

SPARK 018

(Matrix Code: **SPARK018.00** for StartOver.xyz game.)

DISTINZIONE: Fiducia è una decisione.

NOTE: Fiducia non è un sentimento; fiducia è una decisione. Per quanto riguarda la fiducia in te stesso e in altri, puoi smetterla di aspettare per qualche senso mitico di fiducia che cresca in te. Non succederà. Avrai fiducia solamente quando deciderai di averla.

Così spesso impedisce possibilità che tu possa creare con certe persone perché hai avuto certe esperienze con loro che non desideri ripetere.

Come risultato, crei la storia riguardo a queste persone che **LORO NON MERITANO FIDUCIA**, e didichi te stesso a trovare evidenze che rinforzano questa storia. Tu decidi **IO NON MI FIDO DEGLI ALTRI**.

Alternativamente tu potresti impedire possibilità che tu possa entrare perché hai avuto certe esperienze che non desideri ripetere. Come risultato, crei la storia che **IO NON MERITO FIDUCIA**, e didichi te stesso a trovare evidenze che rinforzano questa storia. Tu decidi **IO NON MI FIDO DI ME STESSO**.

In entrambi i casi, la distinzione che la fiducia è una decisione ti offre una porta in un nuovo territorio. Se hai utilizzato la Colla-è per inventare la storia che qualcun'altro non merita fiducia, hai eretto confini o mura per proteggerti. Se hai utilizzato la Colla-è per inventare la storia che tu non meriti fiducia, hai eretto confini o regole per provare a proteggere te stesso da te stesso.

Utilizzando la distinzione che la fiducia è una decisione rimette il potere nelle tue mani. Senza essere naïve, puoi prendere la responsabilità e prendere una nuova decisione. Se la vecchia decisione era, **NON MI FIDO DI TE**, la nuova decisione è, **MI FIDO DI ME STESSO NEL PRENDERMI CURA DI ME STESSO ATTORNO AD ALTRI**. Se la vecchia decisione era, **NON MI FIDO DI ME STESSO**, la nuova decisione è **MI FIDO DI ME STESSO NEL PRENDERMI CURA DI ME STESSO ATTORNO A ME**.

ESPERIMENTI:

SPARK018.01 Questo esperimento di fiducia è diviso in quattro parti.

PRIMO PASSO: Scegli qualcuno del quale non ti fidi. Questo potrebbe essere un collega, un membro del tuo progetto, il tuo capo, i tuoi genitori, i tuoi figli, o anche un gruppo di persone come la polizia, persone di un altro schieramento politico, o persone che seguono una religione diversa dalla tua.

SECONDO PASSO: Nota come la storia di sfiducia si infiltra e contamina la tua abilità nel percepire la realtà direttamente. La storia di sfiducia ti forza a cercare evidenze che forniscono ragioni di sfiducia per queste persone, e, allo stesso tempo, ti forza ad ignorare le abbondanti evidenze che provano il contrario. Il desiderio di cessare di attenuare le proprie percezioni è una motivazione sufficiente per espandere la propria scatola riguardo alla fiducia. Cambiare idea così da smetterla di soffocare le tue percezioni.

TERZO PASSO: Prendi la nuova decisione: MI FIDO DI ME STESSO NEL PRENDERMI CURA DI ME STESSO ATTORNO A TE, o MI FIDO DI ME STESSO NEL PRENDERMI CURA DI ME STESSO ATTORNO A LORO. Poi agisci con la tua nuova decisione. Fidati della tua nuova decisione E prenditi cura di te stesso attorno a loro. Questo potrebbe voler dire parlare più spesso per condividere le tue opinioni al posto di giudicare ed essere in disaccordo silenziosamente. Potrebbe voler dire che tu metti un limite con certe persone, le quali iniziano o smettono un qualcosa attorno a te. O potrebbe voler dire trovare qualcuno di quel precedente gruppo di “sfiducia” e invitarlo per cena per scoprire chi è veramente. In entrambi i casi ricordati che quello che cambierà è la tua storia a riguardo, non loro. Dopo aver preso una nuova decisione e aver provato qualche esperimento, considera questa domanda: Sei ancora una vittima della tua vecchia decisione? Hai ottenuto nuovamente un po’ del tuo potere dopo aver reclamato la tua abilità nel fidarti?

QUARTO PASSO: Tu non devi far sapere a questa persona della tua nuova decisione. Tutto quello che devi fare è *ricordarti* della tua decisione quando pensi a questa persona o interagisci con essa. Nota qualsiasi cambiamento che occorre come risultato della tua nuova decisione. Suggerimenti: Fai attenzione che tu non metti via la tua Spada di Chiarezza. (Mai!) Hai bisogno della tua Spada di Chiarezza per prenderti cura di te stesso. Sii grato che questa persona è presente nella tua vita come un catalizzatore per la tua attenzione e come un vero compagno nel tuo sviluppo nelle abilità di lavoro con la spada.

PS. Se stai facendo l’esperimento di fiducia con tuo figlio il quale era precedentemente stabilito nella tua testa come “non merita fiducia”, il fatto che tu decida di prenderti cura di te stesso attorno a loro non vuol dire automaticamente che la tua fiducia non verrà tradita mai più. Il consiglio è questo. Se vieni tradito da questo figlio del quale hai deciso di fidarti non tenerlo un segreto. Semplicemente di a tuo figlio, “Guarda, mi sono fidato che tu mantenga la tua parola, mi sono fidato che tu mantenga la promessa mi hai fatto, che tu faccia ciò che dovevi fare e non hai fatto.” A questo punto aspetta e ascolta la sua risposta, il “tradimento” può essere stato semplicemente un problema di comunicazione dalla tua parte! Tu potresti aver sviluppato una sensibilità eccessiva che è alla ricerca di tradimento che rinforzi la tua vecchia storia da vittima. Se è così, scusati specificatamente per questo. Se non è così, di “ Tu sei una persona che merita fiducia, Questo è quello che tu sei per me. Non so cosa sia successo realmente, ma tu meriti fiducia.” Ancora, questo non ti assicura che non verrai tradito. Ma venire tradito un poco qua e là è un piccolo prezzo da pagare per la gioia e il privilegio nell’avere un figlio che merita fiducia.