

SPARK 066

(Matrix Code: **SPARK066.00** for StartOver.xyz game.)

ROZRÓŻNIENIE: Nie musisz czuć się w jakiś konkretny sposób, zanim zrobisz konkretną rzecz.

ADNOTACJE: Nie zdajesz sobie sprawy, że często żyjesz w ograniczeniach bardzo zadziwiającej konkluzji. Otóż, myślisz, że musisz czuć się w pewien określony sposób albo mieć jakieś szczególne doświadczenie albo spełnić pewne wymagania, zanim zrobisz tę konkretną rzecz.

Kto wymyślił te zasady? Nie ma powiązania między twoim nastrojem a działaniem, chyba że tworzy je twój system przekonań. (Przykład: jestem teraz zmęczony i głodny, boli mnie głowa i serce, moje biurko jest w wielkim bałaganie, i czuje strach, że mam niewystarczająco pieniędzy w banku, i mimo to wciąż mogę to wszystko pisać).

Wydaje ci się, że musisz czuć się entuzjastyczny, niedepresyjny, zainspirowany, kochający, akceptujący, otwarty, wesoły, pozytywny (albo odwrotnie) zanim powźmiesz działanie, tylko że to właśnie poprzez działanie zmienia się twój nastrój.

Myślisz, że musisz czuć złość, zanim postawisz granice swoim dzieciom, twojemu znajomemu czy sąsiadowi. Być może myślisz, że musisz być zdesperowany, zanim poprosisz o to, co potrzebujesz. Myślisz, że musisz mieć dobry powód zanim zmienisz swoje nawyki, albo że musisz podjąć jasną decyzję, zanim podejmiesz działanie.

Myślisz, że musisz odnieść sukces, zanim wykonasz konkretne rozmowy telefoniczne, albo zaczniesz wdrażać pewne plany. Myślisz, że ludzie powinni odnosić się do ciebie w przyjazny sposób, zanim ty będziesz traktował ich z szacunkiem i honorem, czy w ogóle zacząć z nimi jakąkolwiek interakcję. Myślisz, że musisz pozbyć się strachu, zanim wejdiesz na scenę, że musisz być najpierw uznany, rozpoznawany, zanim będziesz mógł występować. Myślisz, że musisz znać ludzi, zanim będziesz mógł poprosić ich o pomoc albo o to, żeby zaangażowali się w twój projekt.

Myślisz, że potrzebujesz wolnego czasu i przestrzeni, i właściwego szkolenia, i materiałów, zanim będziesz mógł być kreatywny. Myślisz, że musisz wiedzieć, co robisz albo musisz mieć pewność, że odniesiesz sukces, zanim w ogóle zaczniesz.

Wciąż wyczekujesz, aż okoliczności będą właściwe, zamiast po prostu iść do przodu, żyjąc dokładnie tak, jak chcesz żyć. To się nazywa bycie ofiarą okoliczności. To jest prokrastynacja. I ty to już wiesz. Być może nie mówiłeś tego na głos, ale prywatnie, sekretnie, ty to wiesz.

Na jakie okoliczności czekasz, zanim uciekniesz z tego więzienia?

EKSPERYMENTY:

SPARK066.01 01 Zrób ten eksperyment podczas jednej przerwy na drugie śniadanie (każda przerwa będzie dobra, np. dzisiejsza przerwa lunchowa. To nie

musi być nawet ta przerwa lunchowa! Przestań szukać właściwych okoliczności, zanim zrobisz ten eksperyment).

Eksperyment składa się z dwóch części. Do pierwszej będziesz potrzebował długopis i papier.

Część 1. Zaczynaj powoli rozmyślać nad tym, co tak naprawdę chciałbyś robić. Przeskanuj cały wszechświat. Uwolnij swoją wyobraźnię na kilka minut.

Dobrze, wystarczy. Następnie, przesunij perspektywę i zobacz to, dlaczego jeszcze nie robisz tych wszystkich rzeczy. Prześledź się, zapisując odpowiedzi na następujące pytania:

- Co tak naprawdę chciałbyś robić?
- Na co dokładnie czekasz, zanim zaczniesz to robić?
- Co potrzebujesz usłyszeć?
- Co potrzebujesz mieć?
- Co potrzebujesz wiedzieć?
- Co potrzebujesz czuć?
- Co potrzebujesz widzieć?
- Co potrzebujesz zmienić w sobie?
- Co potrzebujesz zmienić w innych?
- Co potrzebujesz zmienić w świecie?
- Co musi się zmienić zanim zaczniesz żyć w pełni?
- Czego wydaje ci się, że potrzebujesz, zanim będziesz mógł zacząć?

Bądź klarowny i szczegółowy w swoich odpowiedziach. Nie śpiesz się. Unikaj jednosłownych odpowiedzi. Jednosłowne odpowiedzi są zbyt upraszczające dla rzeczywistości, zbyt upraszczające, by mogły być tobie przydatne.

Napisz więcej niż mniej. Opisz historię, w której wyczekujesz na te wszystkie okoliczności i dlaczego ich tak bardzo potrzebujesz. (Pamiętaj, inni ludzie wstrzymują się ponieważ wyczekują innych rzeczy, innych okoliczności. Różni ludzie, wyczekują różnych rzeczy. Różnice zaczynają się w naszym Boksie). Pozwól sobie pisać przez jakiś czas. Rozmyślaj nad tym i zobacz, co wpływa na powierzchnię twojego umysłu. Zapytaj siebie, co tu się tak naprawdę dzieje? Daj sobie trochę więcej czasu na to, by to drugie olśnienie mogło urosnąć z każdym pytaniem, po tym jak pojawi się pierwsze zrozumienie. Nie wysiadaj z windy na pierwszym piętrze! Na drugi poziomie zaczyna się robić ciekawie „Aha!”

SPARK066.02 Jak już odpowiedziałeś/aś na te pytania na pięć głównych tematów z twojej listy marzeń pt. 'życie, które mogłoby być', zacznij część drugą.

PART 2: Wybierz mały obszar ze swojego życia, jeden projekt, jedną akcję, po czym opuść wszystkie swoje publiczne i osobiste rozważania na temat tego, co musi się stać, zanim się to naprawdę stanie. Zwyczajnie, zacznij iść naprzód żyjąc tak, jak sobie tego życzysz. Bez uwagi na okoliczności, po prostu zacznij tworzyć to, co naprawdę chcesz tworzyć. A potem nie przestawaj.

Bądź ostrożny. Możesz znaleźć się w sytuacji, w której ten eksperyment będzie wpływał na coraz większe obszary twojego życia. Może wytworzyć inspirujące rezultaty, kiedy odkryjesz, że życie na całego nie ma warunków wstępnych!