

SPARK 188

(Codice Matrice: SPARK188.00 per il gioco StartOver.xyz)

DISTINZIONE: L'intimità diventa deliziosa quando esprimi la paura nei tuoi 5 corpi.

NOTE: Hai mai notato di sentirti segretamente insoddisfatto, disconnesso, o senza alcun valore a causa della mancanza di intimità, eppure, contemporaneamente, eviti l'intimità? Come può essere? Il fatto è che noi tendiamo ad evitare ciò di cui abbiamo paura. La tua mancanza di intimità potrebbe essere dovuta alla paura dell'intimità. Ma cosa c'è da temere nell'intimità? Chiedilo ai tuoi 5 corpi...

ESPERIMENTI: Organizza 5 date consecutive in cui prendere un caffè con qualcuno, o dedica i tuoi prossimi 5 incontri del Possibility Team a questi 5 esperimenti. L'intento è quello di scoprire modi per fare un uso intelligente delle paure che potrebbero sorgere quando uno qualsiasi dei 5 corpi diventa vulnerabile con i 5 corpi di qualcun altro. Puoi creare intimità condividendo intimamente di aver paura dell'intimità.

SPARK188.01 PAURE DEL CORPO FISICO: LEGGI QUESTE ISTRUZIONI: Trova un compagno e siediti di fronte a lui. Una persona parla mentre l'altra ascolta, dopo 15 minuti si cambia di ruolo per i prossimi 15 minuti. Lo scopo di questo esperimento è di esplorare cosa ti ferma dal negoziare intimità FISICHE deliziose e celebrative. La tua paura dell'intimità fisica per lo più proviene dal non avere il tuo centro, la tua autorità, e la tua voce per dire "No!" o "Fermo!" Hai paura che ciò che ti è già successo possa accadere di nuovo. Hai anche paura di essere punito se dici chiaramente ciò che vuoi e ciò che non vuoi.

PARTE UNO: Parla uno dei due, racconta cos'è accaduto quando hai deciso di dare via il tuo centro, la tua autorità, e la tua voce. Parla della tua decisione di evitare di dire ciò che veramente vuoi. Sii coraggioso e radicalmente onesto. Inizia, prego. (Dopo 15 minuti, cambiate i ruoli. Dopo i secondi 15 minuti, condividete ciò che avete notato.)

PARTE DUE: Stessa coppia. Ritornate a chi ha parlato per primo. Questa volta spiega tutto ciò che puoi su ciò che vuoi e che non vuoi nell'intimità fisica. (Dopo 15 minuti, cambiate i ruoli. Dopo i secondi 15 minuti, condividete cosa avete notato.)

(NOTA: Processi di guarigione consigliati: Durante un Possibility Lab chiedi di Stellare la tua rabbia, paura, tristezza e gioia per rivendicare la motivazione e la chiarezza necessarie per creare confini e distinzioni per negoziare le intimità fisiche. Contemporaneamente impegnati nei processi di guarigione emozionale per sfuggire dallo Stato dell'Ego Bambino, dallo Stato dell'Ego Genitore e dallo Stato dell'Ego Gremlin, e stabilizzati nello Stato dell'Ego Adulto. E' anche importante ritirarsi ed evitare di avere aspettative, perché un'aspettativa insoddisfatta crea un risentimento, ed un risentimento è abbastanza per distruggere la possibilità di un'intimità fisica.)

SPARK188.02 PAURE DEL CORPO INTELLETTUALE: LEGGI QUESTE ISTRUZIONI: Mettetevi in coppia. Stessa procedura di cui sopra. Lo scopo di questo esperimento è quello di esplorare cosa ti ferma dal negoziare deliziose, celebrative

intimità INTELLETTUALI. La tua paura di scatenare i poteri del tuo pensare e parlare viene per lo più dalle cicatrici della tua famiglia e della scuola. La paura del corpo intellettuale è molto più grande di quanto pensi la maggior parte di noi.

