

Dr. L. Michael Hall  
Barbara P. Belnap

# CARTEA CĂRȚILOR ÎN NLP

**Cel mai cuprinzător ghid al tiparelor  
de schimbare prin programare neurolingvistică**

Ediția a II-a

Traducere:  
Nicoleta Radu și Doina Rogoti

Editura VIDIA  
București, 2014

# Cuprins

Cele 77 de tipare ale magiei NLP .....	7
Mulțumiri .....	11
Prefață de Ian McDermott .....	13
Cuvânt-înainte: Cartea de căpătâi a unui magician .....	19

## **Partea I**

### **Modelul NLP: Sursa transformărilor magice în modelarea excelenței și în gestionarea propriului creier .....**

<i>Capitolul 1</i> Introducere în magia NLP: magia are structură .....	31
<i>Capitolul 2</i> NLP-ul ca model: construcția, limbajul și componentele sale .....	43

## **Partea a II-a Tiparele NLP:**

### **Incantațiile pentru transformare și dezvoltare**

#### **Cartea cărților în NLP .....**

<i>Capitolul 3</i> Tiparele de bază: tipare pentru implementarea altor tipare .....	63
<i>Capitolul 4</i> Părți: o parte din întreg – când părțile intră în conflict ..	97
<i>Capitolul 5</i> Identitatea: inventarea și reinventarea „sinelui” – tipare pentru construirea unei imagini de sine pozitive ...	121
<i>Capitolul 6</i> Stările emoționale: arta de a gestiona eficient stările neuro-lingvistice .....	173
<i>Capitolul 7</i> Limbajul: tipare ca să comunici cu precizie, claritate și forță .....	215
<i>Capitolul 8</i> Tipare ale gândirii: tiparele de sortare care guvernează gândirea .....	233
<i>Capitolul 9</i> Semnificații și semantică: tipare pentru optimizarea realității neuro-semantică ...	255

<i>Capitolul 10</i> Strategii: tipare pentru construirea unor planuri de acțiune eficiente .....	279
<b>Partea a III-a Aplicații ale tiparelor:</b>	
<b>Cum să gândești ca un magician .....</b>	<b>331</b>
<i>Capitolul 11</i> Gândirea în tipare: gândirea pe bază de tipare, o artă și o abilitate .....	333
<i>Capitolul 12</i> Cum ne dăm seama <i>ce și când</i> să facem .....	343
<i>Capitolul 13</i> Domenii de utilizare: sugestii pentru utilizarea tiparelor NLP în afaceri, educație, terapie, sport, sănătate, relații etc. ....	359
Epilog .....	376
Anexă: Problema lui „este” .....	377
Bibliografie .....	381
Glosar de termeni NLP .....	393
Despre autor .....	407
Index .....	417

# Cuvânt-înainte

## Cartea de căpătâi a unui magician

„*Magia se ascunde în limbajul pe care îl folosim. Firele pe care le poți lega și dezlega se află în puterea ta, cu condiția să fii atent la ceea ce ai deja (limbajul) și la structura incantațiilor pentru dezvoltare...*”

*Bandler și Grinder (1975, p. 19)*

### Cum s-a născut „Cartea cărților în NLP”

Inițial, am scris această carte după o conversație pe care am avut-o cu Barbara Belnap în legătură cu necesitatea de a avea o singură sursă pentru principalele tipare NLP utilizate de terapeuți. Acea conversație a avut loc la o conferință NLP din Salt Lake City și mi-a permis să-mi fac o viziune despre modul în care aș putea să inventariez principalele tipare NLP. Voiam să adun la un loc toate tiparele fundamentale care ne ajută să creăm din ce în ce mai multe resurse și să dobândim excelența în viața de zi cu zi.

Când am început să adun tiparele, eram psiholog la un cabinet privat din Colorado, iar Barbara era psihoterapeut și lucra la Managed Care din Utah. Ideea noastră era să prezentăm tiparele NLP ca pe niște procese puternice și minunate, disponibile oricui vrea să facă o *scurtă psihoterapie* cu clienții. Toate acestea păreau să aibă sens pentru amândoi. În definitiv, la vremea respectivă, Managed Care din SUA punea mare accent pe o terapie care să fie și *scurtă*, și *eficientă*. Pentru noi, NLP-ul era o alegere firească și evidentă. Credeam că vom identifica procesele cognitiv-comportamentale din NLP și că vom preciza *cum* anume se poate folosi acest puternic model al schimbării printr-o metodă pas cu pas.

