

SPARK 005

(Matriskod: **SPARK005.00** för StartOver.xyz -spelet.)

DISTINKTION: Du skapar *hela tiden*.

ANTECKNINGAR: Du behöver inte lära dig att bli kreativ. Du är redan en enormt mäktig skapare. Insikten här är att det mesta du skapar ligger utanför din vanliga medvetenhet. Vanligtvis lägger du inte märke till att du skapar konstant. Du tänker att du ibland kan vara kreativ, till exempel när du "är kreativ" eller när du håller på med "problemlösning".

Men ta i beaktande möjligheten att du skapar *hela tiden*. Varje gest är kreativ. Du skapar med orden du talar och hur du talar dem (volym, röstläge, timing). Du skapar med orden du inte säger (vad du "i misstag" glömmer att säga, vad du lämnar osagt). Du skapar med vart du riktar din uppmärksamhet (helt eller delvis) och vart du riktar din blick (ens för en stund). Du skapar uttrycket i ditt ansikte. Du skapar ditt sätt att sitta (stilla, i rörelse, huvudrörelser, luta framåt, luta bakåt). Du skapar med hur du andas (gäspa, sucka, hosta). Du skapar genom en spänd eller avslappnad hållning (i dina axlar, ansikte, mage). Varje tanke är din skapelse. Varje känsla är din skapelse. Du skapar genom avbrytning, antydning, attityd och humör. Vad är det som du hela tiden skapar? Du skapar oavbrutet din verklighet utgående från vad din Box tycker om. Nästan allt som du skapar är omedvetet.

Sättet du står, hur du klär dig, hur du går, sättet hur du rör dig genom ett rum och hur du hanterar energisk samverkan med personer, objekt och omständigheter är alla gester som skapar en Box-vänlig verklighet för dig. Om du placerar en penna på ett bord så skapar omständigheterna kring var du placerar pennan och hur du placerar den en verklighet. Du vet redan detta om andra människor. Du vet redan att deras minsta gest ger antydning om deras Box intentioner att omskapa utrymmet kring den. Vad du kanske inte vet är att du fastställer möjligheternas gränser för din egen verklighet genom exakt samma subtila gester. En Possibility Manager tar ansvar för dessa otroligt kreativa krafter och övar på att använda dessa krafter för att tjäna medvetna ändamål.

EXPERIMENT:

SPARK005.01 Sakta in dina rörelser eller snabba upp din uppmärksamhet och lägg märke till den otroliga mängd gester du gör endast inom en minut. Lägg märke till att varje gest är unik, separat från andra gester, och att varje gest har ett syfte. Kanske svängde du på ditt huvud. Du riktade din uppmärksamhet på någon annan på andra sidan rummet en stund. Vad var orsaken till denna handling? Hörde du ett ljud och ville veta vad det var? Ville du tänka på något och lät ögonen vandra? Rörde du på huvudet för att töja på dina nackmuskler? Börja lägga märke till avsikten och orsaken av även den minsta handling och du blir medveten och hur mycket kreativ ansträngning krävs för att hålla din Box intakt.

Samma metoder, som används för att hålla omständigheterna oförändrade, kan då användas för att återuppfinna omständigheter så att verkligheten har utökade möjligheter.