

INDEX EXERCITII — NLP Master Practitioner (Module 1-5)

Modul 1 — UMBRA

#	Exercițiu	Zi	Durată est.	Participanți	Dificultate	Scurt rezumat	Script în
1.1	Exercițiul Demascării	Z1	60-90 min	Perechi (grup 6-16)	Ridicată	Vulnerabilitate structurată: centrare, gest metaforic de scoatere a măștii, plimbare fără cuvinte, împărtășire în perechi cu propoziții-cadru ("Dacă m-ai cunoaște cu adevărat...") și formula de acceptare.	MODUL1_U MBRA.md, Scripturi
1.2	Plicul sigilat	Z1	15-20 min	Individual	Scăzută	Scrisoare/ declarație scrisă de mână, sigilată, predată echipei. Se deschide la finalul masterului (6-7 luni). Capsulă a timpului.	MODUL1_U MBRA.md, Ziua 1
1.3	Exercițiul Castaneda (privitul ochi-n-ochi)	Z2	45 min (30 min exercițiu + 15 min debrief)	Perechi	Ridicată	30 de minute de privire susținută într-un singur ochi, fără cuvinte, fără mimică. Trei straturi: anxietate/ mască → disconfort/ proiecție → liniște/	MODUL1_U MBRA.md, Scripturi

#	Exercițiu	Zi	Durată est.	Participanți	Dificultate	Scurt rezumat	Script în
						contact real.	
1.4	Auto-observarea umbrei	Zilnic	5 min/zi	Individual	Scăzută	Întrebări în orice interacțiune: "Ce încerc eu să par acum? Ce ascund? Ce beneficiu am?" Cu curiozitate, fără judecată.	MODUL1_U MBRA.md, Scripturi
1.5	Detectarea umbrei prin proiecție	Săptămânal	15 min	Individual	Medie	Listezi 3 persoane care te-au enervat. Testul: "Mă pune în pericol real?" Dacă nu: "Unde fac eu asta, cu alt cuvânt?"	MODUL1_U MBRA.md, Scripturi
1.6	Auto-investigare profundă	Lunar	30 min	Individual	Ridicată	6 întrebări scrise (Horia, Z2): Ce ți-e frică să faci? Ce judeci la alții? Cum ești tu când nu te vede nimeni?	MODUL1_U MBRA.md, Scripturi
1.7	Exercițiul oglinzii (varianta solo)	Săptămânal	10-30 min	Individual	Ridicată	Privire susținută într-un singur ochi, în oglindă, fără mimică. Principiu identic cu Castaneda dar singur. Max 1x/săptămână.	MODUL1_U MBRA_APLI CARL.md, Self-coaching

#	Exercițiu	Zi	Durată est.	Participanți	Dificultate	Scurt rezumat	Script în
1.8	Etapale integrării — auto-diagnoză	Lunar	30 min	Individual	Medie	Alegi o trăsătură care te deranjează la alții și te localizezi pe hartă: negare → proiecție → recunoaștere → acceptare → transmutare.	MODUL1_U MBRA_APLI CARI.md, Self-coaching
1.9	Masca de lider (versiune cercetași)	Sesiune	90 min	Perechi + grup (8-20)	Medie	Versiune adaptată a Demascării cu propoziții de leadership: "Ca lider, vreau să par..." / "Ca lider, mi-e frică să arăt că..."	MODUL1_U MBRA_APLI CARI.md, Cercetași
1.10	Umbrele din tabără	Sesiune	60 min	Grup + cerc	Medie	Proiecția pe copii/tineri: "Cercetașul care te scoate din minți — unde faci tu același lucru?"	MODUL1_U MBRA_APLI CARI.md, Cercetași
1.11	Umbra nevoilor (versiune CNV)	Sesiune	90 min	Perechi + grup	Medie	Nevoile reprimite (putere, control, admirație) — listare individuală, împărtășire în perechi, conectare la proiecție.	MODUL1_U MBRA_APLI CARI.md, CNV
1.12	Vină vs. Responsabilitate	Sesiune	60 min	Perechi + grup	Medie	Testul: "Persoana care a luat decizia mai	MODUL1_U MBRA_APLI CARI.md, CNV

#	Exercițiu	Zi	Durată est.	Participan ți	Dificultate	Scurt rezumat	Script în
	(versiune CNV)					există azi? Cu mintea de atunci, ai fi luat altă decizie?" Distincția guilt/ shame.	

