

## SPARK 003

(Matrix Code: **SPARK003.00** for [StartOver.xyz](http://StartOver.xyz) game.)

**ROZLIŠENÍ:** Problémy s lidmi pramení z očekávání, že by se měli lišit od svého boxu.

**POZNATKY:** Pokud přestaneš očekávat, že se ostatní lidé změní, přestaneš mít problémy s lidmi. To se týká vztahů s kolegy, nadřízenými, členy týmu, rodiči, dětmi, partner-em/-kou atd. I když jsou tvé očekávání zcela oprávněná, očekávání samo o sobě tě dostává do úzkých. Třeba si říkáš: „*Když někdo udělá nepořádek, očekávám, že ho uklidí!*“, „*Když mi někdo něco slíbí, očekávám, že dodrží své slovo!*“. „*Pokud někdo souhlasí s tím, že udělá určitou práci, očekávám, že se k ní postaví zodpovědně!*“. Tato očekávání se zdají být velmi opodstatněná. Manažer možností si však uvědomuje, že mechančnost očekávání je vlastnoručně vytvořená past, již si nemůže dovolit.

Past v očekávání spočívá v tom, že kdokoli může vytvořit očekávání o čemkoli. No a co? Vytvářet si očekávání znamená, že předpokládáš, že fantazie je skutečností. Věřit, že tvé očekávání je pravdivé, tě odpojuje od toho, co ve skutečnosti je. Tím, že se držíš svého očekávání, ztrácíš páku pro realizaci skutečných věcí. Lidé jsou takoví, jací jsou, a lidé nejsou takoví, jací nejsou. Každý z nás má svůj Box a Box je Box. Očekávat, že by věci měly být jinak, je fantazie. Bez ohledu na to, jak lákavá ta fantazie je, fantazie je stále fantazie.

Je pravda, že ty sám nejsi svým Boxem. Je také pravda, že na začátku jsi se svým boxem pevně ztotožněn, stejně jako všichni ostatní. Změna identity ze ztvárnění jednoho Boxu k ztvárnění jiného Boxu je dovednost Manažera možností na vysoké úrovni, která vyžaduje trénink a praxi na stejné úrovni, jako když se učíš řídit auto. Očekávat od člověka, že bude jednat jinak, než jak mu diktuje jeho Box, je ekvivalentní jízdě do cihlové zdi s očekáváním, že to bude silnice: je to možné, ale nepravděpodobné.

### EXPERIMENT:

**SPARK003.01:** Vyber si jeden vztah, se kterým provedeš tento experiment. Nesděluj dané osobě, co právě děláš. Začni tím, že věnuješ pozornost svým myšlenkám, poté začni myslet na danou osobu. Všimni si příběhů, které sis o této osobě vytvořili ve své mysli v důsledku toho, že nesplnila tvé dřívější očekávání, která jsi od ní měl. Vzpomeň si na každou událost. Měli by být snadno k nalezení, protože každá událost zanechala na tvém srdci emocionální jizvu. Buď ostrážitý a konkrétní. Pokračuj tak dlouho, dokud si neuděláš úplný přehled o kvalitách vztahu, který sis vytvořili prostřednictvím očekávání.

Nyní zvaž odstranění všech svých očekávání o této osobě, jedno po druhém. Představ si, jaké by to bylo, být v tomto vztahu bez očekávání. Pokud přestaneš něco očekávat, cokoli, pak to, co druhý člověk dělá, je to, co dělá, a ty můžeš být

přítomen s tím, kým skutečně je, a ne se svými nenaplněnými očekáváními, jaký by měl nebo neměl být.

Co by druhá osoba prožívala, kdyby s tebou byla ve vztahu, který by byl zcela oproštěn od tvých očekávání? Začala by zažívat, že je přijímána? Začala by zažívat, že je respektována?

Právě zde se tento experiment stává transformačním.

Vyber si jedno dobře odůvodněné očekávání, které jsi vůči této osobě po nějakou dobu choval. Ve vhodnou chvíli (která může nastat pouze tehdy, pokud ji záměrně vytvoříš) řekni této osobě: „*Měl jsem vůči tobě očekávání, že \_\_\_\_\_,*“ a vyplň prázdné místo konkrétními údaji o svém očekávání.

Poté řekni: „*Toto očekávání vůči tobě navždy беру zpět*“.

Pak už nic neříkej. V klidu vyčkej v novém prostoru, který jsi právě vytvořil. Setrvej v přítomnosti. Zůstaň ve spojení. Nech pocity vystoupit na povrch. Dýchej. Pozorně sledujte, co se děje, a to jak pro tebe, tak pro druhého člověka i pro váš vztah.

Zvaž provedení tohoto experimentu s dalšími očekáváními a s dalšími lidmi.