

# GHID DE TRANSFORMARE PERSONALĂ



Dr. Radu Sărândan

## GHID DE TRANSFORMARE PERSONALĂ

Bună,

numele meu este Radu Sărândan.

Îți mulțumesc pentru că ai avut încredere și ai acceptat invitația mea!

Bine ai "aterizat" pe blogul meu. Experiența mea de blogger a început în 2014; experiența mea în domeniul dezvoltării personale a început însă în 2006, când am intrat prima dată în contact cu NLP-ul, și va continua toată viața mea.

Îți voi prezenta pe scurt ce vei găsi în acest material și cum îl poți folosi pentru a obține rezultate maxime în dezvoltarea ta personală.

**În Capitolul 1** mă voi prezenta ca tu să știi cine te va însoți pe parcursul drumului tău. Îți voi fi aproape și te voi susține. Dacă ai nevoie, poți să-mi scrii pe adresa de mail: [office@vreaunlp.ro](mailto:office@vreaunlp.ro) Îți voi răspunde în cel mai scurt timp posibil. Eu văd în colaborarea mea cu tine o posibilitate ca tu să reușești în ceea ce ți-ai propus atât în plan personal cât și profesional.

**În Capitolul 2** îți voi prezenta ce înseamnă *Programarea Neuro-Lingvistică* și cum poate fi ea aplicată în domeniul dezvoltării personale.

**Capitolul 3. Ce înseamnă să fii responsabil? Angajamentul** - în momentul când îți vei lua angajamentul de a face ce ți-ai propus, este ca și cum ai fi pornit deja pe drumul care duce spre împlinirea obiectivului propus.

**Capitolul 4. Rănile emoționale.** Rănile pe care le-ai suferit în trecut pot determina limitele din prezent. Chiar dacă ești foarte bine pregătit profesional,

pot apărea ”*probleme*”, deoarece poți reacționa nepotrivit în anumite situații în care se declanșează comportamentele pe care le-ai construit în trecut. Acționând asupra acestor răni prin exercițiul pe care ți-l voi prezenta mai jos, poți vindeca ce e de vindecat, și poți transforma traumele suferite în resurse pentru o viață nouă, mai bună și mai frumoasă.

**Capitolul 5. Convingeri.** Acestea stau la baza acțiunilor tale. O convingere îți poate limita viața. Cea mai simplă convingere limitativă începe cu ”*Nu pot să...*”. Schimbând convingerile care te limitează, viața ta poate deveni așa cum îți dorești.

**Capitolul 6. Comportamente toxice și comportamente hrănitoare:** Observă care sunt comportamentele toxice din viața ta și înlocuiește-le cu cele hrănitoare! Astfel vei relaționa mult mai bine cu persoanele din jurul tău.

**Capitolul 7. Importanța limbajului - cum să comunic eficient cu cei din jur:** Aici vei afla cât de important este limbajul și cum poți să-l utilizezi pentru a comunica cât mai bine cu cei din jurul tău. Cum poți influența persoanele astfel încât toată lumea să aibă de câștigat.

Diferența între influențare și manipulare - o problemă controversată.

**Capitolul 8. Ce vei obține dacă vei participa la programele noastre?**

În acest capitol îți voi prezenta ce beneficii vei avea dacă vei învăța NLP sau vei participa la cursurile și workshop-urile organizate de Vreau NLP! România.

**Capitolul 9. Exercițiu de NLP pentru tine.** În acest capitol vei găsi un exercițiu care te va sprijini să-i înțelegi pe cei din jurul tău și să ai o altă perspectivă asupra realității.

## Capitolul 1. Cine sunt eu?

Cartea mea de vizită, pe scurt:

**Master Trainer NLP, NLP Master Coach, Wingwave® coach, Senior coach ANC, absolvent de Master în Psihologie, Medic homeopat - peste 5.000 de ore de predare a tehnicilor de NLP și peste 1000 de ore de coaching.** Am început să studiez NLP-ul din 2006 și de atunci, acesta a devenit un mod de viață și de dezvoltare personală.

Sunt:

- Fondatorul **proiectului Vreau NLP! România**, unul din cele mai complete programe de dezvoltare personală prin tehnici de NLP
- fondatorul **tehnicii de eliberare a viitorului** de așteptările din trecut.
- fondatorul **mecanismului Racheta** – de la demotivare la motivare maximă.
- fondator al proiectului de dezvoltare antreprenorială **Coaching Organizațional pentru Succes**
- co-fondatorul proiectului **Catharsis Neuro-Lingvistic**.
- co-fondatorul proiectului **Călătoria Interioară**.
- co-fondatorul proiectului de Leadership – **Șlefuieste Diamantul**.
- co-fondatorul proiectului **Jurnalul unui adolescent** – proiect destinat adolescenților.
- creatorul workshop-urilor **“Devino femeia care îți dorești să fii”, “Atitudine de succes” și “Programează-ți viitorul”,**
- co-fondatorul programului **”Vindecă rănilor trecutului”**.

De mic copil am fost preocupat de învingători. Priveam la televizor competițiile sportive și îmi imaginam și eu cum e să fii pe podium și să primești medalia de aur. Așa că m-am străduit să fiu foarte bun în tot ce făceam, la școală și în sport. Primele 8 clase le-am absolvit undeva la țară. Chiar dacă era un mediu rural se făcea școală ”pe rupe”. Învățam cu plăcere tot ce se predă. Însă cel mai mult îmi plăcea să citesc. Aveam la școală o bibliotecă imensă. Aici am descoperit eroi minunați ai diversilor autori, l-am descoperit pe Winetou și Old Shaterland. Am fost uimit cum două persoane atât de diferite, provenind din medii culturale atât de diferite pot lega o prietenie atât de puternică. Acum pot să înțeleg de ce s-a întâmplat așa, aveau aceleași valori și aceleași principii.

