

SPARK 188

(Código de Matriz: **SPARK188.00** para o jogo StartOver.xyz)

DISTINÇÃO: A intimidade torna-se agradável ao expressares os medos nos teus 5 corpos.

NOTAS: Alguma vez percebeste que te sentes secretamente insatisfeit@, desconectad@ ou inútil por falta de intimidade e, ao mesmo tempo, evitas intimidade? Como é que isso pode ser? A pista é que tendemos a evitar o que tememos. A tua falta de intimidade pode ser devida ao medo de sentir intimidade. Mas o que há para ter medo na intimidade? Pergunta aos teus 5 corpos ...

EXPERIMENTOS:

Organiza 5 encontros consecutivos em cafés com alguém ou dedica as tuas próximas 5 reuniões da [equipa de Possibilidades](#) para estes 5 experimentos. A intenção é descobrires maneiras de fazer uso inteligente dos medos que podem surgir quando qualquer um dos teus 5 corpos fica vulnerável com os 5 corpos de outra pessoa. Tu podes criar intimidade ao partilhar intimamente sobre ter medo da intimidade.

SPARK188.01 MEDOS DO CORPO FÍSICO: LÊ ESTAS INSTRUÇÕES: Encontra um parceiro e senta-te à frente dele. Uma pessoa fala enquanto o outro escuta, e depois de 15 minutos, trocam de papel pelos seguintes 15 minutos. O propósito deste experimento é explorar o que te impede de negociar agradáveis e celebrantes intimidades FÍSICAS. O teu medo da intimidade física vem principalmente de não estares no teu centro, na tua autoridade e a tua voz para dizeres: "Não!" ou "Pára!" Tu sentes medo sobre o que já te aconteceu contigo pode acontecer novamente. Também tens medo de ser punid@ por dizeres claramente o que queres e o que não queres.

PARTE UM: A primeira pessoa fala sobre o que aconteceu quando decidiu dar o seu centro, a sua autoridade e a sua voz. Fala sobre a sua decisão de evitar pedir o que realmente quer. Sê corajos@ e radicalmente honest@. Por favor, começa. (Depois de 15 minutos, muda os papéis. Após os seguintes 15 minutos, partilha o que notaram).

PARTE DOIS: Mesmos pares. Volta para o primeiro pessoa que falou. Desta vez explica tudo o que conseguiu sobre o que quer e não quer na sua intimidade física. (Depois de 15 minutos, muda de papel. Após os seguintes 15 minutos, partilhem o que notaram.)

(NOTA: Processos de cura recomendados: Nos [Labs de Possibilidade](#) pede para estelar a tua raiva, medo, tristeza e alegria para exigir a motivação e clareza necessárias para criar limites e distinções para negociar intimidades físicas. Simultaneamente faz os processos de cura emocional para sair do teu Estado de Ego de Criança, Estado de Ego Parental e Estado de Ego Gremlin, e estabilizar no teu Estado de Ego Adulto. Também é importante se retirar e evitar criar expectativas, porque uma expectativa não completada cria um ressentimento, e um ressentimento é suficiente para destruir a possibilidade de intimidade física.)

SPARK188.02 MEDOS DO CORPO INTELECTUAL: LÊ ESTAS INSTRUÇÕES: Formem duplas. Mesmo procedimento acima. O propósito deste experimento é

explorar o que te impede de negociar agradáveis e celebrantes intimidades INTELECTUAIS. O teu medo de libertar os poderes do teu pensamento e da tua fala vem principalmente de cicatrizes da tua família ou escola. O medo do Corpo Intelectual é muito maior do que a maioria de nós pensa.

