

SPARK 184

(Matrix Code: **SPARK184.00** für StartOver.xyz Denk-Programm Upgrade Spiel.)

UNTERSCHIEDUNG: Wenn du die Geschichte veränderst, die du dir über eine Situation erzählst, ändert das auch die Situation.

VERTIEFUNG: Deine vertraute psycho-emotionale Abwehrstrategie (deine vom Gremlin verteidigte Box) möchte, dass du glaubst, ihre Geschichten über Menschen, Ereignisse und Lebensumstände, die sie in deinem Verstand und deinem Herzen fortwährend wiederholt, seien wahr. Bis du dies mit deinem bewussten Gremlin an deiner Seite (um ihn bei seiner Arbeit zu ertappen) und deinem energetischen Schwert der Klarheit in deiner Hand hinterfragst, wirst du in der Welt deiner Geschichten gefangen bleiben.

Beispielsweise geschieht etwas und du denkst, *„Das ist nicht fair.“* *„Sie respektieren mich nicht.“* *„Ich bin nicht wichtig genug, um bemerkt zu werden.“* *„Ich habe versagt.“* *„Ich habe wieder nicht auf mich geachtet.“* *„Wir sind nicht wirklich verbunden.“* Deine Geschichte veranlasst deinen Verstand, eine Lawine von Chemikalien in deine Venen auszuschütten, die heftige Emotionen aufsteigen lassen und deinen Morgen ruinieren. Hast du dir schon einmal solche Geschichten erzählt? (Ja.)

Wie wäre es, wenn es deine laufende Praxis wäre, die erste Geschichte zu bemerken und dann weiterzumachen und einen ganzen Schwarm alternativer Geschichten zu erfinden, aus der du dann eine auswählst, die dich stärkt, anstatt einer Geschichte, die dich in alten Mustern gefangen hält? Es könnte alles Mögliche sein, was dich überrascht, wie z.B. *„Was für ein cleveres Drehbuch!“* *„Endlich bin ich frei davon.“* *„Es existieren Nebengleise, die ich bisher nie bemerkte.“* *„Mein Erdungskabel wurde gerade einen Meter länger.“* *„Der Zweck hat sich offenbart.“* *„Ich bin ein Agent der Transformation.“* *„Plötzlicher, freier Fall ist eine schnelle Möglichkeit, um mit dem Fliegen zu beginnen.“* *„Interessant, meine Zukunft hat sich gerade verändert.“* *„Je unerwarteter ein Ereignis ist, desto mehr Informationen hält es bereit.“* *„Bin ich nicht ein kraftvoller Schöpfer?“*

Die Absicht in der ursprünglichen Geschichte deiner Box zu bleiben, erscheint zunächst edel: alles beim Alten lassen, so dass deine Überlebensstrategie funktioniert und du überlebst. Ein Leben als initiiertes Erwachsener in Übereinstimmung mit deinen inneren und äußeren Ressourcen wird sich dir dann aber entziehen. Die Strategie, die dich einmal beschützt hat, wird nun zu deinem Gefängnis, so wie die Puppe den voll entwickelten Schmetterling gefangen hält, bis er tut, was immer erforderlich ist, um zu schlüpfen. Ist der Schmetterling seine Puppe? Nein. Ist das Küken seine Eierschale? Nein. Ist der Mensch seine Box? Hmmm ...

Wenn du deine Kindheitsstrategie beibehältst, kannst du für den Rest deines Lebens überleben. Ist es das, was du willst? Überleben?

Die Geschichten, die du dir erzählst, sind ein mächtigerer Teil der Gesamtsituation, als du dir zuvor vielleicht vorgestellt hast. Das ist großartig, denn deine Gedanken sind definitiv etwas, worüber du einige Kontrolle hast. Jede Art von Geschichte verleiht oder

entzieht echte Kräfte. Indem du deine Sicht auf Dinge änderst, ändern sich die Dinge, die du anschaust.

