

SPARK 195

(Code Matrix : SPARK195.00 pour le jeu StartOver.xyz)

DISTINCTION : Le flow redémarre en exprimant à voix haute vos non-dits.

NOTES : J'utilise le mot « flow » pour désigner le champ d'influence en arrière-plan qui organise intelligemment les coïncidences de votre vie. Le flow fonctionne comme un champ magnétique qui vous pousse sans relâche vers une prise de conscience croissante. Le flow est la force de l'évolution.

Comment pouvez-vous remarquer le flow? Si vous vous rappelez qui vous étiez il y a cinq ou dix ans, aimeriez-vous y retourner? La plupart des gens répondent : « Oui, j'aimerais être plus jeune, mais seulement si je peux garder ce que j'ai appris entre-temps. » La différence entre le « vous » de maintenant et le « vous » à l'époque est la prise de conscience élargie résultant naturellement des distinctions expérientielles que le flow a tissé dans votre Être pendant que vous étiez occupé à faire autre chose. C'est le flow dont je parle.

Étant donné que votre Être évolue, il est difficile de permettre au flow d'influencer votre Être. L'évolution ne consiste pas à apprendre quelque chose de nouveau, mais à *devenir* quelque chose de nouveau. Devenir quelque chose de nouveau détruit ce qui existait auparavant, par ex. votre image de soi, les gains de votre Gremlin, votre zone de confort. Tant que vous n'êtes pas initié à la joie de la transformation, la perte de ce qui existe actuellement n'est pas la bienvenue. En d'autres mots, le fait de répondre à la question « Comment allez-vous? » avec la réponse socialement acceptable « Bien », est un des plus grands facteurs de votre pouvoir et, cela, correspond à votre capacité à bloquer le flow.

Comment pouvez-vous bloquer le flow? Voici le secret. Le flow n'a d'influence que maintenant, c'est-à-dire dans le moment présent. Si vous pouvez agir pour garder votre Être hors du moment présent, alors vous pouvez agir éviter l'influence du flow. Comment pouvez-vous agir pour garder votre Être hors du moment présent? L'une des manières la plus pernicieuse consiste à « ne pas dire » des choses, ou encore à retenir des choses cruciales.

Deux motifs habituels pour « ne pas dire » sont :

« Je ne savais pas comment le dire » et aussi « utiliser des croyances ou des tabous » pour déclarer, en secret, le sujet comme indicible (innommable). Et si le non-dit et l'indicible avaient le même objectif? Bloquer le flow.

Croyez-vous que si vous laissez quelque chose « non-dit » assez longtemps, cela disparaîtra tout simplement? Et s'il s'agissait d'une fausse supposition? Que se passe-t-il si tout ce qui est tacite / indescriptible s'enfonce dans vos cellules et

vos nerfs, faisant pencher votre dos, forçant les muscles de votre visage à tiquer; altérant le focus de votre vision pour vous aider à ne pas voir; vous pinçant les nerfs jusqu'à ce que vous ayez des maux de tête et des douleurs au cou, jusqu'à ce que vous puissiez à peine marcher; jusqu'à ce que vous ne puissiez plus regarder les gens dans les yeux; jusqu'à ce que vous ne puissiez plus faire face à la journée sans suffisamment d'analgésiques, d'alcool ou de drogue?

EXPÉRIENCES :

SPARK195.01 GARDEZ VOTRE ÊTRE HORS DU MOMENT PRÉSENT

Faisons une séance de brainstorming ensemble dans votre livre « bip! »; sommes-nous prêts? (J'attendrai que vous ayez votre livre « bip! » ouvert sur une nouvelle page intitulée MODES DE SORTIE. Êtes-vous prêt?) Je vais décrire une façon possible de garder votre Être en dehors du moment présent, puis vous en écrirez une autre. Ensuite, lisez ma prochaine idée, puis vous en écrivez une autre de vos techniques préférées. D'accord ? Et c'est parti:

