

## SPARK 014

(Código de Matriz: SPARK014.00 para el juego [StartOver.xyz](http://StartOver.xyz))

**DISTINCIÓN: Puedes acceder a nuevas posibilidades minimizando tu AHORA.**

**NOTAS:** Tu relación funcional con qué tan grande es el AHORA puede cambiar. Si no tienes una intención sobre qué tan grande es tu AHORA, entonces tu AHORA será dimensionado por los mecanismos de defensa automáticos de tu Caja. La Caja se defiende del cambio creando la ilusión para ti de que el AHORA es muy grande. Hacer un AHORA grande es como añadir sacos de arena a un globo, haciendo que el globo sea demasiado pesado para volar.

Si tu AHORA es grande, entonces se extiende hacia el pasado y contiene conclusiones, fracasos, resentimientos y excusas de minutos, días, semanas o años antes del AHORA. Un AHORA grande también se extiende hacia el futuro, incluyendo fantasías, miedos, imaginaciones, razones, expectativas e incógnitas que pueden estar a minutos, días, semanas o años por delante de ti. Llevar una carga tan masiva de peso emocional, relacional, lógico y psicológico minimiza tus posibilidades de cambio y maximiza tus probabilidades de que las cosas se mantengan tal como están. Así es exactamente como le gusta a la Caja.

Tu trabajo como Gestor de Posibilidades es decidir cómo te gusta a ti. Reinventar la realidad solo puede lograrse ahora mismo. Para acceder al punto de palanca donde puedes reinventar la realidad para ti mismo o para otros, ayuda tener un AHORA minimizado.

Cuando tu AHORA está minimizado, las cosas se ponen interesantes. Con un AHORA minimizado, ya no hay suficiente espacio para las historias. Cuando retraes tu ahora del pasado y del futuro para que tu AHORA solo incluya este momento ahora y ahora y ahora, entonces las interpretaciones, los significados, las implicaciones, las suposiciones y las expectativas se desvanecen. Esto se debe a que las historias existen en el tiempo. En el AHORA no hay tiempo. Con un AHORA minimizado, con lo que te quedas es solo con esto: el presente.

El valor de minimizar el AHORA es que aquí y AHORA es donde tienes poder. El poder es la habilidad de crear, tomar decisiones, realizar acciones, elegir, preguntar, declarar, cambiar cosas, hacer distinciones, etc. Aunque tengas habilidades y conocimientos que se adquirieron en el pasado y aunque tengas planes y compromisos que se extienden hacia el futuro, ejercer cualquiera de tus poderes solo sucede AHORA.

### EXPERIMENTOS:

**SPARK014.01** Minimizar el AHORA solo puede suceder AHORA. Practica minimizar tu AHORA una vez por hora durante una semana. Programa tu reloj para que pite cada hora. Cada vez que pite, pesa tu equipaje: ¿Estás en una historia sobre alguien o algo? ¿Estás pegando-con-ES? ¿Tienes expectativas? ¿Estás justificando? ¿Estás suponiendo? ¿Estás en una fantasía? ¿Estás resentido? ¿Estás haciendo proyecciones sobre alguien en otro lugar? ¿Estás haciendo proyecciones sobre alguna situación en el futuro? ¿Tienes razones o excusas? ¿Estás haciendo que las

cosas signifiquen algo? ¿Estás interpretando las circunstancias? ¿Estás insinuando? ¿Estás haciendo implicaciones? ¿Estás involucrado en recuerdos del pasado, conversaciones internas con alguien que no está presente, o imaginaciones sobre algún otro lugar o tiempo? Si la respuesta a cualquiera de estas preguntas es sí, entonces tu AHORA no está minimizado.

El experimento es eliminar repetidamente todo lo que no es real. Para el propósito de este experimento, asume que lo que no está sucediendo AHORA no es real. Al hacer este experimento puedes descubrir que tienes una facilidad recién encontrada para ser amable, para ser generoso y para servir. Puedes encontrar alegría en simplemente proporcionar lo que se quiere y necesita en este momento.

