



צילום: עדי אדר

# המדריך לאהבה עצמית

יעל פילוסוף



צילום: עדי אדר

יעל פילוסוף  
מאמנת אישית רוחנית  
[www.yael-philosof.com](http://www.yael-philosof.com)

## המדריך לאהבה עצמית

כל הזכויות שמורות ליעל פילוסוף ©

[www.yael-philosof.com](http://www.yael-philosof.com)

אין להעתיק או לפרסם תכנים מספר זה, ללא רשות בכתב מיעל פילוסוף

להצטרפות חינם ל"מועדון הטיפ השבועי – אוכל למחשבה", יש להירשם דרך האתר:

[www.yael-philosof.com](http://www.yael-philosof.com)

יצא לראשונה בפורמט אלקטרוני אוגוסט 2011

תורגם לאנגלית כספר אלקטרוני ינואר 2012

הודפס בישראל מהדורה ראשונה מרץ 2012

הדפסה שישית – ספטמבר 2020

צילום פרופיל: עדי אדר

צילום בתנועה: קובי בס



## תודות

תודתי העמוקה ומלאת הערכה לאלוהים, ששלח אותי למסע המדהים בחיי וצייד אותי במתנות האומץ, מסירות, נחישות, אמונה, מחויבות חזון ויכולת ללכת עד הסוף, בידיעה שאני אף פעם לא לבד.

להורים שלי, שהאמינו בי ותמכו בהליכה שלי אחרי הלב.

לאחותי ענת, על שהפצרת בי שוב ושוב לראות את התכנית "מתחילות מחדש", מבלי לדעת עד כמה רחוק זה ייקח אותי ואיך זה ישנה את חיי, ועל כך שתמכת בבחירות ובעשייה שלי, לאורך כל הדרך.

לחברתי פנינה ניצן, ש"שתלה את הזרע" והמליצה לי לראות את "מתחילות מחדש", מיד עם סיום לימודי האימון שלי, בשנת 2005, אז עוד לא הייתי מוכנה.

ל – Iyanla Vanzant על החוכמה שלך, היצירתיות והעבודה המדהימה שאת עושה, שלקחה אותי לצד השני של העולם, כדי להמשיך ללמוד ולהיות הטובה ביותר שאני יכולה להיות. תודה על האהבה שחוויתי ממך, גם ברגעים המאתגרים ביותר, שהצבת בפני. אין ספק שתמהיל הקשיחות והאהבה שלך, לקח אותי רחוק.

ל – Rev. Eleese Welcsh, על האמונה שלך בי, הקבלה ללא תנאי, העידוד להמשיך לעשות את העבודה שנועדתי לעשות ועל היותך השתקפות שלי, דבר שלימד אותי יותר ויותר על מי שאני.

ל – Lynn Menich, שעבדה ימים ולילות ועזרה רבות בתרגום הספר לאנגלית. בלעדייך זה לא היה קורה. תודה גם על הזמנים הנפלאים שחלקנו יחד לאורך המסע המתמשך הזה.

ל – Mama Almasi, מלאכית התפילה שלי.

התפילות העוצמתיות שלך, תמיד מלוות אותי. תודה על האמונה שלך במקצועיות שלי והתמיכה שלך. לעולם לא אשכח את התגובות המדהימה שלך בשני אירועים מאד מאתגרים, שחוויתי במסע הזה.

ל – Renee Kizer על האכפתיות שלך והלב הרחב. תודה על ההזמנה להשתתף בסדנה שלך Woman Power ועל המסר שהעברת לי שם בתקשור ושהפך את אט למציאות. בסדנה הזאת ראיתי איך ויתרתי על העוצמה שלי, בפעם האחרונה בחיי.



צילום: עדי אדר

יעל פילוסוף  
מאמנת אישית רוחנית  
[www.yael-philosof.com](http://www.yael-philosof.com)

לכל החברים שלי בישראל, על המרחב שנתתם לי בתקופה עמוסה זו של לימודים ועל התמיכה המדהימה שלכם והאמונה בי. התקופה הזו הדגישה לי עוד יותר, כמה ברת מזל אני. תמיד הייתם במרחק שיחת טלפון. תודה על כך.

לחברי הקהילה הנפלאה של בית הספר לאימון של איאנלה ואנזאנט במרילנד IVISD, שהלכתם איתי במסע הזה והושטתם יד, גם כשהצבתי חומות סביבי. קיבלתם אותי בלב פתוח וסבלנות רבה, למרות האתגר שחוויתי ללמוד באנגלית, בארץ זרה.

לאנשים שעזרו לי לתרגל את כישורי כמאמנת אישית רוחנית ונתנו לי הזדמנות אדירה לצאת מאזור הנוחות ולהעביר את סדנת "לחיות את החזון" באנגלית. זה היה אתגר וחוויה נהדרת.

לחברים בארה"ב, שהכרתי "על הדרך" לאורך המסע המדהים הזה ותרמו לחוויה ולמידה שלי.

ותודה מיוחדת, למתאמנים האמיצים שלי שממלאים אותי בגאווה. תודה על העבודה שאתם עושים לשיפור עצמכם, חייכם ובאמצעות התהליך שלכם, משנים את העולם.

תודה על ההזדמנות שאתם נותנים לי לעשות את השליחות שלי ומתוך עבודתנו המשותפת, להמשיך ללמוד על עצמי, לגדול ולהתפתח הן כאדם והן כמאמנת.

ולכל האנשים שליוו את המסע שלי באופן פיזי והיו שותפים לפעילויות שעשיתי ובאופן וירטואלי תמכו, פרגנו, קראו וכתבו.

אני מוקירה תודה.



## תוכן העניינים:

6.....	איך נולד הספר
8.....	הקדמה
10.....	תרגיל קטן לפני שמתחילים
18.....	כמה מילים על חזון
20.....	אהבה עצמית מהי?
28.....	תרגילים לאהבה עצמית:
36.....	אז מה אני עושה לא בסדר?
53.....	את רוצה להפוך אותי לאגואיסט?
56.....	האגו, כשחקן בדרמת החיים שלנו:
58.....	שיתוף פעולה עם האגו:
61.....	ברור שאני אוהבת את עצמי – איך לא?
64.....	מי השחקנים הראשיים בחיי או מי מנהל את ההצגה?
65.....	סליחה
68.....	האם ניתן לעבוד על סליחה עצמית בעזרת תת המודע?
71.....	סוף דבר
73.....	כאשר אהבתי את עצמי באמת
75.....	ביבליוגרפיה:
76.....	הגיע הזמן לראות תוצאות



## איך נולד הספר

תמיד ידעתי שיש לנו מערכת יחסים אחת בחיים, עם עצמנו וכל שאר מערכות היחסים והחוויות שלנו, הן תוצאה של מה שיצרנו (בין אם במודע ובין אם לא), במערכת יחסים זו. במילים אחרות, כל מה שקורה לנו, הוא השתקפות של מערכת היחסים שיש לנו עם עצמנו ושל מה שנמצא בתודעה שלנו, (שהוא כמובן המקור של מערכת יחסים זו), ולכן, כדי לשנות דברים בחיינו, עלינו לשנות את עצמנו בלבד.

כמו שהמראה תשקף לנו את המראה החדש שלנו כאשר נסתפר, נתאפר או נעשה כל שינוי אחר, כך גם אחרים ישקפו לנו חוויה אחרת, כשנעשה שינוי פנימי, במחשבות, באמונות שיש לנו ובדרך ההתנהלות שלנו.

דרך סיפורי, (שיסופר בהמשך), הקשיים הרבים איתם היה עלי להתמודד, הנחישות שלי לא לוותר גם ברגעי הקושי הגדולים ביותר והתהליך שעברתי במהלך לימודי האימון, למדתי יותר ויותר על מערכת היחסים שלי עם עצמי ועל איך היא מהווה בסיס למציאות חיי.

עם סיום הלימודים, חזרתי לאמן ועזרתי לאנשים רבים לראות איך זה עובד בחייהם, איך הם יצרו (במודע או לא במודע), את הסיטואציות שהם חווים, ולהבין שהמפתח לשינוי והגשמה, נמצא אצלם ביד. יש שיגידו, שלא על כל דבר בחיינו יש לנו שליטה וזה נכון, אך העניין הוא לא השליטה שיש לנו על הדברים, אלא על הדרך שבחרנו להתייחס אליהם וכאן, זו תמיד הבחירה שלנו.

עברתי תהליכים מדהימים עם אנשים שרצו למצוא זוגיות והיו בטוחים שהם פשוט עדיין לא מצאו את האדם הנכון, עד שבתהליך האימון הם למדו, ש"האדם הנכון" שהם לא מצאו זה **הם עצמם** וברגע שלמדו להכיר את עצמם, את המחשבות והאמונות שלהם, את מה שמניע אותם ואת ה"סיפורים" שהחזיקו בתודעתם לגבי עצמם ולגבי זוגיות, הפרטנר ה"מושלם", זה שלו חיכו שנים, פתאום הגיע, באופן טבעי ובלי הרבה מאמץ. זה מדהים איך אנשים סבלו במשך שנים רק בגלל שזה מה שהם הכירו, (זה הפך להיות אזור הנוחות שלהם), זה מה שהם ידעו, בגלל שפחדו לשנות, להשתנות ואולי מעולם לא למדו לאהוב את עצמם וחשבו בטעות, **שאהבה עצמית** נוצרת על ידי כך שישמעו מאחרים כמה הם נהדרים.



צילום: עדי אדר

יעל פילוסוף  
מאמנת אישית רוחנית  
[www.yael-philosof.com](http://www.yael-philosof.com)

הספר הזה נוצר בהרבה אהבה, מתוך ידיעה, **שאהבה עצמית**, היא המפתח לדלת האושר בחיים וכנראה רק מי שיהיה מוכן להסתכן ולקחת את המפתח הזה ביד, להסתכל במראה ולבחור לפתוח את הדלת הזאת, יוכל לחוות אושר אמיתי. זה לא אומר שזו ערובה למניעת קשיים או אתגרים מלהיכנס לחיינו, אך זה אומר שנחווה אותם בצורה אחרת, נהיה פתוחים ללמוד מהם ונעבד אותם בזמן קצר יותר וממקום של איתנות, בטחון וידיעה של מי אנחנו במהות שלנו.

שם הספר "**המדריך לאהבה עצמית**", נולד בעקבות תגובה שקיבלתי על אחד הטיפים שכתבתי לפני מספר חודשים, לחברי מועדון "הטיפ השבועי", שהצביעה על החשיבות של להסביר ולחדד את המשמעות לעובדה שהבסיס לכל מה שקורה בחיים שלנו, הוא **מערכת היחסים שיש לנו עם עצמנו**.

מטרת הספר היא להדגיש את החשיבות שיש ללמידת **אהבה עצמית**, לעורר מודעות לדרך בה אתם תופשים את עצמכם ולהשלכות שיש לזה על חייכם, לעודד לעשות עבודה פנימית ולתת כלים, דוגמאות ותובנות, איך לסגל דרך חיים של **אהבה עצמית**. אנשים שלמדו לאהוב את עצמם, שינו את חוויית חייהם מקצה לקצה.



## הקדמה

שמי יעל פילוסוף ואני מאמנת אישית רוחנית. את דרכי בתחום האימון התחלתי בשנת 2005, אז תחום האימון בארץ, היה בחיתוליו. למדתי במכון "כריזמה" ועם סיום הלימודים, התחלתי לעבוד ב"כריזמה" כמאמנת בסדנאות לפריצת דרך אישית. דרך העבודה נחשפתי לתהליכים מרתקים של שינוי, לתובנות ולגישה פרקטית, להשגת מטרות ויעדים. ראיתי איך אנשים עושים שינויים מדהימים בזמן קצר, מתוך מקום של הבנת דרך ההתנהלות שלהם, דפוסי ההתנהגות שאימצו במודע, או שלא במודע, והמחשבות והאמונות שהחזיקו בתודעתם ושהפכו לחלק אינטגרלי ממי שהם.

במהלך שנת 2007 נחשפתי לתוכנית הטלוויזיה "מתחילות מחדש". זו תוכנית ריאליטי, שזכתה בפרס "אמי" ותייעדה תהליכי אימון, קבוצתיים ואישיים, שעוברים אנשים, בליווי והדרכה של שתי מאמנות מדהימות.

"מתחילות מחדש" "פגשה" אותי בתקופה שחיי התנהלו על מי מנחות. חייתי בקיבוץ, מאחורי כבר מספר סדנאות בנות שמונה שבועות, כל אחת, בהן אימנתי, ולא מעט מתאמנים, עם מטרות שונות, שהגיעו לתוצאות משמעותיות. מעבר למה שלמדתי בבית הספר לאימון, שילבתי טכניקות בהן השתמשתי בחיי, כגון: מדיטציה, קלפי מודעות, יצירת חזון, שיתוף תת המודע בתהליך ועוד. טכניקות שהוכיחו את עצמן שוב ושוב בחיי ובעבודה עם המתאמנים שלי.

למרות התקופה הנוחה שחוויתי, או אולי אפילו בגלל זה, "מתחילות מחדש" טלטלה את חיי, מעבר לכל מה שיכולתי לדמיין... היא עוררה אצלי את תחושת הפספוס על כך שאני אישית לא עברתי פריצת דרך בקורס מאמנים, ובעקבותיה קונפליקט עמוק, איזו זכות יש לי "לדחוף" אחרים לפרוץ דרך בחייהם...

חוסר יכולתי להוות דוגמה אישית "מושלמת", קרע אותי מבפנים.

התוכנית עסקה באימון אישי רוחני וחשפה אותי לידע, יצירתיות, עומק, סיטואציות וכלים, ש"דיברו אלי" והדגישו את הכאב שלי, ולא יכולתי להתעלם מהם. במקום להיות מאושרת, הפכתי לאומללה... הבנתי שכדי להיות הטובה ביותר שאני יכולה להיות, עלי ללכת עד הסוף, לצאת מהגבולות של עצמי, לעזוב את אזור הנוחות ולעשות כל מה שיידרש, על מנת להגיע





צילום: עדי אדר

יעל פילוסוף  
מאמנת אישית רוחנית  
[www.yael-philosof.com](http://www.yael-philosof.com)

לאחת המורות האלה. לא ידעתי איך הדברים יקרו, אך ידעתי שאין אפשרות אחרת ולא משנה מה המחיר, (לא רק הכספי), כיוון שהמחיר של להרגיש אומללה והתחושה של להיות לא מספיק טובה ללא הידע הזה, (למרות ההצלחה), היה כבד מכל מחיר אחר. כדי לקצר את הסיפור, שהיה מלא תלאות, צירופי מקרים ו"דחיפה" עוצמתית של היקום, אספר רק, שבדצמבר 2007, כבר הייתי רשומה למבחני הקבלה לבית הספר לאימון של איאנלה ואנזאנט במרילנד:

InnerVisions Institute for Spiritual Development

עוד לפני שידעתי אם אתקבל ללימודים, שהתחילו ביולי 2008, השקעתי ימים שלמים בקריאת מאמרים באנגלית, על מנת לשפר את השפה שלי וכל האנרגיה שלי התמקדה ב: אני לא יודעת איך אני הולכת לעשות את זה וגם לא ממש יודעת במה זה כרוך, אך דבר אחד ברור, **אין דרך חזרה!!!**

חשוב לציין, שמעולם לא הייתי בארה"ב, מעולם לא היה לי חלום להגיע לשם וה"דחיפה" לנסוע ללמוד שם, הייתה כל כך חזקה, ש"גימדה" את כל הפחדים של ללכת אל הלא ידוע. כשנרשמתי לתוכנית, לא באמת ידעתי מה המשמעות של זה, פרט לכך, שבמשך שנתיים אבלה חלק מהחודש בישראל וחלק בארה"ב.

לא ידעתי, כמה תובעניים יהיו הלימודים עבורי, (בין 10 ל – 17 שעות ביממה, כל יום), על המנטאליות האחרת, רמת המשמעת הנוקשה, הסיטואציות שמעולם לא דמיינתי שאצטרך להתמודד איתן, (הפסד טיסות, "שינה" עם הומלסים בתחנה מרכזית בניו יורק, להיות לבד לגמרי בעולם הגדול, להגיע למקומות שמעולם לא הייתי בהם ושארף אחד לא מחכה לי, היקלעות לזירת רצח במנהטן ומגוון אתגרים נוספים), אך למרות כל הקשיים, להרים ידיים לא הייתה אופציה. על לוח החזון בחדרי היה כתוב שאני מסיימת בהצטיינות ובאמת סיימתי שנה ב', עם תעודת הצטיינות על אומץ.



## תרגיל קטן לפני שמתחילים

אני מברכת אותך על רכישתך את "המדריך לאהבה עצמית". חשוב לי שהספר יהיה פרקטי עבורך, ולא רק ספר קריאה, ולכן, על מנת לתמוך בתהליך שלך, הוספתי שאלון שיעזור לך להכיר את עצמך ולזהות דפוסי התנהגות ומחשבה ש"מפעילים" אותך וגורמים לך כאב.

אני מציעה לך לעבור על השאלון ולשוב ולענות עליו מידי כמה חודשים, על מנת שתוכלי לראות ולהעריך את השינוי שמתחולל בחייך.

אם יש לך את הספר בפורמט דיגיטלי, אני מזמינה אותך להדפיס את השאלון. אם יש לך את הספר בפורמט הפיזי, אפשר לענות על השאלון בתוך הספר, או לצלם אותו, ולענות על דף הצילום.

בכל מקרה, חשוב לענות עליו ממקום נינוח, רגוע, כשיש לך את הזמן להקדיש לזה. כדי שהוא יהיה אפקטיבי עבורך, חשוב לענות את התשובה הראשונה שעולה לך, מיד כשאתה/קורא/ת את השאלה.

זה לא שאלות שצריך לחשוב עליהן, אלא להרגיש אותן. אני בטוחה שהתהליך יעזור לך לזהות דפוסי (התנהגות, מחשבה, אמונה, פרשנות), שלא היית מודעת אליהם.

אני מבקשת ממך לא להילחם בהם, ולא לשפוט את המחשבות והרגשות שעולים בך. פשוט עליך לתת להם מקום, ולעצמך לתת הזדמנות, ללמוד על עצמך יותר.

החיים הם לא שחור או לבן, ולכן, גם השאלון לא.

השאלון מתייחס אך ורק לזמן שבו אתם עונים עליו. מכיוון שהחיים דינמיים, וכך גם הרגשות והמחשבות, השאלון מהווה שיקוף למצב העכשווי שלך. עם זאת, הוא מעורר למחשבה ולבחינה עצמית של המקום בו אתה/נמצא/ת, רוב הזמן.

מה שנמצא בתודעה שלנו, משפיע באופן ישיר על המציאות שלנו, והשאלון הזה עוזר לנו לגלות מה נמצא בתודעה.

**המדריך לאהבה עצמית** הוא ספר מודעות שמטרתו להדגיש את החשיבות שיש ללמידת אהבה עצמית, לעורר מודעות לגבי התפישה שלנו את עצמנו, להכיר בהשלכות שיש לזה על



החיים שלנו, לעודד לעשות עבודה פנימית ולתת כלים, דוגמאות ותובנות, איך לסגל **אהבה עצמית** כדרך חיים.

אנשים שלומדים לאהוב את עצמם, משנים את חווית חייהם, מגלים את הכוח והעוצמה הקיימים בתוכם ויוצרים ניסים.

מהתגובות שקיבלתי מאנשים שרכשו את הספר, למדתי שחלק נכבד מהם, קראו אותו כבר יותר מפעם אחת. אני רוצה להמליץ לך גם לעשות את זה.

אני יודעת שבכל פעם שקוראים אותו "נופלים אסימונים" אחרים. כמו כן, אני רוצה להמליץ לך לקחת כל פעם נושא אחד ש"מדבר אליך" ולעבוד עליו במשך מס' ימים. העניין הוא לא לעשות מהפיכה בחיים, אלא ללמוד לפעול יותר מתוך מקום של מודעות ופחות על "טייס אוטומטי", ולהתאמן על כך, כדי שזה יהפוך לדרך חיים.

צעדים קטנים מובילים בסופו של דבר לשינוי גדול.

השאלון יעזור לך לראות את המקום בו התחלת ואת השינויים שעשית לאורך תקופה.

כי **אהבה עצמית** היא עניין של מודעות ותרגול והרווח בתרגול **אהבה עצמית** הוא אינסופי.

בהצלחה.

בדירוג של בין 2 ל - 10, עד כמה את/ה אוהב/ת את עצמך  
אוהב/ת מאד – 9 8 7 6 5 4 3 2 - לא אוהב/ת

האם את/ה נוטה להאשים אחרים במצב שאת/ה נמצא/ת בו?  
כן – 9 8 7 6 5 4 3 2 - לא

האם יש לך ציפיות לא ריאליות מעצמך?  
כן  
לא

האם יש לך ציפיות מאחרים?  
כן  
לא



האם את/ה נוטה לחוות אכזבות?

כן

לא

האם את/ה מרגישה קורבן של אנשים, מצבים ונסיבות?

כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא

לפעמים

האם יש אנשים חשובים ממך בחיך?

כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא

האם את/ה שמה את עצמך במקום האחרון, או קרוב אליו בסולם סדר העדיפויות?

כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא

האם את/ה נוטה להשתמש במושג "אין לי ברירה", או "מה אני יעשה"?

כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא

האם את/ה נוטה לשפוט את עצמך?

כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא

האם את/ה נוטה לשפוט אחרים?

כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא

האם חיך "עשירים" בדרמה?

כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא

האם את/ה מהווה דוגמא אישית לדברים שאת/ה מאמינה בהם?

כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא



האם בעיות של אחרים מטרידות ומעסיקות אותך יותר מאשר הבעיות שלך?

כן – 9 8 7 6 5 4 3 2 - לא

האם הפחד עוצר אותך מלעשות/להיות מה שבאמת היית רוצה באמת?

כן – 9 8 7 6 5 4 3 2 - לא

לפעמים

האם החזון/החלומות שלך, נדחקים לרוב הצידה, עד שיהיה יותר זמן/כסף/אנרגיה/אפשרות?

כן

לא

האם את/ה מאמינ/ה שאת/ה יכול/ה להגשים את מה שהיית רוצה?

כן – 9 8 7 6 5 4 3 2 - לא

האם את/ה פוחד/ת משינוי?

כן – 9 8 7 6 5 4 3 2 - לא

האם הפחד משתק אותך?

כן – 9 8 7 6 5 4 3 2 - לא

האם כשיש לך נתון מסוים, או מצב מסוים, את/ה בוחנת אפשרויות נוספות, או מתייחס/ת

לדברים כאין ברירה, או כשחור לבן?

בחירה – 9 8 7 6 5 4 3 2 - אין ברירה/שחור לבן

האם את/ה נמנע/ת מלקחת החלטות ומעדיפ/ה "ללכת עם הזרם"?

כן

לא

האם את/ה נמנע/ת מלקחת אחריות מלאה על חיירך?

כן – 9 8 7 6 5 4 3 2 - לא



האם לקיחת אחריות מלאה על חיך משמעה עבורך, לקיחת אחריות על התנהגותך בלבד?  
(מבחינתי לקיחת אחריות מלאה מתייחסת גם לאחריות על הרגשות, המחשבות, האמונות  
והמעשים שלך).

כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא

האם את/ה לוקח/ת אחריות על חייהם של אחרים? (הכוונה לאנשים שלא תלויים בך)

כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא

האם את/ה מסתיר/ה את הרגשות שלך?

כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא

במקרה שנפגעת ממישהו, האם יש לך נטייה להתנתק, או שחשוב לך לדבר על הדברים,  
ולפתור אותם?

להתנתק 2 3 4 5 6 7 8 9 - לדבר על הדברים ולפתור אותם

האם את/ה אדם מריר?

כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא

האם את/ה כועס/ת על עצמך?

כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא

האם את/ה כועס/ת על האחרים באופן תדיר?

כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא

האם את/ה נוהג/ת להתלונן?

כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא

האם את/ה מוכנה/לסלוח לעצמך?

כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא



האם את/ה מוכנה לסלוח לאחרים?

כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא

האם את/ה נוטה לשמור טינה? בגדר "שוכח/ת אבל לא סולח/ת"

כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא

האם את/ה רואה את עצמך כלא ראוי/ה (או לא מספיק טוב/ה), לכל הטוב שבעולם?

כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא

האם את/ה מאמינה שאת/ה לא ראוי/ה לכל הטוב שבעולם?

כן

לא

האם תחושת הערך שלך נובעת מתוכך, (או שהיא תלויה בזה שמישהו אחר יעריך אותך, או

יחמיא לך)?

כן מתוכי – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא. נובעת בעיקר ממקור חיצוני

הרגל הופך לטבע. האם את/ה מזדהה עם המשפט הזה?

כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא

האם את/ה יותר מובילה בחיים שלך, או מובלת?

