

## SPARK 014

### **DISTINÇÃO:**

Você pode aceder a novas possibilidades minimizando o seu AGORA.

### **NOTAS:**

A sua relação funcional com o quão grande o seu AGORA é pode mudar. Se você não tem intenção sobre quão grande o seu AGORA é, então o seu AGORA será tão grande quanto os mecanismos de defesa automática da sua Caixa. A Caixa defende-se a si mesma da mudança criando a ilusão de que o AGORA é muito grande. Criando um AGORA grande é como adicionar sacos de areia a um balão fazendo com que este se torne demasiado pesado para voar.

Se o seu AGORA é grande então estende-se para o passado e contém conclusões, falhanços, ressentimentos e desculpas de minutos, dias, semanas ou anos antes de AGORA. Um grande AGORA também se estende para o futuro incluindo fantasias, medos, imaginações, razões, expectativas e desconhecimentos que pode estar minutos, dias, semanas ou anos à frente de si. Transportar uma quantidade enorme de peso emocional, relacional, lógico e psicológico minimiza a sua possibilidade de mudar e maximiza as hipóteses de que as coisas irão manter-se tal como são. Isto é exatamente o que a Caixa gosta.

O seu trabalho como Gestor de Possibilidades é decidir como é que você gosta. Reinventar a realidade pode apenas ser conseguido neste momento. Aceder ao ponto de alavancagem onde você pode reinventar a realidade para si mesmo ou outros ajuda a ter um AGORA minimizado.

Quando o seu AGORA é minimizado, as coisas tornam-se interessantes. Com um AGORA minimizado já não há espaço para histórias. Quando você puxa o seu agora do passado e futuro de forma a que o seu AGORA apenas inclua este momento agora e agora e agora, então desaparecem as interpretações, significados, implicações, assunções e expectativas.

Isto acontece pois as histórias existem no tempo. No AGORA não há tempo. Com um AGORA minimizado isto é o que resta: o presente.

O valor de minimizar o AGORA é que aqui e AGORA é onde você tem poder.

Poder é a capacidade de criar, tomar decisões, realizar ações, escolher, perguntar, declarar, mudar as coisas, fazer distinções e por aí fora. Ainda que você tenha competências e conhecimento que vem do passo e ainda que tenha planos e compromissos que se estendem no futuro, o exercício de qualquer dos seus poderes acontece apenas AGORA.

### **EXPERIMENTO:**

Minimizar o AGORA pode apenas acontecer AGORA. Pratique minimizar o AGORA por uma hora durante uma semana. Coloque o seu relógio a apitar a cada hora. De cada vez que apita, meça a sua bagagem: Está numa história sobre alguém ou algo? Está a é-colar? Tem expectativas? Está a justificar-se? Está a assumir algo? Está numa fantasia? Está a ressentir-se? Está a fazer projeções para alguém ou

© World Copyright 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>

algum lugar? Está a fazer projeções para alguma situação no futuro? Tem razões ou desculpas? Está a fazer com que as coisas signifiquem algo? Está a interpretar as circunstâncias? Está a insinuar ? A fazer implicações? Está envolvido nas memórias do passado, conversas internas com alguém que não está aqui, ou imaginações sobre algum outro lugar ou tempo? Se a resposta a alguma destas questões é sim, então o seu AGORA não está minimizado.

O experimento consiste em eliminar repetidamente tudo o que não seja real. Pelo sucesso do experimento, assuma que o que está a acontecer AGORA não é real. Ao realizar este experimento você pode descobrir que tem uma recém-descoberta facilidade em ser gentil, ser generoso e em servir. Você pode encontrar alegria em simplesmente fornecer o que é desejado e necessário em cada momento.

Quão grande é um AGORA minimizado? É tão grande quanto o tempo de tomar uma nova decisão (um segundo para decidir, dois segundos para a Caixa se rearranjar). Se você aceitar o que é, tal como é, neste momento aqui e AGORA, sem julgamento, então o próximo momento está completamente livre para ser algo completamente diferente. Agora isso é que é Gerir Possibilidades!!!

Desejo-lhe tudo de bom,  
Clinton