Apoi i-am descoperit pe Jules Verne, pe Daniel Defoe și pe alții, și nu cred ca aș putea să-mi imaginez copilăria mea fără Robinson Crusoe, Vineri, Capitanul Nemo, Capitanul Hatteras. Aceștia au devenit modelele pe care le-am urmat și de la care am preluat idei, principii. Cât de importante sunt modelele pe care ți le alegi în viață!

Te invit acum să stai câteva minute cu tine, în liniște, și să răspunzi la această întrebare.

Tu ce modele ți-ai ales?

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

După ce ți-ai răspuns, te invit să compari acele modele cu ceea ce se întâmplă în viața ta.

Se aseamănă viața ta cu aceste modele?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Există diferențe?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Modelele sunt cele care îți influențează viața cel mai mult. Identificând care sunt modelele tale, poți să devii conștient de ele și să le modifici așa cum dorești.

Este important să-ți alegi cu grijă modelele, exemplele de urmat, în funcție de ceea ce vrei să devii. Asigură-te că modelele alese corespund cu ceea ce-ți dorești să fii!

## Capitolul 2. Ce este NLP - Programarea Neuro-Lingvistică?

Una dintre cărțile mele preferate este ”**Introducere în NLP**” - **J.O Connors**. Aici sunt prezentate în mod explicit tehnicile NLP. Cartea te fascinează încă de la început. Pentru cei care doresc să se inițieze în tainele NLP-ului, o recomand cu căldură. Aici vei găsi un îndrumar excelent care te va conduce să descoperi conceptele și tehnicile din NLP. Urmează exercițiile și pașii din această carte doar cât să te hotărăști dacă vei merge pe acest drum, pentru că ai nevoie să participi la un curs în care trainerul să-ți răspundă la întrebările pe care le ai și să te susțină în ceea ce dorești să aplici.

Poți urmări aici un scurt video care definește **NLP** (Programarea Neuro-Lingvistică): <https://www.youtube.com/watch?v=-hUWa3l3q3Q>

Vă prezint în continuare două definiții care mie mi-au plăcut foarte mult:

- ❖ **”NLP este abilitatea de a-ti controla propriile stări mentale, prin controlul propriului creier.”** Richard Bandler, Co-creator NLP
- ❖ **”NLP este studiul excelenței umane și cum anume o putem reproduce.”** John Grinder, Co-creator al NLP

**Prima** se referă la faptul că prin intermediul tehnicilor de NLP poți să-ți modifici stările și modul de a privi lumea. Ce crezi că face diferența dintre succes și insucces? Dintre posibilitatea de a-ți împlini visele și a renunța? **Programarea mentală**, pe scurt NLP, este disciplina care face diferența.

Participând la un concurs, diferențierea între persoane pregătite asemănător/egal profesional se va face pe baza autocontrolului emoțional și a atitudinii. Autocontrolul emoțional și atitudinea pot fi construite cu ajutorul tehnicilor de NLP.

**Cea de a doua** se referă la posibilitatea de a scurta foarte mult timpul prin care poți să devii ceea ce îți dorești. Aceasta poartă numele de *modelling* și se învață la nivelul de NLP Master. Prin diverse întrebări se poate descoperi strategia pe care cineva a folosit-o pentru a ajunge acolo unde și-a dorit. Adaptând această strategie mediului în care tu trăiești, poți obține și tu rezultate asemănătoare într-un timp mult mai scurt.

*„Observați-vă! Pătrundeți în colțurile cele mai întunecate ale Ființe voastre! Controlați fiecare îndoială și teamă, de îndată ce răsar în voi! Fiți neîndurători cu voi înșivă. Impuneți-vă fericirea, bucuria, odihna și prosperitatea. Nu condițiile lumii vă fac nefericiți, ci nefericirea voastră creează toate nenorocirile din lume. Sărăcia este o boală mentală.”*

De când am început să citesc **”Școala Zeilor” - Stefano D’Anna**, mi-am dat seama ce multe asemănări există între această carte și tehnicile de NLP. Amândouă sunt orientate înspre autoobservare, comunicare cu subconștientul și formularea pozitivă a lucrurilor pe care le dorești.

Poți asculta cartea ”Școala zeilor” în format audio aici:

<https://archive.org/details/StefanoElioDAnnaScoalaZeilor>

sau o poți cumpăra de aici:

<https://www.calatoriainimii.ro/ro/Cartile/Detalii/84-Scoala-Zeilor>



Cu timpul, am observat că avem niveluri diferite de înțelegere, un concept sau o tehnică pe care o aplici în viața ta poate fi înțeleasă mai profund și aplicată pentru obținerea unor rezultate excelente. Și această modalitate de reflecție și înțelegere se referă nu doar la tehnici și concepte. **Se referă la viața ta.**

Cu cât vei fi mai atent la cele ce se întâmplă, cu atât vei înțelege mai profund evenimentele din viața ta. Când ai avut timp să-ți faci o analiză completă a vieții pe care ai trăit-o în ultimul timp?

O să-ți spun acum povestea cu **”ascute fierăstrăul”** - poate o știi. Se referă la faptul că sunteți de multe ori atât de prinși în activitatea pe care o desfășurați încât nu mai aveți timp să observați ce se întâmplă în viața voastră. *”Odată cineva mergea prin pădure și vede un tăietor de lemne care se muncea din greu să doboare un copac uriaș.*

- *Ce faci, om bun?*

- *Tai copaci.*

- *Pari istovit. De mult lucrezi așa?*

- *De ceva vreme. E muncă multă, nu glumă!*

- *Poate ar fi bine să te oprești să îți ascuți fierăstrăul.*

- *Nu am timp. Trebuie să termin mai repede!”*

Stai puțin și odihnește-te! Observă cerul, soarele, nori, copacii, iarba!...

Respiră profund de 2-3 ori și relaxează-te pentru câteva momente!

Trăiește viața fiind recunoscător pentru fiecare clipă, fiecare respirație și fiecare zi!

