

## SPARK 003

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

**ROZRÓŻNIENIE:** Problemy z ludźmi wynikają z oczekiwania, że będą oni inni niż ich Box.

**ADNOTACJE:** Jeśli przestaniesz oczekiwać, że inni się zmieniają, to przestaniesz mieć problemy z ludźmi, włączając w to relacje z kolegami, przełożonymi, członkami teamu, Twoimi rodzicami, dziećmi, partnerem, etc. Nawet jeśli Twoje oczekiwania wydają się być w pełni uzasadnione, samo oczekiwanie stawia Cię w trudnej sytuacji. Możesz myśleć: “Jeśli ktoś nabałagani, to oczekuję że to posprząta!”, “Jeśli ktoś mi coś obiecał, to oczekuję że dotrzyma słowa!”, “Jeśli ktoś przyjmuje jakieś zadanie, to oczekuję że je odpowiedzialnie wykona!”. To wszystko wydają się być bardzo rozsądne oczekiwania. Ale Menedżer Możliwości zdaje sobie sprawę, że mechanizm oczekiwania jest pułapką i nie pozwala sobie w nią wpaść.

Pułapka oczekiwania działa następująco: każdy może stworzyć oczekiwanie na dowolny temat. Co z tego? Sformułowanie oczekiwania oznacza przyjęcie, że fantazja jest rzeczywistością. Wiara, że Twoje oczekiwanie jest prawdziwe odłącza Cię od tego co naprawdę jest. Przywiązując się do oczekiwania tracisz możliwość rzeczywistego działania. Ludzie są jacy są, i nie są jacy nie są. Każdy z nas ma Box, a Box to Box. Oczekiwanie, że będzie inaczej jest fantazją. Nie ważne jak pociągająca, fantazja to tylko fantazja. Prawdą jest, że nie jesteś swoim Boxem. Prawdą jest też, że zaczynasz mocno identyfikując się ze swoim Boxem, tak jak każdy inny. Zmiana tożsamości z identyfikacji z jednym Boxem na identyfikację z innym Boxem jest zaawansowaną umiejętnością Menedżera Możliwości i wymaga treningu i wprawy porównywalnie zaawansowanych jak nauka jazdy samochodem. Oczekiwać, że ktoś zachowa się inaczej niż pozwala na to jego Box, to tak jak wjechać prosto w ścianę oczekując, że okaże się być szeroką ulicą: jest to możliwe, ale bardzo mało prawdopodobne.

### EKSPERYMENT:

**SPARK003.01** Wybierz jedną relację, z którą chcesz zrobić ten eksperyment. Nie mów drugiej osobie co robisz. Rozpocznij, zwracając baczność na swoje myśli i następnie zacznij myśleć o tej osobie. Zauważ historie, które stworzyłeś o tej osobie w swoim umyśle w wyniku tego, że ta osoba w przeszłości nie spełniła Twoich oczekiwań. Przypomnij sobie każdą taką sytuację. Powinno to być łatwe, bo każda taka sytuacja zostawiła emocjonalną bliznę w Twoim sercu. Bądź uważny i szczegółowy. Nie przerywaj, aż nie stworzysz kompletnego obrazu tego jaka relację stworzyłeś tworząc małe i duże oczekiwania wobec tej osoby. Teraz, rozważ usunięcie wszystkich oczekiwań wobec tej osoby, jednego po drugim. Wyobraź sobie jak by to było być w tej relacji bez oczekiwań. Jeśli przestaniesz czegoś oczekiwać, to wtedy to co ta osoba robi jest dokładnie tym co robi i możesz pozostać w kontakcie z nią taką jak naprawdę jest zamiast bycia ze swoimi niespełnionymi oczekiwaniami odnośnie tego jaka powinna być.

Czego by ta osoba doświadczyła będąc z Tobą w relacji zupełnie wolnej od oczekiwań? Czy doświadczyłaby bycia akceptowaną? Bycia szanowaną?

Tutaj ten eksperyment staje się transformujący.

Wybierz jedno dobrze uzasadnione oczekiwanie, które masz wobec tej osoby od jakiegoś czasu. W stosownym momencie (który może się pojawić tylko jeśli go intencjonalnie stworzysz) powiedz do tej osoby: "Mam wobec ciebie oczekiwanie, że \_\_\_\_\_," i tu wstaw szczegóły tego oczekiwania.

Teraz powiedz: "Wycofuję to oczekiwanie wobec ciebie na zawsze".

Potem już nic nie mów. Cierpliwie czekaj w przestrzeni, którą właśnie stworzyłeś. Pozostań obecny. Pozostań w kontakcie. Pozwól, żeby urosły uczucia. Oddychaj.

Doświadcz tego co dzieje się w Tobie, w tej drugiej osobie, w przestrzeni w której jesteście połączeni, gdy wycofałeś to oczekiwanie.

Rozważ wykonanie tego eksperymentu z innymi osobami i innymi oczekiwaniami.