

SPARK 001

区别：你有一个盒子。

解释：你的“盒子”是你个人的现实构造。这是您理解世界并与之互动的方式。你可以称之为“世界观”，“范式”，“信仰体系”，“心理防御机制”，“生存策略”，“你的‘舒适区’”，“你的自我”或“你的个性”。但为了这次谈话的目的，我们将其称为你的盒子。

这个盒子是根据信仰，故事，假设，期望，理由，观点，偏好，态度，决定，规则，结论，想法和模型而编织在一起的。

这个方框回答了你的问题：“我是谁？”“那些人是谁？”而且，“我喜欢和像他们一样的人在这样的地方做什么？”这个盒子给你一个身份，这是一个关于你是谁的故事，你可以告诉自己 and 他人。

你的盒子是你自己想象力的捏造。这是你最好的和最喜欢的艺术创作。你没有从你的父母那里继承你的盒子（虽然你可以选择从你父母那里复制一些组件），也不是因为事件或情况而形成你的盒子（尽管你可能想要责备你如何对待你的环境）。你制作了自己的盒子，一次只做一点思考。

由于您的盒子内部比您的起居室内更熟悉 -

有人可以在您不知情的情况下在您的起居室内移动物品，但这可能永远不会发生在您的盒子里 - 您的盒子变得模糊不清。你忘记了盒子就像鱼一样忘记了鱼缸里的水。你住在盒子中央柔软，甜美的“棉花糖区”，因为盒子边缘往往不舒服。

你和那些同意你的盒子的人在一起。你的工作对你的盒子是安全的。

你找到一个喜欢你的盒子的合作伙伴。这可以让你生活在没有盒子的错觉中。

（狡猾的是盒子自己的防御。）当你被打扰时，不是你被打扰而是你的盒子受到干扰

唯一看不见的盒子就是你自己的盒子。你可以很容易地看到其他人的盒子。其他人也可以看到你的盒子。有些人的盒子在某些时候与你的盒子是一致的。你称这些人为你的朋友。

实验：想象一下，你现在坐的房间就是你的盒子。

注意你放入房间的东西让你觉得舒适和安全，这有助于你识别自己（照片，纪念品，最喜欢的书籍，有意义的物品，鼓舞人心的艺术品等）。

把这些东西写在你的日记里，列在名为“让我感觉像我的东西”的名单上。

然后花五分钟时间识别并列出一盒子的结构组件。

您可以通过回答以下问题来做到这一点：我喜欢什么？我不喜欢什么？

是什么让我开心？是什么让我生气？

将这些写在一个名为：我的盒子是由什么组成的列表中。

在确定了您的盒子的限制之后，想象您的盒子与世界其他地方相比有多大。哪个更大？你的盒子是打算让世界脱颖而出，还是你的？

在你拥有盒子存在体验的那一刻，你就会有一个全新的视角。你可以从外观上看到你的盒子。这个（令人震惊的）新视图允许您为您的盒子命名。你可以把它命名为我的盒子。如果你从外面看到它，你只能把你的盒子称为盒子。

人们有盒子。宗教有盒子。公司有盒子。城镇有箱子。国家有盒子。除了您的特定盒子允许的内容之外，某些东西是可能的洞察力可能会导致您的自我体验发生重大变化。它可以改变你的盒子的目标，从捍卫你的现状到扩大你的现状。通过尝试广泛的意图，您可以识别并质疑任何阻止您遵守习惯，故事，观点和盒子规则的内容。这是当你发现确实，你的盒子可以扩展！

随着您的盒子扩展，您可以获得与人们和情境一起工作的新方式，因为您会看到创建情境的人（以及他们的盒子.....）！你可以给你的盒子做新的工作，以帮助你改变可能的。

由于你的盒子最清楚你的盒子是如何工作的，因此它了解其他人的工作方式，因为人们大多数都是根据盒子的指示行事。这意味着即使您的盒子不是他们的盒子的朋友，您也可以成为一个人的朋友。

关于盒子工作原理的研究被称为“盒子技术”。

本周每天花几分钟时间注意细节，并欣赏其他人为自己创造的盒子的迷人品质。特别要注意你的盒子对盒子的反应方式。

我从一个盒子写到另一个盒子，

克林顿 (Clinton)