SPARK 031

(Matrix Code: **SPARK031.00** para o jogo StartOver.xyz.)

DISTINÇÃO: Distinções são tecnologias mais avançadas do que limites.

NOTAS: Antes de conseguir fazer distinções, você precisa primeiro ser capaz de colocar limites. Antes de você colocar limites você precisa primeiro estar no seu corpo, estar no seu centro, e sentir seus sentimentos, particularmente a raiva. As sensações físicas do seu corpo podem informar sobre o que está funcionando e o que não está funcionado. O que é VAI! E o que é BEEP! Quando você consegue sentir seus sentimentos, então você consegue saber quais limites colocar.

Um limite funciona como uma parede energética. Colocar limites efetivos é uma importante e necessária habilidade para desenvolver e manter relacionamentos adultos saudáveis e ambientes saudáveis para o crescimento das crianças. Exemplos de limites incluem: Não! Pare! Isso não é ok! Não faça isso de novo! Somente faça isso dessa forma! Isso não é da sua conta! Essa é a minha vida! Eu não vou fazer isso! Me deixa em paz! Vai embora! E assim por diante. Por mais simples que esses limites possam parecer, pode ser surpreendente descobrir o quão inadequados a maioria de nós é quando se trata de estabelecer limites.

Limites contribuem de forma importante para a vida funcional de um homem adulto ou mulher adulta, assim como os limites formam uma barreira, eles também podem bloquear possibilidades. Mesmo que os limites sejam feitos por você mesmo ou pelos outros, um possibilitador percebe que há alternativas aos limites. Clareza é uma dessas alternativas.

Clareza é produzida ao se fazer distinções. Pode não parecer óbvio, mas com prática você pode aprender a fazer distinções em vez de limites. Uma distinção funciona mais como uma cerca permeável do que como um muro impenetrável de um limite. A distinção especifica o limite, e ainda assim permite a energia fluir e possibilidades serem acessadas. Limites interrompem uma ação. Distinções criam clareza a respeito de quais ações podem ser tomadas para criar melhores resultados no futuro. Quanto mais não linear uma distinção é, mais não lineares são as ações possíveis.

Aqui estão algumas distinções úteis que evitam as razões usuais nas quais se coloca limites:

- Cada pessoa tem uma caixa, mas as pessoa não é a sua caixa. A pessoa é um potencial vasto incrível.
- Caixas não estão vivas, não tem vontade própria. Caixas são máquinas.
- Se você já se sentiu ofendido por uma pessoa, é a sua caixa reagindo a caixa dela. Você está reagindo a uma máquina, não à pessoa.
- Ficar ofendido por uma caixa é tão inteligente quanto tropeçar em uma pedra e ficar com raiva da pedra.
- Máquinas agem como máquinas. São mecânicas.
- Fazer o papel de vítima de uma máquina é sempre estratégico. Você obtém uma recompensa.

World Copyleft 2025 por Clinton Callahan. Creative Commons BY SA International 4.0 License. Por favor, compartilhe! https://sparks-portuguese.mystrikingly.com. SPARKs Eng semanais gratuitos http://sparks-english.mystrikingly.com/#subscribe-to-sparks. Assinatura gratuita do boletim mensal Possibility Management Newsletter ou Newest SPARKs. Obrigado por experimentar. Experimentar constrói matriz para manter mais consciência. Desenvolvido por https://possibilitymanagement.org.

- Se houver algum problema entre você e uma criança, esse problema não tem nada a ver com a criança.
- Quando uma pessoa grande resolve um problema com uma pessoa pequena punindo ou repreendendo a pessoa pequena, isso é um ato de insanidade.
- Se você olha para alguém e acha que conhece a pessoa, tudo o que você pode conhecer é sobre a caixa dela. Quem realmente essa pessoa é, é incognoscível.

EXPERIMENTOS:
SPARK031.01 Aprenda sobre tourada.
Tourada é uma excelente metáfora para fazer distinções vs. estabelecer limites.
Fazer um limite é como um toureiro que entra na arena com um caminhão cheio de concreto e tijolos, e começa a construir uma grande casa de blocos para se proteger do grande touro assustador.
Quando termina seu limite, ele está seguro do touro. Mas também completamente isolado dele. A excitação da tourada acabou, e a plateia vai embora por tédio. O touro provavelmente vai estar dormindo nesse momento.

Fazer uma distinção é como o toureiro clássico. Ele entra na arena quase nu, apenas com uma bandeira vermelha. O toureiro sabe que o touro é mecânico. O touro fará o que touros fazem (Caixas fazem o que Caixas fazem). Se o toureiro segura a bandeira vermelha na frente de si mesmo, o resultado será o mesmo que não ter limite e nem distinção. O toureiro será “morto” pelo problema. Mas se o toureiro fica em frente ao touro e agita a bandeira vermelha levemente para o lado, o toureiro está fazendo uma distinção. A distinção é que o touro correrá em direção à bandeira e não em direção ao toureiro. O toureiro está em uma relação completa e aberta com o touro, e ao mesmo tempo, não é atingido por ele. É assim que funcionam as distinções. Distinções tomam menos tempo e menos esforço, mas mais inteligência do que os limites.

Examine quaisquer limites que está mantendo. Para quem você está mantendo os limites? Por que? Quem você acha que eles são? O que aconteceria se você não estivesse mantendo esse limites? Como você pode expandir seus limites para transformá-los em distinções que gerem clareza e possam trazer mais possibilidades para ambos? Examine quaisquer limites que os outros mantém com você. Quem os mantém? Investigue porque eles acham que precisam manter os limites com você. Como você pode transformar os limites de outras pessoas para distinções que empoderam você e o outro? Responda essas questões como seu experimento.

World Copyleft 2025 por Clinton Callahan. Creative Commons BY SA International 4.0 License. Por favor, compartilhe! https://sparks-portuguese.mystrikingly.com. SPARKs Eng semanais gratuitos http://sparks-english.mystrikingly.com/#subscribe-to-sparks. Assinatura gratuita do boletim mensal Possibility Management Newsletter ou Newest SPARKs. Obrigado por experimentar. Experimentar constrói matriz para manter mais consciência. Desenvolvido por https://possibilitymanagement.org.