

SPARK 009

(Matrix Code: **SPARK009.00** for StartOver.xyz game.)

DISTINCTION : La communication est la manifestation de l'intention.

NOTES : Lorsque quelqu'un te parle, tu as toujours l'option de te demander : "Pourquoi me dit-il ça ?" Au contraire, lorsque tu parles à quelqu'un, tu peux te demander la même question : "Pourquoi je leur dis ça ?" En faisant attention à l'intention des messages venant et sortant, tu deviendras éventuellement conscient que :

1. Tu ne parles que lorsque tu as un but.
2. Les autres ne parlent que lorsqu'ils ont un but.
3. Le véritable but pourrait te surprendre, et après inspection, pourrait être bien différent de ce que tu pensais.
4. En général, l'intention d'une communication est de raconter une histoire qui vend la marque de la réalité spécifique de ta Box.

En tant qu'être humain, tu es un membre de l'espèce conteur d'histoires. Tout à propos de toi sers les histoires que tu racontes. Comment tu t'habilles et bouges, la description de ton travail, les inflexions de ta voix, les habitudes de paroles, tes expressions ou non-expressions émotionnelles, quels rôles tu joues et choisis pour tes partenaires dans les scènes que tu crées, comment tu déroules une situation problématique, sont toutes des histoires.

Après avoir observé tes propres histoires pendant un moment, tu détecteras des comportement répétitifs. Tes propres histoires ont tendance à être monothématiques. C'est-à-dire, tu vas peut-être découvrir que ta vie se déroule comme différents chapitres d'une même histoire. C'est l'histoire de ta Box : ce que tu aimes, ce que tu détestes, ce qui est réel pour toi, ce qui est important et vrai pour toi, ce qui est possible pour toi, et ce qui est impossible pour toi. Essentiellement, ta Box est toujours en train de déclarer au monde l'histoire de qui tu es.

Comme une mauvaise odeur, comme un brouillard, comme un nuage de poussière autour de nous, l'histoire de ta Box te suit partout où tu vas. L'histoire de ta Box influence comment tu interagis avec le monde et comment le monde interagit avec toi. Tu deviens si doué à créer ta propre histoire que tu y crois toi-même. Les gens qui ne croient pas en ton histoire sont, en général, excluent de ta vie.

Certains d'entre-nous racontent des histoires de victimes, d'autres des histoires dramatiques, d'autres des histoires ennuyeuses, d'autres des histoires de héros, d'autres des histoires de méchants. Il y a dix-huit Box standards. Quelque soit l'histoire que tu racontes, c'est l'histoire de ta vie. Il n'y a rien d'intrinsèquement bon ou mauvais à propos d'une histoire particulière. Elles ne sont, après tout, que des histoires. Cependant, chaque style d'histoire produit des résultats différents.

EXPERIMENTATIONS :

SPARK009.01 Raconte une histoire différente que tu ne racontes pas habituellement. Tu peux faire ça avec deux degrés de risque : des changements subtiles avec un risque faible, ou des changements moins subtiles avec un risque

légèrement plus élevé. Les changements subtils dans ton histoire peuvent inclure : changer de rouge à lèvre, porter une couleur de cravate que tu ne portes pas d'habitude, changer de maquillage ou de coupe de cheveux, faire tes courses dans un nouveau supermarché ou aller dans un nouveau bar ou restaurant.

Tu peux, bien sur, essayer quelque chose de plus audacieux. Tu pourrais approcher quelqu'un que tu vois tous les jours comme ton patron ou un de tes collègues et leur dire quelque chose que tu n'as jamais inclus dans tes histoires précédentes. Tu peux leur dire spécifiquement pourquoi tu apprécies vraiment le président de l'entreprise ou du pays, comment tu as pardonné et compris tes parents, comment le travail que tu fais t'inspire vraiment, comment tu respectes les qualités personnelles de noblesse et d'artisanat de cette personne, comment tu aimes la vie ...

Deux choses peuvent survenir pour toi lorsque tu racontes consciemment une nouvelle histoire pendant cette expérimentation. Tu peux rencontrer la sensation que la nouvelle histoire est un mensonge parce que ce n'est pas ton histoire habituelle donc tu ressens qu'elle a une origine différente. Tu peux travailler avec ça en faisant attention à raconter seulement de nouvelles histoires dont tu sais que ce sont de *vraies* nouvelles histoires. Cependant (attention !), si tu répètes cette expérimentation plusieurs fois pendant la semaine dans des circonstances différentes, avec des personnes différentes et en étendant ton répertoire d'histoires à chaque fois, tu vas peut-être commencer à te rendre compte que *toutes* les histoires que tu as racontées à propos de toi-même sont des fabrications de ton esprit, y compris les histoires que tu racontes depuis des années et que tu as toujours cru être vraies.

Une autre chose que tu vas peut être remarquer pendant cette expérimentation est que ce qui rend une histoire réussie pour la personne qui écoute est la façon dont tu la racontes, la passion que tu y mets et la conviction que tu exprimes, les détails spécifiques décrivant les couleurs, les sons et la qualité d'être. En améliorant tes talents de conteur conscient d'histoires, tu vas peut être commencer à te reconnaître comme la source de *toutes* les histoires qui existent dans ta vie. Tu es à l'origine de toutes les histoires à propos de toi, à propos des autres, à propos des histoires des autres, à propos des situations, à propos du futur et à propos de maintenant. En racontant une histoire où tu es une victime des circonstances sans espoir et en apprennant que tu peux prendre exactement le même incident et raconter une histoire où tu es complètement responsable de la réussite de ces circonstances de victimisation, tu matérialises ton propre pouvoir remarquable comme conteur d'histoires. Affirmer ton pouvoir conscient de modifier les histoires que tu racontes ajoute une nouvelle dimension intéressante à ton habileté à manier les possibilités.