

SPARK 001

ONDERSCHIED: Je hebt een [Box](#).

OPMERKINGEN: Je 'Box' is je persoonlijke construct van de realiteit. Het is hoe je de wereld begrijpt en met haar in interactie bent. Je kunt de 'Box' benoemen met 'wereldbeeld', 'paradigma', 'geloofssysteem', 'psychologisch defensiemechanisme', 'overlevingsstrategie', 'comfort zone', 'ego', of 'persoonlijkheid', maar voor het doel van deze conversatie noemen we het je Box.

De Box bestaat uit geloofsovertuigingen, verhalen, aannames, verwachtingen, redematies, opinies, voorkeuren, attitudes, besluiten, ideeën en modellen. De Box beantwoordt de volgende vragen voor je: "Wie ben ik?", "Wie zijn die andere mensen?" en "Wat doe ik op een plek als deze met mensen als zij?" De Box geeft je een identiteit.

Je Box is een product van je eigen fantasie. Het is je mooiste en favoriete artistieke creatie. Je hebt je Box niet geërfd van je ouders (hoewel je misschien voor vergelijkbare componenten zou kiezen). Je Box is ook geen resultaat van incidenten of omstandigheden (hoewel je je omgeving misschien de schuld zou willen geven van wie je bent). Jij hebt je Box gemaakt, stukje voor stukje.

Omdat het interieur van je Box je meer bekend is dan dat van je woonkamer - iemand zou dingen kunnen verschuiven in je woonkamer zonder dat je er iets van merkt, en dat zou in je Box nooit kunnen gebeuren - wordt je Box onscherp. Je vergeet dat je Box er is, zoals vissen zouden kunnen vergeten dat er water is in hun vissenkomp. Je leeft in de zachte, zoete 'marshmallow-zone', in het centrum van je Box, want de randen van de Box neigen er toe oncomfortabel te zijn. Je omgeeft jezelf met mensen die veilig zijn voor je Box, je hebt een baan die veilig is voor je Box en je vindt een partner die veilig is voor je Box. Dit staat je toe om in de illusie te leven dat er geen Box is (Zo sluw zijn de verdedigingsmechanismen van de Box zelf).

De enige Box die onzichtbaar voor je is, is je eigen Box. Je kunt de Box van iedereen om je heen zien. Iedereen ziet jouw Box. Sommige Boxes zijn soms congruent met die van jou. Deze mensen noem je je vrienden.

EXPERIMENT: Stel je voor dat de ruimte waarin je nu zit je Box is. Merk op wat je in je ruimte hebt gezet dat jou een gevoel van comfort en veiligheid geeft en dat je helpt om je te identificeren als jezelf (foto's, herinneringen, favoriete boeken, betekenisvolle objecten, inspirerende kunst, enzovoorts).

Besteed dan vijf minuten aan het identificeren en opsommen van een aantal componenten die de structuur van je Box bepalen. Je kunt dit doen

door de volgende vragen te beantwoorden: Waar hou je van? Waar hou je niet van? Wat maakt je blij? Wat maakt je boos?

Na het identificeren van de grenzen van je Box, stel je jezelf voor hoe groot je Box is in vergelijking met de rest van de wereld. Heeft je Box de intentie om de wereld er buiten te houden, of jou in de Box te houden?

Op het moment dat je de ervaring opdoet dat je Box bestaat, kijk je vanuit een ander perspectief. Je ziet een glimp van de buitenkant van je Box. Deze (schokkende) ontdekking geeft je de mogelijkheid om je Box een naam te geven: de Box. Je kunt je Box alleen een Box noemen als je hem van de buitenkant kunt zien.

Het inzicht dat er iets mogelijk is naast dat wat je Box toestaat mogelijk te zijn, kan een significante verandering teweeg brengen in hoe je jezelf ervaart. Het kan het doel van je Box verschuiven van het verdedigen van je status quo naar het verruimen van je status quo. De nieuwe verruimende intenties leggen zich toe op het bevragen van alles wat jou binnen de ruimte van je Box houdt. Je kunt dan ontdekken, dat je Box zich inderdaad kan verruimen! Je krijgt toegang tot nieuwe manieren om met mensen en situaties om te gaan omdat je ziet dat mensen zelf de situaties creëren! Je Box raakt gewend aan nieuwe manieren om 'dat wat mogelijk is' te transformeren.

Omdat je Box beter weet hoe je Box werkt dan jij, begrijpt je Box beter hoe mensen werken, omdat mensen meestal opereren volgens de bepalingen van hun Box. De wetenschap achter hoe Boxes werken noemen we Box - Mechanics of [Box - Technology](#).

Besteed deze week elke dag vijf minuten aan het observeren en waarderen van de fascinerende kwaliteiten van Boxes die andere mensen voor zichzelf gecreëerd hebben, en van de manier waarop jouw Box reageert op hun Box.

Van de ene naar de andere Box,

Clinton