PARTE UNO: Parla uno dei due, racconta di come sei stato abusato intellettualmente con le critiche, i giudizi, la derisione, o un sistema di classificazione, o di essere stato abusato psicologicamente, come quando si cade e i tuoi genitori dicono, “Non è successo niente. Non fa male”. Mentre eri criticato, forse hai preso delle decisioni per evitare di esporre ciò che pensi. Queste vecchie decisioni stanno ancora influenzando la tua vita di oggi, anche se hai dimenticato di averle prese. Racconta cosa stava succedendo quando hai deciso di guardare in basso e di fare il finto tonto, quando hai deciso che non devi dire ciò che realmente vuoi. *Questa potrebbe essere una ferita molto più grande di quanto tu ti renda conto.* Sii coraggioso, radicalmente onesto. Inizia, prego. (Dopo 15 minuti, cambiate i ruoli. Dopo i secondi 15 minuti, condividete cosa avete notato.)

PARTE DUE: Stessa coppia. Tornate a chi ha parlato per primo e questa volta, di cosa pensi. Condividi le tue prospettive e idee in maniera radicalmente onesta, su tutto senza paura delle critiche. L'altra persona ascolta solo. (Dopo 15 minuti, cambiate i ruoli. Dopo i secondi 15 minuti, condividete cosa avete notato.)

SPARK188.03 PAURE DEL CORPO EMOZIONALE: LEGGI QUESTE ISTRUZIONI: Mettetevi in coppia. Stessa procedura di cui sopra. Lo scopo di questo esperimento è quello di esplorare cosa ti ferma dal negoziare deliziose e celebrative intimità EMOZIONALI.

La paura dell'intimità emozionale è simile alla paura dell'intimità intellettuale. Le tue ferite emozionali hanno paura di essere risvegliate. L'abuso emotivo si verifica quando, per esempio, il padre è un collerico ed emotivamente violento, o la madre usa suo figlio come un sostituto del marito, o la madre sacrifica sua figlia per proteggersi dalla rabbia del partner, e il figlio (tu) non ha qualcuno di cui fidarsi con cui poter esprimere le sue emozioni.

PARTE UNO: Parla uno dei due, spiega cosa stava accadendo quando hai anestetizzato le tue emozioni. Inizia, prego. (Dopo 15 minuti, cambiate i ruoli. Dopo i secondi 15 minuti, condividete ciò che avete notato.)

PARTE DUE: Stessa coppia. Tornate a chi ha parlato per primo e questa volta inizia ogni frase con, “Sono triste perché...” o arrabbiato, o impaurito, o felice. Qualunque cosa il tuo cuore non abbia mai potuto dire prima. (Dopo 15 minuti, cambiate i ruoli. Dopo i secondi 15 minuti, condividete ciò che avete notato.) (**NOTA:** La *Vecchia Mappa di Pensiero delle Emozioni* fa diventare impossibile condividere le tue emozioni o sentimenti. Curare la tua paura dell'intimità emozionale inizia aggiornando i tuoi modi di pensare con la *Nuova Mappa delle Emozioni* e imparando a esprimere e fare esperienza delle tue emozioni e sentimenti, entrambi Fase 1 e Fase 2. Questo accade durante un Expand The Box.)

SPARK188.04 PAURE DEL CORPO ENERGETICO: LEGGI QUESTE ISTRUZIONI: Mettetevi in coppia. Stessa procedura di cui sopra. Lo scopo di questo esperimento è di esplorare cosa ti ferma dal negoziare deliziose e celebrative intimità ENERGETICHE. La paura dell'intimità energetica deriva dalla paura di essere visto

come un Essere, piuttosto che presentarti alle persone con la strategia di sopravvivenza della tua Scatola.

PARTE UNO: Parla uno dei due, spiega cosa stava accadendo quando hai chiuso la tua fluidità, e al suo posto hai assunto un'identità solida. Cosa te l'ha fatto fare?

(Dopo 15 minuti, cambiate i ruoli. Dopo i secondi 15 minuti, condividete ciò che avete notato.)

PARTE DUE: Stessa coppia. Tornate a chi ha parlato per primo e questa volta inizia a parlare dal tempo precedente a quando hai messo in atto un'identità solida. Forse era prima che tu andassi a scuola, o prima che i tuoi fratelli nascessero, o forse addirittura prima che tu stesso fossi nato. Era un tempo in cui potevi essere presente come un Essere senza sapere e senza logica o ragioni. Cosa condividerai non dev'essere impacchettato nella comprensione del tuo ascoltatore. Giocaci. (Dopo 15 minuti, cambiate i ruoli. Dopo i secondi 15 minuti, condividete ciò che avete notato.)