מובילה

מובלת

אנשים חושבים לעיתים שבגלל שמישהו פגע בהם, הוא גם זה שאחראי על הרגשות שלהם.

האם זה נכון לדעתך?

כן

לא



מי האחראי על הרגשות/מחשבות/אמונות/דפוסים ההתנהגות שלך?

אני

אחרים

תלוי

האם את/ה נוטה להישאר במקומות שלא טוב לך בהם?

כן

לא

האם את/ה עושה דברים שאת/ה לא רוצה, כי לא נעים לך להגיד לא?

כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא

האם את/ה "מרימה ידיים" מהר?

כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא

האם הדפוס של להישאר במקום שלא טוב לך קיים בתחום אחד, או במספר תחומים בחיך?

(עבודה, זוגיות, מערכות יחסים לא טובות, מצב כלכלי לא טוב וכד')

כן

לא

האם את/ה בעודף משקל?

כן

לא

האם את/ה נוטה להשתעמם?

כן

לא





האם את רב הדברים שאת/ה עושה בחיך, את/ה עושה כי "צריך"?

כן

לא

האם יש לך בדרך כלל תגובות קיצוניות לדברים? (אני מתכוונת ל"צרות של עשירים" כלומר, התייחסות לדברים בחוסר פרופורציה, יצירת דרמה, הפיכת זבוב לפיל).

כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא

האם חשוב לך להיות "מרכז העניינים"?

כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא

השאלון הזה לא בא לסכם נקודות, או לתת לך איזשהו ציון, אלא להעלות למודעות את הדרך בה את/ה תופש/ת את עצמך, במודע או שלא במודע. ככל שענית יותר תשובות כן, המשמעות היא שאת/ה לוקח/ת פחות אחריות על החיים שלך ומנהלת את חיך כמו אוסף של ברירות מחדל\*, ולא בחירות מודעות. עכשיו, כשאת/ה רואה את זה "שחור על גבי לבן", יש לך הזדמנות לבחור אחרת... אם קיבלת איזושהי תובנה מהספר והשאלון, או יש לך איזושהי שאלה בנושא, אשמח לדעת על כך. (מזמינה אותך לכתוב לי אימייל).

[Coach10@walla.com](mailto:Coach10@walla.com)

### הערה חשובה:

בסוף הספר הוספתי שוב את השאלון, על מנת שתוכלי/י לבחון את השינויים שעשית. אני ממליצה להדפיס אותו מס' פעמים. כך תהיה לך האפשרות לחזור אליו מידי כמה חודשים ולבחון את התקדמותך, מול השאלון הנוכחי.

\* אוסף של ברירות מחדל – הכוונה שדברים חיצוניים קובעים את ההחלטות והמעשים שלך, מתוך אמונה שאין ברירה אחרת.



## כמה מילים על חזון

החזון עבורי, הוא אחד הכלים הכי שימושיים ועוצמתיים, שעזר לי להגיע כמעט לכל מטרה בחיי, ולכן חשוב לי לדבר עליו קצת, לפני שנמשיך.

עוד הרבה לפני שהעליתי בדמיוני לנסוע ללמוד בארה"ב ולשנות את חיי בצורה כל כך משמעותית, כל מה שרציתי היה ליצור קשר עם שתי המאמנות של התכנית: איאנלה ואנזאנט ורונדה בריטן. רציתי להכיר אותן, לדבר איתן, לשתף אותן בטלטלה שהתכנית עשתה לחיי.

שלחתי לשתיהן מכתב ועוד אחד, אך לשווא. לא ידעתי אם הן קיבלו את המכתבים ששלחתי, כיוון שלא קיבלתי כל תגובה. בשלב מסוים אף ניסיתי להתקשר אליהן, אך לא הצלחתי להשיג אותן אישית. לא הבנתי איך זה יכול להיות. כל כך התרשמתי מהרגישות והמקצועיות שלהן והנה, פתחתי את לבי בפניהן, והן התעלמו.

התסכול של מצד אחד לראות את הנשים המדהימות האלה כל יום אצלי בסלון, ומאידך לחוות התעלמות, הייתה קשה עבורי, אך כמי שיודעת שאנחנו יוצרים את המציאות שלנו, לא הייתי מוכנה לוותר, וכשהבנתי שאין לי כאן "פרטנריות" לעבוד איתן, פניתי לעבודה עם עצמי והכנתי לוח חזון. לא היה לי אפילו כיוון של מה אני רוצה באמת, פרט לדבר אחד ויחיד ש"בער" בי, אני רוצה קשר עם הנשים האלה, אני חייבת לדעת את מה שהן יודעות.

הכנתי שני לוחות חזון, אחד לאיאנלה והשני לרונדה. שמתי שם תמונות שלהן, שלי, הצהרות תודה על כך שמה שאני רוצה כבר קיים עבורי, תמונה של מטוס ועל הלוח של רונדה אף כתבתי את כתובת שלי ומתחת כתבתי:

From Rhonda Britten

המשמעות של זה עבורי הייתה שאני מקבלת מרונדה אימייל.

עברו חודשים. במשך הזמן יצרתי קשר עם בית הספר של איאנלה וכבר הייתי בתהליך קבלה ללימודים, ובינתיים, לאורך התקופה, יצרתי עוד לוחות חזון, שהיוו מעין טפט על כל הקיר בחדר שלי. הכיוון כבר היה ברור לי ולכן, על אחד מלוחות החזון כתבתי שאני מסיימת את הלימודים בהצטיינות, אך מה שהיה מדהים במיוחד בכל התהליך הזה, זה שבחודש מאי 2008, חודשיים לפני שטסתי ללימודים, ותשעה חודשים אחרי המכתב הראשון ששלחתי



צילום: עדי אדר

יעל פילוסוף  
מאמנת אישית רוחנית  
[www.yael-philosof.com](http://www.yael-philosof.com)

לאינלה ורונדה, גיליתי בתיבת המייל שלי מכתב מכתובת לא מוכרת. קראתי את האימייל ורק בסיומו ראיתי את המילה רונדה.

כמובן שכשראיתי את זה, חזרתי וקראתי את המייל שוב ושוב, בחנתי כל פרט ואז גם שמת לי לב ש"בחלון" הנושא היה כתוב:

From Rhonda Britten  
לא הבנתי למה היא כתבה ככה, כאילו חסר משהו, חסרה איזושהי מילה כגון: מכתב/הודעה/מסר מרונדה בריטן. רק שבועיים לאחר מכן, כשעברתי ב"מקרה" על כל פרטי לוחות החזון שלי, שהיו על הקיר, ראיתי שרונדה השתמשה בדיוק באותן המילים, אחת לאחת, כשאני כתבתי על לוח החזון שלי. זה היה מדהים. חוק המשיכה במיטבו.



## אהבה עצמית מהי?

הרבה אנשים יכולים להישבע שהם אוהבים את עצמם ואני בטוחה שכך הם מאמינים, אך כשמקשיבים למה שהם אומרים, לצורה בה הם מדברים אל עצמם, על עצמם ואל אחרים, לטון ולנימה בה הם משתמשים, לאמונות שיש להם לגבי עצמם ולדרך בה הם מתנהלים, ניתן ללמוד הרבה על המשמעות של אהבה עצמית עבורם ועל הדרך בה הם חווים אותה.

אז מהי **אהבה עצמית**?

מכיוון שאהבה היא מושג כל כך מופשט, מורכב ובעל הרבה פרשנויות ואספקטים, אציג כאן רק את נקודת המבט שלי לגבי **אהבה עצמית**. כמובן שהדברים הם לא שחור או לבן, אך ככל שנהיה יותר מודעים למהי אהבה עצמית עבורנו, יהיה לנו יותר קל לתרגל אותה ולראות את הערך של לאמץ אותה כדרך חיים.

**אהבה עצמית** בעיניי היא המקום הבטוח שיש לנו, הדרך שלנו לגלות את אלוהים בתוכנו, היכולת שלנו לזהות את העוצמה שלנו, שעוזרת לנו להתעלות על כל התנסות בחיינו, החופש להיות אותנטיים והפיתוח של "עמוד שדרה", שמחבר אותנו למרכז של עצמנו, למהות של מי שאנחנו באמת, כישויות רוחניות החיות בעולם פיזי.

**אהבה עצמית**, היא לקיחת אחריות מלאה על החיים שלנו, מתוך הבנה שאנחנו אלה שיוצרים את התסריט, אנחנו אלה שבחרים את הדרך ואנחנו אלה שנקבע איזה סוף יהיה לסיפור שלנו.

בספר דברים פרק ל' פסוק 19 כתוב:

”הַעֲדֹתַי בְּכֶם הַיּוֹם אֶת הַשָּׁמַיִם וְאֶת-הָאָרֶץ – הַחַיִּים וְהַמּוֹת

נִתְּנִי לְפָנֶיךָ, הַבְּרָכָה וְהַקְּלָלָה וּבַחֲרָתְךָ, בְּחַיִּים”

כלומר כבר בתורה נזכרת המשמעות של זכות הבחירה שיש לנו, שהיא בעצם הבסיס של יצירת החיים של כל אחד ואחת מאיתנו.

**אהבה עצמית** היא דאגה לרווחתנו ולבריאותנו, בכל רבדי החיים, (הפיזי – הגוף שלנו, המנטאלי – המחשבה שלנו, הרוחני – הבחירה שלנו להתפתח רוחנית וליצור חיים המושתתים על שיתוף פעולה עם הרוח כמקור תמיכה, השראה, בריאה, ויצירה, והרגשי – להיות קשובים לצרכים שלנו, לחוות את הרגשות וללמוד לשחרר אותם, בדרך הולמת.



כאשר אנחנו ממשיכים להחזיק את הרגשות בגוף שלנו, על ידי הדחקה או "השתקה", במקום לשחרר אותם, יש לכך השלכות בסופו של דבר על בריאותנו, הן הפיזית והן הנפשית. כאשר אנחנו סוחטים את עצמנו עד לגבול היכולת, כאשר אנחנו מעמיסים על עצמנו את צרותיהם של האחרים ותופשים אותם ברמה מסוימת כצרות שלנו, כאשר אנחנו לא קשובים לגוף שלנו, לנפש שלנו ולצרכים שלנו, אנחנו פוגעים בעצמנו.

כאשר אנחנו פוגעים בעצמנו, אנחנו לא יכולים להימצא בתדר של אהבה, גם לא אהבה עצמית.

דמיינו לכם מישהו שאתם אוהבים. האם הייתם רוצים לראות אותו סחוט עד גבול היכולת, עייף, תשוש, מתוסכל, או עצוב? איך אהבה ואכפתיות יכולים לבוא יחד עם חוסר התחשבות ותובענות מעצמנו?

אני למדתי שכאשר אנחנו דורשים מעצמנו מעבר לכוחות שלנו, סוחטים את עצמנו ולא מוכנים לעצור, בסופו של דבר, היקום נחלץ לעזרתנו ובאופן חד משמעי, מכריח אותנו לעצור. זה יכול לקרות על ידי מחלה, חבלה, תאונה, או כל דבר אחר, שפשוט שם קץ למרוץ שלנו. הגוף שלנו מדבר אלינו, הנשמה שלנו מדברת אלינו, הרוח מדברת אלינו וכך גם הרגשות. כשאנחנו לא שמים לב אליהם, כשאנחנו מעדיפים להתעלם ו/או להדחיק ולהעלים אותם, וכשאנחנו עושים דברים שהם נגד עצמנו, הם מוצאים את הדרך ללכוד את תשומת ליבנו ואז בדרך כלל, זה בא בעוצמות גבוהות יותר ומתוך מקום של חוסר איזון והתפרצות (פיזית – כמחלה, או רגשית – התפרצות זעם, התמוטטות עצבים וכד').

**אהבה עצמית** היא מקור בלתי נדלה של אנרגיה, שאינו תלוי באף אחד ובשום דבר. כאשר אנחנו אוהבים את עצמנו, אנחנו יודעים שהאהבה וההערכה שבאים מאחרים, הם רק בונס ולא המרכז של חיינו. כשאנחנו במקום הזה, יש לנו יכולת גבוהה יותר להתמודד עם אתגרים, לקחת דברים בפרופורציה הנכונה ולהישאר מאוזנים גם בסערות שמתרחשות לעיתים בחיינו, מכיוון שהאיזון, העוצמה והכוח שלנו, באים מתוכנו ולא מאחרים. העולם שסביבנו משתנה כל הזמן, אין לנו ביטוח על שום דבר, פרט לזה, שאנחנו אלה שנהיה עם עצמנו לאורך כל החיים ולכן, ההשקעה הטובה והחשובה ביותר שאנחנו יכולים לעשות, היא ההשקעה בעצמנו.

**אהבה עצמית** היא ללמוד לקבל ואפילו לבקש, כשצריך. זה לדעת שלא הכל צריך לעשות לבד, ולהיעזר לא מצביע על חולשה. אהבה עצמית באה לידי ביטוי בקבלה עצמית שלמה של מי שאנחנו, עם היתרונות והחסרונות שלנו ומלווה בנכונות להמשיך לצמוח ולהשתפר. זו הבנה שאף אחד לא באמת מצפה שאני אהיה מושלמת, אז למה אני דורשת את זה מעצמי?



אנשים מתחברים אלינו דרך האוטנטיות שלנו, דרך האנושיות שלנו, המשהו שאמרנו, עשינו, או שיתפנו ונגע בהם והם יכלו להזדהות אתו, ולא דרך התדמית של ה"מושלם" שאנחנו נוטים לאמץ לעצמנו.

**אהבה עצמית** זה להתחייב להיות טובה עם עצמי, לעצמי, ולאחרים, לעשות כמיטב יכולתי בכל רגע נתון. להיות מוכנה לצאת מאזור הנוחות, להשתפר כדרך חיים, להיות מחויבת למטרות שלי ולא להתפשר על הדרך הקלה, אלא על הדרך שתוביל אותי לחיים **אותם אני רוצה לחיות.**

כאשר אנחנו אוהבים את עצמנו, בעצם הכוס שלנו "מלאה" וכשהכוס שלנו מלאה, אנחנו יכולים לחלוק אותה עם אחרים בשמחה, מתוך ידיעה, שכלל שניתן, אף פעם לא יחסר לנו. לעומת זאת, כאשר אנחנו שמים את האחרים במרכז, דואגים קודם לצרכים שלהם ומדחיקים את שלנו, קורים מספר דברים, שלא עובדים לטובתנו:

- אנחנו מתרוקנים מאנרגיה, כי אין מי/מה שיזין אותנו.
- לאט לאט אנחנו מתחילים להרגיש קורבן ומסגלים לעצמנו דפוסי מחשבה והתנהלות של קורבן. ("אכלו לי, שתו לי"), בעצם נראה שכל מה שקורה בחיי מושפע מגורמים חיצוניים, שאין לי שליטה עליהם. ככל שאני עושה יותר עבור אחרים, אני מתאכזבת מכך שהם לא מעריכים את זה. במצב הזה, אנחנו חושבים בטעות, שאין לנו ברירה אלא להמשיך לתת ולעשות ואולי פעם ה"אחרים" ישתנו, מבלי לשים לב לעובדה שבחרנו בזה, ואם הבחירה שעשינו לא מוצאת חן בעינינו, אנחנו יכולים לשנות אותה ברגע זה, בכך שנעשה בחירה אחרת. כאשר אנחנו מסתכלים על הדברים מנקודת מבט של קורבן, אנחנו מפנים אצבע מאשימה כלפי האחר, שכביכול מנצל את טוב ליבנו, ולא לוקחים אחריות על החלק שלנו באינטראקציה הזאת, ועל הרווח הנסתר שיש לנו.
- אנחנו נעשים מתוסכלים, מרוחקים, כועסים ולעיתים, התחושות האלה מתפרצות בצורה לא הולמת וגורמות לפעמים לנזקים שלא תמיד ניתנים לתיקון, או שאנחנו פועלים בצד השני של הסקאלה, משאירים את הרגשות בתוכנו ומאפשרים לזעם המצטבר, להפוך אט אט למחלה. היום ברור מעל לכל ספק הקשר החזק בין גוף ונפש.
- הנתינה שלנו, שהתחילה מאהבה ואכפתיות, הופכת למשהו מכביד, מעיק ומלא רגשות טעונים, מן "שתיקה רועמת" שפוגעת בנו ובסובבים אותנו.



- אנחנו "משדרים לעולם" שבעצם אנחנו לא חשובים וזה משתקף ביחס של האחרים אלינו. אם אני לא חשובה לעצמי, למה שאהיה חשובה לזולת?  
העניין הוא, שלרב אנחנו לא רואים את הקשר בין איך שאנחנו מתייחסים לעצמנו, ל-איך שהאחרים מתייחסים אלינו ולכן, אנחנו כועסים על האחרים וחושבים בטעות, שהאחרים "אשמים" במצב שלנו.
- אנחנו "מטילים" על האחרים את האחריות על החיים שלנו, במקום שאנחנו ניקח את האחריות. אנחנו מצפים שהאחרים יבינו אותנו, יתחשבו בנו ולא ידרשו מאיתנו כל כך הרבה. כמובן שזה לא קורה, ובסופו של דבר, לא רק שאנחנו מוותרים על עצמנו, על הצרכים שלנו ועל הרצונות שלנו, אנחנו גם נקלעים בדרך כלל למצב בו לרב כולם יוצאים לא מרוצים. אנחנו – כי כוחותינו מתכלים ואין לנו מצבר שימלא אותנו, אנחנו, שכועסים על כך שהאחרים "מנצלים" את טוב ליבנו, והאחרים – שאומנם מקבלים מאיתנו, אך מרגישים שזה לא מגיע ממקום נקי של אהבה, ולא תמיד יודעים לזהות שזה בא ממקום של כעס ומטען על זה שהם ממשיכים "לקחת" מאיתנו.  
אנחנו מעמידים פנים ש"הכל בסדר", לא מבטאים את התחושות האמיתיות שלנו ויוצרים מסר כפול שבא עם חוסר בתקשורת. האנרגיה שלנו מבטאה את הכעס שבתוכנו, אנחנו יוצרים אווירה לא נעימה סביבנו ואנחנו מרירים ומתוסכלים מזה שהאחרים לא מבינים את המצב, בו אנו נמצאים, או איך אנחנו מרגישים, כשבעצם אין סיבה שהם יבינו, אם אנחנו לא אומרים שום דבר.  
נתינה כזו היא אחת הדרכים הבטוחות ליצירת מעגל אכזרי של התעללות בעצמנו ובאחרים.  
דוגמא:  
הייתה לי שיחה עם אישה מדהימה בת 60, אשת קריירה, יש לה משפחה – בעל, ילדים גדולים, נכדים, ואפילו נינה אחת, ולמרות שזה כביכול הזמן שהיא צריכה להשקיע בעצמה, בעסק שלה, ובדברים שהיא אוהבת, היא "רצה מרתון" בין העסק, העזרה לילדים, בייביסיטר לנכדים והתמיכה בהורים שלה.  
זה אכן נפלא שהיא יכולה לעזור לכולם, אך איפה היא בכל הסיפור...? איפה הדברים שהיא רוצה? איפה הזמן שלה לעצמה? איפה האיזון בחיים שלה? מה המחיר שכל הנתינה שלה דורשת, ואיך היא מרגישה לחיות ב"מרתון" תמידי?



כשאנחנו רוצים לעזור בכיף, אנחנו צריכים לדעת לשים גבולות ולהבהיר, (לעצמנו ולאחרים), שאנחנו עושים את הדברים מתוך רצון ולא "נשאבים" לאיזושהי מחויבות קבועה, שמנוהלת על ידי רגשות אשמה.

כאשר אנחנו יודעים לקבוע את הגבולות שלנו, לשים את הצרכים שלנו במקום הראשון ולנהל את החיים שלנו, מתוך מיקוד שליטה פנימי, (אנחנו האחראים לחיינו, אנחנו קובעים את לוח הזמנים שלנו, את הדברים בהם אנחנו רוצים/מוכנים לעזור, הגבולות שלנו, דרך ההתנהלות וסדרי העדיפויות שלנו), אנחנו מעריכים את עצמנו כאנשים, לא רק כבעלי תפקיד – הורים, אחרים, חברים, ילדים, עובדים וכד', וכשאנחנו מעריכים את עצמנו, אנחנו בלי מילים משדרים לסביבה, שזה גם מה שאנחנו דורשים ממנה לעשות. לעומת זאת, כאשר אנחנו נוטים להתנהל מתוך מיקוד שליטה חיצוני, (נותנים לדברים מבחוץ לקבוע את חיינו, נותנים לאחרים לנהל את הזמן שלנו, את מה אנחנו "צריכים" לעשות, את סדר העדיפויות "שלנו", בהתאם לצרכיהם), אנחנו יוצרים בתוכנו תחושה מתמשכת של תסכול, חולשה, כעס והתנהלות המבוססת על ברירת מחדל, שמישהו אחר מכתוב לנו. דרך התנהלות מתוך מיקוד שליטה חיצוני, הופכת אותנו הרבה פעמים לקורבן של אנשים, מצבים ונסיבות ויוצר בתוכנו כעס מצטבר – על עצמנו, ו/או על האחרים ש"גורמים" לנו להתנהל כך, (בלי שנהיה מודעים שהמקור להתנהלות הזו הוא לא האחר, אלא אנחנו, שלא לוקחים אחריות על החיים שלנו, ונותנים למה שקורה בחוץ את הכוח "לנהל אותנו").

כמה פעמים שמעת מישהו, בעיקר הורים, אומרים: "אין לי ברירה", "מה אני אעשה?" וכד'.... יש מה לעשות – לתת מה שאתם יכולים, מבלי להרגיש אשמים על מה שלא. לעשות את הדברים מתוך **אהבה עצמית**, לדעת שאנחנו יכולים לתת לאחרים את הכלים שיש לנו ולתמוך בהם, תוך שמירה על גבולות ברורים, שלא יטשטשו/יבטלו את הצרכים והרצונות שלנו.

דיברתי לפני זמן מה עם אשה שיצאה לפנסיה והחליטה לפתוח בקריירה שנייה. כדי לפתח את העסק החדש שלה, נדרש ממנה ללמוד הרבה דברים חדשים בנושאי האינטרנט, השיווק ועוד. בשיחתנו, שאלתי איך מתקדמים העניינים והיא ענתה לי, שכרגע אין לה זמן בשביל זה, עכשיו החופש הגדול והיא צריכה לטפל בנכדים שלה. סליחה??? מה זאת אומרת "צריכה" שאלתי, מנסה להבין איך הנכדים שבחופש, הפכו להיות באחריות שלה. היא הסבירה לי שהילדים שלה עובדים. אוקיי, גם את אמורה לעבוד, הרי פתחת עסק חדש, וחוץ מזה, יש שירות להורים עובדים שנקרא בייביסיטר. הבנתי את הצורך שלה לעזור, אך לא הבנתי איך





הרצון לעזור הופך לפתע לאחריות ו"לבעיה" שלה, עד שהיא רואה את זה כאילו אין לה ברירה, אלא לשים את העסק החדש שלה כרגע בצד.

**תמיד יש לנו ברירה.** חוק רוחני שריר ואיתן, שפועל תמיד, הוא חוק הקוטביות, שאומר שבכל מצב חייבות להיות שתי אפשרויות מנוגדות (אור חושך, אומץ פחד, שמחה עצב וכו'), וביניהן קיים מגוון של אינספור אפשרויות. לא תמיד אנחנו במצב שאנחנו רואים את האפשרויות ולא תמיד אנחנו מוכנים להיות יצירתיים ולחשוב "מחוץ לקופסה", אך הידיעה שתמיד יש לנו ברירה, כבר מביאה אותנו למצב של חיפוש מתוך הבנה, שלא משנה באיזו סיטואציה אנחנו נמצאים, יש בה אינסוף אפשרויות ואלמנט של בחירה המאפשר לנו בכל רגע נתון לבחור מחדש.

השבוע שוחחתי עם בחור, שנשבע לי שהוא אוהב את עצמו, מעריך את עצמו ויודע מה הוא שווה. הוא מחפש זוגיות כבר הרבה זמן. לאחרונה יצא עם מישהי, שנטשה אותו, בלי הסברים, בלי התראה מוקדמת, פשוט נעלמה מחייו. דווקא כשהדברים נראו כאילו הולכים לכיוון רציני, הבחורה נעלמה. אותו בחור נותר די שבור, הן מהעניין שלא הבין מה קרה, הן מהדרך בה קרו הדברים והן מהתוכניות שהיו להם והתנפצו בהפתעה ובלי שום הסבר.

השבוע כשדיברנו, מס' שבועות אחרי שחברתו נטשה אותו, הוא סיפר לי שחברתו יצרה קשר ומגששת את דרכה לחזור אליו. שאלתי את הבחור: "נו, ומה אתה אומר?" תגובתו הייתה: "נראה, נשמע מה יש לה להגיד".

