

SPARK 244

(Matrix Code: **SPARK244.00** im StartOver.xyz [thoughtware upgrade](http://thoughtware.upgrade) Spiel)

UNTERSCHIEDUNG: Zu sagen, was du fühlst, verändert nichts, es sei denn, du nutzt deine Gefühle, um etwas zu verändern.

VERTIEFUNG: Es gibt eine „Phase 1“ und eine „Phase 2“ der [Gefühlsarbeit](#). Während Phase 1 bringst du deine Gedankensoftware (deine [Denkweise](#)) auf den Stand der [Landkarte der Vier Gefühle von Valerie Lankford](#). Plötzlich gewinnst du deine [Autorität](#) zurück zu [wählen](#), ob du weiterhin die *Alte Landkarte der Vier Gefühle* in deinem täglichen Leben verwendest, um mit [Niederm Drama](#), [Überleben](#) und [Rache](#) zu reagieren, oder ob du zur *Neuen Landkarte der Vier Gefühle* wechselst.

Wenn du dich für den Wechsel entscheidest, entdeckst du deine [Taubheitsschwelle](#), lernst wie du sie senken kannst, und beginnst den Satz zu verwenden: „*Ich fühle mich wütend, traurig, ängstlich und froh, weil ...*“. Denn in Wirklichkeit fühlst du alle vier Gefühle über alles Mögliche, die ganze Zeit. Jetzt bemerkst du es. Du erkennst den völlig einfachen, jedoch weltverändernden Unterschied zwischen [Gefühlen](#) und [Emotionen](#). Du kalibrierst deinen [Gefühlsdetektor](#) und entdeckst aus erster Hand, wie du durch von [emotionalen Heilungsprozessen \(EHP\)](#) initiierten [Flüssigzuständen](#) deine [Memetischen Konstrukte](#) verwandeln kannst. Hier triffst du auf den [Boden der Tatsachen](#). Du kannst nicht von alleine auf dem Boden der Tatsachen aufschlagen, aber du *kannst* auf dem Boden der Tatsachen aufschlagen.

Derart auf Grund aufzulaufen und dort zu bleiben, ist der Abschluss von Phase 1 hin zu Phase 2 der Gefühlsarbeit.

Während du in Phase 1 der Gefühlsarbeit gelernt hast, bewusst zu fühlen und auszusprechen, was du fühlst, verwendest du in Phase 2 der Gefühlsarbeit die Energie und Information deiner [bewussten Gefühle](#), um Dinge zu verändern, Dinge zu erschaffen und Dinge zu heilen - in dir selbst, in anderen und zwischen dir und anderen. In Phase 2 klinkst du dich in [Unendliche Ressourcen](#) ein, die dir als „Raketentreibstoff“ dienen für die [Transformation deines Gremlins](#) und für die [Dekontamination](#) deines erwachsenen [Ich-Zustandes](#) von Verklebungen mit Kind-, Eltern-, Gremlin- und [Dämon](#)-Ich-Zuständen. Du findest ein neues Zuhause in einem [minimierten JETZT](#), das zu klein für [Geschichten](#) ist. Von hier aus gleitest du häufig [seitwärts](#) durch den [freien und natürlichen erwachsenen Ich-Zustand](#) in die [Archetypischen Bereiche](#) und erforscht [5-Körper-Intimität](#).

Dann beginnst du, Räume für den Austausch emotionaler Heilungsprozesse mit anderen zu [kavitieren](#), zu [halten](#) und zu [navigieren](#). Auf dem Weg dahin ersternst du jedes deiner vier Gefühle, um deine inneren [Gefühls-Archetypen](#) zu wach zu rufen. Plötzlich wird es dir wichtig, für die [Spielwelten](#) zu sorgen, die dich auf deiner [initiatorischen Reise](#) unterstützt haben, während du gleichzeitig deinen [Wirkungskreis](#), deine [Website](#) und deine [Spielwelt](#) im regenerativen Universum nächster Kulturen aufbaust.

Praktisch gesprochen dauert Phase 1 der Gefühlsarbeit nicht länger als ein aufregendes Jahr voller [Heilungen](#), [Selbst-Operationen](#), [Upgrades deiner Gedankensoftware](#) und [Initiationen](#) ins [Erwachsensein](#). Wenn es bei dir länger als ein Jahr dauert, dann dienst du wahrscheinlich einer [versteckten konkurrierenden Verpflichtung](#). Das bedeutet, dass eine Angst, die du vor [dir selbst verbirgst](#), mehr Kraft in deinem Leben hat als deine [Absicht](#), [erwachsen](#) zu werden und zu dem Raum zu werden, durch den deine [Hellen Prinzipien](#) und deine [Archetypische Linie](#) ihre Arbeit in der Welt tun können. Deine Angst könnte sich so anhören: „*Wenn ich [radikale Verantwortung](#) dafür übernehme, dass ich die [Geschichten](#) selbst [wähle](#), die ich benutze, um meine [emotionalen Reaktionen](#) auszulösen, und wenn ich aufhöre, meinen eigenen [Mist](#) zu glauben, dann wird mein [Gremlin](#) andere Menschen nicht mehr kontrollieren können, und ich werde [verrückt](#) werden und sterben.*“

Es ergibt Sinn, dass die versteckte Absicht „*zu vermeiden umzufallen und zu sterben vor lauter Angst, die Macht zu verlieren, alle Menschen um mich herum kontrollieren zu können*“ dich lähmen könnte. Aber andererseits: Ist das wirklich dein wahres Ziel? Diese versteckte Absicht könnte ihr Mindesthaltbarkeitsdatum längst überschritten haben. Vielleicht haben sich die Dinge verändert, seit du diese versteckte Absicht als deinen zentralen Leitgedanken eingerichtet hast. Vielleicht hast du in letzter Zeit einige neue Fähigkeiten gelernt...