(NOTA: Questa paura di essere un Essere scomparire studiando *Tecnologia della Scatola*, facendo l'iniziazione Scatola e Essere, e imparando ad usare i 13 Strumenti della tua Cintura degli Strumenti del Possibility Manager. Guadagnando maestria con il tuo Clicker, la tua Spada della Chiarezza, la tua Bacchetta Magica per Dichiarare, il tuo Disco del Niente, la tua Pistola Laser per le Voci, il tuo Centro, la Tua Corda di Radicamento, fare il Processo di Pulizia dello Spazio delle Relazioni, creare Cose Gialle, e creare Buchi Neri, le paure del tuo Essere di entrare in intimità con un altro Essere si trasformeranno in deliziose gioia ed eccitazione di provare il prossimo esperimento. Costruisci matrici su tutto ciò, guadagnando nuovi Punti Matrice su StartOver.xyz)

SPARK188.05 PAURE DEL CORPO ARCHETIPICO: LEGGI QUESTE

ISTRUZIONI: Mettetevi in coppia. Stessa procedura di cui sopra. Lo scopo di questo esperimento è quello di esplorare cosa ti ferma dal negoziare deliziose e celebrative intimità ARCHETIPICHE. La paura dell'intimità archetipica viene dall'essere bloccato dentro la tua mente nella Realtà Verbale e dal non avere un'esperienza equilibrata dei tuoi corpi fisico, emozionale, ed energetico. Quando ti sposti in una Realtà Esperienziale ed i tuoi quattro corpi collaborano più equamente nella tua quotidianità, il tuo quinto corpo (il tuo corpo archetipico), tende ad attivarsi tutto da solo, di riflesso. Non appena hai più chiarezza su cosa sia avere ed essere al servizio di un corpo archetipico, la tua paura e confusione sull'essere e fare ciò per cui sei venuto qui per essere e fare, si dissolvono. Per allora avrai abbastanza esperienza per parlare del tuo corpo archetipico e del tuo Lignaggio Archetipico con gli altri, e allora potrete iniziare insieme esperimenti sul corpo archetipico; come quello di creare risultati di valore che servono il villaggio, mentre sono insieme in azione i vostri Lignaggi Archetipici. Una volta che stai intimamente co-creando con qualcuno che è anch'egli al Lavoro, la vita non può diventare migliore di questa.

PARTE UNO: Parla uno dei due, spiega dove sei, in questi giorni, lungo il sentiero di bilanciamento dei tuoi quattro corpi e nello scoprire i funzionamenti del tuo quinto corpo. Quali sono stati i tuoi passi lungo il percorso? Quali sono stati i tuoi esperimenti e scoperte più recenti? Quali sono le tue domande? (Dopo 15 minuti, cambiate i ruoli. Dopo i secondi 15 minuti, condividete ciò che avete notato.)

PARTE DUE: Stessa coppia. Tornate a chi ha parlato per primo. Questa volta decidi che le persone hanno smesso di criticare il tuo pensiero, le tue emozioni, il tuo

esprimerti e la tua presenza fisica. Ora puoi andare avanti e creare un progetto esattamente come lo vuoi creare, con tutto il supporto di cui hai bisogno e senza resistenze. Spiega qual è il progetto e come permette al tuo Lignaggio Archetipico di balzare in azione. Ricorda, stai parlando in uno spazio di ascolto sicuro qui (non uno spazio di critica), così non devi avere alcun'idea reale su ciò che andrai a dire. Inizia solo a parlare. Va bene non sapere e parlare comunque. Va bene goderti la tua esplorazione. (Dopo 15 minuti, cambiate i ruoli. Dopo i secondi 15 minuti, condividete ciò che avete notato.)

SPARK188.06 Il prossimo esperimento è di combinare tutti e 5 gli esperimenti. Contatta e naviga le intimità dei 5 corpi nella tua vita quotidiana. Non aspettarti di diventare subito un esperto in questo. Puoi trovarti rigettato indietro in territori che pensavi di aver già padroneggiato, solo per scoprire che ci sono profondità nascoste di paure con un nuovo livello di consapevolezza, e abilità da sviluppare. Continua a sperimentare! Se la vita fosse troppo semplice e facile, ci annoieremmo.