שתקתי, וחשבתי לעצמי, זה הבחור שנשבע לי שהוא אוהב את עצמו. איך התשובה שלו הולכת יחד עם **אהבה עצמית?**

איך אדם שננטש, ללא כל הסברים, שיחות, או אפילו התראה שזה מה שהולך לקרות, אדם שהתשובה היחידה שזכה לה, כשניסה להבין את המניע של חברתו להתנהג כך הייתה: "ככה החלטתי", מוכן אחרי שבועות של כעס, בלבול וכאב, לנהל שיחה, ש"פותחת דלת" להיסטוריה לחזור על עצמה, ואולי השאלה הכי חשובה היא, איך אדם כזה תופש את עצמו כאחד שאוהב את עצמו?

הרי אם אותה חברה, כבר הוכיחה שאי אפשר לסמוך עליה, אם היא הוכיחה, שהיא לא מוכנה לקחת אחריות על הבחירות וההחלטות שלה, היא הוכיחה זלזול, בכך שפשוט נעלמה, (בו בזמן שהם חשבו לעבור לגור יחד), למה לחזור לאותו מקום? למה לתת פתח לחוויה כזאת שוב? למה להתייחס לעצמי בצורה כל כך מזלזלת, עד כדי כך שאסכים לקבל יחס כזה?

האם זו **אהבה עצמית?**



האם להיות מוכן לקבל יחס מזלזל, טוב יותר מלהיות לבד?  
האם היחס של אותה בחורה, לאותו בחור, הוא לא השתקפות של היחס של הבחור כלפי עצמו?

כזכור, יש לנו מערכת יחסים אחת בחיים, עם עצמנו וכל שאר מערכות היחסים, הן השתקפויות. כאשר אדם פועל מתוך פחד ומוכן להתפשר על עקרונות וערכים מהותיים כמו: אחריות, נאמנות, שיתוף, יושר, חברות וכד', לא ברור שמה שהוא יקבל מאחרים יהיה בהתאם?  
אז מה עושים? מתרגלים.

מתרגלים **אהבה עצמית**. נותנים משמעות לאהבה ולערכים שחשובים לנו, מכבדים את עצמנו ואת העקרונות שלנו, פועלים מתוך אחריות ולא מתוך פחד, ועושים בחירות מודעות. לא סתם נאמר בכתובים: "מה ששנוא עליך, אל תעשה לחברך" ולא להיפך: מה ששנוא על חברך, אל תעשה לעצמך. קודם כל, זה אני לעצמי. כאשר אני אבין את עצמי, מה אני רוצה, ומה אני לא רוצה, ולמה אני לא מוכנה לתת מקום בחיי, אני אוכל להבין את זה גם על אחרים ולהתחשב בהם. יותר מכך, כאשר אני אפסיק לעשות לעצמי את מה שאני לא רוצה שיעשו לי, גם אחרים יפסיקו לעשות את זה, כי **האהבה העצמית שלי, תשתקף אלי חזרה גם דרכם, דרך התייחסותם אלי**.

כאשר אני חושבת על אנשים אהובים בחיים שלי, ברור לי שאני צריכה לחשוב על עצמי באותה צורה. אני לא יכולה לפתח חמלה כלפי מישהו, אם אין לי חמלה כלפי עצמי. אני לא יכולה לדרוש שיכבדו אותי, אם אני לא מכבדת את עצמי, אני לא יכולה לצפות שיעריכו אותי, אם אני לא מעריכה את עצמי. אדם לא יכול לקבל מאחרים, את מה שאין לו בעצמו, כיוון שגם אם האחרים יתנו לו, את מה שהוא הכי רוצה/משתוקק/מאמין שצריך, הוא לא ידע לזהות את זה ולכן זה לא יוכל להחזיק מעמד לאורך זמן.  
לדוגמא:

אם אני רוצה לקבל הערכה מהאחר על משהו שעשיתי, אך אני לא מעריכה את עצמי, בכלל לא אשים לב למה שהאחר אמר, או שלא אראה ערך או משמעות בדבריו. לפעמים, המצב אפילו קשה יותר, כי אני אקשיב למה שהאחר אמר, אך בגלל שזה לא הגיע בפורמט שציפיתי לו, אתייחס להערכה שלו בדרך הפוכה מזו שהוא התכוון אליה ובמקום לקבל באהבה את דבריו, אתייחס למה שלא נאמר, או לתגובה שציפיתי, או חשבתי שהייתי אמורה לקבל ממנו ולא קיבלתי.



דוגמא מאד שכיחה לכך היא שנותנים למישהי מחמאה על הבגד שלה, והיא כתגובה אוטומטית עונה, אוי, זה ישן. מה הקשר בין העובדה שמה שאת לובשת לא חדש, לבין זה שהוא הולם אותך? למה במקום לקבל את המחמאה, את מבטלת אותה? מה בעצם "שמעת" כשקיבלת את המחמאה? איזה סיפור "רץ" לך בראש בעקבות המילים ששמעת? כדאי לשים לב לדברים האלה, כיוון שכל מה שקורה בתוכנו, שייך למחשבות ולאמונות שאנחנו מחזיקים לגבי עצמנו, ללא קשר לאדם שהחמיא לנו כרגע.

לסיכום, אני חייבת לצטט כאן משפט ששמעתי מהמורה שלי, מאמנת העל, איאנלה ואנזאנט: "The way you handle the issue, is the issue. The way you handle yourself handle the issue, is the real issue".

המשפט הזה אומר, שהדרך שבה אנחנו מטפלים בעניין, היא העניין, והדרך בה אנחנו מטפלים בעצמנו, תוך כדי הטיפול בעניין, היא העניין האמיתי. כיוון שלא חשוב מה קורה בחיינו, דברים לא קורים סתם ולכן, בכל מצב יש לנו הזדמנות ללמידה, או החמצת ההזדמנות ללמידה, דבר שמוביל בדרך כלל לחוויה של סבל, (כיוון שלרוב, מה שמונע מאיתנו את ההזדמנות ללמוד את השיעור, הוא השיפוט שלנו לגבי העניין, הסיפור שאנחנו מספרים לעצמנו בנוגע לחוויה, ולא החוויה עצמה), מכאן, שהדרך בה נחוה את מה שקורה בחיינו, תהיה ביחס ישר לדרך בה אנחנו מתייחסים לעצמנו, תוך כדי התייחסותנו לעניין.



## תרגילים לאהבה עצמית:

הפרק הזה עוסק בכלים פרקטיים, שכל אחד יכול להתחיל ליישם כבר היום בחיים שלו, כדי להטמיע הרגלים של **אהבה עצמית**. כמו בכל תחום, ההצלחה לאמץ הרגלים של אהבה עצמית, מותנית במוכנות שלנו ליישם, ולהתמיד בתרגול.

### **ללמוד לסלוח לעצמי - בהמשך יוקדש פרק לנושא חשוב זה.**

**ללמוד לסלוח לאחרים** – כאשר אני לא סולחת לאחרים, אני בעצם משאירה את עצמי בת ערובה של הסיטואציה. אני לא מוכנה לשחרר רגשות שקשורים לסיטואציה והם נאגרים בתאים, הן של הגוף והן של הנפש. לסלוח למישהו אחר, זה **לשחרר את עצמי**, זה להרפות ולהבין, שאותו מישהו, שיחק תפקיד ויצר הזדמנות ללמידה עבורי ולתמיכה בתהליך הצמיחה שלי. זה לא אומר שמכאן והלאה, אנחנו חייבים להשאיר את האדם שסלחנו לו, נוכח בחיינו, אלא שאנחנו מוכנים לשחרר אותו מאחריות לסבל או לאושר שלנו, שאנחנו מוכנים לשחרר את עצמנו, מהנטל של כל הרגשות שמתקשרים אצלנו לאדם זה, ושאנחנו מוכנים להחזיר לעצמנו את העוצמה שלנו ולא לתת אותה לאחרים.

**לדבר על עצמי ואל עצמי בצורה חיובית** - הרבה שנים עבדתי בהדרכת אנשי מכירות. זה היה מדהים לראות את ההבדל בתוצאות בין אנשים שהרגישו טוב וחשו שלמים עם עצמם, עם תפקידם, עם המוצר שמכרו ועם המחיר שלו, (אצלם תהליך המכירה היה קל וטבעי), לבין אלה שלא הרגישו בטוחים בעצמם, ש"לא היו משוכנעים" בעצמם שיש להם משהו טוב להציע, אך ניסו לשכנע אחרים לקנות את המוצרים שלהם. כמובן שאצל השניים הושקע מאמץ רב והתוצאות היו נמוכות יותר.

כאשר אנחנו מרגישים טוב, מדברים על עצמנו ואל עצמנו בצורה חיובית, לא רק שאנחנו מעלים את הערך העצמי שלנו, את הביטחון שלנו ואת הכריזמה שאנחנו משדרים, אנחנו גם גורמים לאחרים להתייחס אלינו באותה צורה וה"מכירה" שלנו נעשית קלה וטבעית, (בין אם אנחנו מוכרים מוצר, או "מוכרים" את מי שאנחנו).



זה נושא שחייבים לשים לב אליו ולהתאמן עליו, כי הדרך שבה אנחנו מדברים על עצמנו, ואל עצמנו, משפיעה באופן ישיר על הדרך בה אחרים תופשים אותנו, ומתייחסים אלינו.

**לכתוב לעצמי מכתבי הערכה.** זה אמנם תרגיל חשוב בתרגול הערכה עצמית, אך כדי שבאמת אוכל להעריך את עצמי, לא די בלכתוב מכתבי הערכה, אלא חשוב מאד שאדע שיש לי על מי לסמוך והכוונה כמובן, לסמוך על עצמי.

לסמוך על עצמי אומר שאני עושה את מה שאני אומרת שאני אעשה, בזמן שאמרתי שאעשה, (כלומר אעמוד במילה שלי), לומר שאני לא מסוגלת, אם התחייבתי למשהו שאני מגלה שאני לא יכולה לעמוד בו, להוות דוגמה אישית, לעשות כמיטב יכולתי, בכל תחום ובכל רגע נתון, בדיעה ש"מיטב יכולתי" משתנה בהתאם לתנאים שונים: עייפות, מחלה, עומס, מצב רגשי וכד'. לסמוך על עצמי משמע, לא לומר דברים שאני לא מתכוונת אליהם רק כדי לרצות אחרים, להיות כנה עם עצמי ועם אחרים, להיות אסרטיבית, לכבד את עצמי, להיות נאמנה לצרכים ולרצונות שלי, לדעת מהם הגבולות שלי ולהבהיר אותם גם לאחרים, לפעול בצורה אפקטיבית, לחיות על פי הערכים שלי, לבקש מה שאני רוצה וכד'.

לדעת שאני יכולה לסמוך על עצמי, משאיר אותי באיזון ובמיקוד שליטה פנימי. אני יודעת, שלא חשוב מה קורה, אני יכולה להתמודד עם זה, גם אם כרגע עוד לא ברור לי איך.

**להחמיא לעצמי** על איך שאני נראית, על מה שאני עושה ועל כל דבר אחר שראוי למחמאה בעיני והייתי שמחה להחמיא עליו, למישהו אחר.

בדרך כלל, אנחנו הרבה פחות מחמירים עם אחרים מאשר עם עצמנו, לכן, היכולת להביט על עצמנו כאילו מבחוץ, כאילו אנחנו בעצם מסתכלים על מישהו אחר, עוזרת לנו לראות את עצמנו בדרך יותר אותנטית ואובייקטיבית, ששמה דגש על החוזקות שלנו, ולא "בדרך ש"מחפשת" תחת זכוכית מגדלת, את החולשות שלנו. במילים אחרות, כאשר אנחנו מוכנים להחמיא לעצמנו על דברים שאנחנו רואים באחרים, אנחנו מפתחים דרך הסתכלות פחות שיפוטית ויותר אוהדת ותומכת בנו. זה גם המקום לציין, שכאשר אנחנו שופטים ומבקרים אחרים, אנחנו בעצם מתנהגים באיזושהי בריונות, או עליונות, כאילו אנחנו יודעים יותר טוב, אנחנו יותר ערכיים וכד'. בעצם, במקום לתמוך בשינוי של האחר, אנחנו יוצרים התנגדות, כי אנחנו באים בטענות על כך שהוא לא בסדר. בהרבה מאד מקרים אנחנו גם נוטים לשפוט את האדם עצמו, ולא את ההתנהגות שלו. אותו דבר בדיוק קורה כאשר אנחנו שופטים ומבקרים את עצמנו, רק בעוצמה גדולה יותר, כיוון שזה לא נגמר בפעם אחת של עשינו מעשה, שפטנו את עצמנו ועכשיו פותחים דף חדש, אלא יש לנו נטייה לחזור שוב ושוב על אותם הדברים וללבות את הכעס והביקורת המופנים כלפי עצמנו. במקום ללמוד מטעויות שעשינו, אנחנו



"שוברים את רוחנו" ומחלישים את "עמוד השדרה" הפנימי שלנו. כך לאט-לאט אנחנו פוגעים בערך העצמי שלנו, מאמינים פחות בעצמנו, מפסיקים לסמוך על עצמנו, ובלי שנשים לב, ההתייחסות הזאת שלנו אל עצמנו, מתחילה להגיע אלינו דרך אחרים. לכן, השלב הראשון בתרגיל של להחמיא לעצמנו, הוא ללמוד לקבל את עצמנו ולהפסיק לשפוט, אותנו, ואת האחרים.

**להתחבר לחלק הרוחני שבי** ולהפוך את החיים ליצירה משותפת. ניתן לעשות זאת בהמון דרכים למשל: מדיטציה, כתיבת יומן, כוונה, תפילה, נשימות, קלפים, חזון, שימוש בדמיון ובתת המודע ועוד. יצירה משותפת משמעה לעבוד בשיתוף פעולה עם הרוח, כשהחלק שלי הוא להתכוון על מה שאני רוצה להשיג, לבחור בזירות את המילים והמחשבות שלי, שיהיו בהתאמה למה שאני רוצה להשיג, לבטוח שהדברים יקרו, ואז לשחרר לרוח לעשות את שלה, בלי לדאוג ל"איך" ול"מתי", מתוך ידיעה, שהדברים יקרו בדרך הקצרה והיעילה ביותר ובזמן הנכון ביותר, עבור ההתפתחות שלי.

כוח הכוונה וכוח האמונה, הם שניים מהכלים העוצמתיים ביותר ליצירת מציאות והזמינים עבורנו, בכל רגע נתון.

**להקדיש לעצמי זמן** מידי יום. לעשות משהו שאני אוהבת, שלא קשור לשום מחויבות ולאף אחד. משהו שימלא אותי, יאפשר לי לבלות זמן איכות עם עצמי וישמור על האיזון בחיי. **לזהות מה אני רוצה באמת ולעשות את זה** - אין דבר שהוא בלתי אפשרי, פרט למה שאנחנו מחשיבים ככזה.

כאשר אנחנו עושים דברים מתוך תחושה של "צריך", אנחנו בעצם מוותרים על זכות הבחירה שלנו, כאילו מישהו אחר מכתוב לנו מה נעשה. גם כשאנחנו צריכים לעשות דברים, חשוב לשים לב ולהבין, שהצורך בא מתוך הבחירה שלנו להגיע למטרה מסוימת, ואז ממטלה זה הופך ל"אבן דרך", שאפילו יכולה להיות מהנה, בדרך להשגת המטרה.

**לטפל בעצמי בכל רובדי הקיום:** פיזי, מנטאלי, רגשי ורוחני. אם אני לא יכולה לעשות את זה לבד, יש היום אנשים רבים, בתחומי התמחות שונים, שאפשר להיעזר בהם. זה תמיד מדהים אותי האור שקורן מאנשים, כאשר הם מטפלים בעצמם ומגלים מי הם באמת, במהות שלהם ולא בהגדרה שלהם על פי מקצוע, הצלחה/כשלון, או דרך ההתנהגות שסיגלו לעצמם. טיפול בעצמי כולל תזונה, מנוחה, מדיטציה, הנאה, לימוד, זמן פנאי, איזון וכד'.

**להשקיע בבריאות שלי** – לא צריך להפוך לפריקים של בריאות ולעשות דברים שלא נוח לנו איתם, אך בהחלט חשוב לתת תשומת לב והתייחסות לגוף שלנו, להיות קשובים לאיך אנחנו מרגישים, על מה אנחנו יכולים לוותר ומה חשוב לנו בתזונה שלנו, לעשות פעילות



גופנית, לתת לגוף מספיק שעות שינה וכד'. הגוף נועד לשרת אותנו וכדי שהוא יוכל לעשות את זה במיטבו, אנחנו חייבים לטפל בו. להתייחס לצרכים של הגוף משמע לכבד את עצמנו, וליכולת (והמחויבות) שלנו לכבד את עצמנו, יש חלק חשוב בפיתוח אהבה עצמית.

אין כאן מחשבה על דברים קיצוניים אלא על מודעות, על פחות לעשות דברים באופן אוטומטי או מתוך דחף רגעי, ויותר לעשותם מתוך מודעות והתאמה לערכים שחשובים לנו. אחד המתאמנים שלי סיפר לי, שהוא רוצה להפסיק לעשן. הוא עושה זאת, לא בגלל שהעישון מפריע לו, אלא מפריע לו, שהרגל שסיגל לעצמו, מנהל את חייו. כאשר הוא יפסיק את ההרגל הזה, הוא יוכל לבחור, אם בא לו לעשן, או שזה לא מתאים יותר למי שהוא עכשיו, אדם שחי במודעות ושאוהב את עצמו יותר.

**להקיף את עצמי באנשים מעצימים**, שמהווים דוגמה אישית, שאני יכולה לסמוך עליהם ושאני יודעת שהם סומכים עלי ומאמינים בי. זה אחד הדברים הכי חשובים להצלחה והתפתחות אישית, שבמהלך הלימודים, הבנתי יותר את עוצמת חשיבותם.

כאשר החלטתי לטוס ללמוד בחו"ל, וידעתי שבמשך שנתיים, חלק מהחודש אהיה בישראל וחלק בארה"ב, רוב האנשים בסביבתי לא הבינו איך אני מתכוונת לעשות את זה, אך הביעו את תמיכתם בהחלטה שלי. המעט שניסו להסביר לי למה זה לא הגיוני, למה אני לא אצליח וכו'... עשו זאת אולי מתוך אכפתיות, אך הם דיברו מתוך הפחדים שלהם ולא מתוך הידע שלהם אם אצליח, או לא.

במקרה שלי, הייתי כל כך בטוחה בהחלטה, ששום דבר ואף אחד, לא יכול היה להזיז אותי ממנה, או להכניס לי ספקות לגביה.

לא תמיד אנחנו נמצאים במצב הזה של בטחון מוחלט, ולעיתים אנחנו נותנים לאחרים לקבוע את הדרך שלנו, ואנחנו מוותרים על חלומות, רק בגלל שאחרים פחדו להגשים אותם.

אל תעשו זאת לעצמכם! אתם יודעים הכי טוב מה אתם יכולים לעשות ומה לא, מה נכון לכם ומה לא. התחברו לאנשים שמאמינים שחלומות אפשר להגשים, שמאמינים בכם, שמוכנים לא לדעת איך אתם הולכים לעשות את הדברים, ובכל זאת לתמוך בכם. הדרך, בדרך כלל מתגלה תוך כדי תנועה. היו מוכנים לעשות את התנועה הראשונה ומי שלא יכול לתמוך בכם, או לקבל את הדרך שלכם, גם אם הוא לא מסכים איתה, פשוט בחרו לא לדבר איתו על הדברים האלה. בחרו בקפידה את האנשים שסביבכם.

**להתחבר לטבע**. הטבע הוא תפארת הבריאה והוא מהווה תזכורת, לתפארת שלנו, שכל כך קל לנו לשכוח לשים לב אליה.



צילום: עדי אדר

יעל פילוסוף  
מאמנת אישית רוחנית  
[www.yael-philosof.com](http://www.yael-philosof.com)

הטבע עבורי הוא מעין מעיין בריאות, קרקוע, עוצמה, שלוה, דבר שמהווה מן תזכורת לכך שהחיים מציעים לנו הרבה יותר ממה שאנחנו מבינים.







בנוסף, הטבע מלמד אותנו על הקשר בין הדברים, על העובדה שהכל קשור, מחובר, ומשפיע אחד על השני. כאשר אנחנו מבינים את הקשר הזה, אנחנו בתודעה של לעשות טוב יותר, כי אנחנו יודעים שלכל מעשה, אמונה ומחשבה שלנו, יש תוצאה.

**לעשות ו/או לא לעשות דברים שאני אצטער עליהם מאוחר יותר** – יש דברים בחיים, שיש לנו אופציה חד פעמית לעשות, או לא לעשות אותם. לדוגמא: היה לי כנס בוגרים של בית הספר אחרי 25 שנה. בהתחלה, התלבטתי אם ללכת, כיוון שעבר כל כך הרבה זמן, לא בטוח שאזכור את כולם, אני לא יודעת איך ארגיש וכו'.

הכנס הזה אורגן במשך קרוב לשנה, שלאורכה הייתי משוכנעת (ומשכנעת את עצמי בכל מיני סיפורים של למה לא), שאני לא הולכת לכנס. רק בשבוע האחרון, החלטתי "לצאת מאזור הנוחות" וללכת לכנס. היה מדהים ובדיעבד, חברים שהתלבטו כמוני ובחרו לא להגיע, הרגישו החמצה, כשראו בפייסבוק את כל התגובות וההדים לאירוע.

במקרים אחרים, יש לנו "הזדמנות" לעשות דברים שהם בניגוד לערכים שלנו, או שמונעים ממקום של כעס ואגו, ואנחנו יודעים שאם נבחר לעשות אותם, לא נוכל "להשיב את הגלגל לאחור".

חשוב שנהיה ערים וננהל את הבחירות שלנו ממקום שלא נצטער עליו, וכשאני אומרת שלא נצטער עליו, אני לא מתכוונת לכך שנעשה טעות כגון: בחרתי במנה לא טעימה לי במסעדה. אנחנו לא עמידים בפני טעויות, אך במקרים שאנחנו יודעים שכנראה לא תהיה הזדמנות שנייה, חשוב שנראה את הסיטואציה בעיני רוחנו, (כמו למשל הכנס), נקשיב ללב ונחוש מה נכון לנו, כדי למנוע צער על משהו שלא נוכל לשנות. (והדגש הוא על נחוש, ולא נחשוב, כיוון שהמוח נוטה לייצר בראשנו סיפורים שמבוססים על פחד של האגו, ולא על מה שבאמת מרגיש נכון, או לא נכון, עבורנו).

אני מניחה שיש מי ששואל את עצמו ומה אם הכנס לא היה כל כך מוצלח ולא היית נהנית. התשובה היא שהסיכון של לא ליהנות וללכת באמצע, קטן מן הסיכוי שאינה, ומכיוון שלא תהיה לי הזדמנות נוספת לבחון את זה, עדיף היה לי לקחת את הסיכון.

אך אם בכל זאת, לא הייתי נהנית, אז ההפסד היה שבזבזתי כמה שעות, אך היה גם רווח גדול. הרווח של להיות מודעת למה שאני מרגישה, להיות מוכנה לקחת סיכון והכי חשוב, הבחירה לא להיות מנוהלת על ידי פחדים, שהיו גורמים לי לא ללכת, או ספקולציות: מה היה אם... לא הייתי הולכת, לא היה כיף, לא הייתי מכירה אף אחד וכד'.

הרווח של לעשות דברים מתוך בחירה ולא מתוך פחד, הוא רווח גדול לעין שיעור, מכיוון שהוא עוזר לנו באופן תמידי, להרחיב את הגבולות שלנו, ובכך להגדיל את אזור הנוחות



שלנו, באופן קבוע. כמו כן, אם ניתן לפחד לשתק אותנו ו/או למנוע מאיתנו לעשות דברים, כנראה שנפסיד הרבה מאד דברים שביכולתנו ליהנות מהם.

**אהבה עצמית** – משמעה, להתחייב למטרות שלי, לתוצאות שאני רוצה להשיג, ולהתעלות על הפיתוי של הרגע למען השגת המטרה. לדוגמא: התחייבתי לעצמי לסיים לכתוב את הספר עד תאריך מסוים ולכן, למרות הפיתוי לעבוד פחות, ולעשות דברים אחרים שאני רוצה, הזמן שלי מוקדש לכתיבה, ללא הסחות דעת, ללא פיתויים לעשות דברים אחרים, מתוך נאמנות למטרה לעמוד בזמנים שתכננתי.