Zu sagen, dass du Angst hast, traurig und wütend bist, wird nichts verändern, wenn du diese Gefühle nicht dafür nutzt, um etwas in der [Realität](#) zu verändern. In Phase 2 der Gefühlsarbeit nutzt du deine Gefühle, um neue Handlungen umzusetzen, intelligente Risiken einzugehen, [Vorschläge](#) zu machen, Verantwortung zu übernehmen, dich für etwas [einzusetzen](#), [bewusste Angebote](#) auszusprechen, [Vereinbarungen auszuhandeln](#) und das zu erschaffen, weshalb du hierhergekommen bist. Der Ball der Phase 2 liegt nun auf deinem Spielfeld. Bist du bereit zu spielen?

EXPERIMENTE:

SPARK244.01 GEHE DURCH DEN PROZESS DER VERSTECKTEN KONKURRIERENDEN VERPFLICHTUNGEN, UM DEINE SELBSTTÄUSCHUNG ZU ENTFLECHTEN Wenn du diesen S.P.A.R.K. liest, ist es für dich fast schon zu spät. Der Rest deines Lebens ist kaum genug Zeit, um den Teil des Archiarchats zu kavitieren, auszufüllen und zu aktivieren, für dessen Entfaltung du hierher gekommen bist. Du kannst herausfinden, wie du dich selbst stoppst. Finde einen Possibility Coach, der dich gründlich durch den *Prozess der versteckten konkurrierenden Verpflichtungen* führt. Es gibt keine richtige Antwort. Es gibt keine Verbindlichkeit, die neue Klarheit auf irgendeine bestimmte Weise anzuwenden. Doch nach diesem Prozess hast du eine neue Chance, den Sumpf zu umgehen und deine Energie und deine Aufmerksamkeit für dein Leben einzusetzen.

SPARK244.02 NUTZE DEINE EMOTIONEN, UM IN ZWEI WOCHEN 13 EMOTIONALE HEILUNGSPROZESSE ZU DURCHLAUFEN Dies wird EHP Intensiv genannt. Es ist eine wilde Reise und setzt erstaunliche innere Ressourcen frei, die für etwas anderes genutzt werden können als bloßes Überleben. Wir empfehlen dir, dafür eine Dreierzelle zu gründen und dem Telegram EHP Team beizutreten. Achte darauf, deine Schritte öffentlich zu dokumentieren, um Wegmarkierungen zu hinterlassen, die andere inspirieren.

SPARK244.03 ÜBE, DEINE FEINEN GEFÜHLE ZU NUTZEN, UM WIRKLICH ETWAS ZU VERÄNDERN

Emotionen sind dafür da, Dinge zu heilen. Nutze sie also, um dich selbst zu heilen. Gefühle hingegen! Gefühle sind dafür da, Dinge zu erschaffen. Dieses Experiment besteht darin, in den nächsten sechs Monaten zweimal täglich eines der Gefühle von Wut, Traurigkeit, Angst oder Freude in feiner Intensität zwischen 0-15% wahrzunehmen und es sofort (ohne viel darüber nachzudenken) zu nutzen, um eine nicht-materielle Veränderung in dir selbst oder um dich herum zu bewirken. Dokumentiere öffentlich und teile, was du mit deinen Gefühlen gestaltest. Nimm wahr, was funktioniert und was verbessert werden könnte.

SPARK244.04 BAUE DEINEN KREIS AUF 1000 WAHRE FREUNDE AUS

Ergreife Maßnahmen, um deinen [Wirkungskreis](#) an [Edgeworkern](#) aufzubauen. Ermächtige die Menschen um dich herum, indem du ihnen einen Weg durch den [memetischen](#) Dschungel der modernen Kultur schenkst, damit sie den Teil einer archetypischen Kultur finden, für den du die Türe öffnest, damit sie ihn bewohnen und gestalten können. Halte mindestens einmal im Monat einen [Worktalk](#), um den [Kontext](#) deines Möglichkeiten-Spezialgebiets zu vertiefen und darin absurd effektiv zu werden, Transformation zu kultivieren und zu navigieren. Besuche persönlich andere Spielwelten, die mit dem [nicht-materiellen Wert](#) resonieren, den du anbietest, und teile dein Wissen und Können mit ihnen, indem du Räume für sie hältst.

Versende einen monatlichen Newsletter, um die Menschen um dich herum mit neuen [Möglichkeiten](#) und neuen Herausforderungen zu nähren, die sie ausprobieren können, um ihr Leben außergewöhnlich zu machen. Halte [Rage Club](#) und 1:1 Wut-Coachings, damit deine Menschen lebendig werden können. Eröffne [Praxisräume](#) online und vor Ort, um Kernfertigkeiten und Soft Skills zu verfeinern. Leite [Workshops](#), in denen Menschen experimentieren können, ihre [Taubheitsschwelle](#) zu senken und dabei zentriert, geerdet und in ihrem eigenen persönlichen Raum in einem kleinen Jetzt zu bleiben.

Diese Dinge sind wertvoller, als Geld jemals bezahlen könnte.

Indem du deinen Wirkungskreis aufbaust, baust du ein Dorf der nächsten Kultur aus praktizierenden Freunden auf.