

SPARK 007

(Matrix Code: **SPARK007.00** for StartOver.xyz game.)

ROZRÓŻNIENIE: Twoja uwaga jest Twoim jedynym zasobem.

ADNOTACJE: Podróż ku staniu się Menedżerem Możliwości zaczyna się w momencie w którym zaczniesz zwracać uwagę na swoją uwagę. Twoja uwaga jest Twoim najcenniejszym zasobem ponieważ jest to jedyne istotne narzędzie z którym możesz cokolwiek zrobić. Jeśli nie używasz swojej uwagi to coś innego jej używa.

Pomyśl o wszystkich rozpraszających wpływach, które próbują przyciągnąć Twoją uwagę: billboardy, gazety, TV, reklamy w Internecie, radio, witryny sklepowe, SMSy, facebook, newsletters, etc. Czy próbowałyby przyciągnąć Twoją uwagę gdyby nie miała ona wartości? To co naprawdę chcą zabrać to Twoja energia. Jeśli mają Twoją uwagę to dostają też Twoją energię, bo tam gdzie wędruje uwaga tam też płynie energia.

Możesz nauczyć się obejmować uwagę Twoją uwagę poprzez świadome przesuwanie uwagi z jednej rzeczy na inną. Możesz umieścić swoją uwagę na jednym przedmiocie, obrazie albo pomysle. Teraz, możesz ją przesunąć na inny przedmiot, obraz albo pomysł. Możesz stracić uwagę. Możesz oddać uwagę. Możesz podzielić uwagę obejmując nią więcej niż jedną rzecz na raz. Na przykład, możesz prowadzić samochód, żuć gumę, słuchać radia, przyglądać się ludziom na chodniku, drapać się po nosie i planować następny dzień, wszystko w tym samym czasie.

Możesz też dostosować rodzaj skupienia swojej uwagi. Wąskie skupienie, tak zwana "punktowa uwaga", jest przydatna przy programowaniu, cięciu drewna wzdłuż wyznaczonej linii, nawlekaniu nici, dodawaniu liczb i słuchaniu co ktoś mówi. Szeroka uwaga przydaje się do trzymania przestrzeni na spotkaniu, pilnowania sensu rozmowy, jazdy na rowerze, planowania, multitaskingu (wykonywania wielu zadań jednocześnie), etc. Nauka używania uwagi jest jak nauka emisji głosu. Nikt tego za Ciebie nie robi. Jeśli tego nie robisz to to się nie dzieje.

EKSPERYMENT:

SPARK007.00 Zobacz jak długo możesz utrzymać uwagę na swojej uwadze. Zauważ gdzie jest Twoja uwaga i co zauważasz. Bycie świadomym tego co się zauważa dodaje nową jakość do doświadczenia świadomości. Możesz poczuć, jakby przestrzeń wokół Ciebie nagle się zmieniła i jakbyś obudził się z dodatkowym wymiarem odczuwania. Użyj czasu gdy stoisz w kolejce w sklepie, gdy jesteś w windzie albo łazience, albo gdy czekasz na czerwonym świetle, by zauważyć gdzie jest Twoja uwaga. Powiedz na głos (albo po cichu do siebie jeśli wolisz), "W tej chwili jestem świadom żółtego paska na kombinezonie tego mężczyzny. Teraz jestem świadom świdrującego dźwięku. Teraz jestem świadom chłodu powietrza na moim policzku. Teraz jestem świadom, że tworzę historię o tym jak ta osoba się zachowuje. Teraz jestem świadom wspomnienia, że coś podobnego zdarzyło mi się w przeszłości. Teraz jestem świadom nacisku krzesła na moich plecach. Teraz jestem świadom mojego oddechu. Teraz jestem świadom brzmienia mojego głosu. Teraz jestem świadom obrzydliwego zapachu." I tak dalej. Wykonuj to ćwiczenie często ale

nie dłużej niż przez pięć minut. Zwracanie uwagi na uwagę buduje matrycę, rusztowanie na którym możesz rozszerzyć swój Box.