**לשמור על משמעת עצמית** - כאשר באמת חשוב לנו להשיג את המטרות שלנו, משמעת עצמית, היא אחד הדברים החשובים ביותר שגם יוצרים מסגרת עבורנו. בנוסף, כאשר אנחנו עושים את הדברים שהתחייבנו לעשות, גם אם ההתחייבות היא רק כלפי עצמנו, אנחנו מעריכים את עצמנו יותר, יודעים שיש לנו יכולת, שיש לנו על מי לסמוך, שיש לנו "עמוד שדרה" יציב, (אנחנו לא "שוברים את הכלים", כשדברים לא הולכים כפי שרצינו), אנחנו לא נעצרים בגלל פחד, קושי, או אתגר ובעצם, אנחנו ויודעים, שלא משנה מה נקרה בדרכנו, אנחנו נשיג את המטרה, כי עבורנו, הכל אפשרי.

כאשר אנחנו שומרים על משמעת עצמית, אנחנו יודעים מה אנחנו רוצים, אנחנו מכווננים מטרות, מגיעים לתוצאות, מפתחים תחושת מסוגלות והערכה עצמית גבוהה, ומחזקים את הביטחון העצמי שלנו.

לקחת **אחריות מלאה** על חיי - על המחשבות, הרגשות, האמונות ודפוסי ההתנהגות שלי, על האנשים שאני מכניסה לחיי, על הגבולות שאני מציבה, לעצמי, ולאנשים סביבי, על הדרך שבה אני מוכנה ו/או לא מוכנה שיתייחסו אלי ועוד. לקחת אחריות, זה לשים לב שאני מקפידה לעשות דברים שמשרתים אותי, את המטרות שלי ואת ההתפתחות האישית שלי ולבחור לא לעשות דברים שפוגעים בי.

אחריות אישית משמעה, להיות קשובה... לעצמי, לאחרים, לגוף שלי, לנפש שלי, ולמסרים שזמינים עבורי. אנשים ומצבים נכנסים לחיינו תמיד עם סיבה. כאשר אנחנו מוכנים להיות קשובים, יש לנו את ההזדמנות ללמוד על עצמנו דרכם ומתוך כך להתפתח, הרי כולנו השתקפויים.

אני אשתף אותך בקוריוז קטן: לפני שלושה שבועות בערך, הגעתי למסקנה שנכנסתי לדרך התנהלות רצינית מדי בתקופה האחרונה. מלאה במטלות ומשימות, התחייבויות ותוכניות של פרויקטים שעומדים על הפרק, "שכחתי" את עצמי. לא היה לי זמן לעשות את הדברים שאני אוהבת באמת (ויש לנו נטייה כזאת, לבני האדם, במקום לפנות את הזמן ולעשות מה שחשוב



לנו, על מנת לשמור על איזון, אנחנו נוטים לחכות ולומר לעצמנו דברים כמו: שאני אסיים את... או כשאני אוכל... או כשהיה לי מספיק... ובדרך כלל זה הולך ומתמסמס בלי שנעשה את הדברים שרצינו, ולהשאיר את עצמנו במן "התפלשות" נוחה בשגרה ובתירוצים שלנו). אני עובדת הרבה עם קלפי מודעות ובמשך מספר ימים קיבלתי מסרים מסוגים שונים כגון: JOY, CHILD, PLAY, DAYDREAM, וכד'. אחרי שעברתי את מסכת ההתנגדויות של ה"הגיון הבריא" והקשבתי לכל הסיפורים שסיפרתי לעצמי: "למה לא"... עצרתי יום אחד ושאלתי "בעצם, למה באמת לא"? והדבר הבא שעשיתי, היה לקבוע עם חברה ולהזמין כרטיסים ללונה פארק. כן, זה מה שעשיתי כאקט של להתחבר למי שאני, למה שאני רוצה, לחלק המשתובב שבי שהיה מודחק כבר זמן רב, ל"להיות" ולא רק לעשות. כמו ילדות הלכנו למתקנים שוב ושוב. במתקן האחרון, ממש לפני שסגרו את הלונה פארק, נחבלתי ברגל, דבר שגרם לכאבים ולמוגבלות בתנועה. הבנתי שזו הייתה קריצה של היקום, להסביר לי שצריך לעצור לפעמים, וחשוב לעשות זאת, בלי להגיע למצב שמהו חיצוני יגרום לעצירה הזאת, כי זה לא מעשה של **אהבה עצמית**. לא חשוב מה בא לכם לעשות, מה אחרים יחשבו על זה, מומלץ ללכת אחרי הלב ולתת לילד שבתוככם לבוא לידי ביטוי.

האמת, שאצל רובנו, הילד הפנימי בא לידי ביטוי, אך בדרך כלל זה קורה כשפוגעים בנו ואנחנו מרגישים חסרי אונים, כשכואב לנו, כשאנחנו מאוכזבים או לא מצליחים. את הפן הזה שלנו, שמגיב כמו ילד, כדאי לשחרר ולתת ל"בוגר" שבתוכנו להתמודד עם האירועים העכשוויים בחיינו ומתוך **בחירה**, להתחבר לפן ה - ילדי השמח, הקליל, המשתובב, חסר הדאגות, זה שנמצא בזמן עכשיו ולא מנתר כל הזמן בין העבר לעתיד ויוצר עוד ועוד התנסויות של מה שהוא לא רוצה לחוות בחייו.

חשוב לזכור, הכוח של כל אחד מאיתנו, נמצא בתוכו. אף אחד לא יכול לקחת לנו את זה, אלא אם אנחנו נותנים את זה. חלק מלקחת אחריות מלאה על חיי, היא לעולם לא לוותר על הכוח שלי, לא בעד שום מחיר, לא עבור שום מטרה ולא לטובת אף אדם בחיי.



## אז מה אני עושה לא בסדר?

מכיוון שאני באה מתחום האימון ומאמינה בכל ליבי שמערכת היחסים היחידה שקובעת, שמשפיעה ושיוצרת את ההתנסויות שלנו, היא מערכת היחסים שלנו עם עצמנו, אני ערה ורגישה לאיך אנשים מתייחסים לעצמם. הרבה פעמים, אנשים מאמינים שהם מתייחסים לעצמם יפה ובכבוד, ותוך כדי תהליך של התפתחות ומודעות, הם רואים דברים שמדהימים אותם, לגבי הדרך בה נטו לתפוש את עצמם.

בגלל החשיבות של העניין והרצון שלי להעלות את זה למודעות, אני אתן כאן דוגמאות למעשים לא אוהבים כלפי עצמנו, (שרובנו עושים אותם במינונים כאלה, או אחרים ולא תמיד מודעים אליהם):

**השמנה** – להשמנה, בדרך כלל יש מניעים מאד ברורים – להסתתר – להסתיר את עצמנו, את הרגשות שלנו, לא להתמודד עם דברים שלא נעימים לנו, לתת לעצמנו לגיטימציה לא לעשות דברים שנחשבים ל"תחום מסוכן" וליצור איזשהו מעגל בלתי נגמר של סיבה ותוצאה, אני שמנה, אז אני לא... ואם אני לא, אז אני צריכה לפצות את עצמי על כך ואוכל, הוא דרך פיצוי נהדרת. העניין הוא שמעבר להנאה הרגעית, האכילה המפצה הזאת, בדרך כלל משאירה אותנו כועסים על עצמנו, מתוסכלים, מלאי רגשות אשמה, ושופטים את עצמנו כחסרי ערך וחסרי אונים, כי בעצם התשוקה לפצות על חסר כלשהו, מנהלת אותנו, ולא מה שאנחנו באמת רוצים. קשה לנו להתנגד, או לשלוט בזה ואנחנו חיים עם התוצאות של זה – בין אם כבעלי עודף משקל, ובין אם כחיים מתמשכים בדיאטות שונות, דבר שיוצר מגבלות בחיינו באופן קבוע. אפקט נוסף שיש להשמנה מתוך צורך להסתתר, על חיינו, זה שאנחנו מבקרים ושופטים את עצמנו, באופן תדיר, ומשפיעים בכך על הערך העצמי שלנו, על הביטחון העצמי, ועל תחושת היותנו ראויים. אנחנו יוצרים דפוסי התנהגות, שבדרך כלל מתרחבים ומשפיעים על דרך ההתנהלות שלנו, גם בתחומים אחרים.

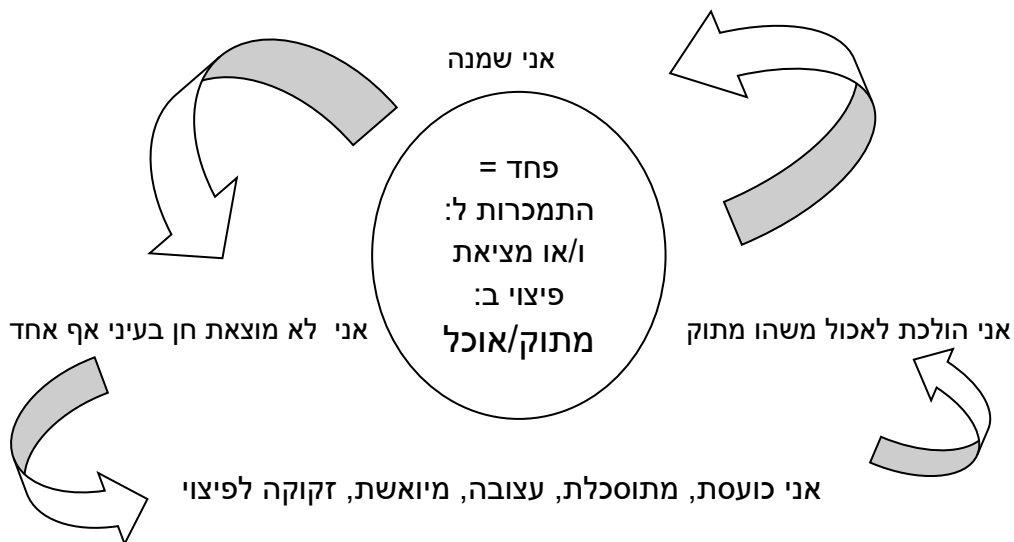
דוגמא: הייתה לי שיחה עם אישה בשנות החמישים לחייה, נאה מאד, מטופחת ובעלת עודף משקל, שמאד רוצה זוגיות. באמונה המודעת שלה, זה מה שהיא רוצה, פרטנר לחיים. באמונה הבלתי מודעת שלה, היא לא מאמינה שהיא תמצא חן בעיני מישהו, בגלל שהיא



שמנה. כדי לא להסתכן, להתמודד עם כישלון או הצלחה ביציאה לדייטים, היא מכשילה את עצמה מראש.

הרבה פעמים אנשים פוחדים מהצלחה, לא פחות משהם פוחדים מכישלון. הצלחה עבורה, תהווה איום על האמונה שטיפחה, לגבי עצמה, במשך כל כך הרבה שנים. כישלון/בינוניות ותלות נחשבים בעיני רבים מאיתנו, כאזור הרבה יותר מוכר ונוח מאשר הצלחה.

כמובן שהיא לא מכשילה את עצמה בכוונה, אלא עושה זאת באופן לא מודע, בעזרת האמונות, המחשבות, ודרך ההסתכלות שסיגלה לעצמה. כאן נפתח מעגל האכזרי שלי: אף אחד לא ירצה אותי כי אני שמנה, אני אמשיך להשמין, וכך אצדיק את חוסר המוכנות שלי להתמודד עם לצאת לדייטים, עם להכריז שאני רוצה וראויה לזוגיות, עם להראות צדדים אחרים שלי, שהם לא המשקל, עם להתמודד עם הרגשות הקשים של חוסר בטחון, חוסר ערך, פחד, ספקות וכד'... שמסתתרים מתחת לשומן שצברתי.



כאשר אנחנו נמצאים במעגל האכזרי הזה, לא רק שאנחנו לא יכולים לאהוב את עצמנו, אלא להיפך, אנחנו מבקרים את עצמנו, כועסים על עצמנו, מפתחים הערכה עצמית נמוכה, שמבוססת על ההכרה בכך שאנחנו לא יכולים לסמוך על עצמנו, לא נחושים ופועלים מתוך חולשה וגחמה. בהמשך, אנחנו בדרך כלל מצטערים על כך, דבר שמרוקן אותנו מאנרגיה, ממוטיבציה וממוכנות לעשות שינוי, או אפילו מהאפשרות לראות שיש דרך אחרת, שיכולה להיות טובה ואפקטיבית יותר עבורנו. בנקודה הזאת, אנחנו מאמצים לחיינו דפוסיים של שיפוט, ביקורת, כעס, תסכול והלקאה עצמית מתמדת.



ישנן סיבות נוספות להשמנה, שנובעות מהרובד הרגשי, כמו: ריקנות, צורך בפיצוי, אמירה שקטה של "אני נוכחת", צורך בהגנות, כמיהה לתשומת לב, ועוד. בכל המקרים המוזכרים לעיל, המפתח הוא עבודה פנימית ושיפור מערכת היחסים שלנו עם עצמנו.

בביקורי האחרון בארה"ב, פגשתי בחורה צעירה, יפהפייה ושמנה. דיברנו על יצירת שינוי, על פיתוח הערכה עצמית, על מה הייתה רוצה בחיים, ועוד. תוך כדי שיחה הבנתי, שזה לא משנה מה אני אומרת וכמה היא מהנהנת עם הראש, כאילו מבינה, כל מה שהיא רואה כאשר היא מסתכלת במראה, זה גוש שומן. כל מה שהיא שומעת כאשר מדברים איתה, זה שהיא "לא בסדר", וכל מה שהיא מאמינה לגבי עצמה מסתכם במילים: אני לא ראויה, אני חסרת ערך.

אני לא יודעת, במקרה הזה, מה בא קודם, הביצה או התרנגולת, אך אני יודעת בוודאות, שדרך ההתייחסות של אותה בחורה, כלפי עצמה, היא הדבר שמנציח את השומן ש"יושב" עליה, וכל עוד היא לא תעשה שינוי פנימי, הקילוגרמים רק ימשיכו להצטבר.

הזכרתי קודם שכאשר אנחנו מסגלים משהו כדפוס, הוא מופיע בתחומים נוספים בחיינו. גם במקרה הזה, ההסתתרות, האמונה שהיא לא ראויה, והצורך בפיצוי, באו לידי ביטוי הן בעבודה בשכר מינימום, הן במוכנות לחיות בנפרד מבן זוגה, והן במערכות היחסים האחרות בחייה.

**התמכרות לעבודה** – האמת שעלה לי בראש הרעיון של התמכרות לעבודה, אך בעצם כל סוג של התמכרות, לא משנה למה, באה מחוסר אהבה עצמית. זה יכול להיות לחומרים, (אלכוהול, סיגריות, סמים), הימורים, כאב, אנשים שאנחנו יוצרים איתם מערכת יחסים תלותית וכמובן עבודה, ש"מאלצת" אותנו להיות עסוקים כל היום, ולא להתמודד עם מה ש"יושב" עלינו באמת וגורם לנו לברוח ל – "TO DO LIST".

ההתמכרות נותנת לנו "הזדמנות" לברוח מעצמנו ומבעיות שיש לנו, להימנע מלהרגיש, מלהתמודד, ומלקחת אחריות על החיים שלנו.

כאשר אנחנו מכורים למשהו, אנחנו בעצם מוותרים על העוצמה שלנו ונותנים למשהו חיצוני, לקבוע איך חיינו יתנהלו. מעבר לכך שאנחנו מפסידים הרבה דברים בדרך, כי אנחנו מתרחקים מעצמנו, מהמהות שלנו, ולפעמים גם מאנשים שאנחנו אוהבים, אנחנו גם לא מתמודדים עם מה שמציק לנו באמת, וחוסר ההתמודדות הזו, יכול להיות הרסני עבורנו ולהשפיע, הן על מערכות היחסים שלנו, הן על ההתפתחות שלנו, והן על הבריאות שלנו, הנפשית והפיזית.



דברים לא פשוט נעלמים, כי אנחנו לא מוכנים להתמודד איתם. ניסיון החיים שלי לימד אותי, שכשאני לא מתמודדת עם מה שבא, ולא מוכנה ללמוד את השיעור, אולי יש פסק זמן כלשהו, אך תמיד באיזשהו שלב, השיעור חוזר וכל פעם, בעוצמה גדולה יותר, ואז קשה יותר להתמודד אתו. ואם אנחנו ממשיכים להתנגד, בסופו של דבר, הוא בא בעוצמה כזו, שאין לנו יותר יכולת להתנגד, הוא פשוט מכריח אותנו לעצור ולהתמודד עם הדברים, (דוגמא: פיטורין, גירושין, תאונה, מחלה קשה, מוות וכד').

### DON'T GO THERE...

**התמכרות לדרמה** – היסחפות לדרמה, היא משהו שרובנו עושים לעיתים קרובות, אך בדרך כלל לא מודעים לכך, או שמודעים לדרמה הרגעית, אך לא לדפוס הזה שקיים בנו. כאשר מכל "זבוב אנחנו עושים פיל", כאשר אנחנו לוקחים כל דבר באופן אישי, (כשבעצם בחיים שום דבר הוא לא אישי). זה משהו שקצת אולי קשה להבין. דון מיגל רואיס בספרו "ארבע ההסכמות", מסביר את זה נהדר). כאשר אנחנו נתונים ל – או מפעילים על – מניפולציות, כדי להשיג את מה שאנחנו רוצים, כאשר אנחנו נוטים לפרש ולהסביר את האחר, במקום לברר דברים, כאשר אנחנו מצפים שהאחר "יקרא" את המחשבות שלנו, וידע בדיוק מה אנחנו מרגישים, רוצים, או צריכים, כאשר אנחנו משתמשים ב"שתיקה רועמת", כדי לבטא את הכעס שלנו ועוד. כל אלה, הם תוצרים של דפוס שאימצנו לחיינו – דרמה. כמובן, שבטווח הארוך הם לא אפקטיביים עבורנו, ואף פוגעים בנו, אך עדיין, הם מקום נוח, "בטוח", ומוכר של חוסר אהבה עצמית, של דרישת תשומת לב, של מיקוד שליטה חיצוני ושל תפישת עצמנו כקורבן של אנשים/מצבים/נסיבות וכד'.

דוגמאות:

כאשר לא משנה מה יגידו לנו, הדבר הראשון שנחשוב עליו, או התגובה הספונטנית שלנו תהיה שלילית.

כאשר כל דבר שאנחנו מספרים למישהו, חייב להיות "מתובל" בהגזמה ובפרטי פרטים של כל מחשבה, רגש, או מעשה שהיה.

כאשר אנחנו "חיים" את העבר, הרבה יותר מאשר את ההווה, עם הסבר הגיוני לכך, שאנחנו פשוט למודי ניסיון.

כאשר אנחנו מסתכלים על דברים באופן קבוע, כאילו הם שחור, או לבן.

כאשר אנחנו נוטים להגיב לדברים באופן קיצוני.

כאשר אנחנו מאשימים אחרים במה שקורה לנו, ובאיך שאנחנו מרגישים.

כאשר אנחנו אוהבים להתווכח, רק בשביל "להיות צודקים".



כאשר במקום לבדוק דברים, אנחנו מתבססים על המחשבות שלנו, והאמונות שלנו, מספרים לעצמנו סיפור ומתייחסים אליו כעובדה. ועוד...

**פחד** – פחד הוא מנגנון הגנה, שנועד להגן עלינו מפני סכנה, לצורך הישרדות. כאשר אנחנו נמצאים בסכנה, הפחד יוצר תגובה פיזית בגוף שלנו. רמת האדרנלין עולה, האישונים מתרחבים, קצב פעימות הלב מתגבר, לחץ הדם עולה, ומערכת העצבים הסימפתטית (תת מערכת הקשורה למערכת העצבים הכללית, שתפקידה להכין את הגוף להתמודד עם סכנה), נכנסת לפעולה, על מנת שנוכל לעשות משהו שאולי יציל אותנו: להיאבק, או לברוח. (בעלי החיים משתמשים גם במצב של לקפוא, שהם בעצם מתנהגים כאילו הם מתים, עד שהסכנה עוברת).

אך קיים גם פחד אחר, שאינו קשור להישרדות, הוא מתריע על "סכנה" שלרוב היא לא אמיתית, ולא מאיימת על ההישרדות שלנו, והתגובה הפיזית שלנו אליו, קצת שונה. פחד זה, מקורו באגו. הוא בנוי על הדאגות שלנו, והסיפורים שהאגו מספר לנו על עצמנו, ועל העולם, וכאשר אנחנו לא מוכנים להתמודד איתו, הוא יוצר מגבלות רבות בחיינו. לפחד הזה יש הרבה פנים וכשאנחנו לא שולטים בו, הוא הופך להיות השליט בחיינו. דוגמאות:

**פחד מכישלון** – אם אני אנסה, אני עלולה להיכשל, אז כדי למנוע מעצמי עוגמת נפש, עדיף פשוט לא לנסות, לא לעשות צחוק מעצמי, ולא להתאכזב.

**פחד מהצלחה** – כן, עד כמה שזה נשמע מוזר, לרוב האנשים כישלון ובינוניות, זה אזור "חמים" ומוכר הרבה יותר מאזור הצלחה וההתמודדות עם ההשלכות של הצלחה, (ציפיות, החובה להוות דוגמה אישית, איזון בין חומר לרוח, שמירה על ערכים וכד'). בדרך כלל אנחנו פוחדים מהצלחה כאשר יש פער גדול בין איך שאנחנו תופשים את עצמנו, (הערכה עצמית נמוכה), לבין איך שהסביבה תופשת ומעריכה אותנו.

**פחד קהל** – פחד להופיע בציבור, לדבר בציבור, להיות בחברת אנשים שאנחנו לא מכירים, וכד'.

**פחד להכיר בצורך שלנו בעזרה ו/או לבקש עזרה** – הקושי לקבל את העובדה שאנחנו לא יכולים לעשות הכל לבד. הפחד לבקש עזרה ולהתאכזב, אם אני לא אקבל אותה, והפחד להיראות ו/או להרגיש חלשים.

**פחד להיראות חלשים** – הקושי לתפוש את עצמנו כחלשים, והקושי לתת ל"עולם" לראות אותנו בחולשתנו, או במילים אחרות, להיות אנושיים. ככל שקיים פער גדול יותר בין איך שאנחנו מרגישים באמת, לבין התדמית שיצרנו לעצמנו, הפחד הזה גובר.





**פחד מהמוות –** הידיעה שיום אחד לא נהיה כאן, שיום אחד אנשים שאנחנו אוהבים, לא יהיו כאן, והפחד מהלא ידוע.

**פחד שלא יאהבו אותי –** זה פחד מאד בסיסי, שגורם לנו לעיתים להיות מוכנים לוותר על הרבה דברים שאנחנו רוצים, מאמינים, או מעריכים, רק כדי לא להגיע למצב שלא יאהבו אותנו. ברור שזה לא הגיוני, כי הרי לא כולם חייבים לאהוב אותנו, אך למרות זאת, זה פחד מאד בסיסי ומניע בחיינו.

בהרבה מקרים, הפחד הזה גורם לאנשים לוותר על עצמם, לרצות אחרים, לפעול מתוך מקום של "לא נעים", ולעשות דברים נגד רצונם, רק כדי לא לחוות דחיה, או להרגיש שלא אוהבים אותם.

**פחד לאכזב –** הפחד שלא נעמוד בציפיות של עצמנו, בציפיות של אחרים מאיתנו, והוא מתקשר לפחד שציפיתי קודם, שלא יאהבו אותנו.

**פחד להתאכזב –** עוצר אותנו מלהיפתח לאנשים, להתקרב אליהם, לתת מעצמנו, לבטוח, ולאפשר לעצמנו להיות פגיעים ואותנטיים. בדרך כלל, זהו פחד שמבוסס על ניסיון עבר לא טוב, על אמונה שאנשים אכזבו אותנו, או לא עמדו בציפיות שלנו, וכדי להגן על עצמנו מלחוות שוב את הכאב, אנחנו מעדיפים להתרחק, או ליצור סוג של גבול, או חומה סביבנו.

**פחד מבדידות –** מניע אותנו לעיתים להיות במערכות יחסים שלא טובות לנו, העיקר לא להישאר לבד. בדרך כלל, מה שקורה במצבים האלה, זה שאנחנו מוצאים את עצמנו בודדים, גם במערכות היחסים שלנו. תחושת הבדידות האמיתית נובעת לא מהעובדה שיש, או אין אנשים סביבנו, אלא מהדרך בה אנחנו מוכנים, או לא מוכנים, להתקרב לאנשים. לרוב, אנשים הפוחדים מבדידות, לא מודעים ליכולת ולאחריות שלהם להתנהל אחרת. פגשתי לא מעט אנשים שהעדיפו לשמור על זוגיות גרועה, מקטינה, מכאיבה, ובודדה, בגלל הפחד "להישאר לבד". כמובן שהפחד מבדידות, משפיע לא רק על מערכות יחסים זוגיות, אלא יכול על הבחירות ודרך ההתנהלות שלנו, בכל מערכות היחסים שיש לנו.

