SPARK 165
(Código de Matriz: **SPARK165.00** para o jogo StartOver.xyz.)

DISTINÇÃO: Admitir que tens impulsos claros de raiva, medo, tristeza e alegria faz de ti um agente de mudança.

NOTAS: Aquilo que tens sido mais capacitado a fazer é reprimir os teus sentimentos, entorpecer-te, ficar demasiado ocupada, dispersa, stressada e demasiada intelectual para reparares nos teus impulsos de sentimentos pessoais. Esta SPARK diz que tu não tens de ficar nessa forma para sempre. Se experimentares entrar no presente, minimizando o teu AGORA até menos de 3 segundos, encolhendo o AQUI para o que podes cheirar, ouvir, provar, ver e tocar imediatamente, então o teu Ser entra no teu corpo mais completamente. Quando entras no teu corpo não consegues evitar começar a reparar nos impulsos dos sentimentos.

Se estás a usar o *Mapa Velho dos Sentimentos* então qualquer impulso de sentimento que surja traz grandes medos de que algo pode estar errado contigo, que tu podes ser apontado como estando doente ou tendo um problema e que algo mal irá acontecer-te. Assim voltas para a tua mente, de volta para a loucura esmagadora da cultura moderna, moves-te mais rapidamente do que a velocidade do pulsar do teu coração e deixas os teus impulsos de sentimentos para trás - tão despercebidos quanto possível.

Contudo, se estiveres a usar o *Novo Mapa dos Sentimentos*, então relacionas-te com os sentimentos como energia e informação neutras que precisas para navegar a tua vida e oferecer os serviços da tua linhagem arquetípica ao mundo. Os teus impulsos de sentimentos são os teus recursos principais. Esta SPARK é sobre ativar os teus recursos no próximo nível.

EXPERIMENTOS:
Este é um daqueles experimentos mais “perigosos”, para te envolveres mesmo *depois* de já teres decidido que é demasiado aborrecido e frustrante ficar sentada à espera que as outras pessoas tornem as coisas melhores, de estares preparada para habitar as tuas capacidades adultas para ser uma agente de mudança.

PARTE 1: ENTRA NO PRESENTE Aqui estão 5 maneiras de entrar no presente. Podes usar estas e outras formas quase a toda a hora para te manter no momento presente. Tanto o teu poder de ser e o teu poder de fazer só estão disponíveis no presente.

1. **SPARK165.01** O presente ocupa um pequeno AGORA. Esfrega a tua pedra da Possibilidade tão gentilmente com a ponta de um dedo até que a sensação de toque fino quase que faça cócegas. Experienciar uma sensação é algo que só acontece AGORA, por isso ao tocar na pedra encontras o presente. Ações competentes requerem reparar e usar as sensações subtis que apenas podem ser experienciadas num pequeno AGORA. Fica num pequeno AGORA. Isto é o presente.

World Copyleft © 2023 by Clinton Callahan. Creative Commons BY SA International 4.0 License. Please share this SPARK. SPARKs are online at http://sparkexperiments.org. 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.

2. **SPARK165.02** Lembra-te que estás num espaço. Se te esqueceres que estás num espaço então estás a ser um sonâmbulo a andar (um sonâmbulo a sentar, um sonâmbulo a falar, etc.) e não poderás assumir a responsabilidade para chamar os Princípios Brilhantes ou navegar o espaço. Se tu te esqueces que estás num espaço, então a tua mente começa a pensar acerca de coisas que não estão AQUI, sugando-te para um AQUI grande onde tu estás impotente porque tu só podes atravessar uma porta quando estás mesmo em frente a essa porta. Só podes tomar o passo que está à tua frente e não o passo que está noutro sítio qualquer. Tu só tens poder AQUI. Fica num pequeno AQUI. Isto é o presente.
3. **SPARK165.03** Coloca a tua atenção na tua atenção e escolhe conscientemente onde vais colocar a atenção a seguir. Não permitas que a tua atenção vagueie por si própria a não ser que decidas conscientemente passar um período de tempo a escanear com a tua atenção livre. A tua energia flui para onde vai a tua atenção. Se tu não tens a tua atenção, então não tens energia para criar conscientemente. Só podes criar no presente. Se não estás a escolher conscientemente o que fazer com a tua atenção, então estás a criar inconscientemente, isto é, a servir os Propósitos Escondidos do Gremlin, a fazer o jogo da vítima, perseguidor ou salvador, alimentando dramas baixos com a tua energia vital.
4. **SPARK165.04** Repara que tu estás a respirar. Se tu não respiras, morres. Normalmente a respiração acontece automaticamente, o que é útil. Também pode ser útil às vezes experienciar as sensações da respiração. Repara no diafragma a mover-se para baixo, nas costelas do teu peito a subir, o ar quente ou frio, seco ou húmido a entrar através do teu nariz e garganta, no medo subtil de não ter oxigénio suficiente que te faz inspirar, e nos prazeres que são ter oxigénio suficiente para o teu corpo funcionar.
5. **SPARK165.05** Repara que as coisas estão onde estão e não se vão mover de onde estão até que um agente de mudança as mova. Tu ainda és um agente de mudança se decidires não mover nenhuma coisa de onde ela está neste momento. Mas qual é o teu propósito em deixar as coisas da forma como estão, deixar uma reunião, uma conversa, uma conexão ou desconexão da forma como está? Qual é o teu propósito? Toda e qualquer ação ou evitação de ação é impulsionada por um propósito. Qual é o teu propósito AGORA com aquela coisa AQUI. Dá-te energia deixá-la da forma como está? Ou será que te suga energia deixá-la como está? Percorre a tua casa toda, escritório, garagem, cave e considera esta relação energética com toda e qualquer coisa. Perceber o propósito ocorre no presente onde tu estás a decidir que ações tomar.

