



# מי האויב הכי גדול שלך ואיך אפשר להתייחד איתו

יעל פילוסוף



צילום: עדי אדר

כל הזכויות שמורות ליעל פילוסוף ©  
אין להעתיק, לשכפל, להקליט או לפרסם תכנים מספר זה.

כל הזכויות שמורות ליעל פילוסוף ©



## מי האויב הכי גדול שלך ואיך אפשר להתיידד איתו

יעל פילוסוף

עריכה לשונית: ענת נחשוני

כל הזכויות שמורות ליעל פילוסוף ©

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

פרסום בכל צורה שהיא, שלם או חלקי, מספר זה אסורה, ללא רשות בכתב מיעל פילוסוף

להצטרפות למועדון התפתחות אישית

יש להירשם דרך האתר

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

יצא לראשונה בפורמט אלקטרוני באוגוסט 2014.  
הודפס בישראל – מהדורה ראשונה בספטמבר 2014

צילום פרופיל: עדי אדר

מסת"ב: 978-965-91926-2-5

כל הזכויות שמורות ליעל פילוסוף ©



## תודות

תודה ראשונה לאלוהים, שהראה לי את הייעוד שלי, עוזר לי כל יום לקיים אותו באהבה, במסירות ובסובלנות ושנמצא איתי תמיד. תודה על היצירה המשותפת שלנו, כל יום מחדש. תודה למשפחה שלי, שתומכת בכל מה שאני עושה. תודה לענת נחשוני על המסירות בעבודת העריכה הלשונית וההגהה לפני הדפוס. תודה ללין מניטש, שעורכת את כל הספרים שלי באנגלית ובכך עוזרת לי לגעת ביותר אנשים.

תודה גדולה לצורית ארמון על האמון והתמיכה בכל מה שאני עושה. תודה לכל המנטורים שלי לאורך הדרך, שלא חשוב כמה שנים עברו, הם חלק ממי שאני היום, ומכאן, יש להם גם חלק במה שאני עושה. שאנטי רובינסון, Iyanla Vanzant, Mama Almasi, Rev. Eleese Welch, Ken & Renne Kizer, Rev. Carmen Gonzales, Rev. Terrie Bowling, Johnny Wimbrey, Bob Proctor, Nik Halik כל אחד מכם בדרכו, נגע בי והיה חלק מהמסע שלי.

תודה מיוחדת לרנה קייזר על התקשור שעשתה לי במסגרת סדנת "Women Power", אז דיברה על כך שאני חייבת לכתוב ספרים בעברית ובאנגלית, שיהוו מעין גשר. למרות שאת הספר הראשון שלי, כתבתי בגיל 14, התקשור של רנה נשמע לי הזוי, כיוון שלא התכוונתי אז לכתוב ספרי מודעות ובוודאי לא באנגלית.

תודה למתאמנים המדהימים שלי, שמאמינים בי, מאמינים בעצמכם, רוצים לשפר את החיים שלכם, מגשימים חלומות ובכך, נותנים לאחרים השראה, שזה אפשרי. תודה לכל החברים שלי, שעברו ועוברים איתי חלק במסע ובכלל... לכל האנשים שנגעו ו/או נוגעים בחיי, בין אם לצורך סיבה מסוימת, לתקופה, או לכל החיים. מוקירה את תרומתכם לצמיחה ולעשייה שלי.



## הקדמה

שמי יעל פילוסוף ואני עוזרת לאנשים לפתח אהבה עצמית, כדי לשפר את כל מערכות היחסים שלהם וליצור לעצמם חיים של סיפוק, שפע והגשמה, מתוך חזון להעביר את המסר ש"הכול אפשרי", ולהוביל אותם להיות הסיבה בחיים שלהם, ולא התוצאה של החיים.

אני עושה את זה בתהליך חוויתי של אימון אישי רוחני בשיטת המראה, קבוצות אימון וכתובת ספרי מודעות והתפתחות אישית, עם דגש למערכת היחסים שלנו עם עצמנו.

את דרכי באימון התחלתי בשנת 2005, אז, למדתי במכון "כריזמה", ובהמשך למדתי שנתיים במרילנד ארה"ב, בבית הספר לאימון של Iyanla Vanzant, מאמנת תוכנית הטלוויזיה, זוכת פרס האמי, "מתחילות מחדש".

מאז, אני ממשיכה להשקיע המון וללמוד אצל המורים הטובים בעולם ביניהם: Iyanla Vanzant, והצוות המדהים של בית ספרה, קן ורנה קייזר, אלמסי וילקוטס, כרמן גונזלס, אליס וולש, מילטון קלארק, טרי בולינג, בוב פרוקטור, רוברט שמין, ג'וני ווימברי, ניק הליק, מרק אסטה, ועוד...

