

## **SPARK 001**

(Matrix Code: **SPARK001.00** for [StartOver.xyz](http://StartOver.xyz) game.)

**DISTINCTION** : Tu as une Box.

**NOTES** : Ta “Box” est ta construction personnelle de la réalité. C’est la manière dont tu comprends et interagis avec le monde. Tu peux aussi l’appeler une “vision du monde”, un “paradigme”, un “système de croyance”, un “mécanisme de défense”, une “stratégie de survie”, ta “zone de confort” ton “égo”, or ta “personnalité”, mais pour les besoins de cette conversation, nous l’appellerons ta Box.

La Box est tissée par nos croyances, histoires, hypothèses, attentes, raisons, opinions, préférences, attitudes, décisions, idées et modèles. La Box répond pour toi aux questions: “Qui suis-je?”, “Qui sont ces personnes?” et “Qu’est ce que je fais ici avec des personnes comme ça?” La Box te donne une identité.

Ta Box est une fabrication de ta propre imagination. C’est ta création artistique préférée la plus recherchée. Tu n’as pas hérité ta Box de tes parents (bien que tu as pu choisir des composants similaires), et elle n’a pas été créée par le résultat d’incidents ou de circonstances (bien que tu pourrais vouloir accuser ton environnement pour ce que tu es). Tu as créé ta Box.

Puisque l’intérieur de ta Box t’est plus familier que ton salon (quelqu’un pourrait bouger des choses dans ton salon sans que tu ne le remarques. Cela ne pourrait jamais arriver dans ta Box) - ta Box devient indistincte. Tu oublies que la Box est là, comme les poissons oublient l’eau dans leur bocal. Tu vis dans la douceur sucrée, la “zone chamallow”, au centre de ta Box parce que les bords de ta Box ont tendance à être inconfortables. Tu t’entoures de personnes “sans risques pour ta Box”, un travail “sans risques pour ta Box” et trouves un partenaire “sûr pour ta Box”. Cela te permet de vivre dans l’illusion qu’il n’y a pas de Box. (Si sournois sont les propres mécanismes de défense de ta Box).

La seule Box qui t’est invisible est la tienne. Tu peux facilement voir la Box de toute autre personne. Et tout le monde peut voir ta Box. Les Box de certaines personnes sont parfois conformes à la tienne. Tu appelles ces personnes tes amis.

## **EXPERIMENTATIONS :**

**SPARK001.01** Imagine que la pièce dans laquelle tu te trouves maintenant est ta Box. Remarque ce que tu mets dans cette pièce qui te fait sentir confortable et sûr, et qui t’aide à t’identifier comme toi (photos, souvenirs, livres préférés, objets signifiants, art inspirant, etc...). Ecris ces choses dans ton “Carnet de Beep!” en faisant une liste intitulée “*Les choses qui me font être moi*”.

Puis passe cinq minutes à identifier et lister les composants structurels de ta Box. Tu peux faire ceci en répondant à ces questions: Qu’est ce que j’aime? Qu’est ce que je

n'aime pas? Qu'est ce qui me rend heureux? Qu'est ce qui me met en colère? Ecris-les dans une liste intitulée "*De quoi est fait ma Box*".

Après avoir identifié les limites de ta Box, imagine la taille de ta Box par rapport au reste du monde. Lequel est plus grand? Ta Box est-elle supposée garder le monde en dehors de toi ou toi à l'intérieur d'elle?

Le moment où tu peux imaginer que ta Box existe, tu prends une nouvelle perspective. Tu as un aperçu de ta Box de l'extérieur. Cette nouvelle perspective (choquante) te permet de donner un nom à ta Box : La Box. Tu peux seulement appeler ta Box une Box si tu la vois de l'extérieur.

Le concept que quelque chose est possible en dehors de ce qui est permis par ta Box produit un changement. Cela modifie le but de ta Box du mode défensif au mode expansif. En expérimentant avec des intentions d'expansion, tu peux identifier et questionner tout ce qui te gardes enfermé en obéissant des habitudes, des histoires, des points de vue, et les règles de ta Box. C'est là que tu découvres que ta Box pour s'étendre.

Tu gagnes accès à de nouvelles façons de travailler avec des personnes et des situations parce que tu vois que ce sont les personnes (et leur Box) qui créent les situations. Tu peux donner à ta Box de nouveaux jobs pour t'aider à transformer ce qui est possible.

Comme ta Box connaît le mieux comment ta Box fonctionne, elle comprend également le fonctionnement d'autres personnes parce que la plupart se comportent conformément aux diktats de leur Box. La science des Boxes est appelée Mécanique de la Box.

Passe quelques minutes chaque jour cette semaine à remarquer en détails et à apprécier les qualités des Boxes que chaque personne a créé pour elle-même et la façon dont ta Box réagit à leur Box.