În acest scop, m-am gândit să creez un format care să se potrivească acelei structuri. Și atunci a început haosul. Haosul a început pentru că ne-am dat seama că tiparele NLP se aplică în mult mai multe domenii

decât în cel al terapiei. Să-l aplici exclusiv sau în primul rând în terapie sugerează în mod fals că NLP-ul este o terapie. Fiindcă nu este. În esență, NLP-ul este *o modelare a experienței umane*, în special a excelenței umane. Terapia se adresează persoanelor aflate în suferință care au nevoie de ajutor specializat pentru a depăși traumele și a-și continua viața, pe când NLP-ul se axează în principal pe excelență, sănătate, măiestrie, geniu – într-un cuvânt, pe ceea ce merge bine, funcționează. Programarea neurolingvistică are în centru *schimbarea generativă*, nu schimbarea terapeutică.

Acela a fost momentul în care am schimbat accentul cărții de pe tiparele NLP pentru terapeuți, scurtă psihoterapie și *managed care*<sup>1</sup> și l-am redirecționat într-un mod mai general, către inventarierea și clasificarea tiparelor NLP destinate tuturor. Acesta e subiectul primului volum din „Cartea cărților în NLP” – vă oferă 77 de tipare NLP de bază, care manifestă structura magiei (limbajul) și tiparele folosite ca incantații pentru dezvoltare.

### *Magie pentru toate domeniile*

Dacă, așa cum scriau Bandler și Grinder, „magia se ascunde în limbajul pe care îl folosim” și dacă putem utiliza limbajul și procesele sintetizate în tipare pentru a efectua schimbări transformative în felul în care gândim, simțim, vorbim, ne comportăm și relaționăm – atunci veți găsi în această carte tot felul de tipare pentru a produce magia care schimbă mințile și viețile oamenilor. Aceste tipare de bază pot fi ușor decodificate și aplicate în multe domenii:

- excelența în afaceri, management și training;
- educație;
- psihoterapie;
- creștere, dezvoltare și eficiență personală;
- sport și antrenament sportiv;
- relații interpersonale;
- îmbogățirea comunicării;
- negociere, mediere, rezolvarea conflictelor;
- prelucrarea stilului, a personalității și a aptitudinilor;
- modelare.

---

<sup>1</sup> Sistem de sănătate care controlează costurile prin limitarea taxelor plătite de medici și prin restricționarea alegerii medicilor de către un pacient. (n. t.)

## Contextul „magiei”

Dacă aceasta este o carte de căpătâi a magiei, ce înseamnă această „magie” și care este contextul în care apare ea? *Magia* este ceea ce se întâmplă în sistemul minte-corp-emoție atunci când cuvintele și procesele ne fac să ne modificăm hărțile și să creăm o realitate diferită. NLP-ul a început prin a sesiza *magia* pe care o creau trei terapeuți-vrăjitori (Virginia Satir, Fritz Perls și Milton Erickson) prin forța tiparelor lingvistice aplicate de ei. Doar rostind cuvinte, pacienții plecau de la cabinet sau de la cursurile lor având o nouă perspectivă asupra vieții. Cum se întâmplă acest lucru? Cum funcționează astfel de intervenții magice?

Dacă sunteți nou în domeniul NLP-ului, veți găsi o scurtă introducere în primele două capitole. NLP-ul este un domeniu care vorbește despre schimbare. Despre transformare și dezvoltare. Despre structura excelenței – cum funcționează, cum să o reprezentăm pe hartă și cum să reproducem cele mai bune metode. Ceea ce expertul sau geniul știe, învață, apreciază și produce ne pare magie doar atunci când nu cunoaștem structura. Când o aflăm, puterea și eficiența continuă să fie prezente, dar dispar confuzia, mitul, întunericul și incapacitatea de a transmite magia mai departe.

## Metafora magiei

De ce cuvântul „magie”? Despre ce este vorba? În NLP, noi folosim cuvântul „magie” într-un mod cu totul special. El *nu* definește magia exterioară sau orice alt tip de magie propriu-zisă care modifică legile fizicii. Aici, „magia” nu înseamnă nimic din toate astea. Termenul se referă mai degrabă la *efectele aparent fantastice, minunate și magice* (schimbările și transformările) care au loc atunci când cunoaștem *structura* experienței subiective.