PARTE UM: A primeira pessoa fala sobre ser ter sido abusad@ intelectualmente por meio de criticismo, julgamento, ridicularização, ou um sistema de classificação, ou ter sido abusad@ psicologicamente, como tropeçar e cair e os seus pais dizerem: "*Nada aconteceu. Não dói*". Enquanto eras criticad@, provavelmente tomaste decisões para evitar expor o que pensas. Essas antigas decisões ainda estão influenciando a tua vida hoje, mesmo que tenhas esquecido que as tomaste. Fala sobre o que estava a acontecer quando decidiste olhar para baixo e fizeste o jogo de ser idiota, quando decidiste que não deverias dizer o que realmente queres. *Esta pode ser uma ferida muito maior do que imaginas*. Sê corajos@ e radicalmente honest@. Por favor, começa. (Depois de 15 minutos, muda os papéis. Após os segundos 15 minutos, partilha o que notaram).

PARTE DOIS: Mesmos pares. Volta para a primeira pessoa que falou e, desta vez, dizer tudo o que pensa. Compartilhar as perspectivas e ideias radicalmente honestas sobre tudo sem medo de críticas. A outra pessoa está apenas a ouvir. (Depois de 15 minutos, muda de papel. Após os segundos 15 minutos, partilhem o que notaram.)

SPARK188.03 MEDOS DO CORPO EMOCIONAL LÊ ESTAS INSTRUÇÕES: Formem duplas. Mesmo procedimento acima. O propósito deste experimento é explorar o que te impede de negociar agradáveis e celebrantes intimidades EMOCIONAIS. O medo da intimidade emocional é semelhante ao medo da intimidade intelectual. As tuas cicatrizes emocionais têm medo de serem reestimuladas. O abuso emocional ocorre quando, por exemplo, o pai é um viciado em raiva e é emocionalmente violento, ou a mãe usa o seu filho como um substituto do marido, ou a mãe sacrifica a sua filha à raiva de seu parceiro para se proteger, e a criança (tu) não tem uma pessoa segura com quem possa expressar os seus sentimentos.

PARTE UM: A primeira pessoa fala sobre o que estava a acontecer quando anesthesiou os próprios sentimentos. Por favor, começa. (Depois de 15 minutos, muda os papéis. Após os segundos 15 minutos, partilha o que notaram).

PARTE DOIS: Mesmos pares. Volta para a primeira pessoa que falou e, desta vez, começa cada frase com, "Eu me sinto triste porque..." ou com raiva, ou assustado, ou feliz. O que quer que o coração nunca tenha dito antes. (Após 15 minutos, troquem de papéis. Após os segundos 15 minutos, compartilhem o que vocês notaram.) (NOTA: O Antigo Mapa Mental dos Sentimentos torna impossível compartilhar os sentimentos ou emoções. Curar o teu medo de intimidade emocional começa com a atualização do teu *thoughtware* para o Novo Mapa Mental dos Sentimentos e aprender a vivenciar e expressar os sentimentos e emoções, tanto na Fase 1 quanto na Fase 2. Isso acontece no Expand The Box.)

SPARK188.04 MEDOS DO CORPO ENERGÉTICO LÊ ESTAS INSTRUÇÕES: Formem duplas. Mesmo procedimento acima. O propósito deste experimento é explorar o que te impede de negociar agradáveis e celebrantes intimidades

ENERGÉTICAS. O medo da intimidade energética vem do medo de ser vist@ como um Ser, em vez de te apresentares às pessoas com a tua estratégia de sobrevivência da tua Caixa.

PARTE UM: A primeira pessoa fala sobre o que estava a acontecer quando bloqueou a sua fluidez e assumiu então uma identidade sólida. Por favor, começa. (Depois de 15 minutos, muda os papéis. O que te fez fazer isso? Após os segundos 15 minutos, partilha o que notaram).

