



כוח של שינוי

"השינוי אינו רק חיוני לחיים, הוא החיים עצמם", אמר הסוציולוג והעיתידן אלווין טופלר, ואילו מהאטמה גנדהי אמר: "היה השינוי שאתה רוצה לראות בעולם". שינוי הוא תהליך מעבר ממצב מסוים למצב אחר והוא חלק מהחיים ואף כורח המציאות. לעתים אנחנו רוצים מאוד בשינוי כדי להתחדש ולהתקדם, אבל פוחדים לשנות את המצב הקיים והבטוח. כיצד נלמד את עצמנו לא לפחד ולקבל ולאהוב את השינוי?

מכשף רב עוצמה רצה להרוס ממלכה, ולשם כך שפך שיקוי פלא אל הבאר שממנה נהגו לשתות כל התושבים. כל מי ששתה מהשיקוי

נהפך למשוגע. בבוקר המחרת שתתה כל האוכלוסייה מן המים וכולם השתגעו - חוץ מהמלך, כי לו ולמשפחתו הייתה באר מיוחדת שהמכשף לא הצליח להגיע אליה.

המלך המודאג ניסה להשתלט על האוכלוסייה ופרסם סדרה של צווים שנועדו לפקח על ביטחון הציבור ובריאותו, אבל גם השוטרים והפקחים שתו מן המים הנגועים. הם חשבו שהחלטות של המלך מגוחכות והחליטו לא לקיים אותן בשום אופן.

כששמעו תושבי הממלכה על צווי המלך, הם היו בטוחים שהוא השתגע והתחיל לכתוב דברים חסרי היגיון לגמרי. הם הלכו לארמון בצעקות ודרשו ממנו להתפטר. בייאוש עמד המלך לוותר על כסאו, אבל המלכה עצרה בעדו ואמרה: 'בוא נלך עכשיו לבאר ונשתה גם אנחנו. כך נהיה משוגעים בדיוק כמוהם.'

יוכר היה: המלך והמלכה שתו את מי השיגעון ומיד התחילו לומר דברים חסרי היגיון. מיד חזרו בהם נתיניו של המלך מכוונתם להדיח אותו: 'עכשיו, כשהמלך מפגין חוכמה רבה כל כך מדוע לא להשאיר אותו על כיסאו?'

המדינה המשיכה בחיי השלווה שלה, אף שהתנהגותם של התושבים הייתה שונה מאוד מהתנהגותם של השכנים שלהם. והמלך הצליח למלוך עד סוף ימיו.

(מתוך הספר "יורניקה מחליטה למות", פאולו קואלו)

אנרגיה חדשה

לעתים אנחנו שומעים על אנשים שמחוללים שינוי מרחיק לכת בחייהם ונחשבים "למשוגעים", ולעתים אנו תוהים אם היה לנו האומץ לעשות זאת. האם נוכל לבחור לשתות "מי משוגעים" כדי לערוך שינוי גדול בחיינו? אולי אפילו שינוי כזה שאיננו יודעים למה בדיוק ניהפך בעקבותיו?

פעמים רבות אנחנו פוגשים בחיינו הזדמנויות או אפשרויות חדשות. זה יכול לעורר בנו אחד משני רגשות - פחד או התרגשות.

אם אנחנו בוחרים בהתרגשות, נתחיל לגלות סקרנות כלפי המצב החדש, נזמין את עצמנו באופן מודע להשתתף בחוויה החדשה ונאפשר לעצמנו מקום, להיות שם.

קריון חילק את המילה "Change", "שינוי", לשש מילים המרכיבות אותה מבחינה אנרגטית: האות C מייצגת "עקביות", מצב המוצא; האות H היא "הזמנים הקשים" בעקבות השינוי; האות A - "חרדה" מהשינוי; האות N - "כלום", כלומר עלינו לשים בצד את הידוע ולהיפתח לחדש; האות G היא "המתנה הגדולה" של השינוי; והאות E מסמלת את ה"אנרגיה" שנבחר למצב החדש

ההתרגשות היא רטט גבוה מאוד של עשייה, ואנו נפנה אל ההזדמנות החדשה ביתר שמחה והתלהבות. אין זה משנה אם אנחנו מתחילים זוגיות חדשה, עוברים דירה או משנים תחום בקריירה - כל שינוי שיגיע, כל עוד נפעיל את ההתרגשות שלנו, יהיה מבורך בחיינו הארציים.