Când nu cunoaștem *cum* funcționează experiența subiectivă (modul în care sistemul nostru minte-corp-emoție funcționează la capitolele motivație, sănătate, limbaj ș.a.m.d.), nu avem niciun punct de reper legat de experiențele noastre. Totodată, nu știm nimic nici despre experiențele dorite, acelea pe care am vrea să le creăm și să le trăim. Nu avem nici cea mai mică idee despre scopurile și cauzele schimbării. Și, dacă nu știm

asta, suntem dezavantajați când e vorba *cum* să transformăm lucrurile și să identificăm punctul decisiv al schimbării prin transformare pozitivă. Când *nu* înțelegem funcționarea umană (funcționarea cognitiv-comportamentală sau neuro-semantică), nu știm prin ce proces putem să îmbunătățim eficiența umană, fericirea și competența. Acest lucru ne aruncă într-o lume a ignoranței și a confuziei în ce privește rolul limbajului pentru conștiința, neurologia și sănătatea oamenilor.

Dimpotrivă, când înțelegem structura experienței subiective, avem o cunoaștere activă a „baghetelor magice” de care dispunem pentru a dobândi schimbarea, progresul, sănătatea, fericirea, succesul și excelența. Cunoscând pârgھیile sistemului minte-corp-emoție, dar și amintirile, speranțele, dorințele și temerile, avem o zonă de unde putem să facem un pic de magie pentru distracție sau în beneficiul nostru, pentru a dobândi excelența și pentru a contribui într-un mod semnificativ la bunăstarea semenilor noștri.

### *O carte a magiei – o carte de căpătâi*

În esență, NLP-ul și tehnicile sale pentru „gestionarea propriului creier” (care sintetizează ceea ce facem noi cu tiparele) ne pun la dispoziție o carte de căpătâi a magiei. Acest lucru reiese din primele cărți care au pus bazele NLP-ului, „The Structure of Magic”<sup>2</sup> (volumul I, 1975; și volumul II, 1976), reiese din volumele „De-Mystifying Magic”, „Magic in Action”<sup>3</sup> și „Communication Magic”<sup>4</sup> (2001, inițial apărut cu titlul „The Secrets of Magic”, 1998).

Fondatorii acestui domeniu – un lingvist (Dr. John Grinder) și un student în programarea pe calculator care a devenit un terapeut Gestalt neoficial (Richard Bandler) – au specificat că putem găsi *structura magiei* în sistemele de reprezentare (sistemele senzoriale și meta-sistemul limbajului). Aceste sisteme lingvistice ale minții-și-corpului includ nu doar cuvinte și propoziții, ci și alte „limbaje” care operează la diferite „niveluri logice”.

La primul nivel avem imagini, sunete, senzații, mirosuri și gusturi *bazate pe senzații* (de exemplu, VAK; a se vedea capitolul 2 pentru o descriere

<sup>2</sup> „Structura magicului”, vol. I și II, Editura Vidia, 2008

<sup>3</sup> „Magie în acțiune”, Editura Vidia, 2008

<sup>4</sup> „Magia comunicării”, Editura Vidia, 2008

detaliată). Acestea descriu filmele pe care le derulăm în mintea noastră. În cadrul acestor filme, avem „limbajul” modalităților senzoriale. La acest nivel, avem *calitățile* (proprietăți, distincții, trăsături) modalităților. Acesta nu este un „sub-nivel” al distincțiilor. Aceste distincții fine operează la un nivel superior sau la un meta-nivel de încadrare. Așadar, aceste fals-etichetate „sub-modalități” sunt de fapt *trăsăturile cinematografice* ale filmelor noastre (Hall și Bodehhamer, 1999). Aceste distincții nu există la un nivel inferior. Aceste calități și caracteristici ale modalităților vizuală, auditivă și kinestezică (VAK) alcătuiesc trăsăturile care se evidențiază în interiorul sau în cadrul fiecăreia dintre aceste modalități mentale.