1. Ne pas vraiment écouter celui qui vous parle. Au lieu de cela, rester actif dans votre esprit en pensant à des réponses possibles : arguments, raisonnements, justifications, attaques et défenses afin que vous puissiez avoir raison à ce sujet. Interrompre la personne pour dire ce que vous pensez.
2. (À votre tour...)
3. Ne pas compléter les communications et ne pas laissez d'autres personnes compléter leurs communications avec vous. Laisser des pans entiers de phrases incomplètes. Retenir votre rancune. Ne pas vous excuser.
4. (À votre tour...)
5. Inventez des histoires sur ce qui se passe en réalité en ce moment. Croire que votre monde inventé est réel. Blâmer les autres pour vous avoir fait subir ces horribles choses.
6. (À votre tour...)
7. Mettre votre centre dans le futur, anticiper. Avoir peur de ne pas savoir comment gérer ce qui pourrait arriver le mois prochain, la semaine prochaine, demain ou dans une demi-heure.
8. (À votre tour ...)
9. Écouter les voix alarmistes dans votre tête. Croire que les voix que vous entendez sont votre propre voix. Croire que vous n'avez pas de démineur de voix.
10. (À votre tour...)
11. Trouver des preuves qui renforcent l'idée que vous êtes rejeté, que vous êtes abandonné, que vous n'êtes pas assez bon, que vous ne vous intégrez pas, que vous n'êtes pas vu. Vivre dans cette idée, dans cette croyance.

Cette EXPÉRIENCE vous invite à utiliser intentionnellement, une fois par jour, une de vos techniques pendant quelques minutes. Ressentir comment cela affecte le flow. Notez la façon qui est la plus efficace.

SPARK195.02 ENTREZ MAINTENANT # 1

Arrêtez de prendre les analgésiques. Arrêtez de rechercher l'hyperactivité, l'épuisement, les drames inférieurs distrayants, les potins, la sur-stimulation en écoutant de la musique, en écoutant la télévision et les médias. Lâchez prise au sujet des problèmes qui appartiennent à d'autres personnes. Observez ce qui se passe. Combien de temps pouvez-vous supporter d'être vraiment avec vous-même? Notez les peurs qui apparaissent. Quels motifs de tristesse? Quels motifs de colère?

SPARK195.03 ENTRER MAINTENANT # 2

Arrêter les messages-texte. Dites aux gens que vous êtes sur un « jeûne de messages-texte » pendant trois semaines - ordre du médecin. Si vous DEVEZ communiquer, rencontrez-vous en personne ou parlez brièvement par appel vidéo. Aucun message-texte ni courriel pendant trois semaines.

SPARK195.04 ENTREZ MAINTENANT # 3

Ralentissez vos communications. ASSUREZ-VOUS d'entendre et de comprendre chaque mot et tous les mots que l'autre vous dit. Laissez les mots passer par votre esprit, pénétrer dans votre cœur et aller jusque dans votre Être. Si vous ne voulez pas vous engager à comprendre chacun des mots qui vous sont adressés, dites à la personne: « Je ne suis pas prêt à avoir cette conversation avec toi en ce moment. » et quittez sa présence. Continuez à respirer.

SPARK195.05 PARLEZ DE VOS SUJETS NON-DITS ET INDICIBLES

Faites une liste dans votre livre « bip! » intitulé MES ÉVÈNEMENTS INCOMPLETS. Notez sur la liste dix réunions, groupes ou individus différents avec lesquels vous avez retenu ce que vous aviez à dire. Qu'avez-vous réprimé? Examinez toutes vos connexions, en toutes occasions, tout au long de votre vie. Écrivez précisément ce que vous n'avez pas dit et pourquoi. Puis l'une après l'autre, dans l'ordre dans lequel vous les avez énumérées, rencontrez physiquement ces dix personnes ou appelez-les et dites: « Je suis désolé de m'être censurée. Je pensais que c'était indicible, alors, je n'étais pas authentique, mais maintenant je suis capable de le dire. Je me sens (en colère, triste, apeuré ou heureux) parce que _____. » Après l'avoir dit, écoutez l'autre personne, écoutez chaque mot. Prenez des notes après chaque séance sur le retour du flow en vous. Surfez sur le flow.