לעומת זאת, אם נבחר בפחד, כל החוויה תתובל באנרגיה אחרת לגמרי. אנחנו נפנה אל השינוי בחשש גדול ובלב כבד וצעדינו יהיו כבדים מהרגיל. נתכסה בהרבה מאוד אבק, נדחה את שאנו רוצים לעשות ונתמלא בחוסר חשק ובקושי עצום לעשות אפילו צעד קטן בכיוון. הפחד ייראה לנו כסימן לכך שאין זה מצב "טוב".

שתי האנרגיות האלה יכולות להימצא שם באותה מידה ממש. הוענק לנו החופש לבחור באנרגיה שאנו רוצים או מכניסים פנימה.

שש מילים

קריון, ישות רוחנית מהשירות המגנטי שבאה ללוות את האנושות ומתקשרת על ידי **לי קרול**, חילק את המשמעות של המילה "שינוי" על פי האותיות המרכיבות אותה בשפה האנגלית. כל אות מרכיבה מילה בעלת משמעות מסוימת, ולפיכך המילה "Change" חולקה לשש מילים המרכיבות אותה מבחינה אנרגטית.

האות C. מייצגת "עקביות", "Coherence", מצב המוצא שממנו מתחיל כל שינוי. אנו רגילים אליו, מקבלים אותו ונשענים עליו כעל דבר של מה בכך. אנו מקבלים מצב מסוים בחיינו ונהנים מתחושות הנוחות והמוכרות שיש בו. אנו מרגישים שם בטוחים כל כך, עד שלעתים כשמגיע משהו חדש, נרצה להישאר עוד קצת בתחושת העקביות הזאת. הפילוסוף היווני **אנכסימנדרוס**, שפיתח בין היתר את "החוק הכללי" להסברת כל תהליכי השינוי, הוא הראשון שאמר כי "שינוי הוא הדבר היחידי שקבוע". הרי לא משנה כמה נרצה שהמצב יישאר כפי שהוא, נטייתו הטבעית היא להשתנות.

האות H. מייצגת את "הזמנים הקשים",

"Hard Times". הכוונה היא לחוויות המאתגרות שהנשמה הלא מאוזנת חווה בעקבות ההבנה כי מתחולל שינוי. בדרך כלל ניאבק בשינוי, אולי נרצה לדחותו לזמן אחר ואולי נדחיק את העובדה שהוא כאן. הזמנים הקשים יבואו כשנתנגד לשינוי ולא נפעל איתו בהרמוניה. כך כל האנרגיה שלנו סיבב השינוי המתחולל תהיה "קשה", ולעתים אף מהולה בפחד, בחשש ובחרדה. על פי קריון, זוהי תקופת "השקר הגדול", שבה נאכיל את הנפש שלנו במסרים לא מאוזנים, ודרכם נלמד את עצמנו כי "משהו לא בסדר איתנו" או "אנחנו חולים כי לא שמרנו על עצמנו מספיק". כל השינויים האלה ייקחו אותנו לאנרגיה שתפעיל אצלנו ספק, פחד, אשמה ואולי גם בושה. ואולם, זהו שקר, כי זוהי אינה הכוונה של השינוי. אין בשינוי משהו טוב או רע. מומלץ למצוא דרך לעבור את התקופה הזאת ולחזק את עצמנו ככל האפשר כדי לאפשר לשינוי להתחולל בחיינו.

האות A. מייצגת את ה"חרדה", "Anxiety", החוויה הרגשית בתוך השינוי. זוהי חוויה של חרדה, של צורך שהדברים לא ישתנו ויישארו כפי שהם.

שלוש האותיות האלה מייצגות קוטביות אחת של השינוי ובכל עת אנחנו יכולים לבחור כיצד להתייחס אליהן. האותיות הבאות מדברות על הצד השני של השינוי ומציגות את האופן החיובי שבו הוא יכול לקבל התייחסות בחיינו.

