SPARK 142

(Código de Matriz: **SPARK142.00** para o jogo StartOver.xyz)

DISTINÇÃO: A insegurança é o medo de sentir medo.

NOTAS: Sentir-se inseguro é uma explicação frequentemente aceite para fazer ou não fazer coisas. É muitas vezes dirigido de forma acusadora contra quem é apontado como causador do sentimento de insegurança. No entanto, se investigar isto em si, acabará por descobrir que a insegurança é um *meta-sentimento*, ou seja, um *sentimento em relação a outro sentimento*, neste caso, o medo.
A insegurança é o medo de sentir medo.

Se tens medo de sentir medo, provavelmente estás a sentir um dos três tipos de medos emocionais do *Antigo Mapa de Pensamento dos Sentimentos*, provavelmente sem saberes de onde veio e também sem saberes que as tuas circunstâncias mudaram. É possível mudar para o medo consciente de adulto, que é uma imensa riqueza de clareza e poder.

MEDO CONSCIENTE significa que estás consciente de que a sensação que te está a causar arrepios na espinha, acelerando o teu coração, amplificando o teu estado de alerta, formigando os nervos e fazendo arrepiar os cabelos é o medo. Sabes qual é a percentagem do medo e até que ponto o medo está misturado com outros sentimentos, como tristeza (que cria desespero ou isolamento), ou raiva (que cria histeria ou agressão), ou alegria (que cria excitação ou risco descuidado). Tu reflexivamente extrais do medo na sua forma pura e utilizável e usá-lo. Isto é medo consciente.

MEDO ADULTO significa que possuis o medo, e não que o medo te possui. Significa que despertaste o teu medo, o que significa que o ativaste. Podes experimentar intencionalmente um medo até 100% arquetipicamente intenso sem qualquer motivo e ainda assim funcionar, navegando no medo, começando e parando à vontade. E isso significa que voltaste a ligar o significado do medo na tua mente, de modo a que a experiência do medo não tenha nenhuma história anexada. Assim, quando o medo chega, sabes que toda esta conversa não é mais do que medo. Medo é medo. Localizaste-te no *Novo Mapa de Pensamento dos Sentimentos* e estás habilitado a usar o medo como um recurso precioso.

São necessários vários processos iniciatórios para passar do medo inconsciente da infância ao medo consciente do adulto. Mas consegues fazer isso. É simples e possível. Mesmo que a educação moderna não nos explique isto nem forneça os processos iniciáticos, os seres humanos são concebidos para crescer e expandir a consciência, principalmente no que diz respeito aos sentimentos.

O medo fornece a energia e as informações exatas de que necessitas para lidar com uma condição específica na tua vida. Afirmar que te sentes inseguro é simplesmente o que acontece quando não sabes como usar o medo consciente do adulto. Agarrares-te à tua insegurança impede-te de sentires o medo e de seres capaz de usá-lo. Afirmar que outra pessoa te está a fazer te sentir inseguro é o ponto de partida para o baixo

World Copyleft © 2023 by Clinton Callahan. Creative Commons BY SA International 4.0 License. Please share the SPARKs. https://sparks-portuguese.mystrikingly.com. Free weekly Eng SPARKs http://sparks-english.mystrikingly.com/#subscribe-to-sparks. Free subscription to monthly Possibility Management Newsletter or Newest SPARKs. Thanks for experimenting. Experimenting builds matrix to hold more consciousness. Powered by Possibility Management http://possibilitymanagement.org.

drama – colocas-te na posição de vítima para colocar a outra pessoa na posição de perseguidor ou salvador – com o único propósito de alimentar o teu gremlin.

Mas ainda fica pior. Valorizar e procurar a segurança escraviza-te a um conceito falso. O falso conceito é que a segurança existe.

Isso não acontece. Como poderia existir segurança quando, em última análise, tu e todos os outros seres vivos vão morrer?

Como Helen Keller, a activista social americana cega e surda escreveu no seu livro *The Open Door*, de 1957, "A segurança é sobretudo uma superstição. Não existe na natureza… A vida ou é uma ousada aventura ou nada."

