

SPARK 007

ΔΙΑΚΡΙΣΗ: Η προσοχή σου είναι ο μόνος σου πόρος.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ: Το ταξίδι του να γίνεις ένας Possibility Manager ξεκινάει τη στιγμή που αρχίζεις να δίνεις προσοχή στην προσοχή σου. Η προσοχή σου είναι ο πιο πολύτιμος πόρος σου, γιατί είναι το μόνο ουσιώδες προσόν με το οποίο μπορείς να κάνεις οτιδήποτε. Εάν δεν χρησιμοποιείς την προσοχή σου, τότε κάτι άλλο την χρησιμοποιεί.

Σκέψου όλες τις ενοχλητικές επιρροές που προσπαθούν να προσελκύσουν την προσοχή σου: πινακίδες, περιοδικά, τηλεοράσεις, διαφημίσεις στο διαδίκτυο, ραδιόφωνα, κατάλογοι, τηλεφωνήματα, φαξ, εφημερίδες κ.ο.κ. Γιατί θα προσπαθούσαν να προσελκύσουν την προσοχή σου, εάν δεν ήταν τόσο πολύτιμη; Αυτό που πραγματικά προσπαθούν να πάρουν είναι η ενέργειά σου. Εάν έχουν την προσοχή σου, παίρνουν την ενέργειά σου, γιατί όπου πάει η προσοχή σου, ρέει η ενέργειά σου.

Μπορείς να μάθεις να δίνεις προσοχή στην προσοχή σου, μετακινώντας συνειδητά την προσοχή σου από το ένα πράγμα στο άλλο. Μπορείς να τοποθετήσεις την προσοχή σου σε ένα αντικείμενο, μια εικόνα ή μια ιδέα. Μπορείς να μετακινήσεις την προσοχή σου από ένα αντικείμενο, εικόνα ή ιδέα σε ένα άλλο. Μπορείς να χάσεις την προσοχή σου. Μπορείς να δώσεις την προσοχή σου. Μπορείς να χωρίσεις την προσοχή σου, δίνοντας προσοχή σε περισσότερα από ένα πράγματα τη φορά. Για παράδειγμα, μπορείς να οδηγείς ένα αυτοκίνητο, να μασάς τσίχλα, να ακούς το ραδιόφωνο, να βλέπεις ενδιαφέροντες ανθρώπους στο πεζοδρόμιο, να ξύνεις τη μύτη σου και να κάνεις σχέδια για τη μέρα σου, όλα ταυτόχρονα.

Μπορείς να προσαρμόσεις την εστίαση της προσοχής σου. Η περιορισμένη εστίαση λέγεται “προσοχή σημείου” και είναι χρήσιμη για προγραμματισμό υπολογιστών, πριόνισμα ξύλου κατά μήκος μιας σημαδεμένης γραμμής, πέρασμα κλωστής σε μια βελόνα, πρόσθεση αριθμών και για να ακούσεις αυτό που λέει κάποιος. Μια ευρεία εστίαση λέγεται “προσοχή πεδίου” και είναι χρήσιμη για σάρωση, για συγκράτηση χώρου σε μια συνάντηση, για διαχείριση νοήματος κατά τη διάρκεια μιας συνομιλίας, για ποδηλασία, για προγραμματισμό, για πολλαπλές εργασίες ταυτόχρονα κ.ο.κ. Το να μάθεις να χρησιμοποιείς την προσοχή σου είναι σαν να μάθεις να χρησιμοποιείς τη φωνή σου. Κανένας άλλος δεν μπορεί να το κάνει για σένα. Εάν δεν το κάνεις, δεν συμβαίνει.

ΠΕΙΡΑΜΑ: Δες πόση ώρα μπορείς να δώσεις προσοχή στην προσοχή σου. Παρατήρησε πού είναι η προσοχή σου και τι αντιλαμβάνεσαι. Το να έχεις επίγνωση του τι αντιλαμβάνεσαι, προσθέτει μια νέα ποιότητα στην εμπειρία της προσοχής. Μπορείς να νιώσεις το χώρο γύρω σου ξαφνικά να μεταλλάσσεται και ξυπνάς σε μια πρόσθετη διάσταση διαίσθησης. Χρησιμοποίησε το χρόνο όταν στέκεσαι στην ουρά

στο ταχυδρομείο, όταν είσαι σε ένα ανελκυστήρα ή τουαλέτα, ή όταν σταματάς σε ένα κόκκινο φανάρι, να δώσεις προσοχή στην προσοχή σου. Πές δυνατά (ή αθόρυβα στον εαυτό σου εάν είναι απαραίτητο), “Αυτή τη στιγμή έχω επίγνωση της κίνησης λωρίδας στη στολή του άνδρα. Τώρα έχω επίγνωση του ήχου του σφυριού. Τώρα έχω επίγνωση της δροσιάς του αέρα στο μάγουλό μου. Τώρα έχω επίγνωση ότι δημιουργώ μια ιστορία για το πως συμπεριφέρεται αυτό το άτομο. Τώρα έχω επίγνωση μιας ανάμνησης, όταν κατι παρόμοιο με αυτό μου συνέβη παλαιότερα. Τώρα έχω επίγνωση της πίεσης της καρέκλας στην πλάτη μου. Τώρα έχω επίγνωση της αναπνοής. Τώρα έχω επίγνωση του ήχου της φωνής μου. Τώρα έχω επίγνωση μιας απαίσιας μυρωδιάς.” Και ούτω καθεξής. Κάνε αυτήν την άσκηση συχνά, αλλά για λιγότερο απο πέντε λεπτά κάθε φορά. Το να δίνεις προσοχή στην προσοχή σου χτίζει matrix, το δικτυωτό υποστήριγμα πάνω στο οποίο μπορείς να διαστείλεις το Κουτί σου.

Ό,τι καλύτερο
Clinton