Când urcăm de la nivelul non-lingvistic al văzului, auzului și senzației (modalitățile senzoriale), ajungem la primul nivel al limbajului propozițional – *cuvinte bazate pe senzații*. Aici, avem limbajul empiric al științei, verificabil cu ajutorul simțurilor. Înaintăm apoi către un alt nivel, un alt fel de „limbaj” – *limbajul de evaluare*. Acest nivel ne permite să interpretăm și să evaluăm pornind de la limbajul precedent și să creăm abstracțiuni de nivel superior. Procesul de abstractizare continuă să înainteze spre niveluri superioare și ajungem, în cele din urmă, la meta-nivelurile metaforei și povestirii.

Care este semnificația acestor niveluri ale conștiinței pentru experiența efectivă? Semnificația este că ele descriu sistemul încorporat al gândului-și-emoției care alcătuiește matricea noastră de cadre. Când schimbăm aceste coduri, felul în care percepem realitatea se modifică. La asta ne referim atunci când spunem că în astfel de transformări intervine magia.

### *Învățarea incantațiilor magice*

Prin această detaliere a modelului NLP cu tiparele sale de bază, oferim două tipuri de înțelegere. Primul tip se referă la înțelegerea teoretică, iar cel de-al doilea, la o cunoaștere practică. Împreună, această cunoaștere ne permite să ne „gestionăm propriul creier”.

În prima parte a acestei secțiuni, veți învăța cum operează creierul vostru și cum să îl gestionați. Astfel, veți avea posibilitatea să preluați conducerea asupra vieții voastre, să construiți hărți mai bogate, să vă mișcați cu mai multă grație și relaxare în contexte sociale și relaționale și să obțineți rezultatele pe care vi le doriți, pentru a vă dezvolta eficiența generală.



De acest tip de cunoaştere depinde şi modul în care noi experimentăm problemele şi soluţiile. Una e să ştii *că* ai o problemă şi chiar să ştii *de ce* ai acea problemă, adică să-i cunoşti cauza, şi cu totul altceva e să ştii *ce să faci* în legătură cu problema respectivă.

Primul tip de cunoaştere ne oferă teoria, explicaţia şi cauzalitatea. Ne putem specializa în acest gen de cunoaştere tehnică şi formală. Putem deveni experţi în explicaţii având acest tip de informaţie. Atunci ştim *despre* lucruri. Al doilea tip de cunoaştere ne înzestreză cu înţelegere, spirit practic şi transformare. Atunci ştim *cum* să facem lucrurile. O astfel de informaţie ne face experţi în cunoaşterea practică a *modului* de a rezolva lucrurile.

„Cartea cărţilor în NLP” ne oferă doar puţin din primul tip de cunoaştere şi foarte mult din al doilea tip. În primul capitol veţi găsi un rezumat al domeniului din perspectiva psihologiei cognitive – programarea neuro-lingvistică (NLP). În capitolele următoare veţi descoperi numeroase tipare de transformare, care vă vor da acel *know-how* pentru a acţiona efectiv în legătură cu diversele probleme şi provocări care vă pot sabota eficienţa.

### *Cumpărător răufăcător: Avertisment – magie în acţiune*

„Cartea cărţilor în NLP” este un îndreptar NLP concis sau o „carte de vrăji” a unui magician. Aici veţi descoperi 77 de tipare specifice. Am alcătuit lucrarea în așa fel încât să vă ajute să folosiţi şi să aplicaţi mai uşor programarea neuro-lingvistică atunci când lucraţi cu voi înşivă sau cu alţii. Aceasta nu înseamnă că simpla citire a acestei cărţi vă va transforma în practicieni în acest domeniu. Pentru că nu vă va transforma. Veţi avea instrumentele şi unele instrucţiuni generale, dar un *practician* este acea persoană care practică şi care a fost pregătită la un nivel de competenţă a aptitudinilor, astfel încât să aibă înţelegerea şi calificarea de a practica.

Dacă doriţi să deveniţi competenţi în utilizarea acestor tipare, cel mai bine e să urmaţi un curs care să vă înveţe cum să utilizaţi modelele NLP şi neuro-semantice. Un astfel de curs vă va oferi cunoştinţele necesare şi vă va permite să folosiţi tiparele într-un mod eficient şi înţelept, cu etica

profesională și grația care vă vor ajuta să fiți cu adevărat eleganți și eficienți. Învățarea și practica supravegheată de instructori calificați includ o instruire specială care să scoată la iveală cele mai bune aptitudini și intuiții ale voastre. Un training de calitate vă va da posibilitatea să fiți bine informați, competenți și congruenți.