Poți urmări aici un videoclip extrem de util în acest sens:

<https://youtu.be/3Zl9puhwiyw>

### Capitolul 3. Ce înseamnă să fii responsabil?

Îți voi spune un mare secret! **SUNTEM RESPONSABILI PENTRU CEEA CE ALEGEM, PENTRU VIAȚA PE CARE O AVEM!** Și acum să îți mai spun un alt secret! Poti sa te **RE-CREEZI** exact așa cum dorești! Doar să-ți clarifici ce dorești!

A începe să faci ceva pentru tine înseamnă să devii responsabil pentru evoluția ta.

În timp ce pregăteam tabăra din Albena **”Vindecă rănille trecutului”** am citit un pasaj din Lise Bourbeau - ”Ascultă-ți corpul, prietenul tău cel mai bun”, care mi-a plăcut foarte mult:

*”Te-ai întrebat vreodată care este rostul tău pe acest pământ? Care e scopul tău ca ființă umană? Sunt atât de mulți aceia care nu știu acest lucru! Totuși, răspunsul e simplu. Toți avem același scop: acela de A EVOLUA. Tot ceea ce se numește VIAȚĂ trebuie să crească. Privește o clipă în jurul tău: când o floare sau un copac încetează să mai crească, moare. Același lucru e valabil și pentru noi. Fiecare om trebuie să crească și să continue să evolueze. A crește înseamnă pentru om „a crește în interiorul său”.*

Iar **Brandon Bays** în cartea **”Călătoria”**, spunea:

*„... fiecare om trebuie să își urmeze cărarea unică a vindecării și nimeni altcineva nu poate face această experiență în locul lui. Transformarea spirituală este o călătorie interioară și reprezintă calea personală a sufletului prin care acesta învață și se eliberează de unul singur”.*

Este necesar pentru toți cei care vor să evolueze, să facă ceva în fiecare zi care trece.

## Angajamentul

În momentul în care devii conștient că totul depinde doar de tine și îți asumi responsabilitatea vieții tale, te invit să semnezi următorul angajament:

***Eu ..... mă angajez cu tot ceea ce sunt, în drumul dezvoltării mele personale.***

**Data:** .....

**Semnez**.....



## Capitolul 4. Rănilile emoționale

Acestea te împiedică să te bucuri de viață. În ultima perioadă de timp am acordat tot mai multă atenție aplicării tehnicilor de NLP asupra transformării emoțiilor negative. Două dintre taberele pe care le-am susținut, **Tabăra de la Runcu - Șlefuieste Diamantul** și **Tabăra de la Albena - Vindecă rănilile trecutului**, mi-au permis să mă ocup de un aspect important al vieții și anume, partea emoțională.

După **L.Bourbeau** există 5 răni emoționale: **Respingere, Abandon, Umilire, Trădare, Nedreptate**. Pentru a fi posibil să trăiești în lume și a face față provocărilor, e necesar să-ți construiești o mască adaptată fiecărei răni.

O **mască** reprezintă un mod de percepție asupra lumii, construită din convingerile care s-au format în acel moment  $M_0$  din trecut. Atunci s-a **”construit”** un model prin care se percep acțiunile oamenilor și s-au format comportamente personale. Atât timp cât o rană nu este vindecată, ea se poate reactiva în orice moment în care vii în contact cu un stimul corespunzător.

După ce m-am întors din tabăra de la Albena, unde oamenii au descoperit momentul când au trăit emoții dureroase și pe care le-au vindecat cu ajutorul Călătorilor interioare și a tehnicii de NLP pe care am creat-o, am realizat un lucru extrem de important: **oricât de sus ai fi în scara ierarhică, atât timp cât nu îți sunt rezolvate problemele emoționale vei fi un ”dependent” de trecutul tău și vei fi blocat în evoluția ta de limitările tale.**

Cum poți scăpa de limitările tale emoționale? Lucrurile nu stau așa de simplu. Până nu demult nu știam nici eu răspunsul. După ce am citit și am experimentat de mai bine de 2 ani cu rezultate excelente, am pus la punct un program de vindecare emoțională pe care poți să-l citești și să-l aplici în viața ta. Acest program creat de mine și de Nicoleta Martenciuc poate fi aplicat emoțiilor negative din viața ta.

### **Programul Vindecă rănille trecutului:**

<http://radusarandan.ro/programul-vindecara-nile-trecutului/>

### **Câteva din mărturiile celor care au participat la acest program.**

Mircea, 27 ani:

*”Exercițiile lucrate împreună cu colegii, cuvintele și sugestiile, m-au relaxat și am descoperit amintiri minunate pe care le uitasem. A fost o perioadă profund transformatoare pentru toți cei prezenți.”*

Diana, 35 ani:

*”O experiență plăcută de analiză și dezvoltare personală, într-un cadru deosebit.”*

Dana, 30 ani

*”Povestea m-a trimis direct în copilărie și am re trăit, de data aceasta în siguranță, întâmplări mai puțin plăcute, demult uitate. De acum, lucrurile sunt altfel. Mi-a fost de mare ajutor prezența domnului dr. Sărândan.”*

## RANA RESPINGERE - MASCA FUGAR

**Respingere = Nu vreau.**

Ai o rană provocată de RESPINGERE, atunci când îți este rusine **SĂ FII** ceea ce ești și nu vrei să fii descoperit așa cum ești, când te închizi în tine, te abții să spui sau să faci ceva de teamă că celălalt nu te mai iubește, nu te mai apreciază.

Frica ta adevărată nu este aceea că nu vei face bine lucrurile, ci mai degrabă aceea că vei fi judecat ca fiind NUL, dacă nu faci un lucru perfect, în funcție de așteptările celorlalți și, mai ales conform propriilor tale așteptări, de obicei nerealiste.

Dacă faci parte din această categorie, este foarte posibil să te controlezi în ceea ce faci și în ceea ce spui, mai ales pentru a fi iubit și pentru a te simți acceptat așa cum ești.

Cel care suferă de RESPINGERE își alimentează rana de fiecare dată când se autodevalorizează, când își spune că nu e bun de nimic, că nu contează deloc în ochii celorlalți și de fiecare dată când fuge dintr-o situație.

