

## **SPARK 007**

(Codice Matrice: SPARK007.00 per il gioco [StartOver.xyz](http://StartOver.xyz))

**DISTINZIONE:** La tua attenzione è la tua unica risorsa.

**NOTE:** Il viaggio per diventare un Possibility Manager inizia nel momento in cui cominci a prestare attenzione alla tua attenzione. La tua attenzione è la tua risorsa più preziosa perché è l'unico bene essenziale con cui puoi fare qualsiasi cosa. Se non stai usando tu la tua attenzione, allora la sta usando qualcos'altro.

Pensa a tutte le influenze distraenti che cercano di attirare la tua attenzione: cartelloni pubblicitari, riviste, televisioni, annunci Internet, radio, vetrine, cataloghi, telefonate, fax, newsletter e così via. Perché dovrebbero cercare di attirare la tua attenzione, se non fosse così preziosa? Quello che stanno davvero cercando di ottenere è la tua energia. Se hanno la tua attenzione, stanno prendendo la tua energia, perché dove va la tua attenzione, fluisce la tua energia.

Puoi imparare a prestare attenzione alla tua attenzione spostando consapevolmente la tua attenzione da una cosa all'altra. Puoi porre la tua attenzione su un oggetto, un'immagine o un'idea. Puoi spostare la tua attenzione da un oggetto, immagine o idea ad un altro. Puoi perdere la tua attenzione. Puoi dar via la tua attenzione. Puoi dividere la tua attenzione, prestando attenzione a più di una cosa alla volta. Ad esempio, puoi guidare una macchina, masticare gomma da masticare, ascoltare la radio, guardare persone interessanti sul marciapiede, grattarti il naso e pianificare la tua giornata tutto contemporaneamente.

Puoi regolare l'epicentro della tua attenzione. Un epicentro ridotto si chiama "attenzione al punto" ed è utile per la programmazione di computer, per segare il legno lungo una linea segnata, per infilare il filo nell'ago, per calcolare numeri e ascoltare ciò che qualcuno sta dicendo. Un ampio epicentro di attenzione è chiamato "attenzione sul campo" ed è utile per la scansione, per tenere lo spazio durante un incontro, per gestire il significato durante una conversazione, andare in bicicletta, pianificare, fare più cose contemporaneamente e così via. Imparare a usare la tua attenzione è come imparare a usare la tua voce. Nessun altro può farlo per te. Se non lo fai, non succede.

### **ESPERIMENTO:**

SPARK007.01 Guarda per quanto tempo puoi tenere la tua attenzione sulla tua attenzione. Osserva dove si trova la tua attenzione e di cosa sei consapevole. Diventare consapevole di ciò di cui sei consapevole aggiunge una nuova qualità all'esperienza della consapevolezza. Puoi sentire lo spazio intorno a te, cambiare improvvisamente e risvegliarti su un'ulteriore dimensione del sentire. Usa il tempo in cui sei in coda all'ufficio postale, quando sei in un ascensore, alla toilette, o quando sei fermo a un semaforo rosso per prestare attenzione alla tua attenzione. Dì ad alta

voce (o silenziosamente a te stesso, se necessario), "In questo momento sono consapevole della striscia di colore giallo sulla divisa dell'uomo. Ora sono consapevole del suono martellante. Ora sono consapevole della freddezza dell'aria sulla mia guancia. Ora sono consapevole che sto creando una storia su come quella persona si sta comportando. Ora sono consapevole di un ricordo di quando mi è successo qualcosa di simile a questo in passato. Ora sono consapevole della pressione della sedia sulla mia schiena. Ora sono consapevole di respirare. Ora sono consapevole del suono della mia voce. Ora sono consapevole di un odore terribile". E così via. Fai questo esercizio spesso, ma per meno di cinque minuti ogni volta. Prestare attenzione alla tua attenzione crea matrice, il graticcio su cui puoi espandere la tua Scatola.

Tutto il meglio,

Clinton