

SPARK 18

DISTINCTION: La confiance est une décision.

NOTES: La confiance n'est pas un sentiment; la confiance est une décision. Regardant te faire confiance et faire confiance aux autres, tu peux cesser d'attendre qu'un sentiment de confiance mythique se crée en toi. Cela n'arrivera pas. Tu feras confiance seulement lorsque tu décides de faire confiance.

Très souvent tu refuses les possibilités que tu pourrais créer avec certaines personnes parce que tu as eu une expérience avec eux et que tu ne souhaite pas que cette expérience se répète. Le résultat est que tu crées l'histoire qu'ILS NE SONT PAS DIGNE DE CONFIANCE, et tu te dédis à trouver des preuves pour soutenir cette histoire. Tu décides JE NE LEUR FAIS PAS CONFIANCE.

Tu peux également refuser les possibilités auxquelles tu pourrais te joindre parce que tu as une expérience de toi-même que tu ne souhaites pas répéter. Le résultat est que tu crées l'histoire JE NE SUIS PAS DIGNE DE CONFIANCE, et tu te dédis à trouver des preuves pour soutenir cette histoire. Tu décides JE NE ME FAIS PAS CONFIANCE.

Dans les deux cas, la distinction que la confiance est une décision t'offre une porte dans un nouveau territoire. Si tu utilises la Colle-Est pour inventer l'histoire que quelqu'un n'est pas digne de confiance, alors tu as érigé les limites ou les murs pour te protéger d'eux. Si tu utilises la Colle-Est pour inventer l'histoire que tu n'es pas digne de confiance, alors tu as érigé les limites ou les murs pour te protéger de toi-même.

Utiliser la distinction que la confiance est une décision remet le pouvoir dans tes mains. Sans être naïf, tu peux prendre la responsabilité et prendre une nouvelle décision. Si l'ancienne décision était, JE NE TE FAIS PAS CONFIANCE, la nouvelle décision est, JE ME FAIS CONFIANCE DE PRENDRE SOIN DE MOI AUTOUR D'AUTRES. Si l'ancienne décision était, JE NE ME FAIS PAS CONFIANCE, la nouvelle décision est, JE ME FAIS CONFIANCE DE PRENDRE SOIN DE MOI AUTOUR DE MOI-MÊME.

EXPÉRIMENTATION : Cette expérimentation avec la confiance a quatre parties.

ÉTAPE UNE : Choisis quelqu'un en qui tu n'as pas confiance. Cela peut être un collègue, un membre de ton équipe de projet, ton chef, tes parents, tes enfants, ou même un groupe tel que la police, des personnes d'un autre partie politique, ou des personnes qui ont une religion différente de la tienne.

ÉTAPE DEUX : Remarque comment l'histoire de méfiance s'infiltrer et contamine ton habilité de percevoir la réalité directement. L'histoire de méfiance te force à trouver des preuves qui te donnent des raisons de te méfier de ces personnes, et, en même



temps, te force à ignorer l'abondance d'évidence contraires. Le désir de ne plus atténuer tes propres perceptions est une motivation suffisante pour développer ta Box en matière de confiance. Change d'avis afin que tu arrêtes d'étrangler tes perceptions.

ÉTAPE TROIS : Prend une nouvelle décision: JE ME FAIS CONFIANCE DE PRENDRE SOIN DE MOI AUTOUR DE TOI ou JE ME FAIS CONFIANCE DE PRENDRE SOIN DE MOI AUTOUR DES AUTRES. Ensuite, agis sur ta nouvelle décision. Fais confiance en ta nouvelle décision ET prend soin de toi-même autour d'eux. Cela peut vouloir dire parler davantage pour partager tes opinions plutôt que de rester silencieusement en désaccord et de juger. Cela peut signifier que tu établis une frontière dû depuis longtemps avec quelqu'un afin qu'il commence ou arrête quelque chose autour de toi. Ou cela peut vouloir dire trouver quelqu'un de ce groupe qui n'était pas "digne de confiance" et l'inviter à dîner pour découvrir qui il est vraiment. Dans les deux cas, souviens toi ce qui vas changer c'est ton histoire a propos d'eux, pas eux. Après avoir pris votre nouvelle décision et essayer des expérimentations, considère cette question: Es-tu encore une victime de ta vieille histoire ? As-tu regagner une partie de ton pouvoir en ayant retrouvé ta capacité à faire confiance ?

ÉTAPE QUATRE : Tu n'as pas besoin d'annoncer ta nouvelle décision à cette personne. Tout ce dont tu as besoin de faire est de te *souvenir de ta décision* lorsque tu penses à cette personne ou interagis avec elle. Remarque tous changements associés qui se produisent en conséquent de ta nouvelle décision. Des suggestions : Fais attention que tu ne mettes jamais ton épée de clarté de côté. (Jamais!). Tu as besoin de ton épée de clarté pour prendre soin de toi. Sois reconnaissant que cette personne soit présente dans ta vie comme catalyseur pour ta vigilance et comme un vrai partenaire pour développer tes compétences à l'épée.

PS. Si tu fais cette expérimentation de faire confiance à ton enfant qui dans ton esprit était déjà bien établi comme "indigne de confiance", le fait que tu choisis de te faire confiance de prendre soin de toi autour d'eux ne veut pas automatiquement dire que ta confiance ne seras plus jamais trahi. La suggestion est la suivante. Dis simplement à ton enfant "Écoute, je t'ai fais confiance que tu tiendrais ta parole, je t'ai fais confiance que tu garderais ta promesse envers moi et que tu ferais ce que tu as dis que tu ferais et tu ne l'as pas fait". À ce moment là, attend et écoute leur réponse puisque leur "trahison" était peut être une mauvaise communication de ta part ! Tu as peut être développé une ultra-sensibilité qui "cherche" à être trahi pour soutenir ta vieille histoire de victime. Si c'est le cas, excuse toi spécifiquement pour cela. Si ce n'est pas le cas, dis "Tu es une personne digne de confiance. C'est qui tu es pour moi. Je ne sais pas ce qui c'est passé, mais tu es digne de confiance". Encore une fois, ceci ne t'assures pas que tu ne seras pas trahi dans le future. Mais être trahi ici et là est un petit prix à payer contre les joies et le privilège d'avoir un enfant digne de confiance.

Bon courage,



World Copyleft 2018 by [Clinton Callahan](#). You are granted permission to copy and distribute this [SPARK](#) as long as this author, website, and copyright notice are included. [Creative Commons Attribution and Share Alike](#) (CC BY SA International 4.0) License. To get your own free SPARK reminders please click on <http://sparks-english.strikingly.com/#download-s-p-a-r-k-s>. Thanks for experimenting! Experimenting builds matrix to hold more consciousness. <http://possibilitymanagement.org>

Clinton.



World Copyleft 2018 by [Clinton Callahan](#). You are granted permission to copy and distribute this [SPARK](#) as long as this author, website, and copyright notice are included. [Creative Commons Attribution and Share Alike](#) (CC BY SA International 4.0) License. To get your own free SPARK reminders please click on <http://sparks-english.strikingly.com/#download-s-p-a-r-k-s>. Thanks for experimenting! Experimenting builds matrix to hold more consciousness. <http://possibilitymanagement.org>