

SPARK 003(Matrix Code: **SPARK003.00** for StartOver.xyz game.)

DISTINCTION : Nos problèmes avec les autres proviennent de nos attentes qu'ils soient différents de leur Box.

NOTES : Si tu arrêtes d'attendre des autres qu'ils changent, tu arrêteras d'avoir des problèmes avec eux. Cela inclut tes relations avec tes collègues, tes supérieurs, les membres de ton équipe, tes parents, tes enfants, ton époux, ton épouse, etc... Même si tes attentes sont tout à fait justifiées, elles te poussent dans une impasse. Tu peux penser: "Si quelqu'un met le désordre, je m'attends à ce qu'il le nettoie!" "Si quelqu'un me fait une promesse, je m'attends à ce qu'il ou elle la tienne!" Celles-ci paraissent être des attentes tout à fait raisonnables. Mais un Possibility Manager reconnaît le piège auto-créé de la mécanique des attentes et ne peut plus se permettre de tomber dedans.

Le piège des attentes est celui-ci: n'importe qui peut créer une attente au sujet de quoi que ce soit. Et alors? Créer une attente c'est faire la supposition qu'une fantaisie est une réalité. Croire que ton attente est vraie te déconnecte de ce qui est. En t'accrochant à tes attentes, tu perds ton avantage pour réaliser de vraies choses. Les gens sont ce qu'ils sont et ils ne sont pas ce qu'ils ne sont pas. Chacun d'entre nous à une Box et la Box est la Box. Attendre que les choses soient autrement est une fantaisie. Peu importe à quel point la fantaisie est tentante, une fantaisie est toujours une fantaisie.

Il est vrai que tu n'es pas ta Box, il est aussi vrai que tu commences solidement identifié avec ta Box. Changer d'identité en passant d'une Box à une autre est une compétence de haut niveau pour un Possibility Manager qui requiert de l'entraînement et de la pratique du même niveau de sophistication que lorsque tu apprends à conduire une voiture. Attendre qu'une personne se comporte d'une manière autre que dictée par leur Box est l'équivalent de conduire sa voiture dans un mur de briques en espérant que ce soit une route : possible mais peu probable.

EXPERIMENTATIONS :

SPARK003.01 Choisis une relation avec laquelle tu feras l'expérimentation. N'informe pas la personne de ce que tu fais. Commence par prêter attention à tes pensées puis commence à penser à cette personne. Remarque les histoires que tu as créées au sujet de cette personne dans ta tête parce qu'ils n'ont pas répondu à tes attentes. Souviens-toi de chaque incident. Ils devraient être facile à trouver car chaque incident aura laissé une blessure émotionnelle dans ton cœur. Sois vigilant et spécifique. Continue jusqu'à ce que tu aies une évaluation complète de la qualité de la relation que tu as créé à travers tes attentes, petites ou grandes, vis-à-vis de cette personne.

Maintenant, considère de rétracter toutes tes attentes vis-à-vis de cette personne, une par une. Imagine ce que serait d'être dans cette relation sans attentes. Si tu arrêtes d'attendre, alors ce que l'autre personne fait est ce qu'elle fait et tu peux être présent avec elle et qui elle est vraiment au lieu d'être présent avec tes attentes insatisfaites de ce qu'elle devrait ou ne devrait pas être.

Quelle serait l'expérience de l'autre personne en relation avec toi si celle-ci était entièrement libérée de toutes tes attentes? Commencerait-elle à se sentir acceptée? Commencerait-elle à se sentir respectée?

C'est ici que l'expérimentation commence à être transformationnelle.

Choisis une attente bien justifiée que tu as eu à propos de cette personne depuis un bon moment. A un moment approprié (ce moment parfois ne peut survenir que si tu le crée intentionnellement), dis à cette personne “*J’ai cette attente que tu …*” et complète la fin de la phrase avec les spécifiques de ton attente.

Puis dis, “*Je retire cette attente pour toujours.*”

Puis ne dis rien. Attends calmement dans ce nouvel espace que tu viens de créer. Reste présent.

Reste connecté. Laisse surgir les sentiments. Continue de respirer.

Observe attentivement ce qu’il se passe à l’intérieur de toi, à l’intérieur de l’autre personne et dans l’espace dans lequel vous êtes connectés lorsque tu retires cette attente.

Envisage de faire cette expérimentation avec d’autres attentes et d’autres personnes.