

## SPARK 001

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

**ROZRÓŻNIENIE:** Posiadasz Pudełko (BOX).

**ADNOTACJE:** Box (Pudełko) to Twój osobisty konstrukt rzeczywistości. Określa on w jaki sposób rozumiesz i zachowujesz się w świecie. Możesz nazywać go “światopoglądem”, “paradygmatem”, “systemem wierzeń”, “psychologicznym mechanizmem obronnym”, “strategią przetrwania”, “strefą komfortu” swoim “ego” lub swoją “osobowością”, jednak dla celów tej rozmowy będziemy nazywać go Boxem (ten angielski termin przyjął się w polskim świecie Possibility Management i zdecydowaliśmy się użyć go zamiast “Pudełka”).

Box jest spleciony z przekonań, historii, założeń, oczekiwań, powodów, opinii, preferencji, postaw, decyzji, wniosków, pomysłów i modeli. Box odpowiada Ci na pytania “Kim jestem?”, “Kim są Ci pozostali ludzie?”, “Co robię w miejscu takim jak to, z ludźmi takimi jak oni?”. Box daje Ci tożsamość, która jest historią o tym kim jesteś, którą możesz opowiedzieć sobie lub innym.

Twój Box jest kreacją Twojej wyobraźni. To Twoje najlepsze i ulubione artystyczne dzieło. Nie odziedziczyłeś swojego Boxu po rodzicach (pomimo, iż zdecydowałeś się powielić niektóre jego części), nie został on również uformowany w rezultacie przypadku lub okoliczności (pomimo, iż możliwe, że chciałbyś obwinić swoje otoczenie za to jaki jesteś). Stworzyłeś swój Box, kawałek po kawałku.

Wnętrze Twojego Boxu jest Ci bardziej znane niż Twoje mieszkanie - ktoś mógłby poprzestawiać w Twoim pokoju rzeczy i mógłbyś tego nie zauważyć, jednak to nie może się zdarzyć w Boxie. Zapominasz, że Twój Box w ogóle istnieje tak jak ryba zapomina o wodzie w swoim akwarium. Żyjesz w miękkiej, słodkiej strefie w centrum swojego Boxu ponieważ jego rubieże zdają się być niekomfortowe. Otaczasz się bezpiecznymi dla Boxu ludźmi, wykonujesz bezpieczną dla niego pracę i znajdujesz bezpiecznego dla niego partnera. To pozwala Ci żyć w złudzeniu, że Twój Box nie istnieje. (Tak chytre są mechanizmy Boxu).

Jedyny Box którego nie możesz zobaczyć to Twój własny. Boxy innych osób widzisz z łatwością. Każdy może też łatwo zobaczyć Twój Box. Boxy niektórych ludzi są zgodne z Twoim - tych ludzi nazywasz przyjaciółmi.

### EXPERYMENT:

**SPARK001.01** Wyobraź sobie że pomieszczenie w którym teraz siedzisz to Twój Box. Zobacz co w nim umieściłeś, by było Ci wygodnie i bezpiecznie, byś wiedział kim jesteś (zdjęcia, pamiątki, ulubione książki, dzieła sztuki, znaczące przedmioty, gadzety, etc.). Zapisz te rzeczy w swoim notesie (Beep! Book) robiąc listę “Rzeczy Które Sprawiają, że Czuję Się Jak JA”.

Teraz spędź pięć minut rozpoznając i spisując strukturalne elementy Twojego Boxu. Możesz je znaleźć odpowiadając na pytania: Co lubię? Czego nie lubię? Co mnie uszczęśliwia? Co mnie wkurza?

Spisz te odpowiedzi tworząc listę “Z czego jest zrobiony mój Box”

Gdy już zobaczysz granice swojego Boxu wyobraź sobie jak duży jest Twój Box w porównaniu do reszty świata. Co jest większe? Czy Twój Box ma na celu trzymać świat na zewnątrz czy Ciebie w środku? W momencie, gdy doświadczalnie odczujesz, że Twój Box istnieje zobaczysz nową perspektywę. Zobaczysz swój Box z zewnątrz. Ta (szokująca) nowa perspektywa pozwala Ci nazwać swój Box : Mój Box. Jesteś w stanie nazwać swój Box "Moim Boxem" tylko gdy zobaczysz go od zewnątrz.

Wgląd, że możliwe jest coś na co nie pozwala Twój Box może spowodować znaczącą zmianę w tym jak siebie doświadczasz. To może zmienić cel twojego Boxu z "utrzymania status quo" na "poszerzenie status quo". Eksperymentując z taką intencją ekspansji możesz rozpoznać i zakwestionować wszystko co trzyma Cię w potrzasku przyzwyczajęń, historii, punktów widzenia i zasad Twojego Boxu. Wtedy odkryjesz, że faktycznie Twój Box może się poszerzyć.

Gdy Twój Box się poszerza zyskujesz dostęp do nowych sposobów postępowania z ludźmi i sytuacjami, bo widzisz, że to ludzie (i ich Boxy !!!) tworzą te sytuacje! Możesz dać swojemu Boxowi nowe zadania, które pomogą Ci transformować i tworzyć to co jest możliwe.

Skoro Twój Box najlepiej wie jak on sam działa, widzi on też jak działają inni ludzie, bo oni też zazwyczaj są rządzeni przez ich Boxy. Wiedzę o tym jak działają Boxy nazywamy Inżynierią Boxu.

Poświęć kilka minut przy każdej możliwej okazji obserwując i doceniając fascynujące jakości Boxów stworzonych przez innych ludzi. I co najważniejsze - obserwuj jak Twój Box reaguje na ich Boxy.