Modul 2 — CRITERII & METAPROGRAME

#	Exercițiu	Zi	Durată est.	Participanți	Dificultate	Scurt rezumat	Script în
2.1	Elicitarea criteriilor	Z1	25-30 min (10-12 min/ pers)	Perechi	Medie	Exploratoru l alege context real, ghidul întreabă "Ce e important pentru tine?", notează, ierarhizează criteriile, aplică metamodel pe criterii vagi.	MODUL2_M ETAPROGR AME.md, Scripturi
2.2	Matricea Identității (4 întrebări)	Z2	30 min (12-15 min/ pers)	Perechi	Medie	4 întrebări carteziene pe o decizie reală: Ce se întâmplă dacă faci X? Dacă NU faci? Ce NU se întâmplă dacă faci? Dacă NU faci? Ghidul aplică metamodel + observă metaprograme.	MODUL2_M ETAPROGR AME.md, Scripturi
2.3	Identificare a metaprogramelor (auto-observare)	1 săpt.	Continuu	Individual	Scăzută	3 contexte diferite x 6 axe de metaprograme. Notezi diferențele, identifici unde tiparul te servește sau te costă. Alegi UN tipar de flexibilizat.	MODUL2_M ETAPROGR AME.md, Scripturi
2.4	Profilul de metaprograme (auto-mapare)	Sesiune	30 min	Individual + perechi	Scăzută	Matrice 3x6 (3 contexte x 6 axe),	MODUL2_M ETAPROGR AME_APLIC

#	Exercițiu	Zi	Durată est.	Participanți	Dificultate	Scurt rezumat	Script în
						scala 1-10. Comparare coloane, partajare surprize în perechi.	ARI.md, Grup NLP
2.5	Criteriile în echipă (versiune cercetași)	Sesiune	30 min	Grup 4-6	Scăzută	Post-it-uri cu criterii de reușită a activității, grupare, ierarhizare deal-breakere.	MODUL2_M ETAPROGR AME_APLIC ARI.md, Cercetași
2.6	Proactiv/ Reactiv — joc de rol (cercetași)	Sesiune	20 min	2 echipe de 4-6	Scăzută	Echipa A planifică excursie 100% proactiv (5 min). Echipa B 100% reactiv (5 min). Compară planurile.	MODUL2_M ETAPROGR AME_APLIC ARI.md, Cercetași
2.7	Criteriile ca nevoile din spatele strategiilor (CNV)	Sesiune	40 min (15 min/pers)	Perechi	Medie	3 straturi: CNV (sentiment + nevoie), NLP (criteriu + evidență), Flexibilitate (alt mod de a satisface nevoia).	MODUL2_M ETAPROGR AME_APLIC ARI.md, CNV
2.8	Înspre/ Dinspre și empatia (CNV)	Sesiune	40 min (10 min/pers)	Triouri	Medie	Explorator vorbește 3 min, ghid adaptează empatia pe tiparul observat (durere dacă dinspre, aspirație dacă înspre),	MODUL2_M ETAPROGR AME_APLIC ARI.md, CNV

#	Exercițiu	Zi	Durată est.	Participanți	Dificultate	Scurt rezumat	Script în
						observator notează.	
2.9	Auditul criteriilor personale	La nevoie	20-30 min	Individual	Medie	Notezi situația frustrantă, elicitezi propriile criterii, testezi originea, realismul, rigiditatea. Simplifici la 2-3 esențiale.	MODUL2_M ETAPROGR AME_APLIC ARI.md, Self-coaching
2.10	Reformular ea obiectivelor pe filtrul motivațional	La nevoie	15 min	Individual	Scăzută	Obiectiv amânat: e formulat înspre sau dinspre? Reformulează pe filtrul opus. Simte care te activează.	MODUL2_M ETAPROGR AME_APLIC ARI.md, Self-coaching
2.11	Matricea Identității solo	La nevoie	30-45 min	Individual	Medie	4 foi separate, min 5 răspunsuri per foaie. Lași 2-3 zile vizibile. Revii. Observi care produce cea mai puternică reacție.	MODUL2_M ETAPROGR AME_APLIC ARI.md, Self-coaching
2.12	Jurnal de metaprograme (1 săptămână)	Săptămâna I	10 min/zi	Individual	Scăzută	Seara, 1-2 situații din zi evaluate pe 6 axe. La final de săptămână , identifici tipare pe context + micro-experiment .	MODUL2_M ETAPROGR AME_APLIC ARI.md, Self-coaching