האות N. מייצגת את המילה "כלום", "Nothing", כלומר "Nothing is What it Seems to be". אנחנו מתבססים על העבר שלנו בניסיון לצפות את העתיד, אך שיטה זו אינה באמת עוזרת. עלינו ללמוד לשים בצד את מה שאנחנו מכירים ויודעים ולהיפתח למה שאיננו מכירים. יכול להיות שמה שנפגוש יהיה שונה בתכלית מכל מה שפגשנו עד היום. כאן אנו יכולים ללמוד להתעלם מהתוצאות העכשוויות כדי להיפתח לתוצאות עתידיות מופלאות. זהו מסע אל הלא נודע, מסע אל הבלתי אפשרי הידוע לנו.

האות G. מייצגת את "המתנה הגדולה", "The Great Gift". לעתים, כשאתגרים מונחים לפתחנו, כשמשוהו משתנה בחיים שלנו או כשאנו פוגשים מישהו שיכול להיות הנשמה התאומה שלנו, איננו מודעים מספיק למתנה הזאת. אנו חוששים, פוחדים, נוהרים ונמנעים. לעתים המתנה הזאת ארוזה בצורה לא יפה או שהעטיפה שלה אינה מושכת אותנו מספיק כדי לפתוח אותה ולגלות מה יש בפנים. דווקא בזמנים קשים, ההבנה כי זוהי מתנה שבאה ללמד אותנו משהו חדש היא מתנת החוכמה.

זוכרים את **איוב**: כל הצרות התרגשו ובאו עליו משום שהשטן רצה להוכיח לאלוהים כי כשיעלמו כל החיים הטובים של איוב,

הוא ישתנה ויהפוך לאדם קשה ומריר. כאן זהו בדיוק אותו סיפור. כל דבר "רע" הוא דבר "טוב" בעטיפה. אין לדעת מה נגלה על עצמנו בתהליך השינוי, אבל מה שבטוח הוא שמדובר במתנה גדולה.

האות E. האות האחרונה מסמלת "אנרגיה", "Energy". האנרגיה שנבחר להכניס לתוך המצב החדש שמתחולל בחיינו היא שתלוט בנו. נרצה פחד? ייכנס פחד. נרצה אהבה? תיכנס אהבה. כאן מילת המפתח היא איוון. עלינו לשאוף למצוא

צילום: Istock by Getty Images

איתן שמואל יועד: "המילה 'שינוי' יוצרת בגימטרייה את המספר 376. הן המילה 'שלום' והן המילה 'משאלה' יוצרות אותו מספר. על פי ההצפנה הקיימת ביהדות, אפשר לומר כי אדם שרוצה לעשות שינוי חי בשלום עם עצמו כי הוא מבטא את משאלת הלב שלו"

את האיוון בתוכנו כדי להכניס אנרגיה של הרמוניה וקבלה לביתנו.

שלום ומשאלה

"המילה 'שינוי' יוצרת בגימטרייה את המספר 376", אומר **איתן שמואל יועד**, מדייק רוחני העוסק בהכוונה, בהדרכה ובהארה. "הן המילה 'שלום' והן המילה 'משאלה' יוצרות אותו מספר. על פי ההצפנה הקיימת ביהדות, אפשר לומר כי אדם שרוצה לחולל שינוי חי בשלום עם עצמו כי

הוא מבטא את משאלת הלב שלי. יועד אומר כי אי אפשר להתנגד לשינוי מכיוון שהוא כורח המציאות. מספיק להתבונן בגוף שלנו יוסיום, כדי להיווכח כי הוא כל הזמן עובר שינויים ברמת החומר - יותר או פחות שיער, נקודות חן חדשות וכדומה. גם ברמה האישית, מה שמעניין אותנו ברגע נתון אולי לא יעניין אותנו כעבור שנה. "גיל 42 נחשב לגיל משמעותי מאוד על פי היהדות", אומר יועד. "בגיל זה קורה שינוי

שמטריד אותנו ולאט לאט נוצרת ההבנה שהוא נמצא. השינוי בהתייחסות מוביל בהכרח לשינוי המציאות. "יש שיטה בתוך ה-CBT (פסיכולוגיה קוגניטיבית התנהגותית) בשם תרפיית הקבלה והמחויבות (Act Commitment and Acceptance Therapy), שפותחה בעשורים האחרונים. היא מבוססת על קבלה ומחויבות. במקום לנסות להילחם במצב שלך ולשנותו, אתה מנסה לקבל

