

SPARK 007

DISTINÇÃO: A sua atenção é o seu único recurso.

NOTAS: A jornada de se tornar um Gestor de Possibilidades começa no momento em que você começa a prestar atenção à sua atenção. A sua atenção é o seu recurso mais valioso porque é o único bem essencial com o qual você pode fazer algo. Se você não está a usar a sua atenção, então outra coisa qualquer está.

Pense em todas as influências distratoras que tentam ter a sua atenção: jornais, revistas, televisões, anúncios de Internet, rádios, frentes de loja, catálogos, chamadas telefônicas, faxes, newsletters, e por aí for a. Porque é que elas iriam estar a tentar ter a sua atenção se não fosse tão valiosa? O que elas estão realmente a tentar obter é a sua energia. Se eles têm a sua atenção então estão a obter a sua energia porque a sua energia flui para onde está a sua atenção.

Você pode aprender a prestar atenção à sua atenção movendo a sua atenção conscientemente de uma coisa para outra. Você pode colocar a sua atenção num objeto, numa imagem ou ideia. Você pode mover a sua atenção de um objeto imagem ou ideia para outro. Você pode perder a sua atenção. Você pode dar a sua atenção. Você pode dividir a sua atenção, prestar atenção a mais que uma coisa de cada vez. Por exemplo, você pode conduzir um carro, mascar pastilha, ouvir rádio, ver pessoas interessantes no passeio, coçar o seu nariz e fazer planos para o seu dia tudo ao mesmo tempo. Você pode ajustar o foco da sua atenção. Diminuir o raio focal é chamado de “atenção focada” e é útil para programação computacional, cortar madeira ao longo de uma linha, espetar uma agulha, somar números e ouvir o que alguém está a dizer. Um foco mais amplo de atenção é chamado de “atenção de campo” e é bom para rastrear, facilitar uma reunião, gerir o significado numa conversa, conduzir uma bicicleta, planejar, modo multi-tarefa e por aí fora.

Aprender a utilizar a sua atenção é como aprender a usar a sua voz. Ninguém pode fazê-lo por si. Se você não o fizer, não acontece.

EXPERIMENTO:

Veja durante quanto tempo você consegue colocar a sua atenção na sua atenção. Repare onde está a sua atenção e do que você está consciente. Tornar-se consciente do que você está consciente adiciona uma nova qualidade à experiência da consciência. Você sente o espaço à sua volta a mudar rapidamente e você acorda para uma dimensão adicional de sentidos.

Quando você está na fila nos correios, quando está no elevador ou casa de banho ou quando você está parado num sinal vermelho, utilize o tempo para prestar atenção à sua atenção. Diga alto (ou baixinho para você mesmo se necessário), “Neste momento eu estou consciente das riscas amarelas no uniforme do homem. Agora estou consciente do som do martelo. Agora estou consciente da frescura do ar na minha bochecha. Agora estou consciente de estar a criar uma história sobre a forma como aquela pessoa se está a comportar. Agora estou consciente de uma memória quando algo similar a isto me aconteceu antes. Agora estou consciente da pressão da cadeira nas minhas costas. Agora estou consciente da respiração. Agora

© World Copyleft 2018 por Clinton Callahan. Você tem permissão para copiar e distribuir esta SPARK, desde que este autor, site e aviso de direitos autorais estejam incluídos.

Creative Commons Atribuição e Compartilhamento pela mesma Licença CC BY SA International 4.0. Para obter sua assinatura de e-mail gratuita para SPARKs, acesse a <http://www.clintoncallahan.org>. Obrigado por experimentar. Experimentar constrói matriz para manter mais consciência. <http://possibilitymanagement.org>

estou consciente do som da minha voz. Agora estou consciente de um cheiro horrível.” E por aí fora. Faça este exercício regularmente, mas em menos de 5 minutos de cada vez. Prestar atenção à sua atenção constrói matriz, o caminho sobre o qual você pode expandir a sua Caixa.

Desejando-lhe o melhor, Clinton