

SPARK 163

(Código de matriz: **SPARK163.00** para o jogo StartOver.xyz)

DISTINÇÃO: A sua maior raiva reflete o que você veio fazer aqui.

NOTAS: O Velho *Thoughtmap* dos Sentimentos explica que a raiva é um dos sentimentos *negativos* ou *ruins* que devem ser reprimidos ou evitados a todo custo porque a raiva é perigosa, barulhenta, incivilizada, destrutiva, irracional, improdutiva, não profissional e assustadora.

O Gerenciamento de Possibilidades (*Possibility Management*) propõe um pensamento atualizado sobre o Novo *Thoughtmap* dos Sentimentos que afirma que a raiva não é um erro de design do universo. Em vez disso, a raiva é um dos quatro sentimentos primários: *raiva, tristeza, medo e alegria*, que se destinam a ser *estrelado* (inicializado) por meio de processos iniciáticos formais e formidáveis da vida adulta, nos quais os sentimentos são transformados, um a um, em combustível de foguete para acionar o seu destino. Cada um dos 4 sentimentos estrelados fornece os seus próprios poderes particulares, por exemplo, a raiva adulta consciente lhe dá energia e inteligência para estabelecer limites, pedir o que você quer, dizer sim ou não, dizer pare ou vá, começar coisas, terminar coisas, mudar as coisas, manter compromissos, tomar decisões, fazer distinções, criar clareza, agir, etc.

Esses poderes parecem imediatamente atraentes, mas seria sensato lembrar que existem 2 fases no trabalho dos sentimentos. Na Fase 1, *you learn to feel*. Isso significa aprender a diminuir conscientemente a sua Barra de Dormência, discernir experimentalmente os 4 sentimentos primários um do outro por meio da navegação interna, separando sentimentos mistos dos seus sentimentos componentes (por exemplo, separando depressão de raiva e tristeza, separando desespero de tristeza e medo, etc.), distinguir sentimentos de emoções (dica: se durar mais de 3 minutos é uma emoção que não tem nada a ver com a situação atual, é apenas um gatilho), usar emoções para curar coisas e sentimentos para lidar com coisas, começar e parar sentimentos, calibrar com precisão o seu detector de sentimentos para a raiva, a tristeza, o medo e a alegria e aprender a experimentar e expressar conscientemente qualquer um dos quatro sentimentos de 0% a 100% de intensidade arquetípica a qualquer momento, sem motivo algum. Esta é a Fase 1 do trabalho de sentimentos, que ordinariamente fica completada em seu 3º ou 4º Laboratório de Possibilidades.

Depois da Fase 1, vem a Fase 2 do trabalho dos sentimentos, na qual *you learn to use your feelings in adult and archetypal form*. Ao se tornar consciente dos seus sentimentos e assumir a responsabilidade por senti-los durante a Fase 1, todos os tipos de ferramentas e processos surpreendentemente eficazes de repente se tornam possíveis na Fase 2. Uma aplicação consciente do sentimento é usar a raiva adulta como clareza para discernir e energia para realizar o que você veio aqui fazer.

Sim, é meio estranho afirmar que você veio aqui para fazer algo específico. Sim, tal afirmação é uma história, fabricada com a *Is-Glue (Cola-É)*, e apenas uma de um zilhão de histórias possíveis que você poderia contar sobre você e a sua vida. Se por algum motivo essa história te atrai, então você está lendo a SPARK certa. Se ressoa

a ideia de que você pode ter uma missão, uma tarefa, um serviço, uma contribuição a fazer para a evolução da humanidade que foi auto-atribuída antes de você nascer, especificamente treinada através das experiências significativas do período da infância, talvez até brutais, então esta experiência pode abrir novas portas para você.

EXPERIMENTOS:

SPARK163.01 Complete a Fase 1 do trabalho de sentimentos. Você saberá que fez isso quando não expressar mais os seus sentimentos como forma de ser vítima, um perseguidor ou um salvador, quando não expressar mais sentimentos para reclamar, culpar, minar a autoridade, ressentir-se ou se vingar, mas, em vez disso, você passa a usar os seus sentimentos como energia neutra e informação para criar novos modelos que tornem os modelos existentes obsoletos.

Quando você tiver entrado na Fase 2 do trabalho dos sentimentos, comece uma nova página em seu *Livro de Bip!* e intitule: “Eu sinto raiva de:”. Nesta página, liste as coisas que você vê, pensa, percebe, experimenta, encontra e descobre que fazem você sentir mais de 50% de raiva intensa. Ao diminuir a sua barra de dormência, você observará que, pelo menos uma vez por dia, a sua raiva salta para mais de 50% da intensidade máxima arquetípica. Escreva especificamente o que o deixou com raiva sobre a coisa: O que aconteceu ou não aconteceu? Quem fez o quê, a quem ou o quê? Seja preciso.

Por favor, deixe algumas linhas de espaço entre cada listagem para que você possa agrupar as suas anotações quando começar a ver os padrões.

Depois de algumas semanas observando o que te deixa com raiva, um padrão surgirá. A sua preocupação central se mostrará como uma clareira de névoa para revelar um dragão que se aproxima. Este dragão é a chave para o seu futuro. Não deixe o medo deste dragão impedi-lo de fazer listas na sua página de “Eu sinto raiva de:”. Você é o dragão. Desenhe uma linha sob suas listas e comece a formular uma descrição do padrão com o qual este dragão está aqui para lidar. O que esse dragão quer fazer?

O dragão primeiro revela a sua alma estando cheio de ódio e raiva contra pessoas ou circunstâncias. Deixe a raiva ardente e apaixonada rugir. Escreva: “Eu odeio estupradores”. “Eu odeio o fanatismo religioso.” “Eu quero destruir psicopatas corporativos e políticos.” “Quero derrotar totalmente aqueles que prejudicam as baleias com a poluição.” “Não consigo mais ficar parado quando meninas e meninos são escravizados no comércio sexual ou abusados por padres e cafetões.” “Eu odeio pessoas que constroem armas e contaminam o mundo com lixo nuclear de urânio empobrecido.” “Eu me recuso a parar até que as pessoas tenham água limpa para beber e comida para comer.” “Não posso permitir que crianças trabalhem em minas.” “Não posso mais permitir jogos de ganhar e perder, banqueiros, franquias, negociantes de dinheiro, propriedade ausente, desigualdade financeira.” O que quer que irrite este dragão, anote. Não se preocupe com o quão louco pode parecer à primeira vista. Essa raiva crua é um presente. É o seu desbravador, sua bússola detectando a direção em que os seus verdadeiros esforços anseiam ser expressos. Se você puder realizar partes disso, sentirá a maior satisfação por ter vivido a sua vida.

Da sua raiva, surge um desejo. Escreva este desejo de dragão de forma pessoal na forma "Eu irei", com total comprometimento por trás de suas palavras, mesmo que as palavras o assustem, mesmo que você não tenha certeza absoluta de que é assim que deseja seguir. Escreva a sua missão. "Estou aqui para atualizar o pensamento humano".

Agora que você encontrou a sua tarefa, mesmo que pareça grande demais para você, mesmo que seja ilegal ou impossível, mesmo que pareça insano, pelo menos você pode parar de mentir para si mesmo sobre o que veio fazer aqui.

Com esse tipo de clareza, você pode continuar. Olhe no espelho da sua raiva e lembre-se de quem você é. Diga aos outros para quem você está aqui. Explique como as mudanças acontecerão, os seus próximos passos. Desenhe o seu plano de jogo. Deixe que outros se juntem a você. Deixe o dragão falar.