Modul 3 — CONVINGERI & META-EU

#	Exercițiu	Zi	Durată est.	Participanți	Dificultate	Scurt rezumat	Script în
3.1	Oceanul de Resurse	Z1	20 min/ pers	Perechi	Ridicăta	Raport → inducție → asociere în provocare → disociere (meta-eu) → evaluare → ocean de resurse (resurse urcă pe corp) → meta-eu cu resurse → reintegrare → future pacing → wake up.	MODUL3_C REDINTE_M ETAEU.md, Scripturi
3.2	Meta-Eu zilnic	Zilnic	30 sec	Individual	Scăzută	"Ce simt eu despre mine, acum?" Dacă negativ: pas în spate. Continuă până la neutralitate sau compasiune.	MODUL3_C REDINTE_M ETAEU.md, Scripturi
3.3	"Da, și..." fără NU/ DAR	Z2	3-5 min	Perechi	Scăzută	Subiect în dezacord, 3 minute răspunzi DOAR cu "Da, și..." Observi dificultatea de a nu contrazice.	MODUL3_C REDINTE_M ETAEU.md, Scripturi
3.4	Mini-coaching Sleight of Mouth	Z2	30 min (12-15 min/ pers)	Perechi	Medie	Convingere nivel max 7. Ghidul: raport + metamodel + tipare SoM (Da și..., Consecințe, Chunk	MODUL3_C REDINTE_M ETAEU.md, Scripturi

#	Exercițiu	Zi	Durată est.	Participanți	Dificultate	Scurt rezumat	Script în
						Down, Contraexemplu).	
3.5	Transa ghidată cu Strămoși	Z3	20 min	Grup	Ridicată	Transă: parc iarna → conac → cameră cu semineu → fotoliu → strămoșii intră pe rând → priviri, atingeri, mesaje → mulțumire → revenire.	MODUL3_C REDINTE_M ETAEU.md, Scripturi
3.6	Detectorul de cadrări	Sesiune	45 min	Perechi	Scăzută	Fiecare scrie 3 cadrări inconștiente nefavorabile. Partenerul propune alternative favorabile. Temă: numără câte faci pe zi.	MODUL3_C REDINTE_M ETAEU_APLICARI.md, Grup NLP
3.7	Laboratorul Sleight of Mouth	Sesiune	60 min	Perechi (15 min/pers)	Medie	Convingere nivel max 7, ghidul pune metamodel + aplică 3-4 tipare SoM. Exploratorul evaluează ce s-a schimbat.	MODUL3_C REDINTE_M ETAEU_APLICARI.md, Grup NLP
3.8	Meta-Eu în perechi — versiune rapidă	Sesiune	30 min	Individual + perechi	Scăzută	3 min ochi închiși: "Ce simt eu despre mine?", notează, pas în spate dacă	MODUL3_C REDINTE_M ETAEU_APLICARI.md, Grup NLP

#	Exercițiu	Zi	Durată est.	Participanți	Dificultate	Scurt rezumat	Script în
						negativ. Împărtășire + reflectare în perechi.	
3.9	"Rama poveștii" — Cadrarea în acțiune (cercetași)	Sesiune	45 min	Echipe de 3-4	Scăzută	Aceeași veste comunicată : direct (A), cu cadrare pregătită (B), cu intro negativă (C). Comparare scoruri de receptivitate.	MODUL3_C REDINTE_M ETAEU_APLI CARI.md, Cercetași
3.10	"Filmul despre mine" — Meta-Eu la foc de tabără	Sesiune	30 min	Cerc/grup	Scăzută	Ochi închiși, vizualizare film despre tine (ultimele 3 luni). "Cum te simți privind personajul? Ce mesaj i-ai trimite?"	MODUL3_C REDINTE_M ETAEU_APLI CARI.md, Cercetași
3.11	"Da, și..." — jocul improvizăției (cercetași)	Sesiune	20 min	Grup	Scăzută	Planificarea unei activități imposibile ("tabăra pe Lună"). Regula: nu ai voie "nu" sau "dar", doar "da, și..."	MODUL3_C REDINTE_M ETAEU_APLI CARI.md, Cercetași
3.12	Limite ca iubire — script CNV + NLP	Sesiune	60 min	Triouri	Medie	Scrie 3 situații de auto-sacrificiu cronic → formulează comunicare a limitei: Observație +	MODUL3_C REDINTE_M ETAEU_APLI CARI.md, CNV

