

## SPARK 014

(Codice Matrice: SPARK014.00 per il gioco [StartOver.xyz](#))

**DISTINZIONE:** Puoi accedere a nuove possibilità minimizzando il tuo ORA.

**NOTE:** La tua relazione funzionale con quanto sia grande ORA, può cambiare. Se non hai l'intenzione su quanto sia grande il tuo ORA, allora l'ampiezza del tuo ORA sarà stabilito dai meccanismi di difesa automatici della tua Scatola. La Scatola si difende dal cambiamento creandoti l'illusione che ORA sia molto grande. Fare grande un ORA è come aggiungere sacchi di sabbia a una mongolfiera, rendendo il pallone troppo pesante per volare.

Se il tuo ORA è grande, allora si estende fino al passato e contiene conclusioni, fallimenti, risentimenti e scuse da minuti, giorni, settimane o anni prima di ORA. Un grande ORA si estende anche nel futuro, tra fantasie, paure, immaginazioni, ragioni, aspettative e incognite che potrebbero essere minuti, giorni, settimane o anni avanti a te. Portare un carico così grande di emozioni, relazioni, peso logico e psicologico riduce al minimo le tue possibilità di cambiamento e massimizza le possibilità che le cose rimangano come sono. Questo è esattamente ciò che piace alla Scatola.

Il tuo lavoro come Possibility Manager è decidere ciò che piace a te. Reinventare la realtà può essere compiuto solo in questo momento. Per accedere al punto dove è possibile reinventare la realtà per te o per gli altri, è utile avere un ORA minimizzato.

Quando il tuo ORA è ridotto al minimo, le cose si fanno interessanti. Con un ORA minimizzato, non c'è più abbastanza spazio per le storie. Quando togli il tuo ora dal passato e dal futuro, in modo che il tuo ORA includa solo questo momento ora, e ora e ora, allora interpretazioni, significati, implicazioni, ipotesi e aspettative cadono tutte via. Questo è perché le storie esistono nel tempo. In ORA non c'è tempo. Con un ORA minimizzato quello che ti rimane è solo questo: il presente.

Il valore di minimizzare ORA è che qui e ORA è dove hai potere. Il potere è la capacità di creare, prendere decisioni, intraprendere azioni, scegliere, chiedere, dichiarare, cambiare le cose, fare distinzioni e così via. Sebbene tu abbia abilità e conoscenza acquisite in passato e sebbene tu abbia piani e impegni che si estendono al futuro, l'esercizio di uno dei tuoi poteri accade solo ORA.

### ESPERIMENTO:

SPARK014.01 Minimizzare ORA può avvenire solo ORA. Esercitati a minimizzare il tuo ORA una volta all'ora per una settimana. Imposta l'orologio in modo che emetta un segnale acustico ogni ora. Ogni volta che suona, pesa il tuo bagaglio: sei in una storia su qualcuno o qualcosa? Stai usando la colla-è? Hai delle aspettative? Stai giustificando? Stai facendo supposizioni? Sei in una fantasia? Sei risedito? Stai

facendo proiezioni su qualcuno altrove? Stai facendo proiezioni su una qualche situazione in futuro? Hai ragioni o scuse? Stai dando qualche significato alle cose? Stai interpretando le circostanze? Stai insinuando? Stai facendo delle implicazioni? Sei coinvolto in ricordi del passato, conversazioni interne con qualcuno che non c'è, o immaginando qualche altro luogo o tempo? Se la risposta a qualsiasi di queste domande è sì, allora il tuo ORA non è minimizzato.

L'esperimento consiste nell'eliminare ripetutamente tutto ciò che non è reale. Per il bene di questo esperimento, supponi che ciò che non sta accadendo ORA non sia reale. Facendo questo esperimento potresti scoprire di avere una ritrovata facilità nell'essere gentile, generoso e servizievole. Potresti provare gioia semplicemente nel fornire ciò che è voluto e di cui c'è bisogno in questo momento.

Quanto è grande un ORA minimizzato? È tanto grande quanto basta per prendere una nuova decisione (una secondo per decidere, due secondi perché la Scatola riordini). Se accetti ciò che è, così com'è, in questo momento qui e ORA, senza giudizio, allora il momento successivo è completamente libero di essere qualcosa di completamente diverso. Ora questa sì che è gestione delle possibilità!!!

I miei migliori auguri,

Clinton