שרון לויטגורדון: "קבלה היא האפשרות לא לנסות לשנות את מה שקורה לך או לשפוט אותו. בחרדה ובאובססיות, למשל, יש מחשבות משניות. לפי ה-CBT הבעיה אינה החרדה, אלא המחשבות המשניות - אלה שמשמרות את המצב, שמתנגדות למחשבות המטרידות. ברגע שמתמודדים ופותרים את המחשבות המשניות, פותרים את הבעיה כולה. ברגע שמפסיקים להילחם בחרדות ולדחותן, השינוי מתרחש"

מבורך בחיי האדם. המספר 42 מסמל את התחנות שעברו בני ישראל במדבר בצאתם ממצרים. זהו גיל שקורה בו שינוי משמעותי, המקביל למשבר גיל ה-40 המיתולוגי. במקורות מדברים על מ"ב אותיות שבראו את העולם מתוך התוהו ובוהו, בהקבלה לחיים שלנו. עד גיל 42 אדם בונה בעיקר את עולמו הפיזי והחומרי ואז נשאלת השאלה אם זהו הזמן של הרוחניות או של הנדיבות. גיל 42 ואילך הוא הזמן של האדם לעשות את השינוי המיוחל".

לעתים אדם אינו בוחר בשינוי, אלא השינוי בוחר בו. מה אתה חושב על האמירה הזאת?
"שינוי מבורך תמיד, אך לא תמיד האדם רואה בו כזה. אדם בוחר תמיד את השינוי, גם אם הוא מכאיב לו. למשל, אם יש לו שכן מעצבן שגורם לו לעשות את השינוי - לעבור דירה, אפילו שהוא אינו רוצה לעבור. לא תמיד אותו אדם יראה במעבר הדירה צעד מבורך באותה נקודת זמן, אבל אולי שנים אחר כך, כשיתבונן לאחור, הוא יגלה כי זו הייתה החלטה משמעותית ומבורכת".
יועד מסביר כי כל שינוי מבורך מכיוון שבכל שינוי האדם לומד משהו חדש. הוא נמצא במצב של ספר חדש, של אידאות. כך האדם מרחיב את הכלי הרוחני שלו.

יצירת שינוי

שרון לויטגורדון, פסיכותרפיסטית קוגניטיבית התנהגותית, אומרת כי השינוי קורה כשאנו מסכימים לקבל את מה

