

## SPARK 007

**ONDERSCHIED:** Je aandacht is je enige hulpbron.

**OPMERKINGEN:** De reis van het Possibility Manager worden start wanneer je je aandacht begint te richten op je aandacht. Je aandacht is je meest waardevolle hulpbron omdat het je enige essentiële *bezit* is, waar je iets mee kan doen. Als jij je aandacht niet gebruikt, doet iets anders dat.

Denk aan alle afleidende invloeden die je aandacht proberen te verkrijgen: billboards, tijdschriften, televisies, Internet reclame, radio's, winkelatalages, catalogi, telefoongesprekken, nieuwsbrieven, et cetera. Als je aandacht niet waardevol was, waarom proberen zij die dan allemaal te verkrijgen? Waar ze echt aan proberen te komen is je energie. Wanneer ze je aandacht hebben, hebben ze je energie - want daar waar je aandacht naartoe gaat, daarheen stroomt je energie.

Je kunt leren om op te merken waar je aandacht aan geeft door bewust je aandacht te bewegen van het ene naar het andere. Je kunt je aandacht richten op een object, een beeld of een idee. Je kunt je aandacht verleggen van één object, beeld of idee naar een ander. Je kunt je aandacht verliezen. Je kunt je aandacht weggeven. Je kunt je aandacht splitsen, waardoor je aandacht geeft aan verschillende dingen tegelijkertijd. Je kunt bijvoorbeeld auto rijden, kauwgom kauwen, naar de radio luisteren, naar interessante mensen kijken op de stoep, aan je neus krabben en plannen maken voor je dag, en dit allemaal tegelijkertijd.

Je kunt de focus van je aandacht bijstellen. Een nauwe focus heet 'punt aandacht' en is nuttig voor computer programmering, hout zagen langs een gemarkeerde lijn, een naald inrijgen, nummers optellen, en luisteren naar wat iemand zegt. Een bredere focus heet 'veld aandacht' en is goed voor scannen, ruimte bewaren en bewaken tijdens meetings, het managen van de betekenis van een gesprek, fietsen, plannen, multitasking, enzovoort. Het leren om je aandacht te gebruiken is als het leren gebruiken van je stem. Niemand anders kan het voor je doen. Als jij het niet doet, dan gebeurt het niet.

**EXPERIMENT:** Zie hoe lang je je aandacht op je aandacht kan richten. Merk waar je aandacht is en waar je je bewust van bent. Bewust worden van waar je je bewust van bent, voegt een nieuwe kwaliteit toe aan de ervaring van bewustzijn. Je kunt de ruimte om je heen plotseling voelen verschuiven en je wordt je bewust van geheel nieuwe dimensie van waarnemen. Gebruik de tijd wanneer je in de rij staat bij het postkantoor, wanneer je in een lift staat, op de wc zit of wanneer je stopt voor een rood stoplicht om je aandacht op je aandacht te richten. Zeg hardop (of zachtjes tegen jezelf als dat nodig is), "Op dit moment ben ik bewust van de gele strepen op het uniform van die man. Nu ben ik bewust van het hamerende geluid. Nu ben ik bewust van de koelheid van de lucht tegen mijn wang. Nu ben ik me bewust dat ik een verhaal aan het maken ben over het gedrag van die persoon. Nu ben ik me bewust van een herinnering over toen er eerder iets soortgelijks met me gebeurde. Nu ben ik bewust van de druk van de stoel op mijn rug. Nu ben ik bewust van mijn ademen. Nu ben ik bewust van het geluid van mijn stem. Nu ben ik bewust van

een verschrikkelijke geur." Enzovoorts. Doe deze oefening regelmatig, maar telkens minder dan vijf minuten. Het aandacht geven aan je aandacht bouwt matrix, het latwerk waarop je je Box kunt uitbreiden.

Al het beste,  
Clinton