

SPARK 001

(Codice Matrice: SPARK001.00 per il gioco StartOver.xyz)

DISTINZIONE: Tu hai una Scatola.

NOTE: La tua "Scatola" è il tuo costrutto personale della realtà. È come comprendi e interagisci con il mondo. Puoi chiamarla "visione del mondo", "paradigma", "sistema di credenze", "meccanismo di difesa psicologica", "strategia di sopravvivenza", "zona di comfort", "ego" o "personalità", noi qui la chiameremo la tua Scatola.

La scatola è tessuta insieme da credenze, storie, ipotesi, aspettative, ragioni, opinioni, preferenze, attitudini, decisioni, regole, conclusioni, idee e modelli. La Scatola risponde per te alle domande: "*Chi sono io?*" "*Chi sono quelle altre persone?*" E, "*Cosa ci faccio in un posto come questo con persone come loro?*" La Scatola ti dà un'identità, una storia di chi tu sei che puoi dire a te stesso e agli altri.

La tua Scatola è una creazione della tua immaginazione. È la tua creazione artistica più bella e preferita. Non hai ereditato la tua Scatola dai tuoi genitori (sebbene tu possa scegliere di copiare componenti simili) e non è il risultato di incidenti e circostanze (anche se potresti voler dare la colpa per come ti trovi nel tuo ambiente). Tu hai creato la tua Scatola, un pensiero alla volta.

Dal momento che l'interno della tua scatola ti è più familiare del tuo salotto - qualcuno potrebbe spostare le cose nel tuo salotto senza che tu lo sappia, ma questo non potrebbe mai accadere nella tua scatola - la tua scatola diventa indistinta. Ti dimentichi che la Scatola è lì come i pesci dimenticano l'acqua nel loro acquario. Vivi nella zona morbida e sicura al centro della tua scatola, perché i bordi tendono a essere scomodi. Ti circondi di persone e circostanze che tengono al sicuro la tua Scatola e questo ti permette di vivere nell'illusione che non esista. (Sono così astute le difese della Scatola.)

L'unica Scatola che è invisibile ai tuoi occhi è la tua. Puoi vedere tutte le altre scatole. La Scatola di tutti gli altri la. A volte alcune Scatole di altre persone sono congruenti con la tua, così tu chiami queste persone i tuoi amici.

ESPERIMENTO:

SPARK001.01 Immagina che la stanza in cui ti trovi ora sia proprio la tua scatola. Nota ciò che hai messo nella tua stanza che ti fa sentire a tuo agio e al sicuro, che ti aiuta a identificarti come te stesso (foto, ricordi, libri preferiti, oggetti significativi, arte d'ispirazione e così via). Scrivi queste cose nel tuo *quaderno Beep!* in una lista intitolata *Cose Che Fanno Sì Che Io Mi Senta Io*.

Dopo aver identificato i limiti della tua Scatola, immagina quanto è grande rispetto al resto del mondo. La tua scatola è pensata per tenere fuori il mondo, o te dentro?

Nel momento in cui hai esperienza dell'esistenza della tua Scatola acquisisci una nuova prospettiva. Dai uno sguardo alla tua Scatola dall'esterno. Questa nuova visione (scioccante) ti consente di dare un nome alla Scatola: *La Scatola*. Puoi solo chiamare la tua Scatola *La Scatola* se la vedi dall'esterno. L'intuizione che qualcosa sia possibile oltre a ciò che è permesso dalla tua Scatola può causare un cambiamento significativo nella tua esperienza personale. Sposta l'obiettivo della tua Scatola da difensiva a espansiva. Le nuove intenzioni espansive si dedicano a mettere in discussione tutto ciò che ti tiene bloccato. Potresti quindi scoprire presto che la tua Scatola può espandersi!

Con l'espandersi della tua Scatola, tu ottieni accesso a nuovi modi di lavorare con le persone e situazioni perché vedi che sono le persone (e le loro Scatole...) che creano le situazioni! Puoi dare nuovi usi alla tua Scatola per aiutarti a trasformare ciò che è possibile.

Dal momento che la tua Scatola sa come funziona, capisce meglio come funzionano le altre persone, perché la gente si comporta principalmente secondo i dettami della propria Scatola.

Lo studio dei principi di funzionamento delle Scatole è chiamato Tecnologia della Scatola.

Trascorri qualche minuto ogni giorno questa settimana notando in dettaglio e apprezzando le qualità affascinanti delle Scatole che altre persone hanno creato per se stesse e il modo in cui la tua Scatola reagisce alla loro.

Da una scatola all'altra,

Clinton