#	Exercițiu	Zi	Durată est.	Participanți	Dificultate	Scurt rezumat	Script în
						Sentiment + Nevoie (CNV) + cele 4 replici de limită (NLP) + Cadrare.	
3.13	Filtrul anti-transă de autoritate (CNV)	Sesiune	30 min	Perechi	Medie	Convingere primită de la figură de autoritate. Partenerul pune 4 întrebări-filtru fără a judeca: "Cum știi că are dreptate? E posibil să nu mai fie valabil?"	MODUL3_C REDINTE_M ETAEU_APLI CARI.md, CNV
3.14	Detectorul de cadrări (seara)	Zilnic	5 min	Individual	Scăzută	3 conversații din zi: ce ai spus ÎNAINTE de ce voiai să spui? Favorabilă sau nu? Reformulează mental. Jurnal 2 săptămâni.	MODUL3_C REDINTE_M ETAEU_APLI CARI.md, Self-coaching
3.15	SoM pe convingeri proprii	Săptămâna	15 min	Individual	Medie	Scrie convingere limitantă (max 7). Aplică-ți singur 3 tipare: "Da, și...", Consecințe ("peste 5 ani?"), Contraexemplu. Notează ce se schimbă în corp.	MODUL3_C REDINTE_M ETAEU_APLI CARI.md, Self-coaching
3.16		La nevoie	15 min	Individual	Medie		

#	Exercițiu	Zi	Durată est.	Participanți	Dificultate	Scurt rezumat	Script în
	Oceanul de Resurse — auto-ghidat					Versiune solo: asociere → pas în spate → ocean de resurse → resurse urcă pe corp → reintegrare → future pacing.	MODUL3_C REDINTE_M ETAEU_APLI CARI.md, Self-coaching
3.17	Igiena convingerilor (instant)	Oricând	30 sec	Individual	Scăzută	"De unde știi că asta e adevărat? Cum anume știi?" Dacă nu poți răspunde clar: interpretare, nu fapt.	MODUL3_C REDINTE_M ETAEU_APLI CARI.md, Self-coaching

Modul 4 — STRATEGII NLP & ELICITARE

#	Exercițiu	Zi	Durață est.	Participanți	Dificultate	Scurt rezumat	Script în
4.1	Elicitare strategie pozitivă	Z1	25 min (10 min/pers)	Perechi	Medie	Alegi ceva ce faci bine constant. Partenerul elicitează cu VACOG, notează pe hârtie. 7 întrebări ghid. Verificare la final.	MODUL4_STRATEGII.md, Scripturi
4.2	Elicitare strategie negativă	Z1	25 min (10 min/pers)	Perechi (aceleași)	Medie	Ceva ce faci des și nu-ți convine (micro, comportamental). Aceleași întrebări + atenție la trigger multiplu, bucle, Ad, punct critic.	MODUL4_STRATEGII.md, Scripturi
4.3	Modelare explicită pe Piramida Dilts	Z2	20 min	Perechi noi	Medie-ridică	Parcurgi 7 nivele (mediu → comportament → abilități → convingeri → valori → identitate → apartenență). Filtru la fiecare: "E esențial sau doar preferabil?"	MODUL4_STRATEGII.md, Scripturi
4.4	Transfer de element critic ("Împrumut de la mine")	Sesiune	30 min	Individual + partener	Medie	Comparați strategia funcțională (ex. 4.1) cu cea disfuncțională (ex. 4.2). Cauți elementul	MODUL4_STRATEGII_APLICARI.md, Grup NLP

#	Exercițiu	Zi	Durață est.	Participanți	Dificultate	Scurt rezumat	Script în
						critic transferabil (Ad, Vi, K). Declari ce testezi.	
4.5	Detectivul strategiei negative	Sesiune	45 min	Perechi (15 min/pers)	Medie	Elicitare + 5 min solo pentru a marca: element critic, element cel mai ușor de schimbat, dialog intern (ton, cuvinte).	MODUL4_S TRATEGII_A PLICARI.md , Grup NLP
4.6	Calea curajului — elicitare pe provocare reală (cercetași)	Sesiune	40 min	Perechi	Medie	Situație recentă de curaj. Partenerul elicitează trigger, VACOG, dialog intern, punctul de tranziție frică→acțiune. Grupul construiește "rețeta de curaj" colectivă.	MODUL4_S TRATEGII_A PLICARI.md , Cercetași
4.7	Modelarea unui lider admirat (cercetași)	Sesiune	30 min	Individual + patrulă	Medie	Parcurgi piramida Dilts pe un lider admirat (din observație) . Debrief: esențial vs. preferabil, ce preiau fără să devin copie.	MODUL4_S TRATEGII_A PLICARI.md , Cercetași
4.8	"Eat the Frog" — plan de	Sesiune	15 min	Individual +	Scăzută	Ce amân + dialog intern	MODUL4_S TRATEGII_A