Este prima rană care se manifestă, deoarece apare foarte devreme în viața unei persoane. Este o rană foarte profundă pentru că persoana se simte respinsă în însăși dreptul ei de a exista.

Masca pe care o folosește este masca fugarului. Corpul este subțire ca și cum nu ar dori să ocupe mult spațiu. Când vezi o persoană cu un corp subțire,

diform, care îți stârnește mila, te poți gândi că aceea persoană poate suferi de rana de respingere. Are dificultăți în a primi iubirea.

Rana de respingere este trăită în raport cu părintele de același sex.

***”Părintele de același sex are rolul de a ne învăța să iubim, să ne iubim și să dăruim iubire. Părintele de sex opus ne învață să ne lăsăm iubiți și să primim iubirea.”*** L.Bourbeau

Fugarul dezvoltă frecvent afecțiuni ale pielii pentru a nu fi atins. Rana de respingere creează iluzia că fugarul nu va mai fi respins dacă va trăi în lumea lui.

***”Cu cât este mai puternică rana de respingere la o persoană, cu atât acea persoană va atrage mai multe situații în care va fi respinsă de către altcineva.”*** L.Bourbeau

## **RANA DE ABANDON - MASCA DEPENDENT**

Cel care suferă de ABANDON își alimentează rana, de fiecare dată când abandonează un proiect la care ținea mult, când renunță, când nu se ocupă destul de el însuși și când nu își acordă atenția de care are nevoie. Își sperie pe ceilalți când se agață prea mult de ei și face în așa fel încât să îi piardă și să rămână iar singur. Își face corpul să sufere mult, îmbolnăvindându-se pentru a atrage atenția celorlalți.

Când suporti orice, de teamă că vei fi abandonat, de obicei de un partener sau de un copil, când nu te poți hotărî să închei o relație de teamă că vei rămâne singur, chiar dacă știi că va fi mai bine pentru tine, când ceri să fii ajutat, înainte chiar de a verifica dacă poți face acel lucru tu însuși, când te supui nevoilor celorlalți, crezând că acest lucru te va face fericit, când plângi pentru a primi atenția cuiva, când nu îți asculți nevoile, de teamă că celălalt va crede că îl vei abandona, se văd semnele unei răni provocate de, sau interpretate ca, ABANDON.

### **Abandonul = Nu pot**

Mai multe persoane care suferă de rana de abandon au mărturisit că au trăit în copilărie o lipsă de comunicare cu părintele de sex opus. Îl considerau pe acesta prea închis în sine și îi purtau pică pentru faptul de a-l fi lăsat pe celălalt părinte să ocupe prea mult loc. Multe dintre aceste persoane erau convinse că nu-l interesau deloc pe părintele de sex opus. Cei care suferă de abandon nu se simt suficient de hrăniți la nivel afectiv.

Persoana pe care am consiliat-o, se agăța de ceilalți și făcea orice pentru a le obține atenția, pentru a fi iubită, pentru a nu fi părăsită. De la a merge la un examen în locul prietenului, bani împrumutați fără a-i mai cere sau primi înapoi, renunțarea la timpul și îngrijirea proprie în favoarea unor lucruri făcute pentru ceilalți. Singurătatea era cea mai mare frică a ei. Era în stare să suporte situații foarte dificile, înainte de a pune capăt unei relații.

Suferința la ideea de a-și părăsi partenerul era mai mare decât aceea de a îndura ceea ce trăia. Era abuzată psihic și câteodată și fizic. Vorbind despre copilăria ei, a povestit că de multe ori era lăsată singură, iar mama sau tatăl ei erau absenți. Credea că nu este suficient de importantă pentru a merita atenția



celuilalt. Căuta iubirea altora pentru a ajunge să se convingă că e demnă de a fi iubită.

Se convinsese că suferă de o boală și chiar avea manifestările acelei afecțiuni, chiar dacă analizele medicale erau în parametri normali și nu indicau prezența acelei afecțiuni.

A fost un caz dificil, în care am folosit atât tehnici de limbaj cât și un exercițiu mai complex, exercițiu pe care îl poți citi în continuare.

## **CHANGE PERSONAL HISTORY (RESCRIEREA ISTORIEI PERSONALE)**

1. Exploratorul instalează, la indicațiile Ghidului, poziția META, linia timpului (TIME LINE - LT) precum și un punct pentru PREZENT, cu ancore de poziție.
2. Exploratorul identifică din META o **Situație X** în care **NU** are un comportament așa cum și-l dorește.
3. Exploratorul intră pe LT prin PREZENT și se deplasează cu spatele spre trecut până la o situație din trecut (merge înapoi) în care el simte, vede, aude că ar fi **Momentul zero** de la care a pornit comportamentul lui din **Situația X**. Ghidul calibrează tot timpul.
4. Exploratorul iese de pe LT și intră în poziția META.
5. Din poziția META, Exploratorul stabilește de ce resursă ar fi avut nevoie în **Momentul zero**. Caută și identifică pe LT experiența în care această resursă a fost prezentă.
6. Exploratorul intră pe LT în experiența în care această resursă a fost prezentă.

Experiența se retrăiește asociat (exploratorul vede prin proprii ochi, aude prin propriile urechi, simte ce a simțit) și Ghidul ancorează kinesteziac resursa respectivă.

7. Exploratorul iese de pe LT și intră în poziția META. Observă cum se va schimba comportamentul lui dacă aduce această resursă în **Momentul zero** și dacă este ecologic pentru el.

8. Exploratorul intră în **Momentul zero** și Ghidul acționează ancora kinesteziacă.

Exploratorul se deplasează pe LT ducând resursa respectivă din **Momentul zero** până în PREZENT și apoi în VIITOR.

9. Evaluare.

Rezultatele nu au fost imediate, însă au fost foarte bune, a descoperit ce e important pentru ea, de ce intra în genul acela de relații, de ce se lăsa abuzată; și-a schimbat viața într-un fel care i se potrivește, învață să se iubească și să facă pace cu primii oameni din viața ei.

