

SPARK 001

(Matriskod: **SPARK001.00** för StartOver.xyz -spelet)

DISTINKTION: Du har en Box.

ANTECKNINGAR: Din "Box" är din personliga konstruktion av verkligheten. Det är hur du förstår och interagerar med världen. Du kan kalla det en "världsbild", en "paradigm", ett "trossystem", en "psykologisk försvarsmekanism", en "överlevnadsstrategi", din "bekvämlighetszon", ditt "ego" eller din "personlighet", men för ändamålet av detta samtal så kallar vi det din Box.

Din Box är sammanvävd av det du tror på, berättelser, antaganden, förväntningar, orsaker, åsikter, preferenser, attityder, beslut, regler, slutsatser, idéer och modeller. Boxen svarar på frågan "Vem är jag?" "Vem är alla andra människor?" Och "Vad gör jag på ett sådant här ställe med personer som dem?" Boxen ger dig en identitet, som är en berättelse om vem du är som du kan berätta åt dig själv och åt andra.

Din Box är ett påhitt av din egen fantasi. Det är din finaste och mest omtyckta konstnärliga kreation. Du har inte ärvt din Box från dina föräldrar (även om du kan ha valt att kopiera delar från dina föräldrar), din Box är inte heller formad utgående från händelser och omständigheter (trots att du kanske vill skylla på din miljö för hur du är). Du skapade din Box, en bit tankevara åt gången.

Eftersom insidan av din Box är mer bekant för dig än ditt vardagsrum – någon kunde flytta på saker i ditt vardagsrum utan att du märker det, men det skulle aldrig hända i din Box – blir din Box otydlig. Du glömmer att Boxen är där, på samma sätt som fisken i akvariet glömmer bort vattnet den befinner sig i. Du lever i den mjuka, söta "marshmallow-zonen" i mitten av din Box, eftersom Boxens kanter tenderar att vara obekväma. Du omger dig själv med "Box-säkra" personer, jobbar på ett "Box-säkert" jobb och hittar en "Box-säker" partner. Detta tillåter dig att leva i illusionen att det inte existerar någon Box. (Så slug är Boxens eget försvar.)

Den enda Boxen som är osynlig för dig är din egen. Du kan tydligt se andras Boxar. Alla andra kan se din Box. Vissa människors Boxar överensstämmer med din Box en del av tiden. Du kallar dessa människor dina vänner.

EXPERIMENT:

SPARK001.01 Föreställ dig att du det rum du sitter i just nu är din Box. Lägg märke till vad du har i ditt rum som får dig att känna sig bekväm och trygg, som hjälper dig att identifiera dig själv som dig (foton, gåvor, favoritböcker, meningsfulla föremål, inspirerande konst och så vidare). Skriv ner dessa saker i din Beep!-bok i en lista som kallas *Saker som får mig att känna mig som mig*.

Tillbringa sedan fem minuter med att identifiera och göra en lista över några strukturella komponenter av din Box. Du kan göra detta genom att svara på följande frågor: Vad tycker jag om? Vad tycker jag inte om? Vad gör mig lycklig? Vad gör mig arg? Skriv ner dessa i en lista som du kallar *Vad min Box består av*.

Efter att ha identifierat gränserna för din Box, föreställ dig hur stor din Box är i jämförelse med resten av världen. Vilken är större? Är det meningen att din Box ska hålla världen utanför, eller dig innanför?

Från den stunden du upplever att din Box existerar så får du ett nytt perspektiv. Du får en glimt av din Box från utsidan. Denna (chockerande) nya syn tillåter dig att ge din Box ett namn: Boxen. Du kan endast kalla Boxen en Box om du ser den från utsidan.

Insikten, att något annat är möjligt än vad som tillåts av din Box, kan orsaka en tydlig förändring i din självuppfattning. Det kan ändra syftet för din Box från att försvara din status quo till att expandera din status quo. Genom att experimentera med expansiva avsikter så kan du identifiera och ifrågasätta det som får dig att fastna i mekanismen att lyda vanorna, berättelserna, synvinklarna och reglerna i din Box. Då upptäcker du att Boxen visst kan expandera!

Då din Box expanderar får du tillgång till nya sätt att arbeta med personer och med situationer, eftersom du ser att det är personerna (och deras Boxar) som skapar situationerna! Du kan ge din Box nya uppdrag för att hjälpa dig att omforma vad som är möjligt.

Eftersom din Box är den som vet bäst hur din Box fungerar, förstår den hur andra människor fungerar, eftersom människor oftast uppför sig enligt deras Boxars föreskrifter.

Studierna av principerna för hur Boxar fungerar kallas Box-teknologi.

Tillbringa några minuter varje dag under den här veckan till att lägga märke till i detalj samt till att uppskatta de fascinerande karaktärsdragen av de olika Boxar som människorna har skapat åt dig själva. I synnerhet, lägg märke till de sätt som din Box reagerar på deras Box.