#	Exercițiu	Zi	Durață est.	Participanți	Dificultate	Scurt rezumat	Script în
	acțiune (cercetași)			angajament grup		actual + dialog intern alternativ + oră exactă. Angajament public; verificare la următoarea întâlnire.	PLICARI.md , Cercetași
4.9	Anatomia furiei — elicitare strategie emoțională (CNV)	Sesiune	45 min	Perechi	Medie	Pas 1 NLP: elicitare strategie furie (VACOG). Pas 2 CNV: decodificarea nevoi. Pas 3: ce element din strategie, schimbat, ar permite comunicare a fără furie?	MODUL4_STRATEGII_APLICARI.md , CNV
4.10	Strategia empatiei — modelare colectivă (CNV)	Sesiune	30 min	Grup	Medie	Grupul identifică cel mai empatic ascultător din grup. Îl elicitează colectiv: ce face primul, ce se întâmplă intern, cum gestionează impulsul de a sfătui.	MODUL4_STRATEGII_APLICARI.md , CNV
4.11	Resemnificarea în timp real (CNV)	Sesiune	30 min	Grup	Medie	Situații aduse de participanți : semnificații actuală → emoție → semnificații alternative	MODUL4_STRATEGII_APLICARI.md , CNV

#	Exercițiu	Zi	Durată est.	Participanți	Dificultate	Scurt rezumat	Script în
						la fel de adevărată → emoție nouă → nevoie CNV satisfăcută.	
4.12	Elicitare de strategie personală (jurnal)	La nevoie	20 min	Individual	Medie	8 întrebări: comportament concret → trigger → VACOG → dialog intern → buclă → punct critic. Un element de schimbat, 7 zile test.	MODUL4_STRATEGII_APLICARI.md , Self-coaching
4.13	Auto-modelare — transfer între contexte	La nevoie	15 min	Individual	Medie	Context A (funcțional) vs. context B (disfuncțional): notezi VACOG ambele, compari, identifici element critic transferabil , testezi.	MODUL4_STRATEGII_APLICARI.md , Self-coaching
4.14	Priming de seară pentru dimineață	Zilnic	5 min	Individual	Scăzută	Vizualizare ce am de făcut mâine → conectare cu valoare → K+ anticipare → setare alarmă → Ad intenție.	MODUL4_STRATEGII_APLICARI.md , Self-coaching
4.15	"Eat the Frog" zilnic	Zilnic	3 min	Individual	Scăzută	Cel mai neplăcut lucru de azi → faci PRIMUL → notezi cum te simți → ancorezi	MODUL4_STRATEGII_APLICARI.md , Self-coaching

#	Exercițiu	Zi	Durată est.	Participanți	Dificultate	Scurt rezumat	Script în
						ușurarea post-broască.	
4.16	Cele 3 Niveluri de Obiectiv	La nevoie	5 min	Individual	Scăzută	Minim (cu ce pot trăi) / Mediu (ok, nu uau) / Maxim (nu pot să cred). Împacă-te cu minimumul ÎNAINTE de a începe.	MODUL4_S TRATEGII_APLICARI.md , Self-coaching

Modul 5 — PARADIGME, SINELE & CORE TRANSFORMATION

#	Exercițiu	Zi	Durată est.	Participanți	Dificultate	Scurt rezumat	Script în
5.1	Exercițiul "Mășinuța"	Z2	15-20 min	Perechi	Scăzută	Unul cu ochii închiși, celălalt ghidează cu mâinile pe umeri prin sală. 3 iterații cu schimb. Antrenează renunțarea la control.	MODUL5_C ORE_TRAN SFORMATIO N.md, Scripturi
5.2	Core Transformation — complet (5 capitole)	Z2	1,5-9 ore/ pers	Perechi (ghid + explorator)	Foarte ridicată	Cap.1: Lanțul scopurilor până la starea esențială (12+ întrebări). Cap.2: Inversarea lanțurilor. Cap.3: Maturizare a părții. Cap.4: Alte părți implicate. Cap.5: Linia timpului transgenerațională.	MODUL5_C ORE_TRAN SFORMATIO N.md, Scripturi
5.3	Constelații Sistemice (cu persoane)	Z3	45-60 min	Grup (min 6 + facilitator)	Foarte ridicată	Protocol non-directiv: frame de intenție → împuternicire → plasare în spațiu → ciclu întrebări ("Cum te simți? Ai un mesaj?") → schimbare locuri → cerc → break state	MODUL5_C ORE_TRAN SFORMATIO N.md, Scripturi