PARTE 2: SEGUE ALGUNS IMPULSOS. Aqui estão 5 passos para seguir os impulsos de sentimentos para agir como agente de mudança.

1. **SPARK165.06** Situa-te com a clareza do *Novo Mapa dos Sentimentos* de que os impulsos de sentimentos são recursos valiosos de energia e informação. Se um sentimento aparece e parece estar a usar a tua energia, isto sugere que estás a usar energia para suprimir os sentimentos exatos que estão lá para te dar energia. Isto acontece quando usas o *Velho Mapa*

World Copyleft ©2023 by Clinton Callahan. Creative Commons BY SA International 4.0 License. Please share this SPARK. SPARKs are online at http://sparkexperiments.org. 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.

(mundo-plano) dos Sentimentos. Porque é que estás a usar *thoughtware* velho? Para não mudares? Se é isso, isto são más notícias para a tua carreira de agente de mudança, porque se queres ser uma agente de mudança, adivinha quem é que tem de mudar primeiro? Os teus sentimentos dão-te energia e informação sobre o quê e como mudar as coisas, começando contigo mesma.

2. **SPARK165.07** Baixa a tua *Barra de Dormência* o suficiente para sentir ondas de sentimentos que têm menos de 10% de intensidade. Subitamente, podes sentir surtos de raiva sobre o que não está a ser feito para tornar o mundo um lugar melhor, sobre as crianças, sobre os animais, sobre os vizinhos, sobre a comida, sobre os oceanos, etc. Em vez de destituir os teus impulsos de sentimentos com lógica, escapando ao impulso movendo-te para o futuro ou para o teu intelecto, ou esmagando os impulsos pela força de vontade, admite que estás a experienciar impulsos de sentimentos de nível de intensidade baixa.
3. **SPARK165.08** ISTO É IMPORTANTE: Deteta se o impulso é um sentimento ou uma emoção. Aqui está como ver a diferença. As emoções vêm de três fontes principais: 1. Autoridades externas tais como os teus pais, políticos, marketing corporativo ou religiões que te tornam adaptativa ao seu programa. 2. O passado, as tuas comunicações incompletas, o teu sentido de abandono, tu não seres reconhecido, as tuas feridas de criança. 3. O teu Gremlin, os seus votos de vingança, superioridade, estar certo, ser mais rápido, ser melhor, ser mau, ser um fracasso. A chave é que as emoções demoram mais que 3 minutos e não têm nada a ver com a pessoa à tua frente ou com o que está a acontecer neste momento. As circunstâncias despoletam reações emocionais pré-existentes. Se tu vires que o teu impulso é uma reação *emocional* (e a maior parte são, ao início), então a ação é pedir a alguém para navegar contigo num processo de cura. Este é o valor das emoções. São uma porta de entrada para os teus processos de cura, não é por acidente que as experiências AGORA (quando quer que surjam). Sentir uma emoção indica que estás pronta para essa cura.
4. **SPARK165.09** Durante as horas da manhã de cada dia baixa a tua *Barra de Dormência* tanto quanto conseguires e vê onde é que os impulsos de sentimentos (e não impulsos de emoções) te levam para tomar ação. A chave aqui é admitir que tu tens impulsos de sentimentos! Primeiro reconhece e experiência a sua existência. Talvez tenhas medo em vez de raiva. Talvez seja alegria. Talvez tristeza. Cada impulso de sentimentos fornece naturalmente um impulso para fazer algo para tornar o mundo um lugar melhor. A validade do impulso é suficiente para te comprometeres num caminho de ação, que mesmo que tentes e falhes, e tentes e falhes, é ainda assim tão recompensador quanto possível nesta vida. Pratica direcionar cada impulso de sentimentos para definir 3 ações possíveis que tu poderás tomar. Não comeces imediatamente com a primeira ação, imaginando que esta seria a única solução possível nesta circunstância. Requer que o impulso te dê 3 ações possíveis. Depois, escolhe sensatamente.

World Copyleft ©2023 by Clinton Callahan. Creative Commons BY SA International 4.0 License. Please share this SPARK. SPARKs are online at http://sparkexperiments.org. 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.

5. **SPARK165.10** Agora é altura de ir para a prática: toma uma das ações. Permite que a inteligência e a energia dos teus sentimentos iniciem e guiem a tua ação. Para citar o ativista Jon Symes www.pachamama.org, "*Este impulso é um presente grandioso. É um alerta para que haja movimento. Agradece pelo mesmo. Geralmente este mesmo impulso traz confusão e incerteza quando aparece. O que raios devo eu fazer (perguntas tu)? Sentir o impulso, admitir ter impulsos, faz de ti já uma ativista, um agente de mudança, alguém através de quem a vida está a cocriar o nosso futuro."* O teu experimento é confiar mais na vida do que na programação neurótica da tua cultura e dos seus tempos. Tal como esculpido na antiga lápide de pedra, "Ide a ela" ("Goeth for it" no original).

World Copyleft ©2023 by Clinton Callahan. Creative Commons BY SA International 4.0 License. Please share this SPARK. SPARKs are online at http://sparkexperiments.org. 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.