

## SPARK 003

**区别：**人们的问题来自于期望他们应该与他们的盒子不同。

**解释：**如果你不再希望其他人改变你就会停止让人们出现问题。这包括与您的同事，您的上级，您的团队成员，您的父母，您的邻居，您的孩子，您的配偶等的关系。即使你的期望感觉完全合理，期望本身也会让你陷入困境。你可能会想：“如果有人弄得一团糟，我希望他们能把它清理干净！”“如果有人给了我一个承诺，我希望他们能够遵守诺言！”“如果有人同意做一份工作，我希望他们能对此负责！”“这些似乎是非常合理的期望。但是，可能性管理者认识到期望机制的自生陷阱，再也不能去那里了。

期待的陷阱是这样的：任何人都可以对任何事情做出期望。所以呢？

当你认为幻想成为现实时，期待你。

相信您的期望是真实的，这使您与实际情况无关。

通过坚持您的期望，您将失去实现真实事物的杠杆点。

人是他们自己，人不是他们不是。我们每个人都有一个小盒子，盒子就是盒子。

一台死机械生存机器。期待事情应该是另外一个幻想。

无论幻想多么诱人，幻想仍然是幻想。

确实，你不是你的盒子。你也可以像其他人一样，开始用你的盒子牢固地识别它。

将身份从一个盒子识别转移到另一个盒子识别是一种高级别的可能性管理技能，需要在与学习驾驶汽车相同的复杂程度上进行培训和练习。

期望一个人以某种方式采取行动而不是他们的盒子所指示的行为相当于开车进入一堵砖墙，期待它成为一条道路：它可能是可能的但不太可能。

**实验：**选择一个与您一起进行此实验的人。不要告诉那个人你在做什么。

首先要密切关注你的想法，然后开始考虑那个人。

注意由于那个人没有达到你过去对他们的期望而在你脑海中创造的关于那个人的故事。记住每个事件。

它们应该很容易找到，因为每次事件都会给你的心脏留下情感伤痕。

关注你在情绪中注意到什么，保持警惕和具体。

写下你对那个人所做的每一个具体期望，以及他们做了什么，而不是满足你的期望。

继续前进，直到你通过对那个人抱有大或小的期望来完全评估你所建立的关系的质量。

现在考虑一次一个地删除你对这个人的所有期望。

想象一下，没有期望与这个人联系会是什么样子。

如果你不再期待任何事情，那么另一个人所做的就是他们所做的事情，而你可以与他

们一起做他们所做事情以及他们实际的事情，而不是出现你对他们应该或不应该做什么的未实现期望 是或做。

如果他们与您的关系完全没有您的期望，那么另一个人会经历什么？如果他们开始被你接受，他们会如何表现不同？他们会受到尊重吗？

这是这个实验变得变革的地方。

选择一个你对这个人持有很长时间的充分理由的期望。  
在适当的时刻（可能只有在你有意创造它的时候才会出现）对这个人说：“我一直抱着你的期望\_\_\_\_\_”，并在空白处填写你期望的真实细节。

然后说，“我永远地从你那里撤回了这种期望。”

然后什么都不说。冷静地等待刚创建的新空间。保持现状。与人保持联系。让感情出现在你和他们身上。只需注意感受并保持呼吸。

当你撤回这种期望时，体验你内心，另一个人内部以及你所连接的人之间的空间。

考虑使用额外的期望和其他人来执行相同的实验。

抛开我的期望，

克林顿 (Clinton)