**פחד להרגיש –** זהו אחד הפחדים, לדעתי, הכי שכיחים, ושנשים לא מודעים אליו בעצמם. הפחד להרגיש נובע בעיקר מהפחד להיפגע, הפחד להיות חשוף לביקורת, לשיפוט, ולחוסר הבנה של האחרים.

יש הרבה אמונות שמשויכות לרגשות, למשל: שזה לא נעים לכעוס, שזה לא הולם לבטא רגשות, שזה לא "מתאים לך" להיות עצובה, לבכות, להיראות חלשה, לא מנומס "להתגלגל" מצחק, וכד'.



מתוך האמונות האלה, שהושרשו בנו, אנחנו לומדים לאט-לאט להקהות את הרגשות שלנו, להדחיק אותם, עד שאפילו המחשבה לחוות אותם, משתקת אותנו. כמובן, שבמקרים שחוויון טראומה, או קושי, אנחנו ממש לא רוצים לחוות שוב את הרגשות, כי המשמעות של זה היא "לחזור לשם", וזה כואב ומפחיד. עם זאת, הכרה ברגשות שלנו, והתמודדות איתם, זו גם הדרך להשתחרר מהם, וכל עוד אנחנו לא מוכנים "ללכת לשם", ומחזיקים את הרגשות האלה בתוכנו, הם נשארים ומשפיעים עלינו, גם כשהם מודחקים, ושנחנו לא מודעים אליהם.

**פחד לא לדעת** – פחד להרגיש לא מספיק טובים, לא מספיק חכמים, ראויים וכד'. הפחד הזה גורם לנו הרבה פעמים לשתוק, לא לבטא את עצמנו, ולא לקחת חלק בפעילויות חברתיות.

**פחד להראות טיפוש** – בעצם הבסיס של פחד זה הוא שלא נתקבל על ידי הסביבה, שנישפט כלא מספיק, ואפילו אולי שנחשוב שהסביבה צודקת בשיפוט שלה אותנו, כיוון שבעצם, אם אני לא יודעת מה ש"כולם" יודעים, אולי אני לא חכמה מספיק, כמו שחשבתי.

**פחד לשאול שאלות** – מתקשר לשני הפחדים הקודמים, הפחד לא לדעת, והפחד להראות טיפוש. הפחד להראות שאני לא מבינה משהו, או שאני רוצה לדעת יותר. גורם לי לחכות שמישהו אחר אולי ישאל את השאלה, או שאני אשאל אותה מאוחר יותר, לא ליד כולם, או שאני אוותר על לדעת את התשובה.

**פחד להראות מי אני באמת** – שוב פחד שמקורו בחוסר הערכה עצמית, או בפער בין איך שאני תופשת את עצמי, לבין איך שהסביבה רואה אותי. אני "צריכה" לשים מסכות, כדי שלא ידעו מי אני באמת. הפחד הזה מתבסס על האמונה שאני לא מספיק טובה, לא ראויה, ובעצם מכיל בתוכו את כל הביקורת והשיפוט שאנחנו מפנים כלפי עצמנו.

**פחד מחוסר** – שלא יהיה לי מספיק (כסף, אהבה, חברים, ידע, תמיכה) ועוד...

לכל אחד יש פחדים כאלה או אחרים, שמקורם באגו. כאשר אנחנו נותנים לפחדים האלה לשתק אותנו, אנחנו בעצם נותנים להם את הכוח לנהל את חיינו, מכיוון שאנחנו נותנים להם להגביל את מרחב האפשרויות הפתוח לפנינו, כשאנחנו לא מתמודדים איתם.

דוגמא:

אם יש לי ידע רב בתחום מסוים ויש לי פחד קהל, אז היכולת שלי להעביר את הידע הזה היא מוגבלת. אמנם יש דרכים נוספות להעביר ידע, (כמו למשל כתיבת ספרים, מאמרים, כתיבת הרצאות לאנשים אחרים וכו'), אך יש קהל יעד שלם של אנשים שאולי מתעניינים בידע שלי, אך לא יוכל להגיע אליו, בגלל המגבלה שיצרתי.



**בושה שבאה לרב עם בת הלוויה הצמודה שלה, אשמה – זה אחד הדברים שהכי עוצרים אותנו מלהתקדם.**

כאשר אנחנו מתביישים במי שאנחנו, במשהו שעשינו ו/או במשהו שלא עשינו, אנחנו שומרים את זה בסוד. כאשר אנחנו שומרים את זה בסוד, אנחנו משקיעים אנרגיה כדי שזה לא יתגלה, ועל ידי כך, מעצימים את תחושת הבושה שאנו חשים. בשלב הזה, אנחנו הופכים להיות "תקועים", כיוון שכל עוד אנחנו שומרים בסוד את הדבר בו אנו מתביישים, או עליו אנחנו מרגישים אשמים, אנחנו בעצם ממאנים לשחרר אותו, כי הדרך לשחרור היא לדבר על זה לפחות עם אדם אחד, לראות שהשמיים "לא נפלו" ושאנחנו יכולים להתמודד עם מה שזה לא יהיה. כאשר אנחנו משתפים, אנחנו גם לומדים להיכנס לפרופורציות, לראות שאנחנו לא "לבד", לקבל את עצמנו ואת הטעויות שלנו ומכאן, גם לקבל את האחרים והטעויות שלהם. אין דרך אחרת לשחרר את תחושת הבושה/אשמה שקיימת בתוכנו, מלבד לשתף, לקחת אחריות על מה שהיה ולהמשיך הלאה... אחרת, זה יכול להחזיק אותנו כשבויים של עצמנו, לאורך שנים, ולעצור את ההתקדמות וההתפתחות שלנו.

בבית הספר לאימון שאני למדתי, היינו צריכים לעלות לבמה, כששלושה מורים מאמנים אותנו, ולדבר על הדברים מול כולם. הרעיון היה, להגיע למצב של שקיפות, כי רק כשאתה שקוף, אין לך מה להסתיר, אין סודות שאתה פוחד שיתגלו, ואתה הופך למשוחרר. המורה שלי, איאנלה תמיד אומרת, שכשאתה מספר את הסיפור שלך, אתה מרפא את עצמך ותמיד בדרך אתה עוזר לעוד מישהו להירפא, לזה שאין לו עדיין אומץ לספר את סיפורו.

זה מדהים, איך תמיד הוכח שבאמת עוד מישהו, ובדרך כלל יותר מאחד, הרגיש הזדהות עם מי שהיה על הבמה.

כאשר אנחנו מתביישים במשהו, אנחנו חושבים שאנחנו היחידים שחווינו את החוויה הזו, אך זה לא באמת נכון. זה הפחד שמדבר אלינו ולא המציאות. ההרגל שלנו הוא לחפש את השוני בינינו לבין אחרים, אך יש בין כולנו הרבה יותר מן המשותף מאשר מן הנפרד.

**להגיד כן כשאני מתכוונת ל"לא" או להגיד לא כשאני מתכוונת ל"כן" – הדפוס הזה מוטבע בתוכנו לעיתים כל כך חזק, שאנחנו אפילו לא שמים לב שאנחנו מתנהלים בצורה הזו. הדרך שלי לזהות את זה, בעיקר עם אנשים שאני עדיין לא מכירה היטב, היא דרך המשפט שכולל את המילים: "לא נעים לי". מה זאת אומרת לא נעים? האם לעשות משהו שאני לא רוצה, רק כדי שלשני יהיה נעים, זה נעים? האם לשים את הצרכים של האחר, כחשובים יותר מהצרכים שלי, זה נעים? האם לעשות עבור אנשים אחרים, דברים שאני לא**



מוכנה/יכולה/פנויה לעשות עבור עצמי, (למשל: להקשיב, להיות זמינה, לקחת חופש, להוציא כסף וכד'...), זה נעים?

אתם מכירים את האנשים שקונים/מכינים עוגה מיוחדת, ארוחה מיוחדת, עבור האורחים ולעצמם הם מסתפקים בהכי פשוט, הכי בסיסי, הכי זול? מבחינתם, כשבאים אורחים, זו סיבה למסיבה, אך מה פתאום לפרגן לעצמי במאכל פינוקי, עוגה מיוחדת וכד'...?

לפני שנים, דיברתי עם חברה בטלפון. היא שאלה אותי מה אני עושה, ובתמימות סיפרתי לה שאני מבשלת. היא הייתה בשוק, לבשל בעצמך? ואני הייתי בשוק, מה זאת אומרת: לא לבשל לעצמי? מסתבר, שהיא מכינה אוכל, רק כשהילדים באים לבקר אותה ונשארים לארוחה. במהלך השבוע, היא מסתפקת בדברים קלילים כמו יוגורט, ביצה, לחם עם משהו וכד'. היא תמיד ראתה את הדברים כ"חבל על המאמץ" ומעולם לא חשבה, שהיא עצמה, זו סיבה מספיק טובה, ואולי הכי טובה, לבשל ולהכין את מה שהיא אוהבת.

**עודף התנצלויות** – שיהיה ברור, אני חושבת שאם עשינו משהו לא ראוי, שלא מכבד אותנו, שלא עומד מאחורי המילים שלנו, עלינו כמובן להתנצל. הכוונה שלי כאן היא לאלה שמתנצלים על כל דבר, כמעט אפילו על זה שהם נושמים. לא הייתי חושבת על זה, אילולא הייתה לי השבוע פגישה עסקית בה שלושת המשפטים הראשונים של הבחור איתו נפגשתי היו מלאי התנצלויות, על מה שהוא לא יודע, על זה שהוא נבוך ועוד כהנה וכהנה. כאשר אנחנו באים מלאי התנצלויות, אנחנו באים מראש ממקום של להיות "לא בסדר", של חוסר קבלה עצמית, של ביקורת, ושל תחושת אשמה ואחריות לדברים שהם לא באחריותנו. זה לא מעשה אוהב כלפי עצמנו, וזה יוצר אצל כל המעורבים, תחושה לא נוחה.

**חבלה עצמית – SELF SABOTAGE** – זה אחד הדפוסים הכי הרסניים, מוסתרים ובלתי מודעים שיש לנו, ויכול לבוא בהמון פורמטים והתנהגויות. אני אנסה להסביר למה אני מתכוונת ואתן דוגמאות שנתקלתי בהן לאחרונה. בעקרון, הרס עצמי, או חבלה עצמית, זה דבר אחד, או מגוון דברים שאנחנו עושים, שלא פועלים לטובתנו ופעמים רבות, הופכים לדפוסי התנהגות, שאנחנו מאמצים לחיינו.

ברוב המקרים, אנחנו יודעים שהם לא פועלים לטובתנו, אנחנו יודעים שאנחנו עושים אותם, ולמרות זאת, אנחנו ממשיכים לעשות אותם, (לא תמיד באופן מודע), ובעצם יוצרים את התנאים "הכי מתאימים", להכשלת עצמנו.

לרוב, הדפוס של חבלה עצמית בא ממקום של חוסר אמון בעצמי, חוסר ערך, תחושה של חוסר חשיבות ואפילו רצון עז להיות צודק. (דפוס של האגו - ידעתי שאני לא אצליח.... ידעתי



שלא אקבל את העבודה שרציתי... אמרתי לכם שהמורה הזאת תמיד מכשילה את התלמידים... וכד'.

לעיתים, אנחנו אפילו לא מודעים עד כמה הצורך שלנו להיות צודקים חזק, עד כדי כך שאנחנו נעשים "עיוורים" למחיר שאנחנו משלמים, כדי לאחוז ב"צדק".

לפני שנים רבות, הייתה לי מתאמנת במסגרת סדנאות לפריצת דרך, בהן עבדתי, בתחילת דרכי באימון. הסדנה כללה מפגשים פרונטליים ושמונה שיחות אימון, בהן היא עשתה עבודה והתקדמה. אך מיד עם תום התהליך, כאשר הרגישה "לבד", חזרה לדפוסים הישנים וחיבלה בחייה, נלחמת על הצורך להיות צודקת.

במשך שנים, היא שמרה איתי על קשר ובכל שיחה, ניסתה לשכנע אותי, למה היא "תקועה". הסיפור שלה לגבי התקיעות היה, שהיא חייבת למצוא אנשים שיתמכו בה, באופן תמידי, על מנת שתוכל לעשות שינוי. ניסיתי להראות לה כמה המילים שלה מכשילות אותה, ובעצם היא לא מחפשת תמיכה, אלא "מטפלת", שתיקח אחריות על החיים שלה. למרות כל ה"הוכחות" שנתתי לה, על איך היא מונעת מעצמה להתקדם, למרות שהיא סבלה להיות במקום בו נמצאה, בלי עבודה, עם מעט מאד חברים, גרה במקום שהיא לא אוהבת וכד', הצורך שלה להיות צודקת ולא לקחת אחריות, היה גדול יותר מהסבל שלה. ההסתכלות על משהו חיצוני כגורם לאושר שלה, ו/או כמונע ממנה להיות מאושרת, השאיר אותה שנים באותו מקום, עם כעס רב על כך שהיא בזבזה כסף על המון סדנאות, שציפתה שיעשו עבורה את השינוי, והאכזבה מכך שהן לא עשו זאת, ועם תסכול רב וחוסר הבנה שבעצם החיים שלה לא משתנים, כיוון שהיא מסרבת לקחת את ה"מושכות" בידיים וליצור שינוי.

אני יודעת שהיא אכן הייתה בטוחה שהיא צודקת, שהיא "קורבן" של נסיבות, שאין להן שום קשר לדרך ההתנהלות שלה. עם זאת, האחיזה ב"צדק", עצרה אותה מלהיפתח לאפשרויות אחרות.

בנוסף, כמו תקליט שבור, היא חזרה על כך, שהלוואי שהייתי מבינה אותה. ניסיתי להסביר לה, שלהבין כמה היא "מסכנה", לא ממש יהיה אפקטיבי עבורה. הרעיון של אימון, הוא לא לטפח מסכנות, אלא לפתח "שרירים" לא פעילים מספיק, כמו אחריות אישית, אהבה עצמית, חזון, יצירת מציאות, חשיבה חיובית, יציאה מאזור הנוחות, מחויבות אישית, הגדרת מטרות וכד', כדי לחיות בעוצמה את החיים, כמו שהיא הייתה רוצה.

אם את כמות האנרגיה והזמן שאותה בחורה השקיעה בלהתלונן על כך שהעולם לא מבין אותה, היא הייתה משקיעה ב"לפתח את השרירים האלה", וליצור את מה שהיא באמת רוצה



בחיים, הכל היה נראה אחרת, אך הבחירה שלה להיאחז בדברים חיצוניים כ"יוצרים את חייה", הייתה גדולה ועוצמתית עבורה מכל טיעון, שיכול היה להוציא אותה לחופשי. זו דוגמא מאד קיצונית, של חבלה עצמית, שמונעת מהצורך החזק של להיות צודק. אגב, לפני שנתיים – שלוש, הייתי באיזה כנס, ובהפסקה ישבתי על הספה בלובי. פתאום ניגשה אלי אישה, שלא הכרתי. היא פנתה אלי בשמי, והיה ברור שהיא יודעת מי אני. היא חיכה חיוך מבויש, על כך שאני לא מזהה אותה, והזכירה לי, שזו היא, שהתאמנה אצלי בתחילת דרכי... גם כשהיא אמרה לי, היה לי קשה לזהות, אך ממש שמחתי לראות אותה, ושאלתי אותה מה קורה איתה היום, אחרי שלא השתמענו שבע, או שמונה שנים. היא אמרה: "אותו דבר, עדיין מחפשת"... היה לי עצוב, שאחרי כל כך הרבה שנים, היא עדיין הקדישה את חייה, לחפש משהו חיצוני, שיגרום לשינוי בחייה, בלי להבין שהשינוי יוכל לקרות רק כשתהיה מוכנה להשתנות.

#### דוגמאות לפורמטים שונים של חבלה עצמית:

כל **מחשבה שלילית**, כל אינטראקציה שבאה ממקום של "אני צודקת", כל התנהגות אובססיבית, זה סוג של חבלה עצמית, כיוון שבגישה הזו אנחנו מזמנים אנרגיה, שלא לטובתנו. כאשר אנחנו יודעים שניכשל, איך אנחנו יכולים לזמן אנרגיה של הצלחה? יתרה מזאת, כאשר אני פועלת ממקום של "אני צודקת", אני לא פתוחה לדעת יותר, לקבל פידבק מאחרים, וללמוד על עצמי.

יש כאן פספוס אדיר, כיוון שבדרך כלל, יש פער בין איך שאנחנו רואים את עצמנו, איך שאחרים רואים אותנו, ואיך אנחנו חושבים שאחרים רואים אותנו. ונכונות ופתיחות לקבל מידע מאחרים דרך בקשת פידבק - יכולים לגשר על הפער הזה, ללמד אותנו הרבה על עצמנו ולעזור לנו להשתפר.

**חוסר סבלנות** – כאשר אנחנו חסרי סבלנות, אנחנו לא מכבדים את האחר, ומכאן, גם לא מכבדים את עצמנו. אנחנו נמצאים במצב של חוסר איזון, התגובות שלנו נוטות להיות קיצוניות ואנחנו "מושכים" יחס דומה, מהאחרים כלפינו.

בנוסף, כאשר אנחנו חסרי סבלנות, אנחנו בעצם פותחים את הדלת ל"חוקי מרפי", לפעול במיטבם וללמד אותנו סבלנות.

**תגובות אימפולסיביות וקפריזות** – אלו תגובות שבאות בדרך כלל מלחץ, או רגשות בלתי פתורים ויכולות לגרום לנו הרבה נזק. לא סתם נאמר "החיים והמוות ביד הלשון". כאשר



אנחנו לא יודעים לקחת בעלות על הלשון שלנו, הרבה פעמים, היא לוקחת בעלות עלינו, ואז לא תמיד ניתן לתקן את הנזק. בנוסף, תגובות אימפולסיביות מורות על חוסר איזון פנימי, על התגוננות, (ההגנה הכי טובה היא ההתקפה), ולעיתים הן יוצרות אפקט משנה של הרבה רגשות אשמה, נקיפות מצפון, תדמית של בעייתית וכד', כתוצאה מזה שהתנהגנו באופן בלתי הולם.

**לא לטפל ברגשות שלנו** – הדוגמא הכי נפוצה היא כעס שאנחנו מדחיקים ובסופו של דבר, פוגע בנו פיזית, או שיוצא החוצה, באופן ספונטני ובצורה לא הולמת, ויוצר סיטואציה שפוגעת בנו. ("הקש ששבר את גב הגמל" הוא דוגמא מעולה לזה). אגב, זה נכון למגוון רגשות, הן חיוביים, והן שליליים, לא רק כעס.

כאשר אנחנו מדחיקים את הרגשות, בלי לשים לב, אנחנו מלמדים את עצמנו להיות קהי תחושה. בנוסף, רגשות שנאגרים לאורך זמן, יכולים להתפרץ לבסוף בצורה לא הולמת ולא פרופורציונאלית לסיטואציה, ו/או למקום, בהם הם נחשפים. דוגמא: כשאנחנו מוציאים את הכעס שלנו, על האדם החלש הראשון שנקרה בדרכנו, כי לא התמודדנו עם מי/מה שאנחנו כועסים עליו באמת. כשאנחנו מתפרצים בצחוק היסטרי בסיטואציה לא הולמת, וכד'. במקרים שהעומס רב מדי, לאורך זמן, אדם אף יכול להתקשות לעמוד בלחץ ולחוות סוג של התמוטטות עצבים.

**הגבלה של עצמנו** – בכל פעם שאנחנו אומרים לא להתנסויות חדשות, מתוך פחד, חוסר נוחות, ו/או חוסר ידע, אנחנו מגבילים את עצמנו ולא מאפשרים לעצמנו לחוות דברים חדשים, להתפתח, להגדיל את טווח אזור הנוחות שלנו וליהנות ולמצות יותר אפשרויות שהחיים מציעים לנו, (וזה נכון ורלוונטי לכל תחום בחיים).

הייתה לי מתאמנת, שלא שומרת על ענייני כשרות, ובכל זאת, היא אמרה שהיא לעולם לא תטעם שרימפס. כמובן שאין לי עניין לדרבן אותה שכן תאכל את זה, אך מכיוון שהנושא עלה ונקודת ההנחה הבסיסית שלי היא, שדפוס התנהגות שקיים במקום אחד, קיים גם בתחומים אחרים בחיינו, ראיתי בסיטואציה הזדמנות לעזור לה לזהות את הדפוס, כדי לראות איך הוא מגביל את החוויות שלה, במקרים שונים.

שאלתי אותה למה החליטה שבחיים היא לא תטעם שרימפס, והיא הסבירה לי כמה זה מגעיל, איך זה נראה וכו'. אמרתי לה, שמה שהיא מתארת, זו דרך אחת שהשרימפס נעשה ופשוט פתחנו את האינטרנט וחיפשנו תמונות של מנות שרימפס.



היא התפלאה לראות את מגוון הצורות והדרכים שניתן להכין שרימפס ואחרי בחינה של מגוון אפשרויות, היא בעצם הבינה, שמה שמגעיל אותה, זה החלק שנראה כמו חתיכת פלסטיק, דבר שכמובן לא מחויב המציאות שיישאר בצלחת, כאשר מכינים שרימפס. אני מדגישה, התהליך הזה לא נעשה כמובן, כדי לעודד את הבחורה להתחיל לאכול שרימפסים, אלא מתוך ידיעה, שלהגביל את עצמנו, ולספר סיפור למה אנחנו לא נעשה לעולם דבר כזה או אחר, זה דפוס התנהגות שיוצר חוויה מתמשכת של הצבת מגבלות. יצירת מגבלות בחיינו, היא סוג של חבלה עצמית, שעוצרת את ההתפתחות שלנו. מתוך ההנחה המבוססת, שדפוס שקיים בתחום מסוים בחיינו, בא לידי ביטוי גם בתחומים נוספים, התייחסנו לשיחה על השרימפס, כהזדמנות לגלות באיזה עוד מקומות הדפוס של יצירת מגבלות, מופיע בחייה. ראינו איך היא נוטה להגביל את עצמה עם חברות, בגלל סיפורים שהיא מספרת לעצמה, על עצמה, ועליהן. נמנעת ככל האפשר מלחוות דברים חדשים, מתוך פחד מהלא ידוע, לא נהנית מציונים טובים שהיא מקבלת, כי זה "רק" 90 ולא 100 ובעצם איך היא יוצרת חוויות לא רצויות, במקום מה שהייתה רוצה באמת, רק מתוך דפוס התנהגות זה, של דעה קדומה, צורך להיות צודקת וחוסר נכונות לוותר על אזור הנוחות ולהרחיב את "שדה הראיה" שלה.

**ציפיות מאחרים** – גורמות לנו הרבה פעמים אכזבה. בטעות, אנחנו נוטים לחשוב שהאחרים אכזבו אותנו, אך בעצם, מקור האכזבה הוא בציפייה שלנו. קורה לא פעם, שכאשר אנחנו מתאכזבים, ולא ממש רוצים להתמודד עם הרגשות האלה, אנחנו עושים רצינוליזציה ויוצרים איזשהו סיפור, סביב האכזבה שלנו. למשל: אם ניקח את הדוגמא שנתתי קודם, על הבחורה שעזבה את הבחור בלי הסברים, הבחור, כדי לא להתמודד עם הקושי על כך שנטשו אותו, שאולי לא אוהבים אותו וכד', יכול ליצור סיפור, שאז "מצייר" תמונה יפה יותר, כמו למשל: אולי יש לה בעיה, אולי ניתן עוד צ'אנס, אולי היא נלחצה וכו'... או שאנחנו נוטים לקחת את האשמה עלינו: אולי לא הבנתי נכון, אולי פגעתי בה, אולי הלחצתי אותה וכו'...

כאשר יש לנו ציפיות מאחרים, אנחנו יוצרים מערכת יחסים שהיא לא בין שווים, כיוון שכאשר האחד צריך להתנהג בהתאם לציפיות של האחר, הוא בעצם מאבד את החופש שלו לבחור, להיות מי שהוא, (ייחודי), ולהרגיש בעל ערך קמי שהוא, מפני שבמערכת יחסים כזו נוצרים מעמדות: אחד שולט, (מצפה ויודע איך הדברים צריכים להיות), ואחד נשלט, (אמור לענות על הציפיות של האחר). אגב, לפעמים זה עוד יותר מורכב. כשיש "מלחמת כוחות", שני הצדדים מחזיקים הרבה ציפיות אחד מהשני, ומכאן, באופן בלתי נמנע, גם הרבה





אכזבות, דבר היוצר מערכת יחסים מורכבת של תלות הדדית. לכן, כדי שאנשים יוכלו ליצור תקשורת במערכות היחסים שלהם, "ולדבר באותה שפה", חשוב לבדוק ולהבין מה חשוב לכל אחד, מה הגבולות של כל אחד, ומה היו רוצים לחוות במערכת היחסים (תאום ציפיות). מכיוון שאנחנו עוסקים כאן באהבה עצמית, אני רוצה לשים דגש על ההשפעה של הציפיות שיש לנו מאחרים, על עצמנו.