קבלה ומחויבות

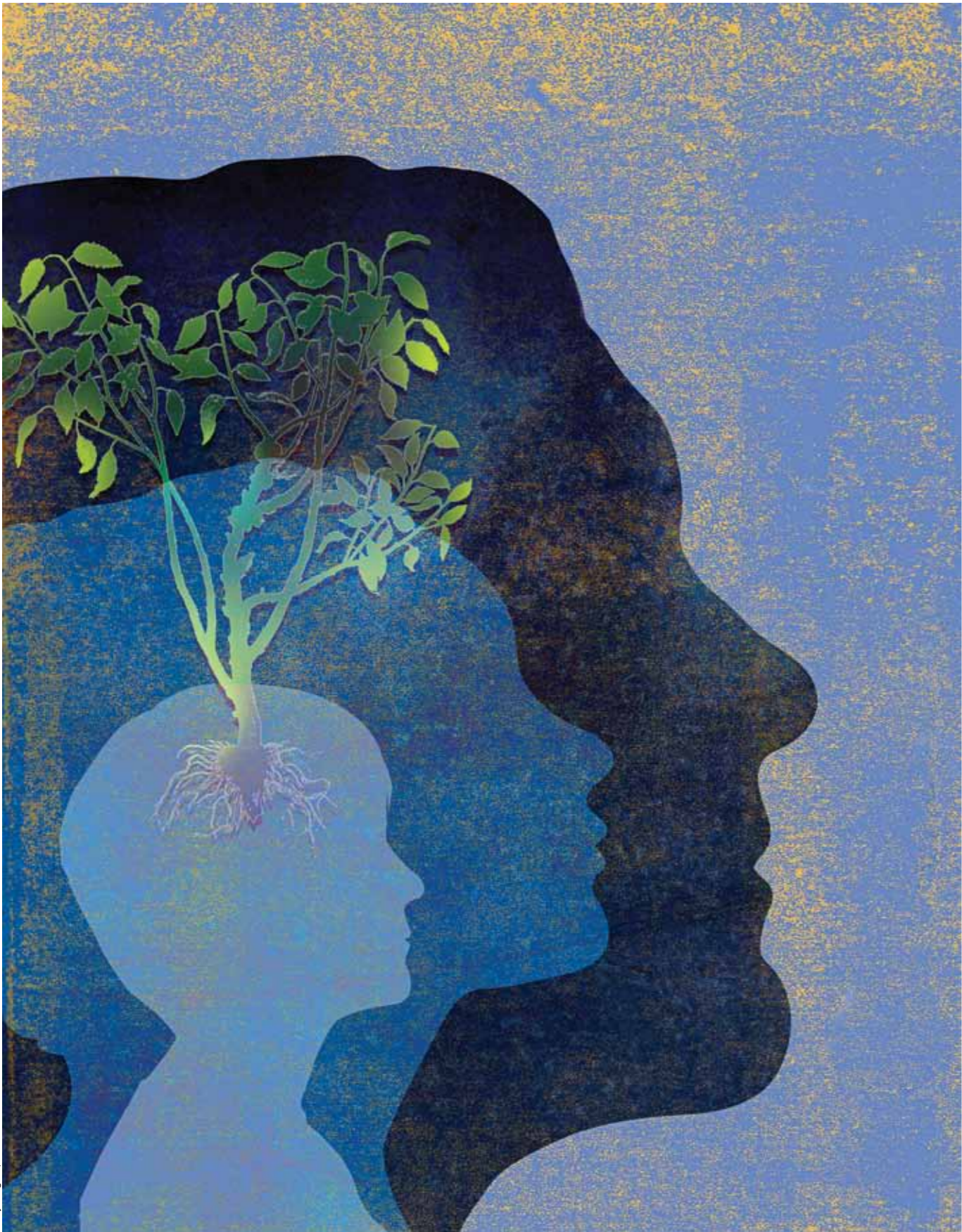
תרפיית הקבלה והמחויבות היא שיטת טיפול פסיכולוגי שמקורה בשיטות קוגניטיביות התנהגותיות. ואולם, בשונה משיטות אלה, הדוגלות בהחלפת מחשבה לא מסתגלת במחשבה מסתגלת, תרפיית הקבלה והמחויבות מכינה את האדם לקבל ולחוות באופן מודע ולא שיפוטי את המחשבות הקיימות בהווה. השיטה פותחה על ידי סטיבן ס. הייס בשנת 1982, ונבחנה לראשונה בשנת 1985 על ידי רוברט זטל. רק לקראת סוף שנות ה-80 היא עוצבה כשיטה המוכרת כיום.

בבסיס הטיפול בשיטה עומדת החוויה האנושית הסובייקטיבית של האדם. חלק בלתי נפרד ממנה הוא הסבל האנושי, שהוא בלתי נמנע. גישה זו מזמינה את האדם לקבל ולחוות רגשות שליליים וכן מעודדת אותו להיות נוכח במציאות הנחווית אגב נקיטת פעילויות בעלות ערך עבורו. מטרת הטיפול בתרפיית הקבלה והמחויבות היא שיפור תהליכים קוגניטיביים מילוליים כדי לאפשר חוויית שליטה בהקשרים ובמצבים שונים בחיים, בדגש על ההשלכות החיוביות המיידיות של המעשים בהווה. השאיפה היא להכווין את המטופל להבנה מקבלת יותר של המציאות.

קבלה של המצב?

"למטופלת נשואה בת 30 פלוס עם ילדים היו מחשבות על כך שהיא אולי לסבית. זה גרם לה לפחד לצאת מהבית ולהימנע ממקומות ציבוריים שיש בהם נשים. היא פחדה ממה שזה יעורר בה, אך היו לה תסמינים גופניים שונים שקשורים בחרדה ללא עוררות מינית".
לויטגורדון מסבירה כי מדובר בהפרעה הנקראת HOCD - Homosexual

תוכלי לתת דוגמה למקרה של שינוי מתוך



אירי אמר/71/Gettyimages

obsessive compulsive disorder. הפרעה זו נפוצה יחסית ומייצרת מחשבות חוזרות ונשנות המעוררות באדם ספק באשר לנטייתו המינית - אם הוא נמשך לגברים או לנשים.

"במפגשים הטיפוליים, כולם דרך הסקייפ, לימדתי אותה לא להתנגד לפחד. להבין שהמחשבה פה וזהו. לומר לעצמה שהיא לא עושה איתה שום דבר, לתת לה להיות, לצוף. זה כמו שיש כאב ראש ומחליטים לא לקחת כדור - אנחנו יודעים שהכאב יימשך כמה שעות ויעבור.

