

## SPARK 018

(Matrix Code: **SPARK018.00** for [StartOver.xyz](http://StartOver.xyz) game.)

**ROZRÓŻNIENIE:** Zaufanie to decyzja.

**ADNOTACJE:** Zaufanie nie jest uczuciem; zaufanie jest decyzją. Jeśli chodzi o zaufanie do siebie i zaufanie do innych, możesz przestać czekać, aż pojawi się w Tobie jakieś mityczne poczucie zaufania. To się nie stanie. Zaufasz tylko wtedy, gdy zdecydujesz się zaufać.

Tak często nie dopuszczasz możliwości, które mógłbyś stworzyć z pewnymi ludźmi, ponieważ miałeś jakieś doświadczenia z nimi związane i nie chcesz ich powtórzyć. W rezultacie tworzysz historię o tej osobie, że jest ona niegodna zaufania i poświęcasz się szukaniu dowodów na poparcie tej historii. Decydujesz, że **NIE UFAM INNYM**.

Alternatywnie możesz nie dopuszczać możliwości, że mógłbyś coś zrobić, że na coś Cię stać, ponieważ miałeś jakieś doświadczenie z samym sobą, którego nie chcesz powtórzyć. W rezultacie tworzysz historię **NIE JESTEM GODNY/A ZAUFIANIA** i szukasz dowodów na poparcie tej historii. Podejmujesz decyzję: **NIE UFAM SOBIE**.

W obu przypadkach rozróżnienie, że zaufanie jest decyzją, otwiera drzwi do nowego terytorium. Jeśli używasz „Kleju-Jest“, żeby wymyślić historię, że ktoś inny jest niegodny zaufania, to znaczy, że postawiłeś granice lub mury, żeby się przed nimi chronić. Jeśli używasz „Kleju-Jest“, by wymyślić historię, że sam/a jesteś niegodny/a zaufania, to ustaliłeś/aś granice lub zasady, by chronić się przed samym sobą.

Użycie rozróżnienia, że zaufanie to decyzja, oddaje władzę z powrotem w Twoje ręce. Nie będąc naiwnym, możesz wziąć odpowiedzialność i podjąć nową decyzję. Jeśli poprzednia decyzja brzmiała: **NIE UFAM TOBIE**, nowa decyzja brzmi: **UFAM SOBIE, ŻE ZADBAM O SIEBIE WOKÓŁ INNYCH**. Jeśli stara decyzja brzmiała: **NIE UFAM SOBIE**, nowa decyzja brzmi: **UFAM SOBIE, ŻE ZADBAŁEM O SIEBIE WOKÓŁ MNIE**.

### EKSPERYMENTY:

**SPARK018.01** Ten eksperyment z zaufaniem składa się z czterech części.

**KROK PIERWSZY:** Wybierz kogoś, komu nie ufasz. Może to być kolega z pracy, członek zespołu projektowego, szef, rodzice, dzieci, a nawet grupa ludzi, np. policja, osoby z innej partii politycznej lub osoby, które wyznają inną religię niż Ty.

**KROK DRUGI:** Zauważ, jak historia o braku zaufania przenika i zanieczyszcza Twoją zdolność do bezpośredniego postrzegania rzeczywistości. Historia o braku zaufania zmusza Cię do poszukiwania dowodów, które dostarczają powodów do braku zaufania do tych ludzi, a jednocześnie zmusza Cię do ignorowania licznych dowodów przeciwnych. Chęć zaprzestania osłabiania własnej percepcji jest wystarczającą motywacją do poszerzenia swojego Boxu na temat zaufania. Zmień zdanie, aby przestać dusić swoje postrzeganie.

**KROK TRZECI:** Podejmij nową decyzję: **UFAM SOBIE, ŻE ZADBAŁEM/AM O SIEBIE WOKÓŁ CIEBIE** lub **UFAM SOBIE, ŻE ZADBAŁEM/AM O SIEBIE WOKÓŁ**

NICH. Następnie działaj zgodnie z nową decyzją. Zaufaj swojej decyzji i dbaj o siebie przy nich. Może to oznaczać, że będziesz więcej mówić i dzielić się swoimi opiniami, zamiast po cichu nie zgadzać się i osądzać. Może to oznaczać, że stawiasz komuś zaległą granicę, aby przestał lub zaczął coś robić. Albo może to oznaczać znalezienie kogoś z tej wcześniej "nieufnej" grupy ludzi i zaproszenie go na obiad, aby dowiedzieć się, kim naprawdę jest. W obu przypadkach pamiętaj, że to, co się zmieni, to Twoja historia na ich temat, a nie oni sami. Po podjęciu nowej decyzji i wypróbowaniu kilku eksperymentów, zastanów się nad tym pytaniem: Czy wciąż jesteś ofiarą swojej starej historii? Czy odzyskałeś część swojej mocy, odzyskując zdolność do zaufania?

KROK CZWARTY: Tak naprawdę nie musisz mówić tej osobie o swojej nowej decyzji. Wszystko, co musisz zrobić, to przypomnieć sobie swoją decyzję, kiedy myślisz o tej osobie lub wchodzisz z nią w interakcje. Zauważ wszelkie związane z tym zmiany, które pojawiają się jako rezultat twojej nowej decyzji. Sugestie: Zwróć uwagę, abyś nie odkładał swojego Miecza Klarowności. (Nigdy!) Potrzebujesz swojego Miecza Klarowności, aby zadbać o siebie. Bądź wdzięczny, że ta osoba jest obecna w Twoim życiu jako katalizator Twojej czujności i jako prawdziwy partner w rozwijaniu Twoich umiejętności posługiwania się mieczem.