

## SPARK 030

(Código de matriz: **SPARK030.00** para o jogo [StartOver.xyz](http://StartOver.xyz).)

**DISTINÇÃO:** Tu crias os teus sentimentos para servir propósitos conscientes ou inconscientes.

**NOTAS:** Cada vez que sentes algo (raiva, tristeza, alegria ou medo) e tu não estás ciente do propósito de teres esse sentimento, então o propósito do teu sentimento é inconsciente.

Por exemplo, se alguém faz ou diz algo que te ofende e comesças a ficar zangado com isso, esse sentimento que estás a experimentar serve um propósito. Se não tens a certeza de que o teu sentimento serve o teu verdadeiro propósito (o teu destino), então o sentimento serve o propósito oculto da tua Caixa (propósito de Gremlin).

Se sentires a raiva crescer em ti e usares a raiva para motivar-te a fazer ou dizer qualquer coisa a essa pessoa ou a outra pessoa sobre essa pessoa, então tu não estás a ser responsável pela tua comunicação porque a tua comunicação está incompleta. Aqui vai o porquê da tua comunicação estar incompleta: a cada momento tu poderias sentir qualquer um dos quatro sentimentos (raiva, tristeza, alegria ou medo) sobre QUALQUER COISA.

Primeiro tens um propósito. O teu propósito gera o ponto de vista da tua história. A tua história gera um pensamento específico. O teu pensamento causa um sentimento. O teu sentimento motiva-te a falar ou agir. Não há limite para a história que crias porque há SEMPRE evidências para apoiar QUALQUER história.

Vamos dar um exemplo. Digamos que o teu propósito é ser superior e alguém comenta negativamente sobre as tuas roupas. O que sentes? (Eu sinto raiva.) Porquê? (Porque eles fizeram um comentário negativo sobre as minhas roupas e estou a vestir-me para ser superior. Eles atacaram-me e estou pronto para atacá-los em retribuição.) Aqui está um experimento para tentares. Nas mesmas circunstâncias, tu poderias sentir-te triste? (Sim, posso ficar triste.) Porquê? (Porque eu quero sentir-me superior e o meu plano falhou. Eu sinto-me triste porque o plano falhou.) Continuando o experimento, tu também podes sentir medo? (Sim.) Porquê? (Porque se estou a tentar ser superior e falhei, então não já não estou seguro e algo pior pode acontecer comigo.) E também te podes sentir feliz? (Sim.) Porquê? (Porque se as minhas roupas fizeram essa pessoa ir tão baixo a ponto de fazer um comentário negativo, então eu sou de fato superior a eles e meu propósito realizou-se!)

Então, isso é interessante! Algo acontece e tu podes sentir raiva, tristeza, medo ou alegria com isso. Tu podes realmente sentir a autenticidade desses sentimentos enquanto explicas porque os sentiste? (Sim.) Então eram sentimentos reais? (Sim.) E de facto poderias ter sentido qualquer um desses quatro sentimentos e terias cumprido o teu objetivo! (Sim.) Então, quem criou os sentimentos? (Eu.) Como? (Ao escolher um pensamento para encaixar a minha história para servir o meu propósito de ser superior.) Tu podes escolher uma história para criar os teus sentimentos para cumprir o teu propósito com quaisquer circunstâncias disponíveis? (Sim eu suponho que poderia. Vejo que sou muito criativo nisso.) Tu e todos nós! Já que tu poderias ter

escolhido raiva, tristeza, medo ou alegria para cumprir o teu propósito nesta situação, porque escolheste a raiva primeiro? (Porque a minha estratégia padrão da minha Caixa é ser superior e zangado.)

Conversa interessante. A questão é que tu crias os teus sentimentos para servir de propósitos conscientes ou inconscientes. No exemplo acima, o objetivo era inconsciente, que é, ser superior não pode ser feito em plena consciência, porque seria muito doloroso perceber plenamente o que estás a provocar com a tua superioridade. Tomar a responsabilidade pela comunicação completa, irias incluir um relatório sobre os quatro sentimentos e as razões que poderias usar para fazer com que os sentimentos cumprissem o seu propósito. É o teu propósito que predomina na formação das tuas expressões.

Por que tendes a ignorar a comunicação sobre os outros três sentimentos que poderias criar para ti mesmo? Por que tendes a comunicar-te parcialmente? Poderiam as metodologias da Caixa justificar as suas defesas ser tão sorrateiras e abrangentes? Como podes descobrir as respostas para estas perguntas? Podes descobrir as respostas a estas questões da maneira usual: experimentando!

## **EXPERIMENTOS:**

**SPARK030.01** Um Gestor de Possibilidades assume a responsabilidade ao nível dos sentimentos. Isto significa assumir a responsabilidade por criares no teu corpo as sensações físicas que nomeaste como zangado, triste, alegre e assustado. Aqui está o experimento. Da próxima vez que comeses a sentir raiva de alguma coisa (mesmo que só um pouco com raiva), entrega a comunicação com os sentimentos em harmonia a quatro partes. Além de dizeres porque é que estás zangado com isso, diz também por que estás assustado com isso, por que está contente com isso, por que estás triste com isso, E, qual dos propósitos da tua Caixa estarias a servir escolher por nomear apenas o primeiro destes sentimentos que sentiste com a exclusão dos outros três sentimentos. Ao entregares toda a comunicação, retiras a pólvora para fora da bomba (a carga do baixo drama). Entregas a mensagem completa e transformas o que diz numa comunicação responsável. Já que o amor é uma função de comunicação, o facto de fazeres um esforço para te comunicares de forma responsável vai apresentar simultaneamente a essência da tua comunicação, que é importares-te com a outra pessoa. Usando esta ferramenta de comunicação completa, o Gestor de Possibilidades abre uma porta de duplo sentido para relacionamentos ricos e produtivos.