Când decideți să urmați un training de NLP sau de neuro-semantică, asigurați-vă că este unul *bazat pe competență*. Întrucât aceste modele sunt, prin natura lor, *experimentale*, ele se învață cel mai bine experimentându-le cu un practician competent, în niciun caz apelând la un curs prin corespondență. Trebuie să le experimentați personal, lucrând mai întâi cu voi înșivă și apoi cu alții. Căutați acele programe care vă oferă un feedback de calitate, în așa fel încât să deveniți practicieni eficienți.

Mai departe, dacă vreți să deveniți experți în domeniu, trebuie să practicați abilitățile și modelele suficient de mult pentru ca ele să devină intuitive și potrivite stilului și personalității voastre. Căci, dacă magia pe care o facem poate uneori să pară că survine pe neașteptate, măiestria cere timp și foarte multă practică.

## Noțiuni de semantică generală

Termenii de *neurolingvistică* și *neurosemantică* au apărut cu mult timp în urmă, în anii 1930 și 1940 și sunt legați de numele lui Alfred Korzybski, cel care a pus bazele semanticii generale. În acei ani, el a străbătut Statele Unite ținând „cursuri practice de neurolingvistică”. Cartea sa de referință, „Science and Sanity: An Introduction to Non-Aristotelian Systems and General Semantics” (1993/1994), a stabilit distincția între „hartă” și „teritoriu”. El a avut o epistemologie constructivistă care a stabilit cadrul general pentru NLP. Aceasta i-a influențat pe Richard Bandler și John Grinder în prima carte de NLP, „The Structure of Magic”. Korzybski l-a influențat și pe antropologul Gregory Bateson („Steps to an Ecology of Mind”, 1972), care a contribuit la presuposițiile și cadrul teoretic specifice programării neurolingvistice.

În această lucrare, m-am folosit de cunoștințele mele de semantică generală pentru a utiliza câteva formulări lingvistice pe care Richard și John *nu* le-au introdus în Meta-Model. Korzybski a argumentat că aceste

*mecanisme extensive* oferă speciei umane *instrumentele* atât pentru știință, cât și pentru sănătate psihică. Pe parcursul acestei cărți, veți remarca în text formulările respective. Dacă nu sunteți familiarizați cu semantica generală, acest lucru ar putea să vi se pară ciudat. Pentru mai multe detalii privind contribuțiile lingvistice aduse de Korzybski în domeniul NLP – a se vedea „Communication Magic” (2001, apărută inițial sub titlul „The Secrets of Magic”, 1998), care extinde Meta-Modelul folosind o parte din „magia” lui Korzybski. În această carte, am utilizat câteva dintre următoarele formulări:

### *Ghilimele*

Acest *mecanism extensiv* indică termenii și sintagmele care, în diferite grade, denotă unele reprezentări puse sub semnul întrebării. Ghilimelele sunt un indiciu că cititorul ar trebui să manevreze cu atenție specială un anumit cuvânt, termen sau expresie (de exemplu, „timp” și „minte”). De obicei, noi luăm astfel de termeni drept siguri. Presupunem că le cunoaștem înțelesul și presupunem că se referă la diferite *lucruri*. Dar nu este așa. Acești termeni au apărut în urma câtorva tipuri de distorsiuni, de aceea sunt problematici. Nu sunt doar nominalizări, ci și termeni care pot fi folosiți multiordinal.

### *Cratime*

Mecanismul cratimei ne permite să lucrăm cu hărți dihotomice și fragmentate. Așa cum apare în sintagma „programare neuro-lingvistică”, această cratimă unește lumea divizată în *elemente* prin care se creează un elementalism care, de fapt, nu există. Folosim cratimele pentru a vindeca elementalismul și dualismul care afectează întreaga gândire occidentală. „Minte” și „corp” nu se referă la ceva tangibil sau real. Acești termeni creează o ficțiune lingvistică. La fel se întâmplă și cu „timp” și „spațiu”. Pe de altă parte, continuumurile minte-corp și timp-spațiu denotă fenomene reale, iar acești termeni cu cratimă delimitează lucruri mai apropiate de adevăr.