## **RANA UMILIRE - MASCA MASOCHIST**

Cel care suferă de UMILIRE își alimentează rana de fiecare dată când se înjosește, când se compară cu ceilalți, punându-se în inferioritate, când se acuză că e gras, că nu este bun, că nu are voință, că este profitor etc. Se umilește purtând haine care îl dezavantajează și/sau murdărindu-și hainele. Se face să sufere preluând responsabilitățile celorlalți, ceea ce îl privează de libertate și de timp pentru el însuși.

Poți recunoaște o rană de UMILIRE atunci când lași pe cineva să te doboare fizic sau psihic, fără să spui nimic, când te obligi să oferi ajutor unei persoane aflate în dificultate, lasând la o parte propriile tale nevoi, când te abții să spui orice lucru negativ despre o altă persoană, când te acuzi că ești murdar, nedemn, când îi întorci celuilalt un compliment, considerând că ești nedemn să îl primești, când îi consideri pe ceilalți mai importanți decât tine, când te abții de la plăcerea fizică, de teamă că vei fi considerată o femeie usoară, când nu îți realizezi o plăcere fizică, de teamă că vei fi considerat egoist.

Aceasta apare cel mai adesea în urma unei relații defectuoase cu mama. Ea poate fi trăia și în relație cu tatăl atunci când acesta preia rolul mamei. Legătura cu mama este extrem de strânsă, și masochistul va face orice îi stă în putere pentru ca acesteia să nu-i fie rușine cu el.

Sinonimele acestui cuvânt sunt: **rușine, ofensă, jignire.**

Copilului îi este frică să nu o facă de rușine pe mama lui. Oricare este situația în care copilul se simte lezat, jignit, acea situație activează această rană. Așa că toate acțiunile pe care le desfașoară sunt orientate în direcția evitării rușinii.

Masochismul este comportamentul unei persoane care găsește plăcere și satisfacție în suferință. În mod inconștient persoana care suferă de această rană, caută situații care să-i producă durere și umilire.

De obicei, este vorba despre o persoană supraponderală căreia îi este greu să-și exprime cu adevărat nevoile personale și ceea ce simte, deoarece încă de mic nu a vorbit despre acestea din teama de a nu face pe cineva de rușine sau a jigni pe cineva.

De multe ori masochistul se plasează în situații în care trebuie să aibă grijă de o persoană, astfel reușește să uite de sine din ce în ce mai mult; cu cât își asumă mai multe responsabilități, cu atât ia mai mult în greutate.

Persoana pe care am consiliat-o avea dificultăți în a hotărî ce să facă vis-à-vis de viața personală. Era într-o relație de aproape 7 ani și niciodată în această perioadă nu și-a exprimat dorința personală de teamă să nu-l supere pe celălalt.

În ultima perioadă această stare de nemulțumire în capacitatea de a-și exprima nevoile au determinat-o să vină într-o ședință de consiliere. În urma discuțiilor purtate, am descoperit o legătură puternică cu mama (legătură existentă și în prezent), pe care dorea să o facă mândră de realizările ei (absolvise cu medie mare Facultatea de Filologie și acum se înscriesese la Masterat). După ce am lucrat împreună câteva tehnici de NLP și am dezvoltat stima de sine și capacitatea de a își exprima dorințele, ne-am reîntâlnit după 2 luni. Aveam în fața mea o altă persoană (a început o dietă alimentară concomitent cu mersul la o sală de fitness). Relația cu prietenul se îmbunătățise vizibil.

Am stabilit împreună noile obiective pentru o perioadă de 1 an, urmând să ne revedem de câte ori are nevoie, cel puțin odată pe lună.

## **RANA TRĂDARE - MASCA DOMINATOR**

Rana de TRĂDARE este cea care te determină cel mai mult să vrei să îi controlezi pe ceilalți. Cel care trăiește o rană de TRĂDARE își întreține rana mințindu-se, făcându-se să creadă lucruri false și nerespectându-și angajamentele față de el însuși. Se pedepsește făcând totul de unul singur, deoarece nu are încredere în ceilalți, cărora nu le atribuie din sarcini. Când face

acest lucru este atât de ocupat să verifice munca celorlalți încât pierde din timpul lui liber. Persoana care suferă de trădare are o dificultate în a avea încredere.

Cel care suferă de rana provocată de TRĂDARE, poartă masca DOMINATORULUI.

Poți recunoaște această mască, atunci când nu ai încredere în celălalt, deoarece îți este teamă, când faci totul pentru a fi recunoscut ca o persoană puternică, specială, capabilă, când te enervezi pentru că lucrurile nu se desfășoară așa cum vrei tu, când insiști ca celălalt să fie de acord cu tine, să adere la ideile tale, când îl culpabilizezi pe celălalt pentru că tu ai uitat ceva sau ai făcut o greșeală, când refuzi să îți iei un angajament față de celălalt, când îl ridiculizezi pe celălalt încercând să îl schimbi, când țipi sau îl ameninți pe celălalt, când iei o decizie pentru altcineva, fără să îi ceri părerea.

Termenul cel mai important legat de trădare este fidelitatea / loialitatea / devotamentul. Poți avea încredere în cineva care îți este loial, când se pierde aceasta, încrederea este distrusă.

*Această rană este trăită în relație cu părintele de sex opus. Copilul poate trăi această rană de fiecare dată când părintele de același sex este trădat de părintele de sex opus, resimte această trădare ca și cum i s-ar fi întâmplat lui personal.*

Aceste persoane manifestă o tendință de control, relaxarea se realizează cu dificultate. Masca pe care o dezvoltă este cea de DOMINATOR. Acesta își creează un corp puternic care exprimă **”Sunt o persoană responsabilă, poți avea încredere în mine.”**

Spre deosebire de FUGAR și DEPENDENT, care au corpuri subțiri și nu vor să atragă atenția, aceste persoane ocupă bine locul în spațiu, având un corp dezvoltat, musculos, sunt persoane puternice. Doresc să atragă atenția, **”ia uitați-vă la mine”, ”eu sunt capabil”**.

