

SPARK 043

(Código de Matriz: **SPARK043.00** para o jogo StartOver.xyz)

DISTINÇÃO: O estresse é o medo não reconhecido de que algo que você já experimentou acontecerá novamente.

NOTAS: Existem dois tipos de estresse: estresse físico e estresse mental/emocional da Caixa. Você experimenta estresse físico quando as condições ambientais ultrapassam o limite de tolerância do seu corpo. O estresse físico pode surgir gradualmente, por exemplo, de luzes fluorescentes zumbindo ou piscando, ruído de trem ou avião, má postura, esforço ocular, dieta inadequada, dor a longo prazo, sono insuficiente, falta de exercício, e assim por diante. O estresse físico também pode surgir de repente, por exemplo, de choque elétrico, queda acidental, cortes, contusões, ruídos altos e agudos, ou flashes brilhantes. O estresse físico nunca pode ser completamente evitado porque, segundo o ponto de vista da acupuntura cósmica, às vezes você precisa de uma martelada. Ainda assim, minimizar o estresse físico desnecessário é simples: evite os fatores físicos que causam o estresse ou melhore a estamina para aumentar o limite natural de tolerância do seu corpo.

O estresse mental/emocional, por outro lado, não é tão simples, e ainda assim, ao contrário do estresse físico, o estresse mental/emocional pode ser completamente evitado porque a fonte do estresse mental/emocional é o "Software Humano" e não o "Hardware Humano". As causas do estresse mental/emocional são tão variadas e complexas quanto o design de cada uma de nossas Caixas. O mesmo conjunto exato de circunstâncias pode causar estresse em uma pessoa e prazer em outra. Pense, por exemplo, em palestrantes profissionais. Para a maioria de nós, ter que subir ao palco e falar diante de uma audiência de estranhos céticos é pior do que ter que morrer. De alguma forma, a partir da mesma circunstância, os palestrantes profissionais derivam prazer. Como a experiência de estresse comumente leva a conflitos e colapsos em organizações, um Agente de Possibilidades precisa ser capaz de rastrear o estresse até sua fonte e criar algumas rotas alternativas a partir daí.

A fonte do estresse mental/emocional é o medo que está sendo experimentado inconscientemente. Você tem medo, mas não sabe que está sentindo isso. Um aspecto interessante do medo é que o que quer que você tema, você já experimentou antes. É por isso que você sabe temê-lo. Pense em uma criança que age sem prudência perto de um fogão quente porque nunca foi queimada por um antes. Depois de ser queimada, ela tem um medo associado. Juntando essas duas peças, você descobre que o estresse mental/emocional é o medo não reconhecido de que algo que você já experimentou acontecerá novamente. Este é o Software Humano padrão.

A partir do Software Humano atualizado do Possibility Management, o que quer que esteja acontecendo agora *nunca* aconteceu antes. Esta circunstância é absolutamente única, completamente nova e totalmente surpreendente. A partir dessa perspectiva, você não pode usar a É-Cola numa história assustadora porque nunca experimentou uma situação exatamente como esta antes. Como cada situação é nova, você não pode fazer suposições ou ter expectativas. Você não sabe como isso vai acabar. Percebendo a precisão do que está acontecendo agora, você pode aceitá-lo exatamente como é, em vez de assumir que é algo que você já conhece. Escolher

aceitar o que é pelo que é abre a possibilidade de que algo completamente diferente do que está acontecendo agora possa acontecer no próximo momento. Liberado das associações automáticas, o medo diminui e, junto com ele, o estresse.

EXPERIMENTOS:

SPARK043.01 Leia este cenário e depois experimente você mesmo. Imagine que você sente estresse sempre que pensa ou está perto de uma pessoa em particular, por exemplo, um chefe, um colega ou um parente, talvez até um de seus filhos. Este não é um estresse físico que você está sentindo. Este é um estresse mental/emocional da Caixa porque esse estresse deriva exclusivamente de seus pensamentos, sentimentos, memórias e projeções.

Como o estresse não é físico, ele pode ser completamente evitado. A maneira de evitar o estresse mental/emocional é assumir a responsabilidade por não fazer a suposição de que um momento é igual ao outro. Isso significa que, mesmo que você tenha visto essa pessoa apenas algumas horas, minutos ou segundos antes fazendo o comportamento que o estressa, a pessoa que está diante de você *agora*, neste momento, é sem precedentes. Eles são completamente originais. Você não sabe quem eles são. Mesmo durante uma conversa ou reunião, de um momento para o outro, eles podem ser completamente diferentes.

Você não está dizendo que eles *serão* diferentes. (Gerar a expectativa de que alguém será diferente é tão estressante quanto assumir que eles permanecerão os mesmos.) Você está dizendo que, ao não fazer a suposição de que já sabe quem eles são e como serão, você está criando o espaço de possibilidade de que eles possam ser diferentes. Então, o que está acontecendo agora *nunca* aconteceu antes. Você ganha possibilidades ilimitadas, e não há chance de o estresse surgir. Este momento totalmente único apresenta a você oportunidades para criar um futuro completamente diferente para si mesmo. Em vez de ser a vítima do estresse mental/emocional repetido da Caixa, você se torna um criador com extraordinária liberdade de movimento e expressão.