

SPARK 80

DISTINCTION: L'intimité guérit le déni.

NOTES: Si la Box a une expertise particulière, c'est de te garder dans le déni a propos de ce qui se passe vraiment pour toi. La Box ne te permet même pas de détecter ce que tu es entrain de nier. Les conflits et les potentiels restent en toi, déniés pendant des années, peut-être pour une vie entière. As-tu déjà vu d'autres personnes aveuglés par leur mécanismes de défense de leur Box ?

D'un côté, être dans le déni cache les considérations qui pourraient menacer la stratégie de défense originale de ta Box qui s'est déjà avérée efficace, comme en témoigne le fait que tu as survécu. D'un autre côté, peut être que tes priorités ont changé depuis que tu as installé le mécanisme de défense. Peut être que la sécurité n'est plus si haute sur ta liste de priorité. Après un certain temps, la déception de la sécurité est révélée. Un jour tu vas mourir et ton assurance ou ta timidité ne pourra l'empêcher. Peut être que la proposition d'abandonner la simple survie, en faveur de rechercher ce que vraiment vivre peut être, devient plus intéressant. Mais si tu essayes de faire quoique ce soit de différent, tu rencontres les mécanismes renforcés de ta Box solidement en place. Sans une interruption majeure de ta routine, tu resteras en sécurité dans le déni pour le reste de ta vie.

Ce qui vas peut être t'inspirer à lire ce SPARK est la compréhension lancinante que le déni fait mal. La chose protégée par le déni ne se développe pas bien dans des conditions d'isolement. Qu'est ce qui blesse le plus ? L'insécurité ? Ou le déni ? Tu vas soit penser à cette question pour un moment et puis l'oublier. Ou la question vas plonger en toi et te ronger de l'intérieur aussi longtemps qu'il te faudra pour prendre action. L'action peut être l'expérimentation suivante.

EXPÉRIMENTATION: Trouve ton chemin en dehors de l'isolement cellulaire du déni. Tu peux trouver ton chemin en dehors de l'isolement cellulaire par la communication. Communiquer créer de l'intimité. L'intimité guérit le déni. Tu trouveras ton chemin en dehors de l'isolement cellulaire en communiquant avec quelqu'un qui est proche de toi maintenant, déjà dans ta vie. Il y a des clés pour ouvrir la porte de ta cellule. A n'importe quel moment tu peux décider d'utiliser cette clé. Vas leur parler. Mais ne leur parle pas dans ta manière habituelle. Ne leur pas pas d'un intellect à un autre, d'un esprit à un autre. La communication intellectuelle est une distorsion qui ne crée qu'une pseudo-intimité. C'est mieux que rien mais pas de beaucoup. C'est assez pour vivre mais à peine. La communication d'esprit à esprit manque 80% de la vie. Tu ne sais peut être pas communiquer de manière qui promeut l'intimité. Entrer dans une intimité complète est peut être nouveau pour toi. Si tu sais déjà que tu ne sais pas comment communiquer de manière complète alors tu peux te détendre et essayer de nouvelles choses dans tes communications. Ne pas savoir est la voie.

Choisis une personne. Ce n'est pas important le type de relation que tu as déjà avec cette personne ou le type de relation que tu aimerais avoir. Il faut juste que cette



personne soit disposée à faire cette expérimentation avec toi. Organise une heure et demi ensemble dans un endroit où vous pouvez parler de manière privée. Il se peut qu'il y aura des larmes.

Lorsque vous vous rencontrer, partage avec eux ces instructions. Les êtres humains ont cinq corps - un corps physique avec des organes qui ont des sensations, un corps intellectuel avec un esprit qui a des pensées, un corps émotionnel avec un cœur qui a des sentiments et des émotions, un corps énergétique qui a un Être avec de la présence, un corps archétypique avec un service qui a des missions extraordinaires. Tu communiqueras de manière à utiliser l'énergie et l'intelligence de tes cinq corps presque simultanément.

Voici ce qui t'arrivera peut être avant. Tu étais en relation. Dans différentes parties de tes cinq corps, tu avais des considérations. Des considérations à propos de toi-même, à propos de ce que tu ressens, à propos de l'autre personne, à propos de comment sont les choses pour eux, à propos de ce qui se passe maintenant, à propos de ce qui vient de se passer, à propos de ce qui se passera après, à propos de ce que tu veux, et ainsi de suite. Peut être que tu as essayé de communiquer ces considérations et les communications ont échouées d'une certaine manière, ou peut être que les communications étaient trop intenses ou douloureuses pour toi ou pour l'autre personne. Alors tu as arrêté de communiquer. Tu as arrêté de communiquer tes considérations à propos de cette relation. Au moment où tu arrêtes de communiquer de manière intime, l'intimité disparaît. Si aucune communication intime ne se produit pendant un long moment, elle ne peut plus se produire. Une fois qu'aucune communication intime ne se produit, l'affinité entre vous meurt. Une fois l'affinité disparue, à quoi ça sert ? Donc, tu t'es retiré dans l'isolement et tu y es resté jusqu'à maintenant, jusqu'à ce moment, ce moment où tu as une autre chance.

Ta nouvelle chance vient du fait que tu as une nouvelle clarté. Cette clarté est la suivante : la Box créée du déni. Le déni te contient en isolement. L'intimité guérit l'isolement du déni à travers la communication. Avec cette nouvelle clarté, tu peux recommencer avec une nouvelle expérimentation. *Utilise tes cinq corps pour communiquer maintenant à propos de tes considérations qui surviennent lorsque tu es avec cette personne en relation.* Communique à propos de tout. Communique toutes tes considérations. Commence avec tes peurs - nous avons tous les mêmes peurs. Cela te prendra des heures et des jours à partager. Ce seront des heures et des jours d'intimité. C'est si simple. Commence avec ta tristesse - dans la peine nous sommes un. Cela te prendra plus d'heures et de jours. Sois un peu fanatique. Dépasse tes limites. Choisis une personne et planifie régulièrement des sessions de communication. Fais la promesse que dans cette relation tu ne laisseras pas une seule considération survenir sans la communiquer. Ne laisse aucune considération exister sans qu'elle soit partagée.

Assure-toi que ta communication est responsable. Communique à propos de toi, à propos de comment c'est pour toi, à propos de ce qui se passe pour toi, pas du tout à



propos de l'autre personne. Utilise des phrases avec "je", "J'ai peur...", "Je veux vraiment...", "Je remarque que...", "Je pensais que..." N'utilise pas de phrase avec "tu". Tu ne peux pas changer l'autre personne. Arrêtes d'essayer même à travers des insinuations. Les changer n'est pas ton boulot. Ces considérations ne sont pas tes affaires. Tu ne fais qu'écouter. Tu n'as pas de réponse pour eux. Ce n'est pas à propos d'eux. C'est à propos de ton partage.

N'agit pas en tant que victime. *Ceci n'est pas à propos d'avoir un problème !* Ceci est seulement à propos de partager tes sentiments et tes considérations à propos de ce qui apparaît en toi en relation avec eux. Communiquer avec tes cinq corps crée de l'intimité dans tes cinq corps. Cette expérimentation est de trouver une sortie à l'isolement. Tu t'y es mis en ne partageant pas tes considérations. Tu peux trouver ton chemin de sortie en communiquant tes considérations. Et voici le miracle : le déni flotte vers la surface et est révélé comme une considération dans la relation. À travers la communication à propos des considérations en relation, les considérations ne sont dans le déni et tu n'es plus en isolement. En révélant la vérité, tu n'es plus un menteur pathologique.

Bon courage,
Clinton

