

SPARK 022

(Matrix Code: **SPARK022.00** for StartOver.xyz game.)

ROZRÓŻNIENIE: Możesz zmienić to, kim są ludzie, zmieniając swoje historie na ich temat.

ADNOTACJE: Twoje doświadczenie tego, kim jest dana osoba, zostaje siłą rzeczy ograniczone ramami twojej opowieści na jej temat. Za każdym razem, gdy widzisz jakąś osobę, myślisz o niej lub mówisz o niej, zachowujesz się tak, jakbyś już wiedział, kim ona jest, ponieważ pamiętasz swoją historię na jej temat. Oddajesz się ponadto przypominaniu sobie starych lub znajdowaniu nowych dowodów, które potwierdzą twoją historię. Za każdym razem, gdy znajdujesz jakiś dowód, myślisz: "Widzisz, ta historia JEST prawdziwa! Oto dowód!" Przystępujesz do interakcji z tą osobą, tak jakby to, kim ona jest, było twoją opowieścią na jej temat. Szokującym jest uświadomić sobie, że uznajesz prawdziwość twoich historii, mimo że sam je wymyśliłeś!!! Jeszcze bardziej szokujące jest uświadomienie sobie, że wierząc we własne historie, możesz w rzeczywistości nie doświadczać, kim naprawdę jest dana osoba!

Fakt, że wierzysz w swoje własne historie jest prawem Mechanizmów Boxu. Nie ma nic złego ani szkodliwego w tym prawie. W sposób neutralny opisuje ono zasadę działania Boxu. Possibility Management dąży do zrozumienia podstawowych nieświadomych Mechanizmów Boxu, by następnie zastosować te same mechanizmy do świadomych, odpowiedzialnych celów.

Zatem, możesz wziąć radykalną odpowiedzialność za tworzenie swoich historii, pamiętając, że zawsze istnieje wystarczająco dużo dowodów na poparcie jakiegokolwiek historii. Oznacza to, że każda historia, którą wymyślisz, może zostać udowodniona jako "prawdziwa". Zastosowanie w praktyce takiej nieliniowej zasady daje ci możliwość wymyślenia na nowo kim są ludzie poprzez wymyślanie nowych historii na ich temat.

Wyobraź sobie, że jesteś na imprezie z przyjaciółmi i wszyscy mają nadzieję, że do imprezy przyłączy się George. Ludzie uważają George'a za wspaniałego gościa, ponieważ jest bardzo przyjazny i wyrozumiały. Ma takie ciepłe poczucie humoru i potrafi zarówno wysłuchać cię z całą powagą, jak i wnieść lekkość do każdej rozmowy. I George przychodzi. Ale opowieść George'a o sobie jest taka, że jest nieśmiały, trochę głupi, niezbyt atrakcyjny i pozbawiony charyzmy. Kto opowiada prawdziwą historię? Ludzie, którzy doświadczyli George'a czy sam George?

Odpowiedź jest prostsza do namierzania na odwrotnym przykładzie. Na imprezę przychodzi inny facet. Ma na imię Bill. Bill uważa, że jest najfajniejszym facetem w mieście. Dobrze się ubiera, zawsze ma cięty komentarz, wie, jak się poruszać i nie może się doczekać aż wszystkie ładne dziewczyny zaczną z nim flirtować. Bill wchodzi na imprezę, a ludzie patrzą po sobie w szoku i myślą: "O mój Boże! Kto zaprosił tego palanta?" i każdy odsuwa się, mając nadzieję, że Bill do nich nie podejdzie. Czyja historia jest prawdziwa? Ludzi, którzy doświadczyli Billa czy sam Bill?

To daje ci niesamowitą moc wymyślania w kółko na nowo. Jeśli autentycznie zmienisz swoje doświadczenie tego, kim jest dana osoba, znajdując dowody na poparcie nowej opowieści o niej, to ona się zmieniła! Wymyśliłeś ich na nowo poprzez wymyślenie na nowo swojej narracji o nich.

