

СПАРК 18

РАЗЛИЧИЕ: Доверие является решением.

РАСКРЫТИЕ: Доверие – это не чувство; доверие – это решение. Как по отношению к себе, так и в отношении других людей – не следует ожидать, что в тебе вдруг возникнет некое мистическое чувство доверия. Ты станешь доверять только тогда, когда ты решишь доверять.

Мы очень часто отвергаем возможности, которые мы могли бы создать с некоторыми людьми, только по одной причине: мы имели некий негативный опыт с ними и не желаем его повторять. В результате мы создаем историю о том, что этот человек **НЕНАДЕЖНЫЙ**, а потом стараемся найти свидетельства для подкрепления этой истории. Решение принято: **Я НЕ ДОВЕРЯЮ ТЕБЕ**.

Альтернативно мы, возможно, исключаем наши собственные возможности, потому что имели определенный опыт сами с собой, который мы не хотели бы повторять. В результате мы создаем историю, что **МЫ НЕ ЗАСЛУЖИВАЕМ ДОВЕРИЯ** и старательно ищем доказательства, подтверждающие эту историю. Мы принимаем решение: **Я НЕ ДОВЕРЯЮ СЕБЕ**.

И в том, и в другом случае наше открытие – доверие есть решение – является ключом к ситуации. Если ты используешь «Есть-клей» для создания истории, что кто-то не заслуживает доверия, ты возводишь границы или стены, чтобы защитить себя от этих людей. Если ты используешь «Есть-клей» для истории о том, что ты сам не заслуживаешь доверия, ты возводишь границы или правила, пытаешься защититься от самого себя.

Применение различия «доверие – это решение» возвращает тебе контроль над ситуацией. Не будучи наивными, ты можешь брать на себя ответственность и принимать новые решения. Если твоё старое решение было: **Я НЕ ДОВЕРЯЮ ТЕБЕ**, то новое решение будет: **Я ДОВЕРЯЮ СЕБЕ БЫТЬ БДИТЕЛЬНЫМ В ТВОЁМ ПРИСУТСТВИИ**. Если старое решение было: **Я НЕ ДОВЕРЯЮ САМ СЕБЕ**, то новое решение будет: **Я ДОВЕРЯЮ СЕБЕ, БЫТЬ БДИТЕЛЬНЫМ С САМИМ СОБОЙ**.

ЭКСПЕРИМЕНТ: Этот эксперимент в отношении доверия состоит из четырех частей.

ШАГ ПЕРВЫЙ: Выбери кого-то, кому ты не доверяешь. Это может быть твой коллега, член твоей команды, твой начальник, родители, дети или даже целая группа людей, например, полиция или правительство.

ШАГ ВТОРОЙ: Обрати внимание на то, как твоя история недоверия пропитывает и ослабляет твою способность непосредственного восприятия действительности. История недоверия заставляет тебя искать доказательства для твоего недоверия и в то же время заставляет тебя игнорировать многочисленные доказательства противоположного. Желание прекратить

World Copyleft © 2018 by Clinton Callahan. You are granted permission to copy and distribute this SPARK as long as this author, website, and copyright notice are included. Creative Commons Attribution and Share Alike CC BY SA International 4.0 License. To get your own free email subscription to SPARKs go to <http://www.clintoncallahan.org>. Thanks for experimenting! Experimenting builds matrix to hold more consciousness.

World Copyleft © 2018 от Клинтона Каллахана. Вам разрешено копировать и распространять этот SPARK, если копия включает ссылку на автора, веб-сайт и уведомление об авторских правах. Creative Commons Attribution and Share Alike CC BY SA International 4.0 Лицензия. Чтобы получить бесплатную подписку на SPARK на адрес вашей электронной почты, перейдите по адресу <http://www.clintoncallahan.org>. Спасибо, что экспериментировали! Экспериментирование, выстраивает матрицу, для удерживания большего сознания.

ослабление своего восприятия является достаточно серьезным стимулом, чтобы расширить свой Бокс в отношении доверия.

ШАГ ТРЕТИЙ: Прими новое решение относительно выбранного тобой человека: Я ДОВЕРЯЮ СЕБЕ БЫТЬ БДИТЕЛЬНЫМ В ЕГО ПРИСУТСТВИИ. Затем действуй в соответствии с твоим новым решением. Доверься этому решению и позаботься о том, чтобы быть осторожным в его присутствии. После принятия нового решения, спроси себя: являешься ли ты все ещё жертвой?

ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ: Тебе не нужно говорить человеку о твоём новом решении. Всё, что нужно – это помнить о своём решении, когда ты думаешь об этом человеке или общаешься с ним. Обрати внимание на изменения, которые произошли в результате твоего нового решения.

НАПУТСТВИЕ: Следи за тем, чтобы (НИКОГДА!) не выпускать «меча ясности» из рук. Он будет тебе нужен, чтобы позаботиться о себе. Будь благодарен тому, что этот человек присутствует в твоей жизни – как тренер твоей бдительности.

С наилучшими пожеланиями, Клинтон.

World Copyright © 2018 by Clinton Callahan. You are granted permission to copy and distribute this SPARK as long as this author, website, and copyright notice are included. Creative Commons Attribution and Share Alike CC BY SA International 4.0 License. To get your own free email subscription to SPARKs go to <http://www.clintoncallahan.org>. Thanks for experimenting! Experimenting builds matrix to hold more consciousness.

World Copyright © 2018 от Клинтона Каллахана. Вам разрешено копировать и распространять этот SPARK, если копия включает ссылку на автора, веб-сайт и уведомление об авторских правах. Creative Commons Attribution and Share Alike CC BY SA International 4.0 Лицензия. Чтобы получить бесплатную подписку на SPARK на адрес вашей электронной почты, перейдите по адресу <http://www.clintoncallahan.org>. Спасибо, что экспериментировали! Экспериментирование, выстраивает матрицу, для удерживания большего сознания.