

## SPARK 007

(Matris kodu : [StartOver.xyz](http://StartOver.xyz) oyunu için **SPARK007.00** )

**AYRIM:** Dikkatin senin tek kaynağıdır.

**NOTLAR:** Olasılık Yöneticisi ([Possibility Manager](#)) olma yolculuğu, dikkatini dikkatine vermeye başladığın andan itibaren başlar. Dikkatin senin en değerli kaynağıdır çünkü istediğin her şeyi yapabileceğin tek temel servettir. Dikkatini sen kullanmıyorsan o zaman başka bir şey kullanıyordur.

Dikkatini çekmeye çalışan unsurları düşün: ilan panoları, dergiler, televizyon, internet reklamları, radyo, vitrinler, kataloglar, telefon çağrıları, e-posta, haber bültenleri vs... Bu kadar değerli olmasa neden dikkatini çekmeye çalışsınlar? Elde etmek istedikleri şey senin enerjin. Enerjin, dikkatinin gittiği yere doğru akar. Eğer dikkatini üzerlerine çekerlerse, enerjini de alırlar.

Bilinçli bir şekilde dikkatini bir yerden alıp başka bir yere vererek dikkatini dikkatine vermeyi öğrenebilirsin. Dikkatini bir obje, imge veya fikirden bir diğerine hareket ettirebilirsin. Dikkatini kaybedebilirsin veya başka yere verebilirsin. Dikkatini aynı anda farklı şeylere vererek bölüştürebilirsin. Mesela araba kullanırken aynı zamanda sakız çiğneyip radyo dinleyip yolda yürüyen ilginç insanları izleyip burnunu karıştırıp bir de günlük planını yapabilirsin. Dikkatinin odağını ayarlayabilirsin. Dar ilgi odağı "noktasal dikkat" olarak adlandırılır ve bilgisayar yazılımları, ahşap parçasını işaretli bir çizgi boyunca kesmek, iğneye iplik geçirmek, toplama yapmak ve konuşan birini dinlemek için kullanışlıdır. Geniş ilgi odağı "alan dikkati" olarak adlandırılır ve tarama yapmak, toplantılarda alan tutmak, bir konuşmanın içeriğini odağında tutmak, bisiklet sürmek, plan yapmak, çoklu görev gibi eylemler için kullanışlıdır. Dikkatini kullanmayı öğrenmek sesini kullanmayı öğrenmek gibidir. Bunu kimse senin için yapamaz. Eğer sen yapmazsan, bu mümkün olamaz.

### DENEYLER:

**SPARK007.01** Dikkatini ne kadar süreyle dikkatine verebileceğini gözlemler. Dikkatinin nerede olduğunu fark et. Farkındalık deneyimine yeni bir nitelik katmak, farkında olduklarının farkına varmakla mümkündür. Etrafındaki alanın aniden değiştiğini hissedersin ve algılarına yeni bir boyut eklenir. Postada sıra beklerken, asansörde ya da tuvaletteyken, trafik lambasında durmuşken, zamanı, dikkatini dikkatine vererek kullan. Yüksek sesle (ya da gerekliyse sessizce, kendi kendine) "Şuan adamın formasının üzerindeki sarı çizginin farkındayım. Şuan çekiç sesinin farkındayım. Şuan yanaklarımdaki serin havanın farkındayım. Şuan karşımdaki insanın davranışlarıyla ilgili yazdığım hikayenin farkındayım. Şuan önceden başıma gelen bir olayı hatırladığımı farkındayım. Şuan sırtıma baskı uygulayan sandalyenin farkındayım. Şuan nefes aldığımı farkındayım. Şuan benden çıkan sesin / sesimin farkındayım. Şuan duyduğum kötü kokunun farkındayım" gibi... Sık sık bu alıştırmayı yap ve her seferinde 5 dakikadan az bir süre ayırarak yap. Dikkatini dikkatine vermek Kutu'nu genişletebileceğin bir çapraz çit yani matris oluşturur.