Skoro istnieją dowody na poparcie dowolnej historii, dlaczego nie tworzyć takich historii, w których ludzie są uzdrowieni? W których mają większe możliwości? W których mogą być odważni, mili, zdrowi i szczęśliwi? Jeśli jesteś naprawdę zdecydowany stworzyć na nowo daną osobę, to nawet najmniejszy strzępek dowodu jest więcej niż wystarczający, aby podtrzymać zupełnie nową historię o niej. Jeśli nieugięcie podtrzymujesz swoją narrację o nowych możliwościach, jeśli odmawiasz zmiany zdania na temat swojej nowej opowieści, wtedy faktycznie zmieniasz to, kim jest ta osoba, poprzez zmianę swojego doświadczenia na jej temat.

EKSPERYMENTY:

Aby przeprowadzić eksperyment polegający na zmianie tego, kim są ludzie, poprzez zmianę historii, które o nich tworzysz, warto najpierw podkreślić głośność swojego wewnętrznego głosu opowiadającego historię. Podejmij nagły wysiłek, aby stać się świadomym widzem swojego wewnętrznego programu telewizyjnego. Zauważ, że w rzeczywistości masz wewnętrznego opowiadacza historii, który prawie nigdy się nie zamyka! Dopiero po odseparowaniu się i stworzeniu wewnętrznego widowiska dla programu swojego opowiadacza możesz zacząć obserwować i klasyfikować różne historie, które nieustannie opowiadasz o sobie, innych i o warunkach życia. Ten eksperyment składa się z trzech kroków.

1) SPARK022.01 Wyznacz piętnaście minut podczas przerwy na lunch na przykład w kawiarni, podczas dużego spotkania lub na imprezie, gdzie jest dużo ludzi, których znasz. Usiądź sam z kartką papieru. Dokonaj wewnętrznego rozróżnienia między opowiadaczem a publicznością. Przez piętnaście minut zapisuj wszystkie historie, które opowiada mówca. Po prostu spójrz na jakąś osobę i zapisz historie, które tworzysz na jej temat, dobre, złe lub brzydkie. Zapisz również dowody, których używasz na poparcie tych historii. Zauważ, jak automatycznie doszedłeś do wniosku, że te historie są prawdziwe.

2) SPARK022.02 Wybierz trzy osoby, o których stworzyłeś/aś ogólnie negatywne lub obezwładniające historie. Na przykład, być może w Kroku 1) napisałeś:

"Bob - kontrolujący, manipulujący, wyczerpany, zły, zawsze widzi negatywną stronę rzeczy." Najpierw zastanów się, w jakim celu podtrzymujesz takie historie. (Jednym z najczęstszych celów jest posiadanie wroga!) Teraz przepisz nowe historie możliwości dla każdej z tych trzech osób, włączając w to konkretne dowody, których mógłbyś użyć na poparcie tych nowych historii. Na przykład, możesz napisać: "Bob - posiadacz wizji nieskazitelności, zaangażowany w sukces, zwraca uwagę na szczegóły, kluczowe źródło przywództwa".

3) SPARK022.03 W ciągu następnych kilku dni ponownie przeczytaj swoje historie możliwości dla tych trzech osób. Ilekroć o nich myślisz, używaj tylko swoich nowych historii.

Zignoruj stare dowody. Zauważ, czy twoje doświadczenie z nimi się zmienia.

Po kolei opowiedz kilku innym osobom tylko swoje nowe historie o tych osobach. Nie próbuj niczego udowadniać ani się spierać. Po prostu powiedz, że tak właśnie jest dla ciebie. Uznaj te nowe historie za prawdziwe. Następnie, kiedy nadarzy się okazja, aby być z którąkolwiek z tych trzech osób, które wymyśliłeś na nowo, powiedz im, kim są dla ciebie. Bądź konkretny w kwestii dowodów. Nie podawaj powodów, dla których im to mówisz. Zauważ, co się dzieje.