ציפיות, הן סוג של התעללות בעצמי. כשיש לי ציפיות מאחרים, אני בעצם מגיעה מראש עם מחשבה/אמונה/תחושה של חוסר קבלה. אני לא מוכנה לקבל את האחר כמי שהוא. אני מצפה שהוא יתנהג בהתאם לציפיות שלי. בנוסף, אני באה ממקום של ספק, אולי חוסר אמון, שליטה, פחד להתאכזב, השלכה – (משליכה על אנשים אחרים, את ניסיון העבר שלי, הפחד שלי, חוסר האמון וכד'), ומאלצת את האחר להיות בעמדה בה הוא צריך כל הזמן להוכיח את עצמו, להצדיק את עצמו. כשאני נוהגת כך, אני יוצרת מראש חוויה של חבלה עצמית.

עוד דבר שקורה לעיתים, כשיש לנו ציפיות מאחרים זה, שבעצם אנחנו סוגרים את האפשרויות. כאשר אנחנו מצפים למשהו מסוים והוא לא קורה, יכולים לקרות דברים אחרים ונפלאים, אך מכיוון שלנו יש איזושהי תמונה בראש, איך הדברים היו צריכים להיראות, אנחנו עלולים להתאכזב ולא לראות את היופי, במה שכן היה.

לא סתם קשה לנו לתפוש את המושג "כל עכבה לטובה". המשפט הזה דורש מאיתנו לשחרר ציפיות, לבטוח, ולהתאזר בסבלנות, שהתמונה הגדולה יותר, תתגלה בפנינו.

**לתת לאנשים שלא טובים לנו, להיות בחיינו** – כאשר יש בחיינו אנשים שלא עושים לנו טוב, שלא מתאימים לערכים שלנו, למטרות שלנו, שלא מעצימים אותנו אלא להיפך, גורמים לנו להרגיש פחות טוב עם עצמנו, אנחנו לא צריכים לתת להם משקל בחיים שלנו. יש כאן איזשהו פרדוקס, מכיוון שאני לא חושבת שכשקשה לנו עם מישהו, הפיתרון הוא להתנתק. מצד שני, אני גם לא רוצה בחיים שלי, אנשים שלא עושים לי טוב. במקרה כזה, אני חושבת שיש צורך לפתור את העניין שקשה ולא להשאיר עניינים לא סגורים, (כי בחיים, כמו בחיים, מה שלא סגור, חוזר אלינו בדרכים כאלה ואחרות, שוב ושוב, עד שנסגור את הדברים, ונלמד את השיעור). עם זאת, אחרי שהנושא סגור, אפשר לשחרר את אותו אדם מחיינו, בידיעה שלקחנו את השיעור ואין לנו צורך להיות שם יותר.

לעיתים, אנחנו אפילו לא צריכים להתנתק לגמרי, אלא פשוט להוריד את המינון, או לתת פחות משקל לאדם זה או אחר בחיינו, מתוך ידיעה, שמה שמחזיק את הקשר, הם הדברים שכן מוצאים חן בעיני באותו אדם.



דוגמא:

אני לא אוהבת שעובדים עלי (מילים עדינות למשקרים אותי). אנשים שאני לא יכולה לסמוך עליהם, אני לא רוצה בחיים שלי. פעם, אם הייתי מגלה שמישהו לא ישר איתי, הייתי מנתקת אותו מהחיים שלי – אני הרי לא יכולה לסמוך עליו. היום אני יודעת להתעמת עם הדברים, להגיד שאני יודעת על השקר ולתת לדברים משקל אחר והתייחסות אחרת, מתוך הסתכלות על התוכן, (מה חשיבות הדבר עליו מדובר), להתמקד בחוזקות של אותו אדם, מתוך ידיעה, שמה שלא מוצא חן בעיני, ממילא איני יכולה לשנות, (וזה גם לא תפקידי), ולכן, הדבר היחיד שנותר לי לשנות זה את ההתייחסות שלי אליו. בנוסף, היום אני יודעת, שפחות חשוב אם אני יכולה לסמוך על אותו אדם, או לא, כי הבסיס לעניין הוא לסמוך על עצמי ולדעת שאני אחראית לקביעת המשקל שאני נותנת לאדם זה, או אחר, בחיי.

מכאן, שאם אחליט להישאר בקשר אם אדם כזה, כמובן שמהות הקשר תשתנה למשל: אני לא אשתף אותו בדברים אישיים, כי כבר נוכחתי לדעת שאני לא יכולה לסמוך עליו, אך לעומת זאת, נוכל ללכת לסרט ביחד. אם ננתק כל אדם מהחיים שלנו, בגלל משהו שאנחנו שופטים כ"לא בסדר", ייתכן שבסופו של דבר נמצא את עצמנו לבד ויותר מכך, נפספס הזדמנויות ענקיות ללמידה והתפתחות אישית.

**לשקר לעצמי** – כאשר אנחנו לא רוצים להתמודד עם דברים, אנחנו נוטים הרבה פעמים לשקר לעצמנו, או לעשות רציונליזציה (לִפְתוֹת את הדברים), כך שלא נצטרך להתעמת עם המציאות.

לדוגמא:

אם אין לי חברים, אני אספר שאני אוהבת להיות לבד. אם אני לא אוהבת את מקום העבודה שלי, אך פוחדת לעשות שינוי ולחפש מקום אחר, אני אספר לעצמי, שבעצם זה לא כל כך נורא ושיש שם כמה דברים טובים (ואתכחש לעובדה שיש לי עוד 20 שנה עד הפנסיה ואין לי מושג איך אני אשרוד אותן), וכד'.

אגב, זה מחזיר אותי לדוגמא הקודמת שנתתי. מכיוון שיש לנו מערכת יחסים אחת בחיים, עם עצמנו, כאשר מישהו משקר לי, הוא נותן לי הזדמנות לבחון האם ההתנהגות שלו, היא בעצם השתקפות של ההתנהגות שלי, האם יש אפשרות שגם אני משקרת לעצמי, במקומות שקשה לי להתמודד איתם? ומכאן, מביא אותי למצב של מודעות, שהנושא שווה בדיקה.

**האשמה** – האשמה היא דרך מצוינת להסרת אחריות מעצמנו, לתלות את מה שקורה בחיינו, בגורמים חיצוניים, ולקטר.

זה אחד הדפוסים הכי מזיקים והכי לא אוהבים כלפי עצמנו.



כאשר אנחנו מאשימים מישהו אחר, אנחנו בעצם חושבים בטעות, שיש לו יש אחריות על החיים שלנו. זה נכון שלעיתים אנחנו מרגישים שאנשים פוגעים בנו, אך האשמה לא משנה את המצב, אלא רק מנציחה אותו ומפספסת את ה"שיעור" שהיה באותה סיטואציה. מעבר לזה, גם כשאנחנו מרגישים שפגעו בנו, זה לא הופך את האחרים לאחראים על הרגשות שלנו, ולכן, להאשים אותם, לא באמת יחסוך מאיתנו, את העבודה שאנחנו צריכים לעשות. דוגמא:

אני מאד כועסת על מישהי. יש לי המון סיבות להאשים אותה, על חוסר מילוי תפקידה, חוסר אכפתיות, חוסר יכולת להגיד שהיא לא מסוגלת לעמוד בהתחייבות שלקחה על עצמה, על שקרים שאמרה, על התנהגות לא הולמת במסגרת תפקידה, ועוד. כל ההאשמות נכונות. למרות זאת, באינטראקציה בינינו, הייתה לכל אחת מאיתנו אחריות, וגם הזדמנות גדולה ללמידה.

אם אני אסתכל על החלק שלי, הייתה לי כאן אחריות לעמוד על שלי, להציב גבולות, לומר את האמת שלי, "לשים את הדברים על השולחן", ועוד... והזדמנות נפלאה ללמוד סליחה, לשפר את ההערכה העצמית, להיות אסרטיבית, להרפות, ואולי עוד כמה שיעורים שעדיין לא זיהיתי. האחריות שלי היא ללמוד את השיעור, להודות על ההזדמנות שניתנה לי, ללמוד את מה שהייתי צריכה, ולהמשיך הלאה.

כאשר במקום זאת, אני בוחרת להמשיך להאשים, אני ממשיכה לכעוס, להרגיש קורבן ולהחמיץ את השיעורים הנפלאים שנועדו לתמוך בהתקדמות ובצמיחה הרוחנית שלי. יתרה מזאת, אם החוויה הייתה עבורי כל כך קשה, שעדיין אני בוחרת להחזיק בהאשמה, המשמעות היא, שכנראה בכל ההזדמנויות הקודמות שניתנו לי, שאולי היו סיטואציות קלות יותר, לא הייתי מוכנה ללמוד את השיעור, ולכן הוא ממשיך לחזור, בווריאציות כאלה, או אחרות. מכאן, שאם אמשך להאשים ולסרב ללמוד את מה שאני צריכה, להתפתחות הנשמה שלי, כנראה שהסיטואציה הבאה שאתקל בה כהזדמנות ללמידה, תהיה עוד יותר קשה ומורכבת.

לפעמים קשה לנו לראות את זה, אך גם כאשר אנחנו מעורבים במשהו ברמה הרגשית, יש לנו אפשרות בחירה. במקרה הזה, כאשר אני בוחרת להמשיך ולהחזיק בכעס ובהאשמה כלפי מישהו, זה לא משנה כמה אני צודקת לגבי העניין, אני בעצם בוחרת להמשיך לפגוע בעצמי, להחזיק את עצמי בת ערובה של רגשות שמנהלים אותי, בצורה לא אפקטיבית ואפילו הרסנית, והכי חשוב, אני בוחרת לוותר על העוצמה שלי ולתת אותה למישהו אחר. בעצם,



אני נותנת למשהו שמישהו אחר אמר, או עשה, חשיבות גבוהה יותר מאשר לעצמי, לתחושות שלי ולרצון שלי להרגיש טוב.

לאחרונה, נתקלתי מספר פעמים, בתופעה עם מתאמנים שלי, שמתנהלים בצורה מסוימת, או אימצו דרך חשיבה מסוימת, וכאשר אני שואלת איך זה משרת אותם, אני מקבלת תשובה, זה לא משרת אותי אבל היא/הוא/הם באמת לא בסדר.

זה ממש לא חשוב אם האחר בסדר או לא, חשוב שאני ארגיש טוב, ואם התלונות, או המחשבות שלי על האחר, לא תורמות לתחושה הטובה שלי, אלא להיפך, רק מושכות עוד מאותה תופעה, האחריות שלי היא להפסיק את זה, אחרת, אני – לא האחר, גורמת לעצמי להרגיש רע וזו הופכת להיות, חבלה עצמית. כמובן שיש עוד המון דוגמאות.

לסיכום, חשוב שנשים לב לדרך ההתנהלות שלנו, בחיי היומיום, ונבחן את המעשים שלנו בעזרת השאלה: "האם כך היינו מתנהגים כלפי מישהו שאנחנו אוהבים"? בכל פעם שהתשובה שניתן לעצמנו היא שלילית, זה סימן עבורנו לשנות נתיב, לדרך אחרת, של בחירה בלאהוב את עצמנו.



## את רוצה להפוך אותי לאגואיסט?

לא. ממש אני לא רוצה להפוך אף אחד לאגואיסט. אני רוצה שהעולם שלנו יהיה טוב יותר, שאנשים יהיו מאושרים יותר וילמדו על העוצמה והכוח שיש להם, ליצור את חייהם, ואני יודעת שהדברים האלה, מתחילים באהבה עצמית.

כדי לחדד את העניין, נתחיל מפירוש המושג אגואיסט, (שמוצאו כמובן מהמילה אגו).  
"אגואיזם – אנוכיות, דאגה יתרה לעצמו על חשבון הזולת, ראיית הכל מבחינת טובתו האישית".

"אגואיסט – אנוכי. אדם הדואג רק לצרכיו שלו, ללא התחשבות באחרים". (מתוך מילון אבן שושן).

"אנוכיות – השאיפה הנפשית המצויה בכל אדם ליתן את הדעת בעיקר על ענייני עצמו, מתוך הסחת דעתו מצרכי זולתו. הפסיכולוגיה אינה עוסקת בהערכה המוסרית של דרך התנהגות זו, אלא משתדלת להגיע לשורשיה הנפשיים, שרשים שהם נעוצים בנטייתו של ה"אני" להבליט את ערכו, בעיני עצמו ובעיני זולתו. נטייה זו נכרת באהבת עצמו של האדם וכן בהחשבת עצמו, בדאגה לעצמו ובביקוש יתרון לעצמו... נטייה זו מקבלת לפעמים גון מסוים והופכת לאגוצנטרית. האדם האגוצנטרי, רואה את עצמו במרכז ההוויה: הוא מעריך כל אדם וכל מצב, מנקודת מבט של ה"אני" שלו וקשה לו להיחלץ מכבלי ה"אני" שלו ולתפוס עמדה אובייקטיבית. למרות היחס השלילי הרווח כלפי האנוכיות, יש להודות, שמידה מסוימת של אנוכיות דרושה לא רק לשם קיומו של היחיד, אלא אף לשם קיומו של הציבור". (ע"ע אנוכיות, אנציקלופדיה עברית).

הספר "קורס בניסים", מתאר את האגו כפיתוי השכלי הכושל לראות את עצמי, כפי שהייתי רוצה להיות, במקום איך שאני. נקודת המוצא של האגו היא, שאנחנו נפרדים, (נפרדים מהבורא, נפרדים אחד מהשני, נפרדים מהיקום), ולכן, הוא פועל ממקום של פחד, בלבול והישרדות. הספר מתאר את האגו כ"פועל" מתוך תפישה, (פרשנות), ולא מתוך ידע, כיוון שהידע בא מתוך האחדות עם הרוח.

פול פריני בספרו: "Love Without Conditions" טוען שאנחנו צריכים לשים לב עד כמה אנחנו מנסים לשנות אחרים, כדי שיתאימו לתמונה שיש לנו בראש, לגבי איך הם צריכים



להיות, ושנהיה מודעים לאיך אחרים מנסים לשנות אותנו. כיוון שהדחיפה והמשיכה הזאת להיות אחרים, באה מתוך העולם של האגו.

פריני אומר שהאגו הוא הדבר הכי חסר בטחון שקיים ביקום. לכן, הוא כל הזמן הוא מנסה לקחת "צד", כדי לחזק את העמדה שלו. עוד הוא מוסיף, כי האגו שונא כל דבר, מפני שהוא שונא את עצמו. כל הגאווה שלו היא "הצגה", ואם נוכל לבדוד את האגו בתוכנו, נמצא שהוא בעצם פצע פתוח.

האגו הוא החלק שבנו, שדואג להישרדות הפיזית שלנו. הוא לא יודע שאנחנו אהובים, והוא לא יכול לתת אהבה, כיוון שהוא לא יודע שיש בו אהבה לתת.

כאשר אנחנו מדברים על אגואיזם, בהקשר של דרך ההתנהגות שלנו, אנחנו מדברים על התעלמות מצרכיו של הזולת.

לעומת זאת, כאשר אני אומרת שאהבה עצמית משמעה לשים את עצמי במקום הראשון, אני לא מתעלמת מצרכי הזולת, אך אני שמה את הצרכים שלי קודם, מתוך התחשבות ועל מנת שאוכל להיות שם בשביל הזולת.

כפי שצינתי קודם, רק כאשר ה"כוס" שלי מלאה, אוכל לחלוק אותה עם אחרים. כאשר צרכי מוזנחים, האנרגיה שלי נגמרת ואז אני לא טובה, לא לעצמי, ולא לאחרים. לעיתים אף יותר מכך. כאשר אני לא דואגת לעצמי, אני בסופו של דבר, יכולה ליפול ולהיות נטל על האחרים, וזה ממש לא רצוי ולא מתחשב כלפי אף אחד.

לעומת זאת, כאשר אני נמצאת במצב של איזון, בין נתינה וקבלה, ובמצב של הלימה בין הצרכים שלי, הרצונות שלי והמימוש העצמי, אני בכיוון הזרם הטבעי של החיים, ולא נגד הזרם. מצב זה יוצר יותר קלילות ופחות השקעה ומאמץ והדבר החשוב ביותר, שבמצב הזה, של להיות בכיוון הזרם הטבעי של החיים/היקום, אנחנו פועלים בשיתוף פעולה מלא עם הרוח. אנחנו נמצאים במצב של סנכרון - מצב בו אנחנו חווים את היכולת והעוצמה של הרוח, שמתחברת לעוצמה הפנימית שלנו, יוצרת צירופי מקרים בחיינו, עוזרת לנו להשיג את מה שאנחנו רוצים, ומאיצה את תהליך ההגשמה.

דבר חשוב נוסף, לגבי הערך שיש לאהבה עצמית וללשים את עצמי במקום הראשון הוא, שכאשר אנחנו חיים כך, דרך ההתנהגות שלנו, אנחנו מאפשרים, מהווים השראה, ומלמדים אחרים, לעשות את אותו הדבר.

כאשר אני מוכנה לשחרר ולא לקחת אחריות על חייו של האחר, על צרכיו, ו/או על דרך התנהלותו, אני בעצם אומרת לו שאני סומכת עליו, שאני מעריכה אותו, שלא חשוב מה גודל העניין איתו הוא מתמודד, אני יודעת שיש לו את הכלים והיכולת להתגבר על זה ואני תמיד



צילום: עדי אדר

יעל פילוסוף  
מאמנת אישית רוחנית  
[www.yael-philosof.com](http://www.yael-philosof.com)

מוכנה לתמוך בו, כשיהיה זקוק לכך. אני יודעת שתמיכה משמעה, להיות שם בשבילו, לעזור לו לפתח עמוד שדרה, אך להשאיר לו את זכות הבחירה, ואת חובת לקיחת האחריות על העניינים שלו.

כאשר אנחנו לא מוכנים להיות במרחב הזה, אנחנו בעצם רוצים שליטה. אנחנו רוצים לנהל את הדברים בדרך שלנו, שלא תמיד בהכרח מתאימה ונכונה לצד האחר, ובמקום לעזור, לתמוך, ולהעצים את האחר, אנחנו מקטינים ומגבילים את ההתפתחות שלו, מתוך הנחה, שאנחנו יודעים מה טוב ונכון עבורו.



## האגו, כשחקן בדרמת החיים שלנו:

כולנו מכירים את התחושה של לרצות להיות צודק, כולנו נתקלנו לפחות פעם בחיינו במצב בו הרגשנו מתגוננים, ערכנו "מלחמת כוח", היה חשוב לנו לומר את המילה האחרונה, חיפשנו עבודה ש"תתאים" לתדמית שלנו, עשינו "חשבונות", התקפנו אחרים, התנהגנו ב"בריונות" כלפי מישהו חלש מאיתנו, או ניצלנו עמדה, או מצב, לטובתנו. אלה המקומות, שהאגו שלנו, תפס פיקוד וניהל את ה"הצגה".

כמו כן, כולנו שמענו לפחות פעם אחת, את קולו של האגו מדבר מתוכנו ואומר לנו למה לא כדאי, למה לא נצליח, שאנחנו לא מספיק... אהובים/חשובים/יודעים/ראויים וכד'. הרבה פעמים, השיחות האלה עם האגו, הופכות לאט לאט להיות האמונות המגבילות שלנו, הפחדים שלנו, ה"סיפורים" שאנחנו מספרים לעצמנו והמחשבות שמחלישות אותנו. כל אלה, יוצרים בסופו של דבר, את המעשים הלא אהבים שאנחנו עושים כלפי עצמנו, (כפי שצוין בפרק "אז מה אני עושה לא בסדר"?).

הרבה פעמים אנחנו נותנים לאגו שלנו לנהל את ה"הצגה", בלי אפילו להיות מודעים לכך. בפעמים אחרות, אנחנו הופכים מודעים לכך, רק בדיעבד.

כדי לנהל חיים המבוססים על **אהבה עצמית**, חשוב שנלמד לזהות את המקומות מהם אנחנו פועלים. חשוב שנלמד מה מפעיל אותנו, איזה אמונות, רגשות.... לשים לב איזה "כפתורים" נלחצים אצלנו, בסיטואציות מסוימות, ומה הסיפור שאנחנו מספרים לעצמנו, באותה סיטואציה.

כאשר האגו מנהל את ה"הצגה", בין אם זה האגו שלנו, או של האחרים, בדרך כלל, כולם יוצאים מפסידים, אך מכיוון שאין לנו שליטה על האגו של האחרים, אנחנו צריכים לזהות מה קורה בתוכנו, ולעשות את הבחירה שתביא אותנו הכי קרוב, לתוצאה הרצויה לנו. האגו הוא חלק מאיתנו, זאת עובדה. התפקיד שלנו הוא לווסת אותו, לתת לו תפקידים בהם אפשר לרתום את התכונות שלו לטובתנו, למשל: כשאין לנו אומץ לעמוד על שלנו, ואנחנו זקוקים ל"שחקן חיזוק" שידברן אותנו. מאידך, עלינו לקחת אחריות ולהפסיק לטפח אותו, כאשר הוא פועל לרעתנו.





צילום: עדי אדר

יעל פילוסוף  
מאמנת אישית רוחנית  
[www.yael-philosof.com](http://www.yael-philosof.com)

חשוב לזכור שאנחנו אלה שמנהלים את ה"הצגה" שנקראת החיים שלנו, וככל שנפעל יותר במודעות ומתוך **אהבה עצמית**, כך נחוה יותר שלוה, יצירתיות, אהבה, שפע ובריאות, וניצור את החיים אותם אנחנו רוצים לחיות.



## שיתוף פעולה עם האגו:

כדי לחיות חיים מאוזנים יותר וטובים יותר, אנחנו חייבים ליצור שיתוף פעולה עם האגו. סך הכל, לאגו יש תפקיד בחיינו: למנוע מאיתנו לקחת סיכונים מיותרים, ללמוד להגדיר את הגבולות שלנו, לעמוד על שלנו וכד', ולמרות התפקידים שהוא ממלא כדי לתמוך בנו, אגו לא מאוזן, יכול לגרום לנו הרבה נזק.

אחד המאפיינים החזקים ביותר של האגו, הוא התנהלות מתוך פחד והצורך בשליטה. אגו לא מאוזן, בשמחה יתפוס פיקוד על החיים שלנו וינהל אותנו, כאילו היינו חילים שלו. לאחרונה קיבלתי מכתב ממתאמנת, שפתאום הבינה מה המשקל של האגו בחייה, איזה תפקיד הוא שיחק ואיך כל הבחירות שהיא מגדירה כשגויות, היו מונעות אגו במקום מונעות מטרה. היא הבינה איזה מחיר שילמה, כשפעלה באופן קבוע ממקום של אגו, וניסתה לחנך את העולם. (מחיר רגשי: כעס, תסכול, ובזבוז אנרגיה לשווא. מחיר פיזי: בבריאות שלה. מחיר רוחני: התנתקות מהמהות שלה ומהרוח, ומחיר מנטאלי של מחשבות מזיקות, יצירת דרמות בחייה, ומשיכת עוד ועוד דברים שהיא לא רוצה, לחייה).

כאשר אנחנו רוצים לשתף פעולה עם האגו, אנחנו צריכים להחליט ולהתחייב בפני עצמנו, לעשות דברים על סמך בחירה מודעת ולא על סמך ברירת מחדל.

האגו נוהג להעמיד בפנינו ברירות מחדל שבסיסן הוא פחד, ספק ודרמה. כאשר אנחנו מחליטים על דרך חיים של בחירה מודעת, אנחנו כבר מורידים מכוחו של האגו, בגלל שאנחנו באים מלכתחילה ממקום של עוצמה, ולא ממקום של פחד. כאשר אנחנו מתנהלים מתוך עוצמה פנימית, גם אם הפחד נוכח, הוא לא מנהל אותנו, אלא יכול להוות רק רעש רקע, כי כשאנחנו במקום הזה, אנחנו בעצם מביעים כוונה, גם אם באופן לא מודע, לכך שאנחנו מוכנים להתמודד עם הפחד, ולא להיכנע לו.

אחת הדרכים שאני למדתי כמועילה במיוחד בעבודה עם האגו, היא לבדוק מה הרווח ומה ההפסד שלנו, בכל מצב.

אין מצב שאנחנו מנציחים משהו בחיינו ואנחנו לא מרוויחים ממנו. לעיתים קרובות, אנחנו מספרים לעצמנו שאנחנו רוצים לשנות, להשתנות ובכל זאת, הדבר ה"זה", שמגביל אותנו, עדיין מונצח.



יכול להיות, ואפילו סביר להניח, שאנחנו לא ממש מודעים לרווח שיש לנו, אך תמיד יש שם איזשהו רווח.

דוגמא:

הגיעה אלי מתאמנת שרצתה זוגיות. היא סיפרה לי שיצאה להמון דייטים, שבאמת עשתה ויזמה ובכל זאת, היא לא מצליחה להגיע לזוגיות.