Dintre cele cinci răni, DOMINATORUL are cele mai multe așteptări de la ceilalți. Și de multe ori, dacă aceste așteptări nu sunt satisfăcute, se poate simți trădat. Când lucrurile nu merg conform cu așteptările lui, poate deveni o persoană agresivă, deși în mod obișnuit este o persoană calmă. Îi plac competițiile și dorește să le câștige. Face doar ce vrea el și în modul cum vrea. Le spune celor din jurul lui ceea ce vor ei să audă, nu ține cont de părerea lor și face doar cum vrea.

Nu-i plac persoanele autoritare, au o relație ”în contradictoriu”, cu acestea; nu realizează că ei la rândul lor dau ordine și nu le place să le fie încălcată autoritatea.

Îți voi prezenta cazul unei cliente care a venit pentru o problemă de relaționare cu ceilalți. Și-a dat seama că frecvent, când nu mai reușea să controleze lucrurile, începea să ridice tonul vocii și chiar frecvent îi jignea pe ceilalți. Ea este o persoană sportivă care se mândrește cu corpul ei, merge la sală de trei patru ori pe săptămână, îi plac sporturile extreme.

În urma discuțiilor avute în ședințele de consiliere, a descoperit că atât în relațiile personale cât și în cele profesionale îi plăcea să dețină controlul. Privea fiecare situație ca pe o competiție și făcea tot ce putea ca să o câștige. Bineînțeles că este un lucru bun să fii competitiv, aceasta te ajută să împlinești ceea ce îți dorești, important este să realizezi care sunt lucrurile importante din

viața ta, pentru care merită să lupti. Altfel, vei pierde multă energie încercând să câștigi toate jocurile.

## **RANA NEDREPTATE - MASCA RIGID**

Rana de **nedreptate** este trairă de către cei care sunt perfecționisti și care se acuză foarte ușor. Cel care suferă de NEDREPTATE își favorizează rana fiind prea exigent cu el însuși. Nu își respectă limitele și este foarte stresat din această cauză. Este nedrept față de el însuși, deoarece se critică mult și are dificultăți în a își vedea calitățile și ceea ce știe să facă bine. Suferă atunci când nu vede decât ceea ce nu s-a făcut sau greșelile care s-au comis. De asemenea, își provoacă suferință prin faptul că nu știe să-și facă pe plac. O persoană care suferă de nedreptate caută perfecțiunea peste tot, amânând și fiind constant nemulțumit de viața sa.

Când nu îți respecti limitele și ceri prea mult de la tine, când te prefaci că totul este bine, deși nu este așa, când revizuiești de mai multe ori ceea ce ai făcut, când începi de mai multe ori același lucru, când îl întrerupi pe celălalt, considerând că ideile lui nu sunt corecte, când vrei ca ceilalți să îți spună că ceea ce faci tu este perfect, când te critici foarte sever, crezând că astfel lucrurile se vor ameliora, când nu vrei să primești nimic din partea celuilalt, de teamă că vei rămâne dator acelei persoane, când nu îți acorzi dreptul de a fi fericit, dacă cineva apropiat nu este fericit, ai o rană provocată de NEDREPTATE. Această persoană nu se simte apreciată la adevărata ei valoare, nu se simte respectată și nu crede că merită ceea ce merită.

Cuvintele pe care le utilizează au legătură cu dreptatea/nedreptatea, justiția, echitatea, imparțialitatea, integritatea.

***Traiește această rană, mai ales în relație cu părintele de același sex.***

Masca pe care și-o construiește este RIGIDITATEA. Persoanele rigide sunt foarte sensibile, dar își dezvoltă capacitatea de autocontrol pentru a nu-și lăsa sentimentele observate de ceilalți. O modalitate simplă de autocontrol a sentimentelor se poate aplica prin îmbrăcarea unor haine negre sau închise la culoare care nu transmit nici o emoție; doar negru și nici o altă culoare.

Corpul este drept, rigid, cât mai perfect posibil. Îi este teamă să nu se îngrașe, să nu facă burtă. Sunt persoane pline de viață și cu toate acestea au dificultăți în a se lăsa iubiți sau în a își arăta iubirea. Rigidul este considerat o persoană rece, lipsit de afectivitate.

Caută dreptatea cu orice preț. Fiind un perfecționist, caută să fie mereu corect, și această dorință de perfecțiune devine un stress, deoarece își impune perfecțiunea în orice. Devine foarte performant, face totul pentru a nu avea probleme și este foarte optimist. Îi place să dețină controlul în toate aspectele vieții și este exigent cu el însuși.

Îți voi prezenta cazul unei cliente care a suferit o cădere fizică și nervoasă, o epuizare fizică și psihică datorită activității intense pe care o desfășura. De profesie, manager la o firmă de renume în Timișoara. Este o persoană corectă care respectă regulile și care dorește să rezolve o sarcină cât mai bine cu putință. Chiar ea spunea despre ea: ”**Sunt o persoană perfecționistă. Și**



**sunt foarte apreciată pentru modul cum îndeplinesc sarcinile de la job.”**

Am început cu o ședință de consiliere în care am clarificat ce înseamnă responsabilitate, perfecționism, delegarea sarcinilor. Am adăugat și tratament homeopat și fitoterapic pentru a susține corpul fizic.

După 3 ședințe de consiliere lucrurile au început să se clarifice și ”perfecționismul” să capete o altă dimensiune. Acum a reușit să-și facă mai mult timp pentru viața personală și să delege sarcini subalternilor fără să mai trăiască cu teama că doar ea poate rezolva cel mai bine fiecare sarcină.

Aici poți descărca gratuit meditația ghidată ”Vindecă rănille trecutului!”:

<https://vreaunlp.ro/vindecara-nile-trecutului/>

- Vindeci traumele fizice și emoționale din trecut
- Dezvolți încrederea în tine
- Descoperi curajul și puterea ta interioară



## Capitolul 5. Convingeri

De ce sunt atât de importante convingerile? Deoarece convingerile sunt cele care îți determină acțiunile. Convingerile pot fi atât permișiuni cât și limitări. Îți motivează acțiunile sau te pot opri din acțiunile pe care vrei să le desfășori. NU te naști având convingeri, ele apar în urma evenimentelor din viața ta.

