

SPARK 007

(Cod Matrice: **SPARK007.00** pentru jocul StartOver.xyz.)

DISTINCȚIE: Atenția ta este singura ta resursă.

NOTĂ: Călătoria către a deveni un Manager de Posibilități începe în momentul în care începi să fii atent la atenția ta. Atenția ta este cea mai valoroasă resursă pentru că este singurul atu esențial cu care poți face orice. Dacă nu îți folosești tu atenția, atunci ea este folosită de către altceva.

Gândește-te la toate influențele care vor să îți distragă atenția: panouri publicitare, reviste, televizoare, reclame pe internet, radiouri, vitrine, cataloage, apeluri telefonice, faxuri, newsletter-uri și așa mai departe. De ce ar încerca să-ți atragă atenția dacă nu ar fi atât de valoroasă? Ceea ce încearcă de fapt să obțină este energia ta. Dacă ți-au captat atenția, toate acestea primesc și energia ta, pentru că energia ta curge în direcția în care ți se îndreaptă atenția.

Poți învăța să acorzi atenție propriei tale atenții mișcându-ți atenția în mod conștient de la un lucru la altul. Îți poți concentra atenția pe un obiect, o imagine sau un idee. Îți poți muta atenția de la un obiect, de la o imagine sau de la o idee la alta. Îți poți pierde atenția. Îți poți preda atenția. Îți poți împărți atenția, distribuind-o către mai multe lucruri simultan. De exemplu, poți să conduci o mașină, să mesteci gumă, să ascuți radioul, să urmărești oamenii interesanți de pe trotuar, să te scarpini la nas și să-ți faci planuri pentru ziua respectivă, totul în același timp.

Îți poți regla concentrarea atenției. Focalizarea precisă se numește „atenție punctuală” și este utilă pentru a scrie un program de calculator, pentru a tăia o bucată de lemn de-a lungul unei linii marcate, pentru a introduce ața în ac, pentru a face o adunare și pentru a asculta ce spune cineva. Un focus larg al atenției se numește „atenție în câmp”, iar aceasta este utilă pentru scanare, a susține spațiul în timpul unei întâlniri, pentru gestionarea sensului în timpul unei conversații, pentru mersul pe bicicletă, planificare, multitasking și așa mai departe. A învăța să-ți folosești atenția este ca și cum ai învăța să-ți folosești vocea. Nimeni altcineva nu o poate face pentru tine. Dacă nu o faci tu, nu se întâmplă.

EXPERIMENTE:

SPARK007.01 Observă cât timp îți poți concentra atenția asupra propriei atenții. Observă unde îți este atenția și de ce anume ești conștient(ă). A deveni conștient(ă) de ceea ce ești conștient(ă) adaugă o nouă calitate experienței conștientizării. Poți simți cum spațiul din jurul tău se schimbă brusc și te poți trezi la o dimensiune suplimentară a simțirii. Folosește timpul cât stai la coadă la oficiul poștal, când te afli într-un lift sau la toaletă, sau când ești oprit(ă) la un semafor roșu pentru a fi atent(ă) la atenția ta. Spune cu voce tare (sau în liniște, pentru tine, dacă e necesar): „În acest moment sunt conștient(ă) de dunga de culoare galbenă de pe uniforma bărbatului. Acum sunt conștient(ă) de zgomotul de ciocan. Acum sunt conștient(ă) de răcoarea aerului de pe obrazul meu. Acum sunt conștient(ă) că creez o poveste despre cum se poartă acea persoană. Acum sunt conștient(ă) de o amintire când mi s-a întâmplat ceva asemănător în trecut. Acum sunt conștient(ă) de presiunea scaunului pe spatele meu. Acum sunt conștient(ă) de respirație. Acum sunt conștient(ă) de sunetul vocii mele. Acum sunt conștient(ă) de un miros îngrozitor.” Și așa mai departe. Fă acest exercițiu des, dar mai puțin

de cinci minute de fiecare dată. Acordând atenție atenției tale contribui la construcția matricei, structura ca o rețea pe care îți poți extinde Cutia.