במסגרת העבודה המשותפת, גילינו את הסיפורים שהיא מספרת לעצמה, לגבי זוגיות, לגבי המראה שלה, לגבי הסיכוי שהיא תמצא את מה שהיא רוצה באמת. בסופו של דבר, הבנו שהזוגיות נראית לה נוצצת יותר, ממה שהיא מאמינה שהיא באמת. סך הכל היא רגילה לחיות שנים לבד, היא עצמאית, מתפרנסת נהדר, נמצאת בתפקיד בכיר, משתתפת בכמה חוגים שמעניינים אותה ובעצם זוגיות, תגביל את החופש שלה, תשנה את "התנאים" ולא תאפשר לה לנהל את החיים שלה, בצורה חופשית מוחלטת, כפי שהיא עושה עכשיו.

אז נכון, ברובד המודע היא באמת רצתה למצוא זוגיות, ואכן עשתה מאמצים להשיג את מבוקשה. אך ברובד הלא מודע, הפחד מאובדן החופש, יצר סיטואציות שלא הובילו לזוגיות מתמשכת.

כאשר עלינו על הרווח במצב בו היא נמצאת, (החופש לעשות מה שבא לה, מתי, ואיך שבא לה), אותה בחורה יכלה לראות את הדברים מנקודת מבט אחרת, לבחון האם היא מוכנה לוותר על הרווחים האלה, כדי להשיג את המטרה הגדולה, ולעשות בחירה מודעת, מה היא באמת רוצה ומכאן, להתנהל בהתאם.

האגו, מלא חשיבות עצמית ורוצה לדעת שהוא מוערך. עם זאת, כאשר אנחנו מנוהלים על ידי האגו, אנחנו הרבה פעמים מאבדים את ההערכה העצמית שלנו, כיוון שאנחנו פועלים מתוך פחד, ולא באמת מרגישים שאנחנו סומכים על עצמנו, ו/או על האחרים בחיינו ולכן, אנחנו מנסים לשלוט בהם.

דוגמא: להגיד את המילה האחרונה.

כאשר כל כך חשוב לי לומר את המילה האחרונה, בעצם מה שבאמת חשוב לי, זה להישמע. מכאן, שהפחד שמנהל אותי הוא שאם אני לא אומר את המילה האחרונה – אקט של שליטה – בעצם לא יקשיבו לי, ולא תהיה לי הזדמנות להישמע.

במקום להיתמך בעמוד השדרה שלנו, להיות בטוחים בעצמנו, ולהרגיש טוב עם מי שאנחנו, אנחנו מצפים מאחרים, שיראו ויגידו כמה אנחנו חשובים ונהדרים, וכשזה לא קורה, אנחנו מרגישים מתוסכלים, כועסים, חסרי אונים ו/או חסרי חשיבות.



כאשר אנחנו מנוהלים על ידי האגו, יש לנו נטייה לפגוע באנשים, כיוון שאנחנו נמצאים רוב הזמן במקום של התגוננות על כך שאחרים לא רואים את החשיבות שלנו, ויוצרים חלל בתוכנו, שנובע מחוסר התאמה בין איך שאנחנו מרגישים באמת, לבין הצורך שלנו, שנובע מהאגו, להיות ולהרגיש חשובים.

הפער שנוצר בין התדמית של מי שאנחנו רוצים להיות, לבין איך אנחנו מרגישים באמת, מרוקן אותנו מאנרגיה, מחליש אותנו ויוצר תחושה של חוסר אמון בתוכנו, כיוון שבעצם אנחנו עוטים איזושהי מסכה תמידית, מתוך רצון לגשר על הפער הזה.

דבר נוסף שיכול לקרות הוא, שאנחנו מצפים מהעולם ש"יגלה" מי אנחנו באמת ונמצאים במיקוד שליטה חיצוני, וכשהעולם לא "מגלה" אותנו, אנחנו נוטים להאשים, לכעוס, ליצור מצבים של חבלה עצמית ולחיות מתוך ברירת מחדל ולא ממקום של בחירה מודעת.

לכן חשוב לשים לב ולהסתכל על כל סיטואציה ממנה לא יצאנו מרוצים או במיטבנו, האם אנחנו אלה שניהלנו את האירוע, או שהאגו שלנו הוא שיצר את המצב.

אגב, גם במקרים שהעולם כביכול "מגלה" את מי שאנחנו, לרוב אנחנו לא מרוצים וחווים סוג של תסכול. הפער שנוצר בין התדמית של מי שאנחנו רוצים להיות ל-איך שאנחנו מרגישים באמת, יוצר בתוכנו תחושה של "חיים בשקר" ולכן, אנחנו מפחדים לא לעמוד בציפיות שיש "לעולם שגילה אותנו", מאיתנו.

דרך נוספת לשתף פעולה עם האגו, היא פשוט לרשום את כל ההתנגדויות שעולות בי, לגבי הנושא בו רוצים לעסוק, ואחר כך להתייחס אל הדברים אחד לאחד, כאילו אנחנו ממש מנהלים שיחה.

אני באופן אישי, אוהבת לשלב בתהליך מדיטציה, כך אני חשה יותר בהירות כלפי הדברים. התרגיל של לנהל שיחה עם האגו, הוא תרגיל מדהים שבעצם מעלה מתוכנו את כל ההתנגדויות לפעול לטובת עצמנו, ובד בבד מעלה את הפתרונות להתנגדויות האלה. בדרך כלל, המקור של ההתנגדויות שלנו הוא פחד, וכשאנחנו מעלים את הדברים ל"שיח מודע", קל לנו יותר לראות את הדברים מהם אנחנו מפחדים, (לבחור בין מפחדים לפחדים) לשאול את השאלות הרלוונטיות ומכאן גם לבחור את הצעדים הבאים, שיתמכו בהתפתחות שלנו.

כאשר האגו מבין שהוא לא מאוים, (הרי אנחנו משתפים פעולה), או שכוח הבחירה והעוצמה בידינו, הוא ירפה וייתן לנו להתאחד עם הרוח ועם העוצמה שבתוכנו, על מנת להשיג את מה שביקשנו.



## ברור שאני אוהבת את עצמי – איך לא?

מסתבר, **שאהבה עצמית** היא אחד האתגרים הגדולים ביותר של האנושות. כשאנחנו קטנטנים, זה ברור מאליו, אנחנו מרכז העולם, הדאגות שלנו מתרכזות בצרכים הבסיסיים שלנו וכשהצרכים שלנו מתמלאים, אנחנו מאושרים. אנחנו לא סוחבים התקשרויות לעבר, לא דאגות לגבי העתיד, לא שופטים את עצמנו, או אחרים, ולא לוקחים שום דבר באופן אישי.

לאורך הדרך, שהתחילה בתינוקות המתוקים שהיינו ועד שהגענו לחיינו הבוגרים, קרו דברים שהרחיקו אותנו מהמהות שלנו, מהקבלה העצמית, האמון, הביטחון, הידיעה שאנחנו בסדר, איך שאנחנו. הדברים שקרו, (כל אחד והמסע שלו), הובילו אותנו למקום מלא במושגים אחרים: צריך, חובות, לא נעים, רגשות אשמה, מלחמות כוח, ניצול, קושי ומצבים נוספים שקיימים בחיינו, והפכו להיות חלק מהאמונות ומהניסיון שלנו בחיים. דון מיגל רואיס, מתאר את זה בספרו, "ארבע ההסכמות", כהליך אילוף שהאנושות עוברת, במהלך החיים.

אני אשתף בסיפור שחוויתי השבוע, כדי להמחיש את העניין:

מכרה שלי הכירה בחור ואחרי זמן קצר, גילתה שהוא נשוי. מבחינת הערכים שלה, זה לא בא בחשבון, מבחינת דרך ההתנהלות שלה, הם המשיכו להתראות. המון הסברים היו שם למה כן, למה לא, למה זה קרה לי וכו'. בסופו של דבר, תוך זמן קצר מאד, הבחורה חיסלה קריירה שהשקיעה בה שנים.

היא כל כך הייתה עסוקה במערכת היחסים שלה והשלכותיה – נקיפות מצפון, כעס, הערכה עצמית נמוכה וכו', עד שהמחויבויות שלה לעצמה, למטרות שלה, ולקריירה נשאר בצד, ומהר מאד, לא רק שלא הגיעו לקוחות חדשים, גם רוב הלקוחות הקיימים עזבו. כמובן שהדגש כאן שוב, הוא לא על מערכת היחסים עם הבחור, אלא מערכת היחסים שלה עם עצמה, שגרמה לה לוותר על כל מה שבאמת חשוב לה, ושבנתה במשך שנים.

האם להיות עם מישהו שלא ישר איתי זו **אהבה עצמית**?



האם להקריב את הערכים שלי, זו **אהבה עצמית**? (אולי זו תחושה רגעית של אהבה עצמית, כי כביכול היא הלכה אחרי החלום, אך האם בטווח הארוך, בטווח בו היא תצטרך לחיות עם ההשלכות של הבחירה שלה, זו אהבה עצמית?)

האם לחסל את כל מה שעבדה בשבילו שנים, זו **אהבה עצמית**?

החיים מזמנים לנו מצבים לא צפויים, שעמם אנחנו צריכים להתמודד, גם אם אנחנו לא ממש מרגישים מוכנים אליהם. כאשר אנחנו רוצים לפתח **אהבה עצמית**, אחד הדברים שאנחנו חייבים לעשות הוא, להיצמד לערכים שלנו, למטרות שלנו, ולחזון של מי שאנחנו רוצים להיות.

דוגמא נוספת:

בחורה שהחבר שלה עזב אותה לפני כמה שנים. מאז, היא רוצה רק אותו. היא "יודעת" שאין אף אחד אחר במקומו עברה. כשדיברנו על מה היא אוהבת אצלו, גילינו, שהרבה דברים שאהבה בעבר, היא כבר בכלל לא מעריכה, או אוהבת. בעצם, היא יותר מאוהבת באהבה שחלקו בעבר, מאשר באדם שהוא היום. למרות זאת, היא מונעת מעצמה לצאת עם אחרים, לחוות שמחה, ולהמשיך עם החיים שלה, מתוך אמונה שלמה, שהוא האדם היחיד בעולם, שיכול לגרום לה אושר.

אישה כל כך מדהימה, שעוצרת את עצמה שנים, בגלל אמונה מסוימת שאימצה לעצמה.

האם זו **אהבה עצמית**?

מכיוון שהדברים הם לא שחור, או לבן וכמו שהזכרתי קודם, חוק הקוטביות אומר לנו, שבין השחור ללבן יש מגוון צבעים ואפשרויות, שלא לכולם אנחנו מודעים, אנחנו חייבים להבין שמעשה כזה או אחר, לא מצביע על כך שאנחנו אוהבים, או לא אוהבים את עצמנו, אלא על המעשים שאנחנו עושים, אם הם מעשים אוהבים או לא. כאשר המאזן מראה שאנחנו עושים יותר דברים לא אוהבים, משמעות הדבר שאנחנו לא באמת אוהבים את עצמנו ולהיפך. אין איזשהו מדד שאומר שאנחנו צריכים להגיע לנקודה כזו, או אחרת, על הסקאלה.

**אהבה עצמית** היא תהליך של התפתחות, ובלי קשר למקום בו אנחנו נמצאים ב"מדד" האהבה העצמית האישי שלנו, בכל יום אנחנו יכולים לבחור לתרגל ולהשתפר בתחום. אנשים חושבים בטעות, שמעצם היותנו "אנחנו", מחייב שנאהב את עצמנו. זה ממש לא ברור מאיליו.

זה אולי ברור בפוטנציאל שלנו, כי כולנו כשהיינו קטנים, היינו מלאי **אהבה עצמית**. אך כדי לממש את הפוטנציאל הזה, יש לתרגל. ככל שנתרגל יותר, נבנה עמוד שידרה איתן ויציב יותר של אהבה, חמלה וקבלה כלפי עצמנו ומכאן, באופן טבעי, גם כלפי האחרים.



צילום: עדי אדר

יעל פילוסוף  
מאמנת אישית רוחנית  
[www.yael-philosof.com](http://www.yael-philosof.com)

בין אם אנחנו חושבים שאנחנו אוהבים את עצמנו, ובין אם לאו, חשוב ביותר, לשים לב למחשבות שלנו, לאמונות, ולמעשים שאנחנו עושים, ולבחון אותם כפרטים: האם המעשה, המחשבה שלא עוזבת אותי, האמונה שאני לא מוכנה להיפרד ממנה, הם ביטוי של אהבה כלפי עצמי, או לא. אם כן, נמשיך לטפח אותה, אם לא, יש לנו הזדמנות לבחור אחרת...



## מי השחקנים הראשיים בחיי או מי מנהל את ההצגה?

מכל הכתוב עד כאן, משתמע שיש מספר שחקנים ראשיים המשתתפים בהצגה שלנו. הפנים והשמות שלהם מתחלפים, אך המהות שלהם נשארת תמיד אותה מהות – **מערכת היחסים שאנחנו מנהלים עם עצמנו.**

לפעמים, אנחנו חושבים שאנשים שאומרים לנו דבר זה, או אחר, פוגעים בנו, או עושים משהו, הם השחקנים בחיינו, אך הם רק התפאורה שעוזרת להוציא מאיתנו את מה שקיים בתוכנו. השחקנים האמיתיים בחיינו, לא יכולים להגיע מבחוץ, הם חלק מאיתנו והם מהווים את הפחד, השיפוט, השליטה, הכעס, הטינה, ההתנגדות, הבריחה, ההתגוננות, הצורך להיות צודק, האשמה, האמונות, המחשבות שיש לנו על עצמנו ועל אחרים, הקולות של האגו, המוכנות שלנו "לעגל פינות" ועוד...

אך ישנם שחקנים נוספים בתוכנו, שאנחנו יכולים לבחור לעבוד איתם והם: הערכה עצמית, נחישות, אומץ, קבלה, שלוה, היכולת להרפות, מחויבות, סליחה, הכלה, חסד, תקווה, יצירתיות, חזון, התמסרות, מיקוד, חמלה, אמונה, ביטחון, עוצמה, ידע, חוכמה, שמחה, תשוקה ועוד... שחקנים אלה עוזרים לנו ליצור את ההצגה, כפי שהיינו רוצים שתיראה.

יכולת הבחירה שלנו היא הבמאי, שבוחר ועובד בשיתוף פעולה עם השחקנים על היצירה המשותפת ובמקרה הזה, על היצירה המופלאה שנקראת החיים שלנו. מכאן, שהדבר היחיד שמונע בעדנו מלהיות מאושרים, הוא **אנחנו עצמנו**, הבחירה שלנו את השחקנים שמשחקים תפקידים ראשיים בחיינו והמחשבות, האמונות והמגבלות שאנחנו שמים על עצמנו, כתוצאה מבחירה זו.

אמר הנרי פורד:

"אם אתם חושבים שאתם יכולים ואם אתם חושבים שאינכם יכולים, בשני המקרים אתם צודקים".





## סליחה

אחד האלמנטים הכי חשובים, מהווה את הבסיס לאהבה בכלל, ולאהבה לעצמנו בפרט, הוא נושא הסליחה.

בדרך כלל, כשאנחנו חושבים על סליחה, אנחנו חושבים על מישהו שעשה לנו משהו ואנחנו בוחרים אם לסלוח לו, או לא לסלוח לו. זה נכון, קיים אלמנט של סליחה באינטראקציה בין אנשים, אך על מנת שנוכל לסלוח לאחרים, עלינו קודם כל ללמוד לסלוח לעצמנו ועד שאנחנו לא עושים עבודת סליחה מעמיקה, אנחנו אפילו לא מודעים עד כמה יש לנו לסלוח לעצמנו.

ראשית, אנחנו השופטים הכי נוקשים של עצמנו. לא רק שאנחנו נוהגים לשפוט את עצמנו, אנחנו גם נוהגים לתת את העונש ולעיתים, לא מענישים את עצמנו פעם אחת, אלא שוב ושוב, על אותם הדברים, גם כשכבר עברו שנים. כאילו אנחנו צריכים לשלם כל החיים על כך שאנחנו לא מושלמים.

חברים, גם בית משפט לפעמים מאשר חנינה... היו סלחנים כלפי עצמכם, לימדו מהטעויות והמשיכו הלאה.

כאשר אנחנו לא סולחים לעצמנו, אנחנו בעצם לא מוכנים לקבל את עובדת היותנו אנושיים, ולכן, אנחנו דורשים מעצמנו להיות "על אנושיים" – מושלמים. לא כך באנו לעולם ולא לשם כך הגענו לכאן. הגענו לכאן כדי להתפתח וללמוד. ניתנה לנו זכות בחירה ויכולת להבחין בין טוב לרע, ולפעמים, הבחירה שעשינו הייתה מוטעית. אז מה???

זה נפלא שיש לנו סטנדרטים גבוהים ורצון להיות מצטיינים, אך גם כאן דרוש איזון. איך נדע להעריך הצטיינות וסטנדרטים גבוהים, אם לא נחוה לעיתים את הצד השני של הסקאלה?

האם אנחנו באמת מצפים שהאחרים יהיו מושלמים? ודאי שלא. אנחנו מודעים לאנושיותם. אז למה זה כל כך קשה, להרגיש את אותה החמלה כלפי עצמנו?

סליחה עצמית מתחילה במקום של קבלה, שמי שהיינו, ומה שעשינו, בכל נקודת זמן, היה הכי טוב שיכולנו לעשות/להיות באותה סיטואציה, גם אם זה לא הדבר הכי טוב, כשמסתכלים



על זה בצורה אובייקטיבית. הידיעה שעכשיו, ברגע הנתון, היינו עושים דברים אחרת, כבר יש בכוחה לשחרר אותנו מרגשות האשמה שאנחנו לוקחים על עצמנו. כאשר אנחנו חושבים במושגים של נכון או לא נכון, טוב או רע, אנחנו שופטים את הדברים, לפי ראות עינינו, לפי הערכים וההבנות שלנו, ולא לוקחים בחשבון, שלא תמיד יש ביכולתנו לראות את התמונה הגדולה. אני תמיד אוהבת לתת את הדוגמא, שאם אני עומדת בקומה רביעית במגדלי עזריאלי, אני רואה את גגות העיר ברחובות הקרובים, את הצפיפות, הכביש, האנשים, ואת מה שנמצא ברדיוס הקרוב, אך כאשר אני עולה על הגג, התמונה הרבה יותר גדולה, אני יכולה לראות את הים, את האופק, את המרחב, את הבתים בטווח הרחוק יותר וכן הלאה. מכאן, התמונה נראית שונה ומכאן גם אתאר את הנוף בצורה אחרת לגמרי. אותו דבר לגבי השיפוט שלנו. אנחנו שופטים את הדברים, מהמקום בו אנו נמצאים ברגע נתון, אך אין זה אומר שזה המקום שמייצג את התמונה האמיתית. אם נסתכל כך על הדברים, נבין שהסליחה לעצמנו צריכה להתחיל בלסלוח על השיפוט שלנו על טוב, או רע, נכון, או לא נכון, כי כמו שאומר לי קרול בספרו: "המסע הביתה", "הדברים לא תמיד כפי שהם נראים". אוסיף עוד דוגמא לעניין. לפני שנתיים, הסתובבתי בניו יורק ולפתע נקלעתי להמולה רבה. תוך שניות, עשרות שוטרים רכובים על סוסים התקהלו וסגרו את הדרך, אנשים התקבצו מסביב והמולת סירנות של מכוניות משטרה ואמבולנס השתיקה את הרחובות. הגעתי אולי 30 שניות אחרי ששוטר ירה במישהו. ראיתי את האיש על הרצפה, ראיתי את הדם שנשפך, את האזור הסטרילי שהמשטרה יצרה תוך שניות, ואת חור הקליע שנוצר בין הלב לכתף של האדם שנהרג. ראיתי את הדברים. יכולתי לגבש דעה. היה לי בסיס לשיפוט את האירוע. מספר ימים לאחר מכן, מצאתי את פרטי האירוע באינטרנט. מסתבר, שאותו אדם הטריד אנשים ב"טיים סקוור", וכאשר שוטר, שעבר באזור, קלט את זה וביקש לעצור אותו, הוא התחיל "לרסס" את הסביבה עם כדורים. הדרך היחידה של השוטר לעצור אותו, הייתה לירות בו. אז כן, השוטר הרג בן אדם, אך אולי הוא הציל רבים אחרים? יום חמישי לפני הצהריים, ה"טיים סקוור" מלא באנשים. האירוע היה בחניון של מלון "מריוט", שם ניסה התוקף להסתתר. האם אנחנו באמת יודעים מה שקול נגד מה?

הרעיון הוא לא לתת לגיטימציה לאנשים לעשות רע או לפגוע בנו, אך אנחנו חייבים ללמוד לסלוח לעצמנו, על השיפוט, על הכוח שאנחנו נותנים לאחרים, ועל המחשבה שאנחנו יודעים מה, מי ואיך כשבעצם אין לנו שום מושג.



סליחה עצמית באה מתוך לקיחת אחריות מלאה על החיים שלנו, מתוך מחויבות לאהוב את עצמנו ולעשות את הכי טוב שאנחנו יכולים, בכל רגע נתון. כאשר נעשה את הכי טוב שאנחנו יכולים, נדע שאין לנו סיבה לכעוס על עצמנו, כי גם אם לא עמדנו בסטנדרטים בהם היינו רוצים לעמוד, עדיין אנחנו במקום של לעשות את הכי טוב שיכולנו.

כאשר אנחנו לומדים לסלוח לעצמנו, כל החוויה שלנו עם אחרים משתנה, כיוון שהאנרגיה שהייתה "תקועה" בתוכנו ככעס, אשמה, תסכול וכד', משתחררת ומפנה מקום לדברים חדשים. דרך הסליחה לעצמנו, אנחנו חווים צמיחה אישית ורוחנית. אנחנו מתחברים לעולם הרוח, שם הכל נוצר עם סיבה ושם הרוע לא קיים. אנחנו מבינים את האתגרים שחוונו כ"שיעור" שהנשמה שלנו הייתה מוכנה ללמוד ולשחרר, כדי להמשיך הלאה בתהליך ההתפתחות שלה.

לפני כשנה, הייתה לי שיחה עם חברה, שמאד כעסה על בחור, שלא ממש הכירה. הסיפור היה שאותו בחור דרך מכר משותף, עזר לה למצוא דירה, במקום אליו היא עברה. כשעברה לבית החדש, היא יצרה אתו קשר, להודות לו על העזרה והוא התעלם. פתאום, אחרי חודשים של התעלמות, הוא יצר איתה קשר מאוחר בערב והתנהג בצורה שהיא חשבה כ"לא הולמת". היא התחילה את הסיפור בכך שהוא אדיוט (אם הוא אדיוט, למה את זו שכועסת)? והמשיכה בזה, שהוא אפס... איך הוא מעיז... ועוד "מחמאות".

אחרי שהוצאנו את הדרמה מהעניין, הבנו בסופו של דבר, שהדבר שבאמת מפריע לה הוא שהיא פירשה את התנהגותו של הבחור, כחוסר כבוד וכזלזול בה. אמרתי לה שיש לי שתי שאלות אליה:

1. האם אי פעם היא התייחסה לעצמה בחוסר כבוד?

2. האם אי פעם היא חשבה על עצמה שהיא אפס?

לשתי השאלות התשובה הייתה כן, ויותר מפעם אחת.

למעשה, כל מה שהבחור עשה, זה נתן לה מתנה. הוא פשוט נתן לה הזדמנות לראות איך היא מתייחסת לעצמה. הוא שיקף את התנהגותה.

זה לא משנה כמה אנחנו לבושים יפה, נראים טוב, חכמים ומצליחים. אם אנחנו לא אוהבים את עצמנו, אם אנחנו מתייחסים לעצמנו בחוסר כבוד, זה משתקף תמיד, בדרך בה אחרים מתייחסים אלינו.

סליחה עצמית באה ממקום של תרגול ומודעות. תרגול של חמלה, קבלה, אהבה עצמית, כתיבה של מכתבי סליחה לעצמנו ומודעות, לגבי כל הנושאים שהוזכרו לעיל. סליחה עצמית היא המפתח לשלווה, צמיחה ואהבה לזולת.



## האם ניתן לעבוד על סליחה בעזרת תת המודע?

כן. לא רק על סליחה נוכל לעבוד עם תת המודע, אלא גם על אהבה עצמית ועל כל נושא אחר, או התנסות, אותם נרצה לחוות בחיינו.

