

СПАРК 23

РАЗЛИЧИЕ: Ты можешь изменить то, кем ты являешься – изменяя истории других людей о себе.

РАСКРЫТИЕ: В качестве Менеджера Возможностей, использующего метод Быстрой Учебы, ты уже получаешь большое количество хорошей обратной связи (фидбэк). Более чем очевиден тот факт, что возможность использовать этот «фидбэк» для изменения самого себя – это исключительно ценно. Ты осознаешь, что изменился – как только восприятие тебя другими людьми изменится и ты начнёшь получать от них другой «фидбэк». Ты можешь изменить то, как другие люди тебя воспринимают, изменяя истории, которые они создают о тебе. Чтобы изменить истории других людей о тебе, ты должен предоставить им новые доказательства. Имея новые доказательства, они могут создавать о тебе новые истории.

Для предоставления новых доказательств ты должен изменить некоторые твои качества – ведь именно по этим особенностям и были созданы истории. Например, если люди воспринимают тебя закрытым, надменным, холодным, осуждающим или отчуждённым и ты решаешь, что хочешь измениться, изменяя их истории о тебе, тогда ты должен изменить твои качества.

Как изменить свои качества? Менеджер Возможностей знает, что при попытке сделать нечто, о чём он понятия не имеет, как это сделать, важнейшим условием является внутреннее обязательство. Поэтому, начни с того, что ты обязуешь самого себя изменить свои качества. Тогда и можно будет проводить эксперимент.

ЭКСПЕРИМЕНТ: Выбери какое-либо качество, которое ты хотел бы изменить. К примеру, возьмём закрытость. Противоположность закрытости была бы открытость. Ты обязуешься быть открытым. Затем перечисли черты характера и стереотипы поведения открытого человека.

- Он может без предрассудков смотреть людям в глаза.
- Он может меньше говорить и больше слушать, делая только положительные замечания.
- Он может делиться своими радостями или возникшими в течение дня трудностями.
- Он может прекратить суету и уделить время для разговора с людьми вне своего обычного круга общения.
- Он может спросить совета.
- Он интересуется другими людьми.
- И так далее.

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 email subscription to SPARKs go to <http://www.clintoncallahan.org>. Thanks for experimenting! Experimenting builds matrix to hold more consciousness.

World Copyleft © 2018 от Клинтона Каллахана. Вам разрешено копировать и распространять этот SPARK, если копия включает ссылку на автора, веб-сайт и уведомление об авторских правах. Creative Commons Attribution and Share Alike CC BY SA International 4.0 Лицензия. Чтобы получить бесплатную подписку на SPARK на адрес вашей электронной почты, перейдите по адресу <http://www.clintoncallahan.org>. Спасибо, что экспериментировали! Экспериментирование, выстраивает матрицу, для удерживания большего сознания.

После этого примени идеи о том, как выглядит открытость, в качестве личного списка последующих шагов действия и выполняй их – все сразу, одновременно, без причин или объяснений. Перейми это поведение, даже если оно ощущается сначала неловким или странным. Веди себя таким образом, даже если это – не ты. (Конечно, это – не ты. Если бы это уже было бы частью твоего поведения, то тебе следовало бы изменять какое-нибудь другое качество!) Ты ведёшь себя по-новому как акт сознательного театра: Высшая Драма.

Всякий раз, когда ты ловишь себя на том, что ведёшь себя по-старому, каким ты быть не хочешь, просто начни снова действовать, как человек, каким ты желаешь быть – без самоосуждения, анализа или критики. Твоё обязательство состоит в том, чтобы продолжать слушать «фидбэк» и действовать так, как будто ты уже изменился – пока это изменение не стабилизируется в тебе.

Ты можешь думать, что ты не можешь обязать себя к новому поведению. Инструкция на этот случай: Представь, что ты уже обязался. Действуй так, как будто ты уже являешься тем человеком, которым ты хочешь стать через это перевоплощение. Одна вещь гарантирована в этом эксперименте: если ты полностью примешь этот вызов – вне зависимости от происходящего – жизнь твоя скучной не будет.

С наилучшими пожеланиями, Клинтон.

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 email subscription to SPARKs go to <http://www.clintoncallahan.org>. Thanks for experimenting! Experimenting builds matrix to hold more consciousness.

World Copyleft © 2018 от Клинтона Каллахана. Вам разрешено копировать и распространять этот SPARK, если копия включает ссылку на автора, веб-сайт и уведомление об авторских правах. Creative Commons Attribution and Share Alike CC BY SA International 4.0 Лицензия. Чтобы получить бесплатную подписку на SPARK на адрес вашей электронной почты, перейдите по адресу <http://www.clintoncallahan.org>. Спасибо, что экспериментировали! Экспериментирование, выстраивает матрицу, для удерживания большего сознания.