Se a segurança é uma superstição, então a insegurança é também uma superstição. As experiências a seguir são sobre como entrar numa aventura ousada.

EXPERIMENTOS:
A primeira experiência é explorar e documentar os tesouros das tuas inseguranças. A segunda é entrar no jogo da insegurança criativa.

SPARK142.01 MINAR OS TESOUROS DAS TUAS INSEGURANÇAS
Começa a identificar cada momento em que estás a sentir o que pode ser uma *insegurança*. Podes sentir-te nervoso, retraído, hesitante, ressentido, demasiado reativo, culpar, ser adaptável, ficar em casa, estar fora de contacto, não brincar, ser depressivo, ser demasiado sério e assim por diante. Podes sentir-te inseguro com muito mais frequência do que imaginas.

Nos próximos 5 dias faz uma lista com três colunas no teu caderno Beep! Cada vez que te sentires inseguro, escreve estas três coisas: 1. O pensamento ou incidente que precede a insegurança, 2. O medo que tens medo de sentir e que está a ser bloqueado pela insegurança e 3. A ação sábia que poderia resultar se utilizasses a energia e a informação fornecidas pelo medo. Presta especial atenção às tuas mais pequenas inseguranças para explorar os tesouros que elas possuem. Uma lista pode ser semelhante a esta:

INCIDENTE/PENSAMENTO	O MEDO É SOBRE	AÇÃO SÁBIA A TOMAR
O carteiro está a chegar	Não ter pago uma conta	Ligar para a companhia, fazer um acordo
O telefone toca	O meu ex-namorado ligar	Dizer-lhe para parar de ligar
O céu está cinza	Possível chuva ou neve	Trazer um casaco, mudança de planos
Olhando para o espelho	Não estou bonito	Ir para a equipa de possibilidades
Dor no ombro esquerdo	Rasgo no ligamento?	Visitar o curandeiro, e ter paciência
Ver o relógio	Esqueci-me de algo?	Olhar para o calendário
Olhando para o menu	Estar muito gordo	Não deixar o gremlin encomendar
Ideia para um projeto de filme	Não ter equipa	Perguntar numa equipa de possibilidades

World Copyleft 2023 by Clinton Callahan. Creative Commons BY SA International 4.0 License. Please share the SPARKs. https://sparks-portuguese.mystrikingly.com. Free weekly Eng SPARKs http://sparks-english.mystrikingly.com/#subscribe-to-sparks. Free subscription to monthly Possibility Management Newsletter or Newest SPARKs. Thanks for experimenting. Experimenting builds matrix to hold more consciousness. Powered by Possibility Management http://possibilitymanagement.org.

A casa está numa confusão	Não ser um bom pai	Utilizar o Obliterador de Vozes para atirar nas vozes
Notícias do Governo	Impotente em relação ao aquecimento global	Criar uma comunidade resiliente
Comunidade resiliente	Sendo visto como uma seita	Lembrar dos Princípios Brilhantes
Eu mudo, perco amigos	Ficar sozinho	Telefonar a um novo amigo: ser honesto
Crianças queixam-se sobre escola	A escola está a abusar dos meus filhos?	Tire as crianças da escola
Tirar as crianças da escola	Ser oprimido pelas crianças	Saber mais sobre o ensino livre
Estou aborrecido, não desafiado	Não sendo normal	Fazer novos limites
Está a ficar tarde, sinto fome	Sem jantar? Eu sou uma má esposa	Esvaziar o frigorífico na mesa, e criar refeições!

O benefício de encontrares os teus tesouros das ações sábias a tomar vem do silêncio, na privacidade do teu próprio espaço, perguntando a ti mesmo: *Será que eu poderia realmente fazer estas coisas*?

