

SPARK001

(Matrix Code: **SPARK001.00** for the StartOver.xyz thoughtware upgrade game.)

הבחנה: יש לך קופסה

הערות: ה-'קופסה' שלך היא מבנה-המציאות האישי שלך. זה האופן שבו אתה מבין את העולם ופועל בתוכו. ייתכן שאתה קורא לזה 'השקפת עולם', 'פרדיגמה', 'מערכת אמונות', 'מנגנון הגנה פסיכולוגי', 'אסטרטגיית הישרדות', 'אזור הנוחות', 'אגו', או 'אישיות', אבל לצורך השיחה הזו נקרא לזה פשוט הקופסה שלך.

הקופסה ארוגה מאוסף של אמונות, סיפורים, הנחות, ציפיות, סיבות, דעות, העדפות, עמדות, החלטות, חוקים, מסקנות, רעיונות ומודלים. הקופסה עונה בשבילך על השאלות: "מי אני?", "מי הם האנשים האלה?", "ו-מה אני עושה במקום כזה עם אנשים כאלה?". הקופסה נותנת לך זהות, וזהו סיפור על מי שאתה, שאתה יכול לספר לעצמך ולאחרים.

הקופסה שלך היא יצירה דמיונית משלך. היא אחת היצירות האמנותיות המושקעות והאהובות שלך. לא ירשת את הקופסה שלך מההורים שלך (גם אם בחרת להעתיק אליה רכיבים מהם), והיא גם לא התגבשה כתוצאה מאירועים או נסיבות (גם אם נוח להאשים את הסביבה בכך). אתה יצרת את הקופסה שלך, חלק אחד של מערכת-חשיבה בכל פעם.

מכיוון שהפנים של הקופסה שלך מוכרות לך יותר מחדר המגורים שלך, מישהו יכול להזיז דברים בחדר שלך בלי שתדע, אבל זה לעולם לא יכול לקרות בקופסה שלך - הקופסה הופכת בלתי מובחנת. אתה שוכח שהיא קיימת, כמו שדג שוכח את המים באקווריום שלו. אתה חי ב"אזור המרשמלו" הרך והנעים שבמרכז הקופסה שלך, מפני שהקצוות של הקופסה נוטים להיות לא נעימים. אתה מקיף את עצמך באנשים 'בטוחים לקופסה', עובד בעבודה 'בטוחה לקופסה', ומוצא לעצמך בן זוג 'בטוח לקופסה'. זה מאפשר לך להמשיך לחיות באשליה שאין קופסה בכלל. (כל כך ערמומיות הן מערכות ההגנה של הקופסה.)

הקופסה היחידה שהיא בלתי-נראית עבורך היא שלך. את הקופסה של אחרים אתה יכול לראות בקלות. וגם אחרים יכולים לראות את הקופסה שלך. חלק מהקופסאות של אנשים אחרים מותאמות ומסכימות עם הקופסה שלך חלק מהזמן. אתה קורא לאנשים האלה "החברים שלך".

ניסויים:

(SPARK001.01) דמיון שהחדר שבו אתה יושב כרגע הוא הקופסה שלך. שים לב מה שמת בתוך החדר שמאפשר לך להרגיש בנוח ובטוח, מה שעוזר לך לזהות את עצמך כ"אני" (תמונות, מזכרות, ספרים אהובים, חפצים משמעותיים, אמונות מעוררת השראה, וכדומה). תכתוב את הדברים האלה במחברת הביפי! שלך ברשימה שנקראת **דברים שגורמים לי להרגיש אני**.

לאחר מכן, תקדיש חמש דקות לזיהוי ורישום כמה מהמרכיבים המבניים של הקופסה שלך. אפשר לעשות זאת על-ידי מענה על השאלות הבאות: מה אני אוהב? מה אני לא אוהב? מה משמח אותי? מה מכעיס אותי? כתוב את אלה ברשימה שנקראת **ממה הקופסה שלי בנויה**.

אחרי שזיהית את גבולות הקופסה שלך, דמיון כמה גדולה הקופסה שלך ביחס לעולם כולו. מי גדול יותר? האם הקופסה שלך מיועדת לשמור את העולם בחוץ או לשמור אותך בפנים?

ברגע שיש לך את החוויה שהקופסה שלך קיימת, נפתחת אצלך פרספקטיבה חדשה. אתה מקבל הצצה לקופסה שלך מבחוץ. הראייה החדשה (והמפתיעה) הזו מאפשרת לך לתת לקופסה שלך שם: הקופסה. אפשר לקרוא לקופסה "קופסה" רק כשאתה רואה אותה מבחוץ.

התובנה שמשוה נוסף אפשרי מעבר למה שמותר על-ידי הקופסה שלך, יכולה ליצור שינוי משמעותי בחוויית העצמי שלך. היא יכולה להסיט את מטרת הקופסה מלהגן על הסטטוס קוו שלך, להרחבת הסטטוס קוו שלך. על ידי ניסוי עם כוונות מרחיבות, אתה יכול לזהות ולשאול כל דבר שמחזיק אותך נעול בתוך ציות להרגלים, לסיפורים, לנקודות המבט ולחוקים של הקופסה שלך. זה הרגע שבו אתה מגלה שבעצם, הקופסה שלך יכולה להתרחב!

ככל שהקופסה שלך מתרחבת, אתה מקבל גישה לדרכים חדשות לעבוד עם אנשים ועם סיטואציות, מפני שאתה רואה שהם האנשים (והקופסאות שלהם...) שיוצרים את הסיטואציות. אתה יכול לתת לקופסה שלך תפקידים חדשים שיעזרו לך לשנות מה אפשרי.

מאחר שהקופסה שלך יודעת הכי טוב איך הקופסה שלך עובדת, היא גם מבינה איך אנשים אחרים עובדים, מפני שרוב האנשים מתנהגים בהתאם להוראות של הקופסה שלהם.

החקר של העקרונות של איך קופסאות פועלות נקרא טכנולוגיית קופסה.

תקדיש כמה דקות בכל יום השבוע להתבוננות מדויקת והערכה של האיכויות המרתקות של הקופסאות שאנשים אחרים יצרו לעצמם. במיוחד, תשים לב לאופן שבו הקופסה שלך מגיבה לקופסה שלהם.