#	Exercițiu	Zi	Durată est.	Participanți	Dificultate	Scurt rezumat	Script în
						(nume real x3).	
5.4	Constelație cu creioane	Z3	20-45 min	Individual	Medie	Creioane/ obiecte pentru fiecare personaj. Plasare pe suprafață. "Cum se simte fiecare?" Mută până fiecare e la locul lui. Nu analiza.	MODUL5_C ORE_TRAN SFORMATIO N.md, Scripturi
5.5	Paradigma cârjei (discuție + reflecție)	Sesiune	20 min	Grup	Scăzută	"Gândește-te la un pattern pe care ai încercat să-l schimbi prin voință. Cât a ținut?" Cadru: obiceiul nu e problema, e soluția psihicului la o problemă mai adâncă.	MODUL5_C ORE_TRAN SFORMATIO N_APLICARI .md, Grup NLP
5.6	Mini-CT demonstrativ (doar Cap.1)	Sesiune	45 min	1 voluntar + grup observator	Ridicată	Facilitatorul ghidează un voluntar prin Capitolul 1 (atingerea stării esențiale). Sala observă. Nu memorați — observați.	MODUL5_C ORE_TRAN SFORMATIO N_APLICARI .md, Grup NLP
5.7	Decojirea etichetelor (cercetași)	Sesiune	20 min	Individual	Scăzută	Post-it-uri: nume, profesie,	MODUL5_C ORE_TRAN SFORMATIO

#	Exercițiu	Zi	Durată est.	Participanți	Dificultate	Scurt rezumat	Script în
						roluri, emoții, convingeri. Le scoți una câte una. "Ce rămâne?" Sinele = sentimentul de a fi.	N_APLICARI.md, Cercetași
5.8	Mini-abstractizare (cercetași)	Sesiune	30 min	Perechi	Medie	Cuvânt concret (cort, foc, nod). Partenerul: "Și dincolo de asta, ce e mai important?" Până mintea se oprește. Debrief: cum s-a simțit tăcerea.	MODUL5_CORE_TRANSFORMATION_APLICARI.md, Cercetași
5.9	Constelație cu obiecte naturale (cercetași)	Sesiune	30 min	Individual (afară)	Medie	Pietre, crengi, frunze — "tabăra vieții tale". Aranjează pe pământ. Mută până fiecare element se simte la locul lui. Nu gândi, simte.	MODUL5_CORE_TRANSFORMATION_APLICARI.md, Cercetași
5.10	De la jackal la stare esențială (CNV)	Sesiune	30 min	Individual + grup	Medie	Judecată frecventă → nevoie sub judecată → "Ce ar fi chiar mai important?" → continuă până la oprire. La capăt: una	MODUL5_CORE_TRANSFORMATION_APLICARI.md, CNV

#	Exercițiu	Zi	Durată est.	Participanți	Dificultate	Scurt rezumat	Script în
						din cele 5 stări esențiale.	
5.11	Empatie cu partea (CNV)	Sesiune	30 min	Perechi	Medie	A spune pattern deranjant. B reflectă empatic: "Partea asta din tine vrea [nevoie] pentru tine? Ce altceva chiar mai important?" Continuă până la tăcere/ cuvânt-stare.	MODUL5_CORE_TRANSFORMATIUN_APLICARI.md, CNV
5.12	Observare fără etichetă (CNV)	Sesiune	10 min	Individual	Scăzută	5 minute afară/la fereastră: privești fără să numești nimic, nici interior. "Cum se simte lumea când nu o etichetezi?"	MODUL5_CORE_TRANSFORMATIUN_APLICARI.md, CNV
5.13	Dualitate și girafa (CNV)	Sesiune	20 min	Discuție ghidată	Scăzută	Aceeași persoană = cea mai mare bucurie ȘI suferință. Stările esențiale nu vin din exterior. Girafa conectată cu sinele nu mai cere celuiilalt.	MODUL5_CORE_TRANSFORMATIUN_APLICARI.md, CNV
5.14		Zilnic	15 min	Individual	Medie		

#	Exercițiu	Zi	Durată est.	Participanți	Dificultate	Scurt rezumat	Script în
	Micro-CT (zilnic)					Observi emoția prezentă → "Există o parte?" → "Ce îți dorești tu pentru binele meu?" → lanțul până la oprire → rămâi 2-3 min în tăcere.	MODUL5_CORE_TRANSFORMATION_APLICARI.md, Self-coaching
5.15	CT complet singur	Săptămâna l/lunar	1-2 ore	Individual	Ridicată	Toate 5 capitolele, singur. Recomandare Marius: minim 6 ori pe an.	MODUL5_CORE_TRANSFORMATION_APLICARI.md, Self-coaching
5.16	Constelație cu creioane — urgență	La nevoie	20 min	Individual	Medie	Când ești blocat/ confuz: 5-8 obiecte, plasare, "Cum se simte fiecare?", mută, nu analiza. Observă ce se schimbă în tine.	MODUL5_CORE_TRANSFORMATION_APLICARI.md, Self-coaching
5.17	Dezetichetarea	Oricând	5 min	Individual	Scăzută	Privești obiect familiar, "uiți" cum se numește, privești ca prima oară. Extinde la persoane.	MODUL5_CORE_TRANSFORMATION_APLICARI.md, Self-coaching
5.18	Jurnal de părți	Post-CT	10 min	Individual	Scăzută	Problema de start, câți ani avea partea, lanțul scopurilor	MODUL5_CORE_TRANSFORMATION_APLICARI.md, Self-coaching

