

SPARK 184

(Matrix Code: **SPARK184.00** for StartOver.xyz game.)

DISTINÇÃO: Mudar a história que você conta a si mesmo sobre uma situação muda a situação.

NOTAS: Sua estratégia de defesa psicoemocional confiável (sua Caixa defendida pelo Gremlin) quer que você acredite que suas histórias sobre pessoas, eventos e circunstâncias que ela repete para você repetidamente em sua mente e em seu coração são verdadeiras. A menos que você questione isso radicalmente – com seu Gremlin consciente ao seu lado (para se pegar no trabalho) e sua espada-da-clareza energética na mão – você permanece preso em seus próprios mundos de história.

Por exemplo, algo acontece e você pensa: *“Isso não é justo”. “Eles não me respeitam.” “Eu não sou importante o suficiente para ser notado.” “Eu falhei.” “Eu não me cuidei novamente.” “Não estamos realmente conectados.”* Sua história aciona seu cérebro para liberar uma avalanche de produtos químicos em suas veias, causando fortes emoções, arruinando toda a sua manhã. Você já contou a si mesmo essas histórias antes? (Sim.)

E se sua prática contínua fosse observar a primeira história e depois continuar gerando toda uma floresta de histórias alternativas das quais você pode escolher uma história que o fortalece em vez de uma história que o prende a padrões antigos? Pode ser qualquer coisa que o surpreenda, como *“Que roteiro de filme inteligente!” “Finalmente estou livre disso!” “Há caminhos laterais em todos os lugares que eu nunca notei antes!” “Meu cordão de enraizamento acabou de crescer mais um metro!” “Os propósitos foram revelados!” “Sou um agente de transformação.” “A queda livre repentina é uma maneira rápida de começar a voar.” “Interessante, meu futuro acabou de mudar.” “Quanto mais inesperado o evento, mais informações ele contém!” “Eu sou um criador poderoso, ou o quê?”*

O propósito de ficar dentro da história original da sua Caixa é nobre a princípio: manter tudo igual para que sua estratégia de sobrevivência funcione e você sobreviva. Viver como um adulto iniciado em fluxo com seus recursos internos e externos irá iludi-lo. A estratégia que uma vez protegeu você se tornou sua prisão, assim como uma crisálida aprisiona uma borboleta totalmente desenvolvida até que a borboleta faça o que for preciso para sair. A borboleta é sua crisálida? Não. O pintinho é a casca do ovo? Não. O humano é sua Caixa? Hmm...

Se você deixar sua estratégia de infância no lugar, poderá sobreviver pelo resto de sua vida. É isso que você quer? Sobreviver?

As histórias que você conta a si mesmo são uma parte poderosa da situação geral do que você poderia ter imaginado anteriormente. Isso é ótimo, porque suas histórias são definitivamente algo sobre o qual você tem algum controle. Cada variedade de história concede ou remove poderes reais. Ao mudar a maneira como você vê as coisas, as coisas que você vê mudam.

EXPERIMENTOS:

SPARK184.01 A próxima vez que você notar uma carga emocional correndo em suas veias sobre qualquer coisa ou alguém, faça imediatamente o seguinte:

1. Anote as poucas palavras que você pensou para si mesmo antes de as emoções irromperem em seu corpo emocional. Será uma história tão simples quanto: *"Você nunca me ouve". "Você me traiu." "Você fez isso comigo de novo e de novo e eu não disse nada." "Eu não confiava em mim." "Eu acreditei em suas palavras em vez de em meus próprios sentidos." "Eu te dei meu coração, minha alma, meu compromisso, tudo que eu tinha e você pisoteou com mentiras." "Você não me deu chance." "Você me cortou." "Você me desrespeitou." "Você me abandonou." "Minhas palavras para você são em vão."*
2. Vá encontrar alguém para trabalhar com você por 15 minutos ou mais sem julgamento. Peça-lhes para não fazer comentários, apenas para ouvir e repetir o que ouvirem você dizer a eles até que você se sinta ouvido, até que você diga automaticamente *"Sim"*.
3. Com o MENOR número de palavras possível, conte-lhes o evento ou as circunstâncias que aconteceram. Em seguida, leia para eles a história de POUCAS PALAVRAS que você escreveu na Parte 1 e que vem contando a si mesmo desde então.
4. Em seguida, diga a eles as sensações que você está sentindo, incluindo as conclusões radicais que você fez, como: *"Eu sou um fracasso". "Eu a odeio." "Ele é um completo idiota." "Ela arruinou minha vida." "Ele quebrou meu coração." "Ela é louca."*
5. Agora levante-se. Gire algumas vezes para ficar um pouco tonto. Sente-se novamente. Em seguida, diga ao seu assistente que leia isso para você: *"Por favor, conte-me uma história totalmente diferente sobre a mesma circunstância, evento ou pessoa"*.
6. Crie e conte a eles a nova história, então pare e espere 20 segundos. Observe os tipos de emoções e sensações que ocorrem em seu corpo como resultado dessa nova história. Anote sua nova história e suas experiências internas.
7. Repita os passos 5 e 6 mais quatro vezes. Observe qual história o fortalece.
8. Agradeça ao seu assistente pela ajuda. Peça-lhes para deixá-lo.
9. Esta próxima parte é privada. Leia sua história original, as emoções que ela causa, suas cinco histórias alternativas e a emoção que elas causam.
10. Decida qual das novas histórias você deseja experimentar experimentalmente, mesmo que sua nova história não lhe dá as reações emocionais intensas e a justificativa para sentir essas emoções.
11. Começando no momento em que você escolhe sua nova história, faça cada pensamento e palavra, cada passo e gesto, dentro do novo mundo da história.

Pode ser uma emocionante aventura para desdobrar seu Ser no novo espaço da história.

12. Durante o dia, sem avisar, conte a três pessoas diferentes a sua nova história, algo assim: *“Eu costumava ter a história de que Jane partiu meu coração. Agora eu tenho a história de que a vida está me levando para um novo território surpreendente.”*

O objetivo desta prática é tornar-se uma fonte abundante de histórias alternativas para você escolher, em vez de ter que usar a primeira história que vem à sua mente de sua Caixa e Gremlin. À medida que você reconhece seus talentos como um criador consciente de histórias, novas opções extáticas de intimidade se tornam disponíveis. Você pode até começar a convidar outras pessoas dizendo: *“Conte-me uma história diferente sobre isso, uma história que te empodere!”*