PARTE DOIS: Mesmos pares. Volta para a primeira pessoa que falou e, desta vez, começa a falar de uma época antes de ter colocado uma identidade sólida no lugar. Talvez tenha sido antes de ir para a escola, ou antes de seus irmãos nascerem, ou talvez até mesmo antes de nascer. Era uma época em que podia estar presente como um Ser sem saber e sem lógica ou razões. O que compartilha não precisa ser enroucado no entendimento do seu ouvinte. Brinca com isso. (Após 15 minutos, troquem de papéis. Após os segundos 15 minutos, compartilhem o que vocês notaram.) (NOTA: Esse medo de ser um Ser desaparece ao estudar a Tecnologia da Caixa, fazer a iniciação da Caixa e do Ser e aprender a usar as 13 Ferramentas no Cinto de Ferramentas do Gestor de Possibilidades. Ao ganhar habilidade com Clicker, Espada da Clareza, Varinha da Declaração, Disco do Nada, Obliterador de Vozes, Centro, Cordão de Aterramento, fazer o Processo de Limpeza do Espaço de Relacionamento, criar Coisas Amarelas e fazer Buracos Negros, os medos do Ser de ser íntimo de outro Ser se transformarão em alegrias deliciosas e excitação sobre tentar o próximo experimento. Tu constrois uma matriz para tudo isto ganhando Pontos de Matriz em StartOver.xyz)

SPARK188.05 MEDOS DO CORPO ARQUETÍPICO LÊ ESTAS INSTRUÇÕES: Formem duplas. Mesmo procedimento acima. O propósito deste experimento é explorar o que te impede de negociar agradáveis e celebrantes intimidades ARQUETÍPICAS. O medo da intimidade arquetípica vem de estar preso na mente na Realidade Verbal e não ter uma experiência equilibrada nos corpos físico, emocional e energético. Quando mudas para a Realidade Experiencial e os teus quatro corpos colaboram mais de forma igual na tua vida diária, o quinto corpo (corpo arquetípico) tende a ficar online por ele, reflexivamente. Assim que tens alguma clareza sobre o que é ter e servir a um corpo arquetípico, o teu medo e confusão sobre ser e fazer o que vieste aqui para ser e fazer se dissolvem. Aí terás experiência suficiente para falar sobre o teu corpo arquetípico e a tua Linhagem Arquetípica com os outros, e então podes começar a fazer experimentos de corpo arquetípico conjuntamente com outros, como criar resultados valiosos que servem à aldeia com as Linhagens Arquetípicas juntas em ação. Uma vez que estás cocriando intimamente com outra pessoa que também está no Trabalho, a vida não pode ficar muito melhor do que isso..

PARTE UM: A primeira pessoa fala sobre onde está atualmente, ao longo do caminho de equilibrar seus quatro corpos e descobrir o funcionamento do seu quinto corpo. Quais foram seus passos ao longo do caminho? Quais foram suas descobertas e experimentos mais recentes? Quais são suas perguntas? Por favor, começa. (Depois

de 15 minutos, muda os papéis. O que te fez fazer isso? Após os segundos 15 minutos, partilha o que notaram).

PARTE DOIS: Mesmos pares. Volta para a primeira pessoa que falou e, desta vez, decida que as pessoas pararam de criticar o seu pensamento, seus sentimentos, sua fala e sua presença física. Agora pode prosseguir e criar um projeto exatamente do jeito que deseja criá-lo, com todo o suporte de que precisa e sem resistência. Explique o que é o projeto e como ele permite que sua Linhagem Arquetípica entre em ação. Lembre-se, está a falar num espaço de escuta seguro aqui (não um espaço crítico), então não precisa ter nenhuma ideia real sobre o que dirá a seguir. Apenas continue a falar. Não há problema em não saber e falar de qualquer maneira. Não há problema em aproveitar a exploração. (Após 15 minutos, troquem de papéis. Após os segundos 15 minutos, compartilhem o que vocês notaram.)

O próximo experimento é combinar todos os 5 experimentos. Negocie e navegue pelas 5 intimidades corporais na tua vida diária. Não esperes de repente te tornares um especialista nisto. Podes te ver jogad@ de volta num território que pensavas já ter dominado, apenas para descobrir que há profundezas ocultas de medos com consciências e habilidades de próximo nível a serem desenvolvidas. Continua experimentando! Se a vida fosse muito simples e fácil, ficaríamos entediados.