ENTRAR NO CAMPO DE JOGO DA INSEGURANÇA CRIATIVA.
Se a insegurança é uma superstição e o medo consciente do adulto é um recurso, este pode ser o início de um novo mundo para ti. Este experimento é aprender a prosperar no teu novo mundo através de experiências contínuas estando no limiar, dando pequenos passos para chegar ao limite da tua caixa. Por isso, fica aí e explora as tuas inseguranças até ficares tão rico em ações sábias que já não consigas encontrar a insegurança mais.

Tem em mente que, por vezes, a ação sábia pode ser simplesmente ficar onde estás, mantendo o contacto com as pessoas que te rodeiam, sentindo o que sentes, e esperando para ver o que acontece a seguir, dentro de ti ou à tua volta.

Aqui estão três possíveis experiências criativas de insegurança para experienciar (há muitas mais para tu inventares e implementar em ti):

SPARK142.02 ALGO ESCONDIDO: Sonda o teu coração para sentires a primeira emoção que aí está neste momento. A emoção indica que há algo fora da integridade a tentar esconder-se sem ser observado dentro de ti. Através do scanning deixa de estar despercebida! Junto com a emoção, o teu coração inclui instruções perspicazes sobre o que fazer para trazer as coisas de volta ao equilíbrio. Na maioria das vezes isto começa com uma conversa com a pessoa cujo rosto aparece com a emoção. Esta conversa começa provavelmente com medo - por isso, comece onde está. Diz: "*Olá. Tenho medo de falar contigo porque* _____." Depois, ouve como é para a pessoa. Lembra-te que sabes que a outra pessoa tem uma Caixa e que ela não é a sua Caixa. Provavelmente, ela não sabe isso. (DICA: Não tentes ensinar-lhes! Quando ela quiser aprender sobre isto, pode ela participar num treino Expand The Box). Mantendo-te em contacto em Ser-a-Ser diretamente através da tua Caixa e

World Copyleft © 2023 by Clinton Callahan. Creative Commons BY SA International 4.0 License. Please share the SPARKs. https://sparks-portuguese.mystrikingly.com. Free weekly Eng SPARKs http://sparks-english.mystrikingly.com/#subscribe-to-sparks. Free subscription to monthly Possibility Management Newsletter or Newest SPARKs. Thanks for experimenting. Experimenting builds matrix to hold more consciousness. Powered by Possibility Management http://possibilitymanagement.org.

concentrando-te nesta ligação como a tua principal experiência, as Caixas já não podem fazer tanto o seu trabalho, e o que quer que seja que esteja a perturbar o teu coração pode completar-se por si. Experimenta isto!

SPARK142.03 PEDIDO SEM RAZÃO: É muito comum confiares na tua própria insegurança como medida para pré-decidir as respostas de outra pessoa, e fazer-lhe apenas pedidos razoáveis: Por favor, passa o sal. Não é frequente fazermos pedidos irrazoáveis uns aos outros: *Vem comigo para os Himalaias e vamos extrair o nosso próprio sal.* Fazer pedidos irracionais poderia preencher uma SPARK inteira... mas pratica na mesma. (Isso é um pedido despropositado!)

SPARK142.04 CAÇADOR de INSEGURANÇAS: Volta a consultar os tesouros das acções sábias que enumeraste no Experimento 1 e, um após outro, faça-os.
Mudas a tua atitude, deixando de tentar evitar as inseguranças e passando a ser um caçador de inseguranças. Acolhe a insegurança como uma porta pela qual pode passar imediatamente para uma ação sábia. Sempre que fizeres uma ação, surpreende-te contigo próprio e celebre-a alegremente com os outros. Diz-lhes o que fizeste e como o fizeste.

World Copyleft 2023 by Clinton Callahan. Creative Commons BY SA International 4.0 License. Please share the SPARKs. https://sparks-portuguese.mystrikingly.com. Free weekly Eng SPARKs http://sparks-english.mystrikingly.com/#subscribe-to-sparks. Free subscription to monthly Possibility Management Newsletter or Newest SPARKs. Thanks for experimenting. Experimenting builds matrix to hold more consciousness. Powered by Possibility Management http://possibilitymanagement.org.