EXPERIMENTE:

SPARK184.01 Wenn du das nächste Mal bemerkst, dass emotionale Ladung über irgendetwas oder irgendjemanden durch deine Adern fließt, mach sofort Folgendes:

1. Schreibe die wenigen Worte auf, die du dachtest, unmittelbar bevor die Emotion in deinem Emotionalkörper ausbrach. Es wird eine simple Geschichte sein wie: *„Du hörst mir nie zu.“ „Du hast mich betrogen.“ „Du hast es mir immer wieder angetan und ich haben nichts gesagt.“ „Ich habe mir nicht vertraut.“ „Ich habe deinen Worten geglaubt statt meinen Sinnen.“ „Ich gab dir mein Herz, meine Seele, mein Versprechen und alles, was ich hatte, und du hast es mit Lügen zertrampelt.“ „Du hast mir keine Chance gegeben.“ „Du schließt mich aus.“ „Du missachtetest mich.“ „Du hast mich verlassen.“ „Meine Worte an dich sind vergeblich.“*
2. Finde jemanden, der - ohne dich zu bewerten - ungefähr 15 Minuten lang mit dir arbeitet. Bitte sie, keine Kommentare abzugeben, sondern nur zuzuhören und zu wiederholen, was sie dich sagen hörten, bis du das Gefühl hast, gehört worden zu sein, bis du automatisch „Ja“ sagts.
3. Mit so wenigen Worten wie möglich beschreibe das Ereignis oder die Situation, die vorgefallen ist. Dann lies ihnen die Geschichte vor, die du in Teil 1 mit wenigen Worten aufgeschrieben und dir bis dahin immer erzählt hast.
4. Dann beschreibe ihnen die Empfindung, die du fühlst, und die radikale Schlussfolgerung, die du gezogen hast, wie *„Ich bin ein Versager.“ „Ich hasse sie.“ „Er ist ein totales Arschloch.“ „Sie hat mein Leben ruiniert.“ „Er hat mein Herz gebrochen.“ „Sie ist verrückt.“*
5. Steh jetzt auf, dreh dich ein paar Mal, bis du ein wenig schwindelig bist, und setz dich wieder hin. Dann sage deinem Helfer, er möge dir bitte folgendes vorlesen: *„Erzähle mir bitte eine vollkommen andere Geschichte über die gleiche Situation, das gleiche Ereignis oder die gleiche Person.“*
6. Erfinde die neue Geschichte und erzähle sie ihnen. Dann halte inne und warte 20 Sekunden. Bemerke die Emotionen und Empfindungen, die als Resultat dieser neuen Geschichte auftauchen. Notiere deine neue Geschichte und die inneren Erfahrungen.
7. Wiederhole die Schritte 5 und 6 weitere vier Mal. Notiere, welche Geschichte dich stärkt.
8. Danke deinen Helfern für ihre Unterstützung und bitte sie, dich allein zu lassen.
9. Der nächste Teil ist privat. Lies noch einmal deine ursprüngliche Geschichte, und die Emotionen, die sie ausgelöst hat, sowie die fünf alternativen Geschichten und welche Emotionen sie jeweils ausgelöst haben.
10. Entscheide, welche der fünf neuen Geschichten du versuchsweise ausprobieren möchtest, auch wenn deine neue Geschichte nicht zu den intensiven emotionalen Reaktionen führt und sie auch nicht rechtfertigt.
11. Sobald du die neue Geschichte gewählt hast, wähle jeden Gedanken und jedes Wort, jeden Schritt und jede Geste innerhalb der Welt dieser neuen Geschichte. Es kann ein aufregendes Abenteuer sein, dein Sein im Raum der neuen Geschichte zu entfalten.

12. Erzähle während des Tages - ohne Ankündigung - drei Personen deine neue Geschichte, etwa so: *„Früher erzählte ich mir die Geschichte, dass Jane mir das Herz gebrochen hat. Jetzt erzähle ich mir, dass mich das Leben in ein erstaunlich neues Gebiet führt.“*

Das Wesentliche dieser Praxis ist, eine ergiebige Quelle für alternative Geschichten zu werden, aus denen du wählen kannst, anstatt die erste Geschichte zu nehmen, die in deinem Verstand von deiner Box und deinem Gremlin auftaucht. Sobald du dein Talent als bewusster Geschichtenerzähler erkennst, werden ekstatische neue Möglichkeiten für Intimität verfügbar. Vielleicht fängst du sogar an, andere einzuladen, in dem du sagst *„Erzähl mir eine andere Geschichte darüber, eine Geschichte, die dich ermächtigt!“*