#	Exercițiu	Zi	Durată est.	Participan ți	Dificultate	Scurt rezumat	Script în
						(cuvinte- cheie), starea esențială, ce s-a schimbat.	

INDEX TEMATIC

Exerciții de auto-cunoaștere

#	Exercițiu	Modul	Ce descoperi
1.4	Auto-observarea umbrei	M1	Ce ascunzi, ce mimezi, ce beneficiu ai din mască
1.5	Detectarea umbrei prin proiecție	M1	Unde faci tu ce te deranjează la alții
1.6	Auto-investigare profundă	M1	Ce ți-e frică, rușine, cum ești când nu te vede nimeni
1.8	Etapele integrării — auto-diagnoză	M1	În ce etapă ești (negare → transmutare) cu o trăsătură
2.3	Identificarea metaprogramelor	M2	Cum filtrezi diferit în contexte diferite
2.4	Profilul de metaprograme (auto-mapare)	M2	Hartă vizuală a tiparelor tale pe 6 axe x 3 contexte
2.9	Auditul criteriilor personale	M2	Ce criterii imposibile îți aplici, de unde vin
2.12	Jurnal de metaprograme	M2	Tipare dominante pe context, unde te servesc/ costă
3.2	Meta-Eu zilnic	M3	Ce simte meta-eul tău despre tine, acum
3.14	Detectorul de cadrări (seara)	M3	Ce spui inconștient ÎNAINTE de mesaj
3.17	Igiena convingerilor	M3	Care convingeri sunt interpretări, nu fapte
4.12	Elicitare de strategie personală	M4	Cum funcționează o strategie negativă care se repetă
4.13	Auto-modelare	M4	Ce element funcțional poți transfera dintr-un context în altul
5.7	Decojirea etichetelor	M5	Ce rămâne din tine când scoți toate rolurile
5.14	Micro-CT	M5	Ce vrea partea din tine pentru binele tău
5.18	Jurnal de părți	M5	Istoric al părților cu care ai lucrat

Exerciții de perechi/grup

#	Exercițiu	Modul	Format
1.1	Exercițiul Demascării	M1	Perechi (grup 6-16), ghidaj vocal
1.3	Exercițiul Castaneda	M1	Perechi, 30 min privire ochi-n-ochi
2.1	Elicitarea criteriilor	M2	Perechi, 10-12 min/pers
2.2	Matricea Identității	M2	Perechi, 12-15 min/pers
3.1	Oceanul de Resurse	M3	Perechi, 15-20 min/pers, transă
3.3	"Da, și..." fără NU/DAR	M3	Perechi, 3 min
3.4	Mini-coaching SoM	M3	Perechi, 12-15 min/pers
3.5	Transa ghidată cu Strămoși	M3	Grup, 20 min, transă ghidată
4.1	Elicitare strategie pozitivă	M4	Perechi, 10 min/pers
4.2	Elicitare strategie negativă	M4	Perechi, 10 min/pers
4.3	Modelare pe Piramida Dilts	M4	Perechi, 20 min
5.1	Exercițiul "Mășinuța"	M5	Perechi, 3 iterații
5.2	Core Transformation complet	M5	Perechi (ghid + explorator), 1,5-9 ore
5.3	Constelații Sistemice	M5	Grup (min 6 + facilitator), 45-60 min

Exerciții de comunicare/influență

#	Exercițiu	Modul	Ce antrenezi
2.1	Elicitarea criteriilor	M2	Să afli ce contează pentru celălalt
2.2	Matricea Identității	M2	Să pui întrebări care luminează toate fețele unei decizii
2.6	Proactiv/Reactiv — joc de rol	M2	Să vezi impactul tiparelor în dinamica de echipă
2.8	Înspre/Dinspre și empatia	M2	Adaptarea empatiei pe filtrul motivațional al celuilalt
3.3	"Da, și..." fără NU/DAR	M3	Raport conversațional fără contradicție
3.4	Mini-coaching SoM	M3	Recadrarea conversațională a convingerilor
3.6	Detectorul de cadrări	M3	Conștientizarea și înlocuirea cadrărilor nefavorabile
3.7	Laboratorul Sleight of Mouth	M3	Aplicarea tiparelor SoM pe convingeri reale
3.9	"Rama poveștii" (cercetași)	M3	Impactul cadrării pe receptivitatea mesajului
3.12	Limite ca iubire (CNV + NLP)	M3	Comunicarea limitelor cu cadrare de iubire
3.13	Filtrul anti-transă de autoritate	M3	Discernământ față de figuri de autoritate

