efort la strategie. Recadrarea completa a burnout-ului.

Corelatie: IFS — managerii (parti protectoare) preiau complet controlul fara acces la Self; M5 — "Cand ai folosit un miligram de vointa, deja ai folosit o metoda gresita."

Abilitatea unui om de a suporta disonanta cognitiva este in egala masura cu calitatea pe termen lung a vietii.

Credinta veche: Daca simt un conflict interior, trebuie sa-l rezolv cat mai repede.

Formulare din curs: "Abilitatea unui om de a suporta disonanta cognitiva este in egala masura cu calitatea pe termen lung a vietii pe care o va trai."

Modul: M4 | **Cine:** Trainer (Horia)

Context: Deschiderea modulului 4 — cadru filozofic inainte de strategii.

Ce deschide: Cu cat mai multa disonanta poti sustine fara sa te grabesti s-o aliniezi, cu atat mai mult esti iesit de pe pilot automat. Libertatea e in tolerarea ambiguitatii.

Corelatie: Brene Brown — "sitting with discomfort"; Epictetos — evenimentele vs. judecata noastra; M1 — "Orice extrema in orice directie va deveni toxica."

Parintii sunt de iubit, iertat si respectat. Dar nu de crezut permanent, indubitabil, fara limita.

Credinta veche: Parintii au intotdeauna dreptate. E lipsa de respect sa-i contrazic.

Formulare din curs: "Parintii sunt de iubit, iertat si respectat. Dar nu de crezut permanent, indubitabil, fara limita."

Modul: M3 | **Cine:** Trainer (Horia)

Context: Demo live cu Gabriela — convingerea mamei: "Te-am facut, esti obligata sa ai grija de mine."

Ce deschide: Diferentierea între iubire și tranșa de autoritate. Poti iubi și pune limite simultan. Cele 4 replici: Nu acum / Nu atât / Nu deloc / Mai târziu.

Corelatie: CNV — limitele ca iubire; Brene Brown — "Boundaries are the distance at which I can love you and me simultaneously"; M1 — iubirea condiționată creează umbră.

Felul în care simteau părinții despre tine a DEVENIT meta-eul tau.

Credința veche: Vocea critică din mine e vocea mea reală. Așa sunt eu cu adevărat.

Formulare din curs: "Felul în care simteau părinții despre tine, cu toate bunele intenții, a DEVENIT meta-eul tau."

Modul: M3 | **Cine:** Trainer (Horia)

Context: Originea meta-eului — concept central al modulului.

Ce deschide: Meta-eul critic nu e al tău — e o mostenire. Poate fi schimbat prin Oceanul de Resurse, prin CT, prin orice acces la meta-meta-eu. Nu mai ești prizonierul vocii din copilărie.

Corelatie: Bowlby — internal working model; IFS — Self ≠ parti (vocile critice sunt parti, nu sine); M5 — CT Cap. 5 rescrie linia transgenerațională.

CREDINTE FUNDAMENTALE ALE CURSULUI

Cele care, dacă le integrezi, schimbă tot. Nu sunt 10 credințe separate — sunt o singură mișcare în 10 fațete.

1. Nimic din tine nu e greșit.

Premisa fără de care nicio transformare nu începe. Fără ea, introspectia e pedeapsă. Cu ea, introspectia e explorare.

2. Convingerile sunt software, nu hardware.

Tot ce crezi poate fi schimbat. Nu ești prizonierul copilăriei, al culturii, al genelor. Software-ul se rescrie.

3. Când ai folosit un miligram de voință, deja ai folosit o metodă greșită.

Schimbarea reală vine din reorganizarea sistemului, nu din forța brută. Voința e semnalul că abordarea e inadecvată.

4. Singura cauză a suferinței: trăim de la nivelul minții, nu de la nivelul sinelui.

Sub convingeri, sub strategii, sub metaprograme — există un sine care a fost mereu acolo. Toate problemele sunt simptome ale deconectării de el.

5. Nu informațiile te schimbă, ci experiența.

Înțelegerea e nevoia de control deghizată în curiozitate. Transformarea se întâmplă în exercițiu, nu în teorie.

6. Tot ce te enerveaza la altii e despre tine. Tot ce admiri la altii e deja in tine.

Proiectia e mecanismul prin care te poti cunoaste. Cuplul, grupul, conflictul — sunt oglinzi, nu obstacole.

7. Ceea ce te aduce la un nivel te impiedica sa treci la urmatorul.

Strategia care a functionat pana acum nu va functiona la nivelul urmator. Plafonarea e refuzul de a abandona ce inca merge.

8. Partile tale nu trebuie sa FACA nimic ca sa aiba starea esentiala. Trebuie doar sa PASEASCA in ea.

Nu mai castigi dreptul la pace, iubire, fericire. Le ai deja. Core Transformation e procesul de a le redescoperi.

9. Pana nu faci o modificare la interior, exteriorul nu se schimba.

Banda lui Mobius: interiorul si exteriorul sunt aceeasi suprafata. Schimbi meta-eul → se schimba eul → se schimba viata.

10. Orice blocaj este un reper ca sa te intorci acasa.

Problemele nu sunt dusmani. Sunt clopoteuri. Fiecare simptom e o invitatie de a te intoarce la cine esti cu adevarat.

Generat din caietele de facilitator ale Modulelor 1-5 ale NLP Master Practitioner 2025.