

SPARK 001

(Matriisikoodi: **SPARK001.00** StartOver.xyz- peliä varten.)

MÄÄRITELMÄ: Sinulla on Laatikko.

MUISTIINPANOT: “Laatikkosi” on sinun henkilökohtainen rakennelmasi todellisuudesta. Se miten ymmärrät ja miten vuorovaikutat maailman kanssa. Voit kutsua sitä “maailmankuvaksi”, “paradigmaksi”, “uskonjärjestelmäksi”, “psykologiseksi puolustusjärjestelmäksi”, “selviytymisstrategiaksi”, sinun “mukavuusalueeksi”, “egoksi” tai sinun “persoonallisuudeksi” mutta kutsukaamme sitä tässä yhteydessä sinun Laatikoksi.

Laatikko on koottu yhteen uskomuksista, tarinoista, olettamuksista, odotuksista, syistä, mielipiteistä, mieltymyksistä, suhtautumisista, päätöksistä, säännöistä, päätelmistä, ideoista ja malleista. Laatikko vastaa puolestasi kysymykseen: “Kuka olen?” “Keitä nuo muut ovat?” Ja, “Mitä teen tällaisessa paikassa tuollaisten ihmisten seurassa?” Laatikko luo sinulle identiteetin, tarinan sinusta, jota voit kertoa itsellesi ja muille.

Laatikkosi on mielikuvituksen tuote. Se on sinun hienoin ja suosituin taiteellinen luomuksesi. Sinä et perinyt Laatikkoasi vanhemmiltasi (vaikka olet voinut lainata tiettyjä osia omilta vanhemmiltasi). Laatikkosi ei myöskään ole tapahtumien ja olosuhteiden lopputulos (vaikka haluaisitkin syyttää ympäristöäsi siitä, minkälainen olet). Sinä olet rakentanut Laatikkosi, yksi pala ajatusjärjestelmää kerrallan.

Koska Laatikkosi sisältö on sinulle tutumpi kuin oma olohuoneesi – joku voisi siirrellä tavaroita olohuoneessasi ilman että huomaisit muutoksen, mutta tämä ei onnistuisi Laatikossasi – Laatikostasi tulee osa sinua. Unohdat, että Laatikko on olemassa samalla tavalla kuin kala akvariossa unohtaa olevansa vedessä. Elät siinä pehmeässä ja makeassa “vaahtokarkkivyöhykkeessä”, joka sijaitsee Laatikkosi keskiosassa, koska reuna-alueet tuntuvat yleensä epämukavilta. Sinä ympäröit itsesi “Laatikkoturvaisilla” ihmisillä, työskentelet “Laatikkoturvaisessa” työssä ja löydät itsellesi “Laatikkoturvaisen” elämäkumppanin. Tämä mahdollistaa illuusion, ettei Laatikkoa ole olemassakaan. (Laatikon omat puolustusjärjestelmät ovat nimittäin todella viekkaita.)

Ainoa laatikko, joka on sinulle näkymätön, on sinun oma Laatikkosi. Kaikkien muiden Laatikot ovat selkeästi nähtävillä. Kaikki muut voivat myös nähdä sinun Laatikkosi yhtä selkeästi. Tiettyjen ihmisten Laatikot ovat ajoittain yhteensopivia sinun Laatikkosi kanssa. Kutsut näitä ihmisiä sinun ystäviksesi.

KOKEILUT:

SPARK001.01 Kuvittele, että huone jossa istut juuri nyt on Laatikkosi. Pane merkille mitä olet tuonut huoneeseen josta saa sinut tuntemaan itsesi rennoksi ja turvalliseksi - kuin olisit oma itsesi (esimerkiksi kuvia, muistoesineitä, suosikkikirjoja, tärkeitä esineitä, inspiroivaa taidetta jne). Kirjoita nämä esineet Piip!-kirjaasi ja anna listalle nimi *Esineet, jotka tuntuvat “minulta”*.

Käytä sitten viisi minuuttia ajastasi tunnistamaan ja merkitsemään muistiin joitakin Laatikosi rakenteellisista osista. Voit tehdä tämän vastaamalla seuraaviin kysymyksiin: Mistä pidän? Mistä en pidä? Mikä tekee minut onnelliseksi? Mikä tekee minut vihaiseksi? Tee näistä lista nimellä *Laatikkoni koostumus*.

Sen jälkeen, kun olet tunnistanut Laatikosi rajat, voit yrittää hahmottaa kuinka iso Laatikosi on verrattuna muuhun maailmaan. Kumpi on isompi? Onko Laatikosi tehtävä pitää maailma ulkopuolella, vai sinut sisäpuolella?

Kun huomaat, että Laatikosi on olemassa, löydät myös uuden näkökulman. Saat hetken ajan nähdä Laatikosi ulkopuolelta. Tämä (järkyttävä) uusi näkökulma mahdollistaa sen, että voit antaa Laatikollesi nimen: Laatikko. Voit kutsua Laatikkoasi Laatikoksi vain jos näet sen ulkopuolelta.

Oivallus, että on olemassa muitakin mahdollisuuksia kuin mitä Laatikosi hyväksyy, voi johtaa siihen että minäkokemuksesi muuttuu. Se voi muuttaa Laatikosi päämäärän nykytilanteen puolustamisesta nykytilanteen laajentamiseen. Tekemällä kokeiluja omien aikeiden laajentamisella voit tunnistaa ja kyseenalaistaa sen, mikä lukitsee sinut seuraamaan Laatikosi tapoja, tarinoita, näkökulmia ja sääntöjä. Tällöin huomaat, että Laatikosi voikin laajentua!

Sitä mukaa kun Laatikosi laajenee, voit löytää uusia tapoja työskennellä ihmisten ja tilanteiden kanssa koska huomaat, että ihmiset (ja heidän Laatikonsa) ovat ne, jotka luovat tilanteet! Voit antaa Laatikollesi uusia tehtäviä auttaakseen sinua muokkaamaan sitä mikä on mahdollista.

Laatikosi tietää parhaiten miten sinun Laatikosi toimii ja tästä syystä se myös ymmärtää miten muut ihmiset toimivat, yksinkertaisesti sen takia että ihmiset yleensä käyttäytyvät Laatikonsa määräysten mukaisesti.

Oppi, jossa perehdytään Laatikoiden toimintaan on nimeltään Laatikoteknologia.

Käytä pari minuuttia jokaisesta päivästäsi tällä viikolla huomaamaan yksityiskohtaisesti sekä arvostamaan muiden ihmisten itselleen kehittämien Laatikoiden kiehtovia ominaisuuksia. Huomioi erityisesti se, millä tavalla sinun Laatikosi reagoi heidän Laatikoihinsa.