### *Et cetera (etc.)*

„Etc.” poate fi un termen banal și întrebuințat în exces din cauza prostului obicei. Însă, când este folosit intenționat, el poate să exprime o atitudine non-aristoteliană. De ce se întâmplă așa ceva? Pentru că, în lumea

infinită, *nicio hartă nu poate să exprime totul*. Pentru a ne aminti de această *ne-exhaustivitate* a hărților noastre, noi am folosit termenul „etc.”. Etc. ne împiedică să credem că „am spus totul” sau că ceea ce am gândit ori am înțeles epuizează subiectul. Când citiți, lăsați acest „etc.” să vă facă să vă gândiți la toate lucrurile pe care am fi putut să le adăugăm. Dacă prin ștergere/omisiune ignorăm anumite caracteristici, prin „etc.” ne reamintim de acest fenomen legat de reprezentarea pe hartă.

### *E-privat/E-alegere*

*E-prime* se referă la limba engleză fără (sau privată de) verbul „a fi” (verbele cu „este”). Când *privăm* engleza de acest verb pasiv falsificator al realității („este”, „sunt”, „a fi”, „fost” etc.), eliminăm două probleme în întregime eronate: „*este al identității*” („El este un idiot”) și „*este al predicției*” („Acel scaun este roșu”). Aceste „este”-uri așază pe hartă reprezentări false și denaturează relația structurală cu teritoriul. Astfel se creează probleme pentru echilibrul mental – pentru adaptarea la teritoriu (a se vedea anexa).

### *Limbajul procesual*

Întrucât realitatea la nivel cuantic (după cum o știm acum, grație fizicii moderne) este „un dans al electronilor” și al părților subatomice, limbajul bazat pe „lucruri” creează tot soiul de probleme în ceea ce privește reprezentarea. Avem nevoie de un limbaj care să descrie o lume dinamică, o lume aflată într-un proces. Avem nevoie în mai mare măsură de un *limbaj procesual* care să fie alcătuit din verbe, acțiuni, funcții și procese. Aceasta corespunde importanței pe care NLP-ul o acordă denominalizării termenilor nominalizați (a se vedea capitolul 7).

### *Elipsa*

Când găsiți un șir de puncte (...) în interiorul unui citat înseamnă pur și simplu că am omis o parte din citat. Când găsiți aceste puncte *într-un set de instrucțiuni*, le folosim pentru a vă spune: „Oprește-te, intră în adâncul minții tale... și experimentează pe de-a-ntregul aceste cuvinte și instrucțiuni”.

Dacă vă pierdeți – verificați glosarul și indexul de la sfârșitul cărții.

## Surse ale tiparelor

De unde provin aceste tipare?

Cine le-a creat? Când? Pentru cine? În ce context?

Cine a avut un rol-cheie pentru a le aduce la forma actuală?

NLP-ul a apărut în momentul în care Richard Bandler a descoperit lucrările lui Fritz Perls. De fapt, Richard a editat cartea „The Gestalt Approach” (1973) când era încă student la Universitatea California din Santa Cruz. Ca student în ultimul an, i s-a permis să țină un seminar despre terapia Gestalt. Dr. Robert S. Spitzer l-a angajat pe Richard să se ocupe de editare. Apoi i l-a prezentat Virginiei Satir pentru ca, ulterior, să-i angajeze pe John Grinder și Richard Bandler pentru a edita mai multe casete ale Virginiei, care au devenit lucrarea „Changing With Families”.

Astfel, cele mai multe dintre tiparele inițiale, sistemele de reprezentare, reîncadrarea, reunirea părților, meta-modelarea, integrarea părților etc. provin de la Perls și Satir. Nu putem spune că vreunul dintre aceste tipare *aparține* unei anumite persoane sau că cineva le-a dezvoltat în întregime de unul singur. Fiecare reflectă știința în continuă dezvoltare a domeniului – procesul „unificat în timp” descris de Korzybski. Desigur, cunoașterea și utilizarea acestor tipare va stimula creativitatea cuiva de a-i găsi întrebări noi și productive. Dacă ai jucat un rol-cheie în dezvoltarea unui anumit tipar sau știi pe cineva care a făcut asta, m-aș bucura să primesc acea informație și să aduc la zi „Cartea cărților în NLP” pentru ediția următoare.

*Dr. L. Michael Hall,  
Colorado, SUA,  
august 2003*