"דרך נוספת שבה המטופלת למדה לקבל את המחשבות האלה היא 'חשיפה' - להביא את המחשבות בכוונה, לכתוב תסריטים שליליים על איך היא בורחת עם אישה ועוזבת את בעלה או נתקלת באישה ברחוב ומתאהבת בה. המטרה הייתה לנסות להעצים את הרגשות סביב המחשבות האלה ולא לעשות עמן כלום, לקבל את המחשבות עד שהן עוברות. מפסיקים את החשיפה כשזה לא מטריד אותך עוד".

לויטגורדון מספרת כי אותה מטופלת שינתה את ההתייחסות שלה למחשבות האלה והיום הן אינן מפריעות לה עוד. בדרך כלל אנו פוחדים מאיזשהו ניצוץ של שינוי, שמספר לנו משהו אחר על עצמנו, ורוב האנרגיות שלנו מופנות להתנגדות לאותו דבר. מתוך דבריה של לויטגורדון אפשר להבין כי עלינו להציף את מה שמפחיד אותנו ולבדוק מה קורה לתחושה שלנו. שילוב של שני הדברים האלה יכול להביא להיעלמות הדבר שממנו אנו פוחדים.

שיר הסטיקר

מי שהביא לעולם את הסטיקר המפורסם "זה בסדר, אפשר לנשום. השינוי קורה מעצמו" לפני כעשור הוא **אוריאל תמיר טלר**, מנכ"ל ומרצה לשינוי. טלר הוא כמו אלכימאי בתחילת דרכו, שיוצר כל הזמן שינויים קטנים כדרך ללמוד את המוח להיות גמיש יותר ולקבל טוב יותר את השינויים השונים. "עשיתי המון שינויים קטנים וקלים בשבילי, משהו שלא יוצר התנגדות של ממש", מספר

טלר. "זה התחיל בשינוי קטן שעשיתי בגיל 12, כשהטרידה אותי המחשבה שיש אחד לא יהיה סוכר בעולם. זה היה השינוי הראשון שעשיתי - להוריד את כמות הסוכר שאני צורך. השינוי הזה פתח לי עולם ומלואו. הוא שיפר לי את הביטחון העצמי וגרם לקפיצה משמעותית מאוד בחיי".

מהי המשמעות של הסטיקר עבורך?
"החלום הכי גדול שלי היה לדעת באופן מוחלט שלא משנה מה יקרה בחיים שלי - אהיה בסדר. גדלתי בקיבוץ ועברתי התעללויות מילדים כשהייתי בן שש. בגיל 16 היו לי מחשבות אובדניות ואני מסתובב 22 שנה עם דיכאון. כל מה שרצייתי היה להרגיש שהכול בסדר. לאטלאט הבנתי, מתוך השינויים הקטנים שעשיתי, שהשינוי פשוט קורה".

טלר הוא מאמין גדול בשינוי וטוען כי אנשים רוצים לעשות שינוי אך חוששים ממנו. "בגלל זה", הוא מסביר, "גם שינויים קטנים יוצרים הבדל אצלנו".

מהו השינוי הבא שאתה רוצה לעשות?
"הייתי רוצה להרצות לאנשים על כך שזה בסדר לפחד לעשות שינוי ולהראות את הברכה שבו, אבל אני מפחד מזה פחד מוות. אני יודע שאי אפשר לעצור שינויים. זה כמו לנסות לנסוע כשבלם היד מורם - הניסיון שלנו לעצור את השינוי גומר לנו את הבלמים. יש אפשרות אחרת - לעבוד עליו. לשחרר לאטלאט את בלם היד ולתרגל את אהבת השינוי".

טלר מספר כי עם השנים הוא למד לסמוך יותר ויותר על האינטואיציה שלו, שדייקה תמיד. לפעמים, כשהוא היה בוחר בכל זאת לא להתייחס אליה, הוא היה מרגיש שהוא מקבל "סטירות" מהחיים.