Exerciții de coaching/facilitare

#	Exercițiu	Modul	Ce antrenezi
2.2	Matricea Identității	M2	Coaching decizional cu 4 întrebări carteziane
2.7	Criteriile ca nevoile din spatele strategiilor	M2	Integrare CNV + NLP pe 3 straturi
3.1	Oceanul de Resurse	M3	Facilitare transă + lucru cu meta-eul
3.7	Laboratorul SoM	M3	Coaching conversațional pe convingeri
4.1	Elicitare strategie pozitivă	M4	Ascultare pe structură (VACOG), nu pe conținut
4.2	Elicitare strategie negativă	M4	Identificare punct critic în strategii disfuncționale
4.3	Modelare pe Piramida Dilts	M4	Modelare explicită pe 7 nivele
4.9	Anatomia furiei (CNV)	M4	Integrare elicitare NLP + decodificare nevoi CNV
4.10	Strategia empatiei	M4	Modelare colectivă a ascultării empatică
5.2	Core Transformation complet	M5	Ghidare proces transpersonal profund
5.3	Constelații Sistemice	M5	Facilitare non-directivă de constelație
5.6	Mini-CT demonstrativ	M5	Demonstrație CT Cap.1 pentru grup

Exerciții solo (self-coaching)

#	Exercițiu	Modul	Frecvență	Durată
1.4	Auto-observarea umbrei	M1	Zilnic	5 min
1.5	Detectarea umbrei prin proiecție	M1	Săptămânal	15 min
1.7	Exercițiul oglinzii solo	M1	Săptămânal (max)	10-30 min
1.8	Etapele integrării	M1	Lunar	30 min
2.9	Auditul criteriilor	M2	La nevoie	20-30 min
2.10	Reformularea obiectivelor	M2	La nevoie	15 min
2.11	Matricea Identității solo	M2	La nevoie	30-45 min
2.12	Jurnal de metaprograme	M2	1 săptămână	10 min/zi
3.2	Meta-Eu zilnic	M3	Zilnic	30 sec
3.14	Detectorul de cadrări	M3	Zilnic (seara)	5 min
3.15	SoM pe convingeri proprii	M3	Săptămânal	15 min
3.16	Oceanul de Resurse auto-ghidat	M3	La nevoie	15 min
3.17	Igiena convingerilor	M3	Oricând	30 sec
4.12	Elicitare de strategie personală	M4	La nevoie	20 min
4.13	Auto-modelare	M4	La nevoie	15 min
4.14	Priming de seară	M4	Zilnic	5 min
4.15	"Eat the Frog" zilnic	M4	Zilnic	3 min
4.16	Cele 3 Niveluri de Obiectiv	M4	La nevoie	5 min
5.14	Micro-CT	M5	Zilnic	15 min
5.15	CT complet singur	M5	Min 6x/an	1-2 ore
5.16	Constelație cu creioane	M5	La nevoie	20 min
5.17	Dezetichetarea	M5	Oricând	5 min

Exerciții transpersonale

#	Exercițiu	Modul	Ce accesezi
3.1	Oceanul de Resurse	M3	Meta-eu, ocean de resurse personalizat, future pacing
3.5	Transa ghidată cu Strămoși	M3	Resurse ancestrale (bunici, străbunici, 3-4 generații)
5.2	Core Transformation — complet	M5	Stările esențiale (existență, pace, iubire, fericire, unitate), maturizarea părții, linia transgenerațională
5.3	Constelații Sistemice	M5	Inconștientul colectiv, reorganizarea sistemului prin câmpul morfic
5.4	Constelație cu creioane	M5	Inconștientul colectiv (format individual)
5.9	Constelație cu obiecte naturale	M5	Sistem familial/relațional prin obiecte din natură
5.10	De la jackal la stare esențială	M5	Stările esențiale sub orice nevoie/judecată
5.12	Observare fără etichetă	M5	Percepția directă, fără filtrele minții
5.15	CT complet singur	M5	Toate cele 5 capitole CT, inclusiv linia transgenerațională

Index generat din caietele de facilitator și ghidurile de aplicare, Module 1-5, NLP Master Practitioner 2025-2026.