תת המודע הוא אותו חלק במוח, שאחראי על תהליכים בגוף שנעשים באופן אוטומטי, ללא בחירה מודעת, (למשל נשימה, פעילות הלב, מערכת העיכול ומערכת הדם, צמיחת השיער, התחדשות התאים, ועוד). זה החלק במוח בו מוטבעות המחשבות, הרעיונות, האמונות והתמונות שאנו רואים בדמיוננו. התפקיד של תת המודע, הוא לקבל רשמים ולפעול, על מנת להפוך אותם למציאות. חוק המחשבה/תודעה אומר שהמציאות שלנו נוצרת קודם כל במוח, לפני שהיא מופיעה כהתגשמות בעולם הפיזי. כלומר, מה שקיים במחשבה, יכול להתקיים במציאות, גם אם אנחנו שופטים את זה כדבר לא הגיוני, (ניתן לראות לזה הוכחות בכל תחום בחיינו. לדוגמא: איך זה שכאשר אנחנו זורקים לים אבן ששוקלת כמה גרמים, היא מיד שוקעת, והאדם המציא "מכונה" – אוניה, ששוקלת מאות טונות, ומכילה מאות טונות נוספים, ולמרות זאת היא צפה, וביכולתה לנוע ולהעביר משאות בין יבשות? יש כמובן עוד המון דוגמאות של המצאות שהתחילו ממחשבה והפכו למציאות, אם רק נסתכל סביבנו).

בספרו "כוחו של תת המודע" כותב ג'וזף מרפי שתת המודע מקבל כל מידע שניתן לו, בין אם הוא נכון, ובין אם הוא שקרי. ברגע שהמידע הגיע לתת המודע, הוא מתחיל לפעול, על מנת להגשים אותו. מרפי טוען, שכל הדברים שקורים בחיינו הוטבעו לפני כן, בתת המודע, ולכן, כדי לשנות את החוויות שלנו, יש לשנות את המידע שאנחנו מכניסים לתת המודע. מכאן, שעלנו להיות ערניים ולשים לב למחשבות ולאמונות שאנחנו מחזיקים בתודעה שלנו, כיוון שהן המקור לחוויות שלנו.

אני בטוחה שכאשר אנחנו נתקלים באירוע לא נעים, אנחנו לא ממש רואים איך אנחנו אלה שגרמנו לזה לקרות. זה בגלל שחלק ניכר מדרך ההתנהלות שלנו נעשה באופן אוטומטי ואנחנו לא שמים לב אליו.

דוגמא:

אני יוצאת מהבית ונוסעת לפגישה. אם אני אנסה לשחזר את הצעדים שעשיתי, מרגע שיצאתי מהבית ועד שהגעתי למקום הפגישה, אני לא אזכור את זה שנעלתי את הדלת,



הדלקתי את האור בחדר המדרגות, לחצתי על כפתור המעלית, פתחתי את האוטו, הדלקתי את הרדיו וכו'. אולי אני אזכור חלק מהדברים, אך חלק אחר, אני עושה באופן אוטומטי ולכן, זה ממש לא עובר במחשבה המודעת שלי.

בנוסף, האירועים הפחות נעימים בחיינו, בדרך כלל משקפים את הדברים שאנחנו פוחדים מהם, מדחיקים אותם, או לא רוצים לחשוב עליהם, אך הניסיון שלנו להימנע מלחשוב עליהם, משאיר אותם בחיינו.

לדוגמא:

ברגע שאומרים לנו, אל תחשבו על לימון, מיד אנחנו רואים לימון בעיני רוחנו ואפילו מרגישים את הטעם שלו. הניסיון של לא לחשוב על משהו, זו השקעת אנרגיה וכאשר אנחנו משקיעים אנרגיה במשהו, זה אומר שהוא נמצא בתודעה שלנו, בין אם אנחנו ערים לכך, ובין אם לא. הדבר תקף גם לגבי רגשות שנמצאים בתוכנו, ופחד הוא אחד מהם. כאשר אנחנו משקיעים אנרגיה בדברים מהם אנחנו פוחדים, אנחנו מושכים אותם לחיינו, בדרך לא מודעת.

לפני מספר שנים גרתי בקיבוץ, וטיפחתי גינת ירקות קטנה. שתלתי שם ירקות שהיוו חלק מהתזונה היומית שלי. השקיתי, עישבתי, ודאגתי לשמור על הירקות ממזיקים, מתוך ידיעה שההשקעה שלי, תניב ירקות טריים ויפים.

תת המודע הוא בעצם "גינת הירק" הפרטית של כל אחד מאיתנו. מה שאנחנו שותלים בה, זה מה שנקבל. כמו שבגינת הירק, נשקול מה לשים ונבחר את הירקות הטובים ביותר עבורנו, שמתאימים ל"תוצר" שאנחנו רוצים לקבל, וניתן להם את הטיפול הטוב ביותר, כך עלינו להקדיש תשומת לב, למה אנחנו "שותלים" בתודעה שלנו. לוודא ששתלנו את מה שאנחנו באמת רוצים לקצור, וטיפחנו תודעה של מה שאנחנו באמת רוצים לחוות.

שפע, לא יכול להתקיים בתודעת חסר. אהבה, לא יכולה להתקיים בתודעת מרירות, וכד'. חוק היקום אומר, שכל מה שקיים במחשבה, יכול להיות קיים במציאות שלנו. אין דבר שהוא קשה מדי ליקום לעשות עבורנו.

כאשר אנחנו ממוקדים ונמצאים במצב של איזון והתאמה בין מה שאנחנו חושבים, מאמינים, רוצים ומרגישים, אנחנו מפעילים את כוחות היקום, להשיג לנו את מבוקשנו, בדרך הקלה, הקצרה והמהירה ביותר. גם כאשר אנחנו יוצאים מאיזון, פועלים כוחות היקום להגשמת המחשבות שלנו, אך אז, בדרך כלל, אנחנו חווים דברים שאנחנו לא רוצים בחיינו. (למרבה המזל, יש פער בין הזמן שבו אנו חושבים על דבר מסוים, לזמן שהדברים מתגשמים, דבר המאפשר לנו לעשות "תיקונים", בכל רגע נתון).



בחזרה לנושא הסליחה. מכיוון שאנחנו כבר מבינים, שתת המודע הוא מקור יצירה והגשמה, אנחנו יכולים לרתום אותו גם בנושא הסליחה. על מנת להיעזר בתת המודע בתהליך הסליחה, הייתי משתמשת לא רק בחזרה של הצהרות: "אני סולחת לעצמי על..." אלא גם בכתיבתן. כך אנחנו מערבים מספר חושים ומחזקים את הרושם שאנחנו מעבירים לתת מודע. בנוסף, אפשר לדמיין את התחושה של הסליחה, הקבלה, החמלה ואת היכולת שלי לראות את כל מי שהיה מעורב בסיטואציה איתה אני מתמודדת, כ"חף מפשע", בדיוק כמוני, מתוך ידיעה שהוא "שיחק" איזשהו תפקיד שתמך בהתפתחות שלי, ומתוך הבנה שהוא עשה את מה שהוא ידע, היה מסוגל, וראה לנכון, באותו הזמן, בדיוק כפי שאני. ככל שנערב יותר חושים ורגשות בעבודת הסליחה שלנו, כך הרושם שיעבור לתת המודע, יהיה חזק ועוצמתי יותר.

#### דוגמאות להצהרות:

אני סולחת לעצמי על ששפטתי/ראיתי את עצמי כלא ראויה.  
אני סולחת לעצמי על ששפטתי/ראיתי את עצמי כחלשה.  
אני סולחת לעצמי על ששפטתי את עצמי, על הבחירות שעשיתי.  
אני סולחת לעצמי על שניסיתי לשלוט במצב, באחרים, ובדברים שאין לי שליטה עליהם.  
אני סולחת לעצמי על הציפיות שיש לי, שגורמות לי להרגיש מאוכזבת. (ציפיות הן אחד הביטויים של חבלה עצמית).  
וכן... כל אחד בהתאם לדברים שמרגיש שמעכבים אותו והיה רוצה לסלוח עליהם.  
זה אולי נראה טיפשי ולפעמים אף מרגיש טיפשי, אך זה כלי מדהים שההתמדה בו מובילה לתוצאות נפלאות, להיכרות מעמיקה עם עצמנו, ולפתיחות להכיר גם את האחרים, בדרך שונה.  
כמו כן, מדהים לראות איך השינויים שאנחנו עושים בעבודה הפנימית שלנו, משפיעים, באופן ישיר, על מערכות היחסים שלנו עם אחרים, שכמובן, לא היו מעורבים בתהליך.



## סוף דבר

חשוב היה לי להעביר בספר הזה, את משמעות המשפט: "יש לנו מערכת יחסים אחת בחיים – עם עצמנו - וכל השאר הן השתקפויות".

אני חווה את זה בחיי, ואני רואה את העוצמה בעיני המתאמנים שלי, כש"האסימונים נופלים" והם מבינים איך הם יצרו מצבים לא רצויים בחייהם. אני חווה איתם את ההתרגשות ורואה את השינויים המשמעותיים שעשו בחייהם, תוך תקופה קצרה.

אני מודעת לעובדה, שאף פעם העבודה העצמית לא נגמרת. זה לא יעד שהגענו אליו, ואנחנו יכולים מעתה והלאה לנוח על "זרי הדפנה". זה תרגול מתמשך והיכרות עמוקה יותר ויותר עם עצמנו, ופיתוח מודעות לגבי היותנו ישויות רוחניות, החיות בעולם פיזי, והפוטנציאל שזה מביא אתו. עם זאת, ככל שאנחנו מכירים את עצמנו יותר, לומדים לזהות את העוצמה שלנו ולהשתמש בה לטובתנו, ולטובת היצירה שנקראת החיים שלנו, אנחנו חווים חיים עשירים, שלווים ומאושרים יותר.

כתוב בספר תהילים פרק ח': "ותחסרהו מעט מאלוהים". המשמעות של הפסוק הזה בעיני, הוא שיש לנו את כוחות היצירה והבריאה של אלוהים, (הרי נבראנו בצלמו), אך החיסרון המועט שלנו, הוא שאנחנו לא מודעים לעובדה זו, אנחנו לא מאמינים בכוחות הבריאה והיצירה שלנו, ולכן, לא פעם, אנחנו מוותרים בקלות על העוצמה שלנו ובוחרים בחיים שהם תוצאה של אוסף ברירות מחדל.



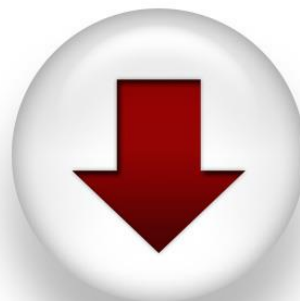
צילום: עדי אדר

יעל פילוסוף  
מאמנת אישית רוחנית  
[www.yael-philosof.com](http://www.yael-philosof.com)

**אני מלאת תקווה, שהספר הזה נתן לך חומר למחשבה וכלים לתרגול אהבה עצמית.**



אני בוחרת לסיים את הספר, עם משהו שכתב צ'רלי צ'פלין לכבוד יום הולדתו השבעים, שמעביר מסר חשוב וניסיון חיים של שנים רבות:







## כאשר אהבתי את עצמי באמת

צ'ארלי צ'אפלין

כאשר אהבתי את עצמי באמת  
הבנתי שתמיד בכל הזדמנות אני הייתי במקום הנכון, בשעה הנכונה ובדקה הנכונה ואז  
יכולתי להרפות.  
היום אני יודע שיש לזה שם: **הערכה עצמית**.

כאשר אהבתי את עצמי באמת  
יכולתי להבחין שהיגון והסבל הרגשי שלי הם רק אזהרות שאני הולך נגד האמת הפנימית  
שלי.  
היום אני יודע שקוראים לזה "**אותנטיות**".

כאשר אהבתי את עצמי באמת  
הפסקתי להשתוקק לחיים אחרים והתחלתי לראות את כל המתרחש כתרומה לצמיחתי.  
היום אני יודע שזה נקרא "**בגרות**".

כאשר אהבתי את עצמי באמת  
התחלתי להבין כמה מעליב זה ללחוץ על מישהו לעשות את מה שאני מבקש, למרות  
שידעתי שזה לא הזמן או שאותו אדם עדיין לא מוכן.  
אפילו כאשר האדם הזה הוא אני.  
היום אני יודע שקוראים לזה "**כבוד**".

כאשר אהבתי את עצמי באמת  
התחלתי להשתחרר מכל מה שאינו בריא עבורי, מאכלים, אנשים, מצבים, כל דבר שמשך  
אותי מטה.  
בהתחלה לבי קרא לזה "גישה אגואיסטית"  
היום אני יודע שזה **אהבה עצמית**.



צילום: עדי אדר

יעל פילוסוף  
מאמנת אישית רוחנית  
[www.yael-philosof.com](http://www.yael-philosof.com)

כאשר אהבתי את עצמי באמת  
חדלתי להתייטר על הזמן החופשי, הפסקתי לעשות תכנונים גרנדיוזיים, ממש נטשתי את  
ה"מגה: פרויקט של עתידי.  
היום אני עושה את מה שאני רואה לנכון, מה שאני אוהב, בקצב שלי, היום אני יודע שקוראים  
לזה "פשטות".

כאשר אהבתי את עצמי באמת  
הבחנתי שהחשיבה שלי יכולה לאמלל אותי ולאכזב אותי מאד, אבל כאשר אני מגייס אותה  
לשירות לבי, היא פוגשת פרטנר חשוב ואמיתי  
ולזה קוראים **לדעת לחיות**.

לא חייבים לפחד מהעימות המתקרב ביני לבין עצמי או ביני לבין האחרים.

אפילו הכוכבים מתנגשים ביניהם ואז נולדים עולמות חדשים.

באהבה רבה לבאים, צ'ארלי צ'אפלין  
צ'ארלי קרא את השיר במסיבת יום הולדתו ה- 70 ב- 16 לאפריל 1959.



צילום: עדי אדר

יעל פילוסוף  
מאמנת אישית רוחנית  
[www.yael-philosof.com](http://www.yael-philosof.com)

## ביבליוגרפיה:

Soul mission life vision – Alan Seale

Love without condition – Paul Ferrini

A course in miracles – Foundation of inner peace

כוחו של תת המודע – ג'וזף מרפי

ארבע ההסכמות – דון מיגל רואיס

מילון אבן שושן

אנציקלופדיה עברית



## הגיע הזמן לראות תוצאות

אני מודה לך על העבודה העצמית שבחרת לעשות, ועל היותך "שגריר/ה" של חשיבות האהבה העצמית.

אני יודעת שלכל אחד מאיתנו יש ערך רב בעולם הזה, וכל אחד מאיתנו, דרך ההתפתחות האישית שלו, משפיע על היקום כולו, (אני תמיד אוהבת לתת את הדוגמא לכך שכשאנחנו זורקים אבן לאוקיינוס, אנחנו רואים את האדוות, רק באזור קטן, סביב המקום בו האבן נפלה. אך ברגע שהייתה תנועה באוקיינוס, היה לה אפקט על האוקיינוס כולו).

כדי שתהיה לך אפשרות לבחון את ההתקדמות שלך, את המודעות שמתפתחת, התפישה שמתנה, והשינויים שיצרת בחייך, צירפתי את השאלון, עליו ענית בתחילת הספר. אני בטוחה שחלק מהדברים שכתבת בהתחלה, או חלק מהדירוגים שנתת, השתנו. השינוי בתשובות ובדירוגים, הם הפידבק האוטנטי שזכית לו מהמציאות, על העבודה הפנימית שעשית.

אני מציעה לך לעבור על השאלון ולענות עליו, מידי כמה חודשים, על מנת שתוכלי לראות ולהעריך את השינוי שמתחולל בחייך.

מכיוון שיש קשר בין ההרגשה שלנו, לבין התפישה שלנו, חשוב לענות על השאלון, כאשר נמצאים במצב רגשי מאוזן, (לא בתחושה של HIGH, או מאידך, מתוך סערת רגשות).

כמו שכתבתי בתחילת הספר, אהבה עצמית היא עניין של מודעות ותרגול, והרווח בתרגול אהבה עצמית, הוא אינסופי, ולכן, זו השקעה חשובה ביותר בעצמנו.

האדם היחיד שיישאר איתנו כל החיים, זה אנחנו, ולכן, חשוב שנלמד להיות שם בשביל עצמנו, תמיד.

בהצלחה.



בדירוג של בין 2 ל - 21, עד כמה את/ה אוהב/ת את עצמך  
אוהב/ת מאד – 9 8 7 6 5 4 3 2 - לא אוהב/ת

האם את/ה נוטה להאשים אחרים במצב שאת/ה נמצא/ת בו?  
כן – 9 8 7 6 5 4 3 2 - לא

האם יש לך ציפיות לא ריאליות מעצמך?  
כן  
לא

האם יש לך ציפיות מאחרים?  
כן  
לא

האם את/ה נוטה לחוות אכזבות?  
כן  
לא

האם את/ה מרגישה קורבן של אנשים, מצבים ונסיבות?  
כן – 9 8 7 6 5 4 3 2 - לא  
לפעמים

האם יש אנשים חשובים ממך בחיך?  
כן – 9 8 7 6 5 4 3 2 - לא

האם את/ה שמ/ה את עצמך במקום האחרון, או קרוב אליו בסולם סדר העדיפויות?  
כן – 9 8 7 6 5 4 3 2 - לא

האם את/ה נוטה להשתמש במושג "אין לי ברירה", או "מה אני יעשה"?  
כן – 9 8 7 6 5 4 3 2 - לא



האם את/ה נוטה לשפוט את עצמך?

כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא

האם את/ה נוטה לשפוט אחרים?

כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא

האם חייך "עשירים" בדרמה?

כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא

האם את/ה מהווה דוגמא אישית לדברים שאת/ה מאמינ/ה בהם?

כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא

האם בעיות של אחרים מטרידות ומעסיקות אותך יותר מאשר הבעיות שלך?

כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא

האם הפחד עוצר אותך מלעשות/להיות מה שבאמת היית רוצה באמת?

כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא

לפעמים

האם החזון/החלומות שלך, נדחקים לרוב הצידה, עד שיהיה יותר זמן/כסף/אנרגיה/אפשרות?

כן

לא

האם את/ה מאמינ/ה שאת/ה יכול/ה להגשים את מה שהיית רוצה?

כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא

האם את/ה פוחד/ת משינוי?

כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא



האם הפחד משתק אותך?  
כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא

האם כשיש לך נתון מסוים, או מצב מסוים, את/ה בוחנת אפשרויות נוספות, או מתייחסת לדברים כאין ברירה, או כשחור לבן?  
בחירה – 2 3 4 5 6 7 8 9 - אין ברירה/שחור לבן

האם את/ה נמנעת מלקחת החלטות ומעדיפה "ללכת עם הזרם"?  
כן  
לא

האם את/ה נמנעת מלקחת אחריות מלאה על חיירך?  
כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא

האם לקיחת אחריות מלאה על חיירך משמעה עבורך, לקיחת אחריות על התנהגותך בלבד? (מבחינתי לקיחת אחריות מלאה מתייחסת גם לאחריות על הרגשות, המחשבות, האמונות והמעשים שלך).  
כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא

האם את/ה לוקחת אחריות על חייהם של אחרים? (הכוונה לאנשים שלא תלויים בך)  
כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא

האם את/ה מסתירה את הרגשות שלך?  
כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא

במקרה שנפגעת ממישהו, האם יש לך נטייה להתנתק, או שחשוב לך לדבר על הדברים, ולפתור אותם?  
להתנתק 2 3 4 5 6 7 8 9 - לדבר על הדברים ולפתור אותם



האם את/ה אדם מריר?

כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא

האם את/ה כועס/ת על עצמך?

כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא

האם את/ה כועס/ת על האחרים באופן תדיר?

כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא

האם את/ה נוהג/ת להתלונן?

כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא

האם את/ה מוכנה/ה לסלוח לעצמך?

כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא

האם את/ה מוכנה/ה לסלוח לאחרים?

כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא

האם את/ה נוטה לשמור טינה? בגדר "שוכח/ת אבל לא סולח/ת"

כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא

האם את/ה רואה את עצמך כלא ראוי/ה (או לא מספיק טוב/ה), לכל הטוב שבעולם?

כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא

האם את/ה מאמינה/ה שאת/ה לא ראוי/ה לכל הטוב שבעולם?

כן

לא





האם תחושת הערך שלך נובעת מתוכך, (או שהיא תלויה בזה שמישהו אחר יעריך אותך, או יחמיא לך)?

כן מתוכי – 9 8 7 6 5 4 3 2 - לא. נובעת בעיקר ממקור חיצוני

הרגל הופך לטבע. האם את/ה מזדהה עם המשפט הזה?

כן – 9 8 7 6 5 4 3 2 - לא

האם את/ה יותר מובילה בחיים שלך, או מובלת?

מובילה

מובלת

אנשים חושבים לעיתים שבגלל שמישהו פגע בהם, הוא גם זה שאחראי על הרגשות שלהם.

האם זה נכון לדעתך?

כן

לא

מי האחראי על הרגשות/מחשבות/אמונות/דפוסים ההתנהגות שלך?

אני

אחרים

תלוי

האם את/ה נוטה להישאר במקומות שלא טוב לך בהם?

כן

לא

האם את/ה עושה דברים שאת/ה לא רוצה, כי לא נעים לך להגיד לא?

כן – 9 8 7 6 5 4 3 2 - לא

האם את/ה "מרימה ידיים" מהר?

כן – 9 8 7 6 5 4 3 2 - לא



האם הדפוס של להישאר במקום שלא טוב לך קיים בתחום אחד, או במספר תחומים בחיך?  
(עבודה, זוגיות, מערכות יחסים לא טובות, מצב כלכלי לא טוב וכד')

כן

לא

האם את/ה בעודף משקל?

כן

לא

האם את/ה נוטה להשתעמם?

כן

לא

האם את רב הדברים שאת/ה עושה בחיך, את/ה עושה כי "צריך"?

כן

לא

האם יש לך בדרך כלל תגובות קיצוניות לדברים? (אני מתכוונת ל"צרות של עשירים" כלומר, התייחסות לדברים בחוסר פרופורציה, יצירת דרמה, הפיכת זבוב לפיל).

כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא

האם חשוב לך להיות "מרכז העניינים"?

כן – 2 3 4 5 6 7 8 9 - לא

אני מזכירה לך, השאלון הזה לא בא לסכם נקודות, או לתת לך איזשהו ציון, אלא להעלות למודעות שלך את הדרך בה את/ה תופשת את עצמך, במודע, או שלא במודע, ולהבין את ההשלכות שיש לזה על חיך.

אני מניחה שהתוצאות של השאלון הזה, שונות מהתוצאות שהגעת אליהן בשאלון, בתחילת הספר, ובטוחה שעם הזמן, הן ילכו וישתפרו.



הסיפור לא נמדד בסקאלה של טוב, או רע, אלא במידה בה את/ה חווה **אהבה עצמית** בחיך.

הדרך בה אנו מתייחסים לעצמנו, היא הבסיס לדרך בה אחרים מתייחסים אלינו, ולחוויות שאנחנו חווים בחיינו.

ככל שענית יותר תשובות כן, המשמעות היא שיש עוד מקום ליותר לקיחת אחריות על חיך, על מנת שייראו, כפי שהיית רוצה. לא עוד אוסף של ברירות מחדל, אלא תוצאה של בחירות מודעות.

חשוב לזכור, השאלון לא בא לשפוט אותנו, על מה "לא בסדר" בדרך שלנו, ובטח לא לגרום לנו תחושת כישלון, או הלקאה עצמית. להיפך, הוא בא להמחיש לנו, שבכל רגע נתון יש לנו אפשרות בחירה, ומראה לנו את המקומות שכדאי לנו עוד לעבוד עליהם, אותם מקומות בהם אנחנו עדיין לא לוקחים אחריות מלאה על הבחירות, המחשבות, והרגשות שלנו, ומזכיר לנו שאנחנו יכולים לבחור אחרת.

אם קיבלת איזושהי תובנה מהספר, אשמח שתשתפי אותי ואחרים. לעולם איננו יודעים איך הסיפור שלנו משפיע על מישהו אחר. אולי דרך הסיפור שלך, מישהו אחר יקבל את האומץ לעשות שינוי.

לכתיבת תגובה, אני מזמינה אותך לשלוח לי אימייל, או להיכנס לאתר שלי, וללחוץ על האייקון "כתבו לנו". אשמח להעלות את מה שכתבת לדף "לקוחות מספרים" שבאתר.

[www.yael-philosof.com](http://www.yael-philosof.com)

בנוסף, אם מעניין אותך להמשיך להעמיק בנושא של מערכת היחסים שלך עם עצמנו, אני מזמינה אותך להוריד את שלושת הפרקים הראשונים, של ספר ההמשך **למדריך לאהבה עצמית** – "מי האויב הכי גדול שלך ואיך אפשר להתיידיד אתו", שמתמקד במערכת היחסים שלנו עם האגו.

להורדת הפרקים יש להיכנס לכתובת:

<https://yael-philosof.ravpage.co.il/3freechapters?ref=theguide>