

## SPARK 014

(Cod Matrice: **SPARK014.00** pentru jocul [StartOver.xyz](http://StartOver.xyz).)

**DISTINCȚIE:** Poți accesa noi posibilități minimizând ACUM-ul tău.

**NOTE:** Relația ta funcțională cu cât de mare este ACUM se poate schimba. Dacă nu ai nici o intenție referitoare la cât de mare este ACUMUL tău, atunci dimensiunea ACUM-ului tău va fi determinată de mecanismele de auto-apărare ale Cutiei tale. Cutia se apără de schimbare prin a-ți crea iluzia că ACUM este foarte mare. A face un ACUM mare este ca și cum ai adăuga saci de nisip la un balon, făcând balonul prea greu pentru a zbura.

Dacă ACUM-ul tău este mare, atunci se extinde în trecut și conține concluzii, eșecuri, resentimente și scuze de la minute, zile, săptămâni sau ani înainte de ACUM. Un mare ACUM se extinde și în viitor, incluzând fantezii, frici, imaginații, motive, așteptări și necunoscute care pot fi înaintea ta cu câteva minute, zile, săptămâni sau ani. A purta o încărcătură emoțională, relațională, logică și psihologică atât de masivă îți minimizează posibilitățile de schimbare și îți maximizează șansele ca lucrurile să rămână așa cum sunt. Este exact așa cum îți place Cutiei tale.

Job-ul tău ca Manager de Posibilități este să decizi cum îți place *ție*. Reinventarea realității poate fi realizată doar acum. Pentru a accesa punctul de pârghie unde poți reinventa realitatea pentru tine sau pentru alții, e de ajutor să ai un ACUM minimizat. Când ACUM este minimizat, lucrurile devin interesante. Cu un ACUM minimizat, nu mai este suficient loc pentru povești. Când îți retragi acum-ul din trecut și din viitor, astfel încât ACUMUL tău să includă doar acest moment acum și acum și acum, atunci interpretările, înțelesurile, implicațiile, ipotezele și așteptările dispar. Asta pentru că poveștile există în timp. În ACUM nu există timp. Cu un ACUM minimizat, ceea ce a rămas este doar asta: prezentul. Valoarea minimizării lui ACUM este că aici și ACUM este locul în care ai putere. Puterea este capacitatea de a crea, de a lua decizii, de a lua acțiuni, de a alege, de a cere, de a declara, de a schimba lucrurile, a face distincții și așa mai departe. Deși ai abilități și cunoștințe care a fost dobândite în trecut și deși ai planuri și angajamente care se extind în viitor, exercitarea oricăreia dintre puterile tale se întâmplă doar ACUM.

### EXPERIMENTE:

**SPARK014.01** Minimizarea lui ACUM se poate întâmpla doar ACUM. Exersează minimizarea lui ACUM o dată pe oră timp de o săptămână. Setează-ți ceasul astfel încât să sune în fiecare oră. De fiecare dată bip, cântărește-ți bagajul: ești într-o poveste despre cineva sau ceva? Aplici lipiciul-ESTE? Ai așteptări? Te justifici? Presupui? Ești într-o fantezie? Ești supărat? Faci proiecții asupra cuiva? Altundeva? Faci proiecții pe anumite situații în viitor? Ai motive sau scuze? Faci ca lucrurile să însemne ceva? Interpretezi circumstanțe? Insinuezi? Faci implicații? Ești implicat în amintiri din trecut, conversații interne cu cineva care nu există, sau imaginații despre alt loc sau timp? Dacă răspunsul la oricare dintre aceste întrebări este da, atunci ACUM-ul tău nu este minimizat.

Experimentul este de a elimina în mod repetat tot ceea ce nu este real. De dragul acestui experiment, presupune că ceea ce nu se întâmplă ACUM nu este real. Făcând acest experiment, s-ar putea să descoperi că ai o nouă ușurință în a fi amabil, în a fi generos și în a sluji. S-ar putea să găsești bucurie în a oferi pur și simplu ceea ce este dorit și de ceea ce e necesar în acest moment.

Cât de mare este un ACUM minimizat? Este pe cât de mare e nevoie să fie pentru a lua o decizie nouă (o secundă pentru a decide, două secunde pentru reordonarea Cutiei tale). Dacă accepți ceea ce este, așa cum este, în acest moment aici și ACUM, fără judecată, atunci momentul următor e complet liber să fie ceva cu totul diferit. Asta este Possibility Management!!!

