

SPARK 230

(Código de Matriz: **SPARK230.00** para o jogo StartOver.xyz)

DISTINÇÃO: Sentir medo de ser vista ou ouvida indica que você tem algo a dizer.

NOTAS: Você já sentiu um medo subindo pela sua espinha que lhe peça para falar? Se você for estúpida o suficiente para tentar, poderá fracassar. Talvez você não seja boa o suficiente. Você pode cometer um erro e ser julgada, criticada, culpada ou atacada. Você pode causar dor ou constrangimento a outra pessoa. A vida acontece ao seu redor, mas a sua estratégia é se esconder e permanecer invisível. O que está acontecendo?

Sentir medo de ser vista ou ouvida pode ser uma cicatriz emocional da infância, no tempo em que a sua principal tarefa era sobreviver. É hora de [notar](#) que a sua [estratégia de sobrevivência](#) funcionou. Você já sobreviveu. Parabéns. Agora o jogo da sobrevivência acabou para você. Sim, na infância você pode ter sido ridicularizada, abusada ou rejeitada. Mas as suas circunstâncias mudaram radicalmente desde o seu aniversário de 18 anos. Você começou o [Caminho](#) de cura e transformação para escapar das [8 Prisões](#), mas ainda sente esse medo de ser vista ou ouvida...

Se você se senta em silêncio nas filas (ou perturba a "paz"), se anota o que o "líder" diz (ou fofoca pelas costas dele), se cumpre com as suas tarefas no prazo (ou não cumpre), se aparece antes do início de uma reunião (ou chega 3 minutos atrasado), mantendo sempre aquele "sorrisinho simpático" no rosto... então você ainda está na [escola](#). Quer em conformidade ou em luta, você ainda é controlada por regras. A sua vida [Adulta](#) não se inicia a não ser se ocupando de quem você realmente é, independentemente das regras.

Mas quem é você sem a sua Estratégia de Sobrevivência? É verdade que você não pode ser nada além do que realmente é. Não é possível. Isso não é possível. Se você pintar uma parede de vermelho, ela não se tornará azul de repente. Uma banana nas tuas mãos não se transformará repentinamente em um sapo. Se você deixar cair uma pedra, ela não voará para cima de repente. As suas estruturas psicoemocionais são moldadas solidamente pelos seus [Thoughtware](#) (Sistema Operativo da Mente), [Caixa](#), [Bagagem](#), [Capacidade de Ficar Enganchada](#), [Partes](#), [Reatividade](#), [Construções Meméticas](#), [Crenças](#), [Conclusões](#), etc. Isso é Física. A sua forma força o [E.C.C.O.](#) a lhe oferecer as possibilidades que ele oferece. Entretanto, você possui [Vontade Consciente](#). Você pode mudar o seu [Ponto de Origem](#). Você pode assumir [Compromissos](#) que mudam a sua forma para cumprir um [propósito](#) diferente. Mas então você poderá ser vista e o medo voltará novamente! Este medo é sinal de que tens algo a dizer!

Você não é obrigada a continuar sendo o que atualmente é. Mas qual é realmente a sua forma Adulta? Essa é possivelmente a pergunta mais perigosa a se fazer, e é provavelmente por isso que quase ninguém se atreve a perguntá-la a você. Mas eu lhe pergunto agora: Quem é você realmente? Como você pode se tornar o que realmente é? Ahh! Nós temos algumas ideias sobre isso!

EXPERIMENTOS:

SPARK230.01 TODA VEZ QUE VOCÊ SENTIR MEDO DE SER VISTA OU OUVIDA, LEVANTE A MÃO E DIGA: "EU TENHO ALGO A DIZER" Este é um experimento. É algo que vale a pena tentar. Ninguém pode levantar a sua mão por você. O mais interessante é que ninguém pode impedi-la de levantar a mão sempre que sentir medo de ser vista ou ouvida. Comece fazendo uma [Cirurgia em você](#) mesma para associar o seu medo emocional de ser vista ou ouvida à resposta automática de ficar em pé e levantar a mão. Aprenda a fazer esse movimento antes mesmo de pensar. Por que sentir medo de ser vista ou ouvida indica que você tem algo a dizer? Porque, se você não tivesse algo a dizer, não sentiria medo de falar! Observe continuamente o seu medo de se manifestar. Confie em seu medo. (Você já é uma [Experimentadora](#) ou não estaria lendo uma [S.P.A.R.K.](#) que lhe dá instruções para seu próximo Experimento...) Este Experimento é: não importa se você está com amigos, familiares, colegas, chefes, clientes, celebridades, funcionários, estranhos, animais, uma árvore, o oceano ou as estrelas, preste atenção ao seu medo de ser vista ou ouvida. O medo pode tentar confundi-la, atrasá-la, distraí-la ou fazê-la sentir-se pequena e sem valor, E, esse é seu *sinal de ativação*! Levante-se! No instante em que nota o seu medo de ser vista ou ouvida, levante a mão para o alto, ou levante-se enquanto levanta a mão, e diga: *"Eu sinto medo de falar. Isso significa que tenho algo a dizer"*. Então, diga o que precisa ser dito. Contar às pessoas sobre o seu medo tira a rolha da garrafa. Se você não revelar o seu medo, a sua comunicação fica bloqueada por algo que você deve dizer primeiro, mas não pode porque é um tabu dizer que sente medo. Mas a sua mão já está no ar! Você já está de pé! O tabu já foi quebrado. Você está em um novo território. A sua inteligência criativa já está liberada e fluindo. Não importa se a sua mente não tem ideia do que você dirá a seguir. Surpreenda-se e [fale do desconhecido](#). Faça esse experimento várias vezes, sem parar, sem parar, sem parar... Então você estará participando da vida.

SPARK230.02 SAIA DA SUA ESTRATÉGIA DE SOBREVIVÊNCIA COMO UM DRAGÃO BEBÊ SAI DA SUA CASCA DE OVO Esta é a SUA vida. Você pode escolher entre ficar ou sair da casca do ovo. Ninguém pode culpá-la por decidir defender a sua Estratégia de Sobrevivência neurótica até o dia da sua morte. (OBSERVAÇÃO: Há uma exceção: Se a Estratégia de Sobrevivência que você defende a mantém implementando o [ecocídio](#) do império patriarcal capitalista, não há mais lugar para essa estratégia na Terra...). A [vida adulta](#) espera por você. Qualquer Caminho [Autêntico](#) de Iniciação à Idade Adulta, em algum momento - talvez mais cedo do que você imagina - exige que você dê um passo à frente no mundo. ESTE é esse experimento. Você pode nascer assumindo formal e conscientemente a autoridade de viver exposta em vez de se esconder. (OBSERVAÇÃO: A Preparação para fazer este Experimento certamente inclui aprender a viver na [Primeira Posição](#), praticar o 3-3-3<http://3-3-3.mystrikingly.com/>, participar em um Clube da Raiva e em um Clube do Medo e, por fim, estelar a sua Raiva Consciente). Sair da sua casca de Sobrevivência pode se manifestar em várias formas como, por exemplo, o [Jejum de Visão](#), a [Caminhada no Fogo](#), a [Constelação Familiar](#), [Caminhar até lá](#), [Expandir a Caixa](#), etc. Quaisquer que sejam as ações que você tome, a sua intenção é rachar a sua Estratégia de Sobrevivência - um dos [18 Designs da Caixa Padrão](#) - e entrar nova no mundo. Todas as partes úteis da tua Caixa continuam disponíveis, mas tornam-se opcionais em vez de automáticas. Ninguém pode fazer isto por ti. Ninguém pode

impedir-te de o fazeres. Tu não és um embrião indefeso lá dentro. Quando a casca estiver pronta para se soltar, já és um Ser capaz de te levatares e aprender a [viver plenamente](#) com o [espaço](#) através do qual os teus [Princípios Brilhantes](#) e a tua [Linhagem Arquetípica](#) fazem o seu trabalho no mundo. Dentro da tua concha protetora, você é um Dragão bebé totalmente formado e pronto para rugir. Mas não podes rugir dentro da tua concha! Lá não há espaço. Ninguém te pode ouvir. Pensa em como seria NUNCA sair da tua concha. Então compreende o estado não iniciado da maioria dos humanos na Terra. Tu podes fazer isso. (Quando registar o teu Código de Matriz para esta Experiência na tua conta em [StartOver.xyz](#), por favor diz o que fizeste para te libertar como PROVA. Obrigado).