Convingerile reprezintă principiile noastre călăuzitoare pe care le folosim pentru a da un sens lumii în care trăim.

Convingerile stau la baza vindecărilor. Într-un studiu un medic a administrat o injecție cu apă distilată unui număr de pacienți suferind de ulcer spunându-le că este un medicament miraculos și că îi poate vindeca. Peste 70% din pacienți au prezentat rezultate excelente care s-au menținut timp de peste un an.

Convingerile care te susțin nu garantează că vei avea succes de fiecare dată, însă te păstrează în contact cu resursele tale și te vor ajuta să ai rezultatele dorite.

**Schimbarea convingerilor** este posibilă cu ajutorul tehnicilor de NLP. Odată schimbate, acestea te vor susține să obții rezultatele dorite.

Pentru schimbarea convingerilor poți asculta Călătoria interioară - Mecanismul Rachetă –

<https://vreaunlp.ro/calatoria-interioara-mecanismul-racheta/>

sau poți lucra acest exercițiu:

## Auditul convingerilor după Robert Dilts

Formulează într-o propoziție scopul pe care vrei să-l atingi!

**Scopul meu este:**

---

Acum spune următoarele propoziții cu voce tare și observă cât de mult crezi în ele (1-deloc ..... 5 - foarte mult).

Integrează scopul tău în fiecare propoziție, ca în exemplul:

„Este de dorit și valoros să fiu sănătos.” (Dacă scopul urmărit este să fiu sănătos.)

Merit să ..... (scopul) . 1 2 3 4 5

Sunt capabil/ă să ..... (scopul) . 1 2 3 4 5

Este clar, potrivit și ecologic ceea ce trebuie să fac pentru a ..... (scopul) . 1 2 3 4 5

(Scopul) ..... poate fi atins. 1 2 3 4 5

Este de dorit și valoros să ..... (scopul) . 1 2 3 4 5

## Întărirea convingerilor

Dintre propozițiile de mai sus alege-o pe cea la care ai obținut punctajul cel mai mic!

Rostește convingerea pe care vrei să o întărești, adaugă unul dintre conectori și continuă imediat propoziția cu ce îți vine spontan în minte.

..... pentru că \_\_\_\_\_

..... astfel încât \_\_\_\_\_

..... în ciuda faptului că \_\_\_\_\_

..... dacă \_\_\_\_\_

..... ca și \_\_\_\_\_

..... înainte să \_\_\_\_\_

..... după ce \_\_\_\_\_

..... în timp ce \_\_\_\_\_

..... ca să \_\_\_\_\_

..... deși \_\_\_\_\_

Un tip de convingeri sunt **Pot/Nu pot**. Dacă tu crezi că poți, atunci vei acționa, dacă tu crezi că nu poți, atunci nici măcar nu vei încerca să faci ceva.

***„Indiferent dacă tu crezi că poți face sau nu poți face ceva...ai dreptate”.***

Click aici pentru a vedea un video despre **Pot/Nu pot**:

<https://youtu.be/jXBhOgvbazU>

## Capitolul 6. Comportamente toxice și comportamente hrănitoare

Ideea lui K. Albrecht se referă la comportamentele pe care le avem în relațiile noastre. După K. Albrecht, definiția **comportamentului toxic** este - acel comportament care îi face pe cei din jur să se simtă insignifianți, inadecvați, furioși, frustrați sau vinovați. **Comportamentele hrănitoare** îi determină pe ceilalți să se simtă valoroși, capabili, iubiți, respectați și apreciați.

Oamenii cu inteligență socială ridicată prezintă un fel de magnetism pentru oamenii din jurul lor, pentru cei cu care comunică. Oamenii cu inteligență socială scăzută, datorită comportamentelor lor toxice, creează tensiuni în relațiile lor și ajung la un moment dat chiar să fie excluși din cercurile sociale.

Observă comportamentele tale! Fă o listă!

### COMPORTAMENTE:

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....

După ce ai conștientizat care sunt, observă-te și vezi ce rezultat ai în comunicarea cu ceilalți.

***Care dintre cele pe care le folosești pot fi încadrate la comportamente hrănitore?***

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....

***Care dintre ele pot fi incluse la comportamente toxice?***

- 1.....
- 2.....

***Ce comportamente poți folosi în locul celor toxice?***

- 1.....
- 2.....

Aici poți descărca gratuit **o tehnică NLP ghidată** care te poate ajuta să schimbi comportamentele nedorite.

<https://vreaunlp.ro/detalii-swish/>

## Capitolul 7. Importanța limbajului - cum să comunic eficient cu cei din jur. Influențare vs manipulare

Limbajul are o importanță majoră în comunicare. În acest ghid vă voi vorbi despre limbajul verbal. Într-adevăr, limbajul verbal are doar o importanță de **7% față de 93%** cât are limbajul non-verbal. Și cu toate acestea, oamenii se înțeleg cu ajutorul cuvintelor. Bineînțeles că fiecare dintre noi avem o experiență unică în ceea ce privește înțelesul cuvintelor. În NLP există o premisă care spune: **Harta nu e teritoriul**. (dacă vrei să știi mai multe accesează acest link: <https://vreaunlp.ro/harta-nu-e-teritoriul/>).

Aceasta înseamnă că fiecare dintre noi avem un mod particular de a ne structura experiența subiectivă, în funcție de experiența personală. De exemplu pentru cuvântul **FLOARE** - semnificația poate fi: *floare, miros, frumusețe, delicatețe, spini, etc.* Pentru tine ce înseamnă acest cuvânt?

Răspunzând la această întrebare ai observat că ai o semnificație personală asupra acestui cuvânt. Identic se întâmplă și cu celelalte cuvinte. Fiecare cuvânt are "în spatele" lui o semnificație și această semnificație este dată de experiența personală.

NLP-ul este un model de limbaj care te poate ajuta să îți îmbogățești comunicarea astfel încât să poți obține rezultatul dorit în urma comunicării cu persoanele din jur.