טלר מספר שטייל עם כמה חברים בסטף בירושלים ושהם איבדו את הדרך. הוא שם לב לפרפר שחג סביבם והחליט, לפי האינטואיציה, ללכת אחר הפרפר. הוא אמר בביטחון לחברים לבוא אחריו מכיוון שזכר כי בספר "האלכימאי" של פאולו קואלו, פרפרים הם סימן למזל טוב. קשוב לאינטואיציה שלו, הלך טלר אחר הפרפר

לכל מקום שאליו ריחף. בסופו של דבר, הם הגיעו אל הסטף באמצעות ההקשבה ללב. "את המילה 'אינטואיציה' באנגלית אפשר לפרק לשתי מילים - 'Tuition', 'Into', משמע 'ההוראה הפנימית', הוא אומר. "זה כמו ההגנה הפנימית שלנו, ששומרת עלינו. הקשבה לאינטואיציה בהכרח משפרת את החיים שלנו".

מהות ההתפתחות

שינוי מתרחש כל הזמן, אצלנו ואצל אחרים. ברגע שמסתתרת כוונה בלבנו, בין אם אנו מודעים אליה ובין אם לאו, היא יוצרת את ההתהוות שלה במציאות, שלב אחר שלב. הנפש שלנו מבינה שמהו עומד להשתנות



istock by Getty Images: tml'y

חמשת שלבי השינוי

אוריאל תמיר טלר מונה חמישה שלבים בכל תהליך שינוי:

- 1. רצון.** ללא הרצון, דבר לא יכול להתחיל להשתנות בחיינו. הוא יכול להיות מודע או לא מודע.
- 2. תשומת לב.** כשאנו מתחילים לרצות משהו, אנו מתחילים לשים לב אליו.
- 3. רגשות.** כשאנחנו שמים לב לדברים שאנו רוצים, אנחנו מתחילים לחוות כלפיהם רגשות. שלב זה עלול להימשך זמן מה, אז לנשום טוב.
- 4. שלב הכולם, הגולם.** לאחר ששמנו לב לדברים והרגשות נעו לכאן ולכאן, מגיע שלב שבו הכול נרגע. נראה כאילו דבר אינו משתנה, אך בדיוק כמו הגולם, השינוי מתחיל להתרחש בפנים.
- 5. השינוי מגיע.** חגיגה. בכל רגע ורגע אנו יכולים לזהות באיזה שלב אנחנו נמצאים ולקבל אישור שמה שאנו עוברים הוא עוד שלב בתהליך השינוי. השאלה היא - מה אנחנו רוצים.

לחיקנו ולאפשר להם להתהוות במציאות בת הקיימא שלנו?

שינוי הוא מהותה של התפתחות. ההתפתחות מאפשרת לנו לקבל כל הזמן גישה לגרסה טובה יותר של עצמנו (אך גם לגרסה הרסנית או טובה פחות לנו) ומעוררת בנו את אפשרות הבחירה החופשית - לאן אנו רוצים להתפתח? מהו החלום שלנו? לאן אנחנו חותרים להגיע באמת? האפשרות של ההתפתחות גורמת לנו לאופטימיות גדולה, מכיוון שדברים אף פעם לא נשארים כפי שהם. הם מתפתחים כי זוהי המהות שלהם, לזוז בתהליך אבולוציוני שנוע בכוחות עצמו. כל שנוכל לעשות הוא לקבל את הדברים ולהאמין כי הם לטובה.

הדבר המשמעותי שיכול לקרות לנו הוא שנתחיל ללמד את הנפש שלנו לא לפחד כל כך מהלא נודע ולקבל את העובדה כי שינוי הולך להתרחש, לאפשר לדברים להתהוות מתוך עצמם ומתוך הכוונה שהושמה בלבנו, ויותר מכול - לאהוב ולקבל את השינוי שנוצר. שינוי הוא מהותה של התפתחות, הגורמת לנו לאופטימיות גדולה, מכיוון שדברים אף פעם לא נשארים כפי שהם

ומתחילה להפעיל בתוכנו מנגנונים שאותם היא למדה במשך החיים, כגון התגוננות, התנגדות, כעס, רצון להתרחק מהשינוי, פחד, אהבה, קבלה ורצון.

הדבר המשמעותי שיכול לקרות לנו הוא שנתחיל ללמד את הנפש שלנו לקבל את העובדה כי הולך להיות שינוי. זהו תהליך משמעותי עבורנו. מעבר לכך שדברים משתנים, אנו מלמדים את הנפש שלנו לא לפחד כל כך