

SPARK 048

(Matrix Code: **SPARK048.00** for StartOver.xyz game.)

ROZRÓŻNIENIE: Jeśli nie możesz podjąć decyzji to znaczy, że część Twojego Boxu udaje martwą.

ADNOTACJE: Niemożność podjęcia decyzji wynika albo ze stanu utknięcia albo zmieszania. Zmieszanie i niezdecydowanie nie są obowiązkowe. Gdy jesteś w stanie utknięcia lub zmieszania nie widzisz żadnych innych możliwości poza zmieszaniem i utknięciem. Nie masz więc pojęcia co mógłbyś zrobić by z tego stanu wyjść. Taka jest natura zmieszania i utknięcia. W tym SPARKu dostaniesz trzy podpowiedzi:

PODPOWIEDŹ #1: („część Twojego Boxu”). Składasz się z wielu części! Co to znaczy? To znaczy, że nawet jeśli czujesz się zmieszany lub utknięty, możesz mieć więcej możliwości niż Ci się wydaje. Na przykład, część Twojego Boxu może udawać ślepa. Ale Twój Box ma inne części, które nie są ślepe. Możesz nie dostrzegać innych opcji w danej chwili dlatego że identyfikujesz się z tą ślepa częścią. Skoro Twój Box ma części możesz przenieść swoją identyfikację na część która ma dużo jasności i możliwości w tej samej sytuacji. Jak to zrobić? Zaczynij zachowywać się w sposób który należy do tej innej części. Na przykład, ta część która widzi jasno może uwielbiać taniec, sport albo jazdę konną. A może kocha śpiewać, tworzyć sztukę, pomagać innym wyjść z ich zmieszania albo uprawiać komedię improwizowaną. By zmienić identyfikację po prostu zmień zachowanie. Bez powodu, nawet jeśli nie masz akurat ochoty, zrób coś zupełnie innego co pochodzi z tej części która ma moc. Zachowuj się jakbyś miał jasność i możliwości a ta część Twojego Boxu ożyje.

PODPOWIEDŹ #2: („udaje martwą”). Część Twojego Boxu udaje martwą. Ale nie jest naprawdę martwa. W danej chwili sprawia wrażenie martwej. Jeśli tak robi to na pewno ma ku temu powód. Jakkolwiek słabo i nieudacznie to wygląda, wrażenie martwości jest dokładnie tym co chce osiągnąć. Cel Boxu został osiągnięty a cel Boxu nie jest bez sensu. Kiedyś podjąłeś inteligentną decyzję by pozbawić się mocy bo to wydawało się optymalne dla Twojego przetrwania. Zwiększenie szans na przeżycie jest szlachetnym celem. Powtarzam, zwiększenie szans na przeżycie jest szlachetnym celem. I jakkolwiek Twoja stara metoda przetrwania by nie była szlachetna, być może już jest czas ponownie ocenić sytuację. Możliwe, że posługujesz się przestarzałą decyzją opartą o okoliczności które już nie działają. By podjąć nową decyzję musisz wrócić do momentu w którym podjąłeś tą starą i podjąć nową. Jak wrócić do tego momentu? Do tego przyda Ci się **PODPOWIEDŹ #3:**

PODPOWIEDŹ #3: (“nie możesz podjąć decyzji”). Zastosuj technikę Possibility Management: Problem jest rozwiązaniem. To prowadzi Cię do eksperymentu poniżej.

EKSPERYMENT:

SPARK048.01 Decyzja żeby część Twojego Boxu udawała martwą, choć powszechna, jest desperacką decyzją podjętą w dramatycznych okolicznościach. By podjąć taką decyzję musiałeś mieć bardzo dobry powód. Samo doświadczenie zmieszania, czy też doświadczenie wahania się przed podjęciem decyzji, jeśli chcesz, może Cię doprowadzić prosto do powodu dla którego część Boxu udaje martwą. To doświadczenie daje dostęp do momentu podjęcia tej starej decyzji.

Wszystko co musisz zrobić to zaufać temu doświadczeniu zmieszania czy zawahania, pozwolić by stało się bardziej intensywne, i pozwolić mu zaprowadzić Cię do momentu podjęcia tej decyzji.

By zrobić ten eksperyment zarezerwuj pół godziny spokojnego niczym nie zakłóconego czasu. Przygotuj kartkę papieru i coś do pisania. Usiądź wygodnie. Zamknij oczy. Weź głęboki oddech i zrelaksuj się. Powiedz do siebie "Ufam swojemu zmieszaniu". Następnie pomyśl o jakiejś decyzji której nie możesz podjąć. Natychmiast pojawi się zmieszanie. Powiedz raz jeszcze "Ufam swojemu zmieszaniu" i pozwól by to uczucie urosło, stawało się coraz mocniejsze. Pozwól każdej komórce swojego ciała odczuć zmieszanie. Nagle będziesz w stanie rozpoznać uczucia: gniew, strach, smutek, może radość z czyjegoś bólu. Dwa lub więcej z nich mogą pojawić się zmieszane razem, ale jedno zawsze będzie najsilniejsze. Skup się na nim. Powiedz do siebie "Czuję (nazwij to uczucie), że..." i powiedz pierwszą rzecz, która przyjdzie Ci na myśl, nawet jeśli wydaje się nie mieć sensu, nawet jeśli nie jest miła. Może pojawić Ci się obraz sytuacji albo wydarzenia z przeszłości. Zaufaj mu. Może Ci się wydawać, że zmyślasz. Zaufaj mu i tak. Możesz to czuć jakbyś zmyślał. Teraz powiedz do siebie "Zdecydowałem udawać martwego ponieważ..." i nazwij ten powód. Ten powód, czy przyczyna, może być czymkolwiek: by stać się niewidzialnym, by się zemścić, by ratować swoje życie, by sabotować zależność od autorytetu. Nie ma znaczenia jaki to powód jeśli tylko jest on dla Ciebie jasny. Teraz powiedz "Okoliczności się zmieniły, więc ten powód by udawać martwego i zmieszanego już nie jest ważny. Zmieniam zdanie. Podejmuję nową decyzję. Nowa decyzja brzmi: Jest w porządku być wielkim, żywym, wyraźnym" (Użyj własnych słów. Powiedz to co potrzebujesz powiedzieć.) Daj sobie chwilę by nowa decyzja wniknęła do Twojego Boxu i wszystkich czterech ciał. Teraz zapisz swoją starą decyzję i jej powód, oraz swoją nową decyzję (ona nie potrzebuje powodu!!!). Od teraz używaj tej nowej decyzji jako bazy do Twojego zachowania. Nie musisz nikomu mówić o tym co właśnie zrobiłeś. Po prostu działaj zgodnie ze swoją nową decyzją.