## Capitolul 8. Ce vei obține dacă vei participa la programele noastre?

Doresc să-ți vorbesc puțin despre ceea ce vei descoperi aici și cum ceea ce fac, adică NLP, te poate ajuta să descoperi minunata ta lume interioară. Și mai ales cum, aplicând tehnicile de NLP în viața ta, poți ajunge să te bucuri de viață, să ai relații minunate cu cei din jurul tău (atât la birou cât și în viața de zi cu zi), să ai o relație excelentă cu persoana iubită.

Prima oară când am ajuns să descopăr NLP, treceam printr-o perioadă nu prea roz. Eram nemulțumit de viața mea, rezultatele erau minime și căutam soluții la problemele zilnice care îmi dădeau o stare neplăcută și cu siguranță nedorită.

Am căutat mult pe net, am citit diverse articole, am intrat pe diverse site-uri. Așa am descoperit **NLP-ul**. La momentul respectiv mi s-a părut cea mai bună alegere. Așa cred și acum. Mulți dintre prietenii mei de atunci îmi spuneau – ”o să te manipuleze, o să-ți spele creierul, o să ajungi mai rău decât ești acum”, o grămadă de încurajări.

Eu le-am pus doar întrebarea: ”Câți dintre voi ați fost la vreun curs sau la vreo prezentare?” Au răspuns ceva de genul: ”Păi așa am auzit...”

”Cum se poate să vă dați cu părerea despre ceva la care nu ați participat și doar v-a trecut așa, ceva pe lângă ureche?”

Acum, după mulți ani de practică și de activitate împreună cu cursanții, vă pot spune că da, NLP-ul poate să manipuleze. Bineînțeles că totul depinde de cine predă și care sunt valorile persoanei respective. Și un bisturiu poate fi folosit ca să vindece sau ca să rănească.



Poți vedea aici ce spun cei ce ne cunosc despre întâlnirea lor cu VreauNLP!

România:

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLZLcfN9ruljO1WqBf3Jke-Au9IqdIKQnj>

Intră pe site-ul nostru să afli mai multe informații despre:

- cursurile pe care le susțin,
- produsele pe care le-am creat,
- emisiunile la care am participat,
- experiențele persoanelor cu care am lucrat,
- articole publicate,
- proiectele pe care le-am coordonat,
- răspunsuri la întrebări frecvente,
- programări pentru ședințe de coaching de care poți beneficia și tu.

Adresa site-ului Vreau NLP! România este: <https://vreaunlp.ro/>



## Capitolul 9. Exercițiu de NLP pentru tine

Și acum, pentru că ai avut curiozitatea de a citi până aici, îți voi prezenta un exercițiu. Pentru a face ceva pentru tine, este important în primul rând să îți clarifici ce dorești.

Apoi să acționezi.

Un trainer a fost întrebat cum ar defini NLP în câteva minute. S-a gândit puțin și apoi a scris:

- **Rezultat**
- **Acuitate senzorială**
- **Flexibilitate**

Eu am adăugat încă un termen - **Acțiune direcționată**. Și acum să-ți spun ce înseamnă fiecare termen și cum poți aplica aceste idei în viața ta, astfel încât să poți să-ți atingi obiectivele.

### **Rezultat:**

Ca să poți avea succes, este necesar să ai un obiectiv. Lewis Carroll spunea: “Dacă nu știi unde mergi, orice drum te duce acolo”. Dacă nu știi care este obiectivul tău, nu ai cum să-l atingi. Dacă nu știi care este visul tău, nu ai cum să știi cum anume poate deveni realitate. Este important să știi ce vrei, care este scopul și misiunea ta.

### **Acuitate senzorială:**

Atunci când iei o decizie, este bine să te încrezi în toate simțurile tale. În NLP, acestea poartă denumirea generică de VAKOG (vizual, auditiv, kinestezic,

olfactiv, gustativ). Evaluează o situație prin toate cele 5 simțuri pentru a putea avea o viziune de ansamblu asupra ei!

### **Flexibilitate:**

O premisă NLP spune că ”*Persoana cea mai flexibilă influențează sistemul*”. E important să poți să ieși din propriile tipare, să-ți schimbi propriile convingeri, să poți fi deschis la nou și să-nveți mereu ceva din tot ce ți se întâmplă. Cu cât ai mai multe cunoștințe și mai multe abilități, cu atât șansele să fii mai bine pregătit într-o situație neprevăzută sunt mai mari.

### **Acțiune direcționată:**

Uneori, obiectivele pe care ni le stabilim sunt atât de vaste încât nu mai facem nici un pas în direcția dorită pentru că ne simțim copleșiți. Pentru ca visul tău să fie mai ușor de atins îți poți seta obiective mai mici, parte din ceea ce-ți dorești.

De exemplu, înainte de a te apuca de pictură, poți împărți acest obiectiv în etape: achiziționarea pensulelor, pânzei, culorilor, poate e necesar să faci un curs în domeniu, etc. Astfel, obiectivele devin mai ușor de atins.

În continuare, îți voi prezenta un exercițiu care în NLP poartă numele de **Poziții perceptuale**. După ce te vei familiariza cu acest exercițiu și îl vei aplica în viața ta, vei fi capabil să-i înțelegi mult mai bine pe ceilalți. Acest exercițiu te va ajuta să observi modul cum acționează persoanele din jurul tău și să le înțelegi mai bine comportamentul.

<https://vreaunlp.ro/pozitiiperceptuale/>

Poate că la început s-ar putea să-ți fie dificil. Dacă ai nevoie de ajutor mă poți contacta telefonic: 0744 366 157 sau pe e-mail: [office@vreaunlp.ro](mailto:office@vreaunlp.ro).

Mă găsești și pe:

Pagina de Facebook: <https://www.facebook.com/vreaunlp.romania/>

Site-ul: <https://vreaunlp.ro/>

Site-ul: <http://radusarandan.ro/>

**Mult success! Trăiește viața pe care o dorești!**

