

SPARK 007

(Matrix Code: **SPARK007.00** for StartOver.xyz game.)

DISTINCTION : Ton attention est ta seule ressource.

NOTES : Le voyage pour devenir un Possibility Manager débute au moment où tu commences à faire attention à ton attention. Ton attention est ta ressource la plus importante parce que c'est le seul atout essentiel avec lequel tu peux faire n'importe quoi. Si tu n'utilises pas ton attention, quelque chose d'autre l'utilise.

Pense à toutes les influences distrayantes qui essayent d'attirer ton attention : panneaux publicitaires, magazines, télévision, pub sur Internet, radio, devantures, catalogues, appels téléphoniques, faxes, newsletters etc... Pourquoi voudraient-ils attirer ton attention si elle n'est pas valable? Ce qu'ils essayent vraiment d'avoir est ton énergie. S'ils ont ton attention, ils ont ton énergie, parce que où ton attention va, ton énergie suit.

Tu peux apprendre à faire attention à ton attention en bougeant consciemment ton attention d'une chose à une autre. Tu peux placer ton attention sur un objet, une image ou une idée. Tu peux bouger ton attention de cet objet, cette image ou cette idée à une autre. Tu peux perdre ton attention. Tu peux donner ton attention. Tu peux diviser ton attention, avoir ton attention sur plus d'une chose à la fois. Par exemple, tu peux conduire une voiture, mâcher un chewing-gum, écouter la radio, regarder des gens sur le trottoir, gratter ton nez et faire tes plans pour la journée en même temps.

Tu peux ajuster ton attention. Un focus étroit est appelé une "attention pointée" et est utile pour programmer un ordinateur, couper du bois le long d'une ligne, coudre avec une aiguille, additionner des chiffres, et écouter ce qu'une autre personne est entrain de dire. Un large focus est appelé une "attention étendue" et est utile pour scanner, tenir l'espace durant une réunion, suivre le sens durant une conversation, monter à vélo, faire des plans, faire plusieurs chose à la fois, etc... Apprendre à utiliser ton attention est comme apprendre à utiliser ta voix. Personne ne peut le faire pour toi. Si tu ne le fais pas, rien ne se passe.

EXPERIMENTATIONS :

SPARK007.01 Observe combien de temps tu peux placer ton attention sur ton attention. Remarque où ton attention est et de quoi tu es conscient. Devenir conscient de ce que tu es conscient ajoute une nouvelle qualité à l'expérience d'être conscient. Tu peux sentir l'espace autour de toi changer soudainement et tu te réveilles à une nouvelle dimension de sens. Utilise le temps que tu passes à attendre à la poste, quand tu es dans un ascenseur ou aux toilettes, quand tu es arrêté à un feu rouge pour faire attention à ton attention. Dis tout haut (ou en chuchotant si nécessaire): "Maintenant, je suis conscient des rayures jaunes sur l'uniforme d'un homme. Maintenant, je suis conscient du bruit. Maintenant, je suis conscient de la fraîcheur de l'air sur ma joue. Maintenant, je suis conscient que je crée une histoire à propos de comment cette personne se comporte. Maintenant, je suis conscient d'un souvenir lorsque quelque chose de similaire m'est arrivé. Maintenant, je suis conscient de la pression de la chaise dans mon dos. Maintenant, je suis conscient

que je respire. Maintenant, je suis conscient du son de ma voix. Maintenant, je suis conscient d'une mauvaise odeur." etc... Fais cet exercice régulièrement, mais moins de cinq minutes à chaque fois. Faire attention à ton attention construit de la matrice, la fondation sur laquelle ta Box peut s'étendre.