בסוף שנת 2011, יצא לאור הספר שלי "**המדריך לאהבה עצמית**". ספר שמסביר על מערכת היחסים שלנו עם עצמנו, ואיך היא קשורה לך - ומשפיעה על כל הדברים בחיינו. הספר השפיע על אנשים רבים בארץ ובעולם, ועזר להם לפתח יותר אהבה עצמית.

קצת אחרי שהספר יצא לאור, ממש בתחילת שנת 2012, נפגשתי עם חבר טוב, בחור מקסים שמאד תמך בעבודה שלי, למרות שלא לגמרי הבין מה אני עושה. דיברנו על "**המדריך לאהבה עצמית**" והוא ממש לא התחבר לכל הנושא הזה של מערכת היחסים שלנו עם עצמנו והשפעתה על החיים שלנו. הוא אפילו היה קצת ציני לגבי העניין.

השיחה "התגלגלה" ובאיזשהו שלב, במקרה - או שלא, הוא סיפר לי על בחורה שהוא יוצא איתה ושהוא יודע שלא יצא מזה כלום.



שאלתי אותו אם הוא מוכן שאני אסביר לו את הנושא של מערכת היחסים שלנו עם עצמנו, דרך הסיפור שלו והוא היה מוכן "ללכת על זה".

עשינו סוג של אימון וה"אסימונים" התחילו ליפול.

הוא לא סיפר לי את זה אז, אך הוא יצא מהפגישה הזאת ממש ממש כועס.

מה שהפתיע אותי זו השאלה שהוא שאל אותי, כשהבין איך הוא מכשיל את עצמו ויוצר בחייו סיטואציות שלא מתאימות למה שהיה רוצה. הוא שאל למה אני לא כותבת ספר על האויב הכי גדול שלנו - אותו חלק שבא מתוכנו ויוצר דרמות ומגבלות בחיים שלנו, גורם לנו לא להאמין בעצמנו ולחשוב שאנחנו לא ראויים... האמת, לא הייתה לי תשובה.

עברו מספר שבועות.

השאלה שלו "חלחלה" לתודעה שלי, והתחלתי לכתוב את הספר ואז... קיבלתי ממנו טלפון. הוא סיפר לי שהשיחה בינינו כל כך הכעיסה אותו, כי הוא הבין פתאום איך הוא זה שיוצר את המצבים בחייו.

הוא החליט להיפרד מהבחורה שיצא איתה ו"במקרה", כמה ימים אחרי זה, אחותו התקשרה ואמרה לו שיש לה חברה שמתאימה לו בול והוא חייב להיפגש איתה. הם נפגשו. הסתבר שהם קולגות ושיש להם המון דברים משותפים ו... הפגישה הבאה בינינו הייתה כדי שאכיר אותה.

הוא יצא מהפגישה ההיא עם חברה חדשה, ואני עם ספר חדש...

מי האויב הכי גדול שלך ואיך אפשר להתיידד איתו, נולד בעצם "בהזמנה" של מי שכבר הבין איך מערכת היחסים שלו עם עצמו, היא מערכת היחסים היחידה האמיתית שיש לו בחיים.

הספר מתמקד בחלק של האגו, אותו חלק בתוכנו ש"מפעיל" אותנו מחבל בהצלחה שלנו ושואם נדע לרתום אותו ולשתף איתו פעולה, הוא יוכל להקפיץ אותנו קדימה להישגים מעבר למה שנוכל לדמיין.



תוכן העניינים:

7..... פתח דבר: .....

11..... אז מי האויב הכי גדול שלך? התשובה ברורה.....

14..... איך יוצרים חיים שטוב לנו בהם? .....

16..... עוד כמה מילים על האגו ואיך הוא משפיע עלינו.....

19..... מיקוד שליטה פנימי וחיצוני .....

25..... האם באמת הכול בשליטתי? .....

28..... הטכניקות המתוחכמות של ה"אויב" של עצמי .....

33..... תירוץ או סיבה .....

38..... למה אני האויב של עצמי? .....

44..... ערך עצמי.....

46..... בחירה.....

49..... למה דברים חיצוניים לא יכולים להיות הפיתרון לבעיות שלנו? .....

52..... ההחלטה להפסיק את הקונפליקט כאן ועכשיו .....

54..... הדרך להתיידד עם ה"אויב" .....

59..... הפיתוי לחזור לדרכים הישנות ולמיקוד שליטה חיצוני .....

61..... המשמעות של לקיחת אחריות מלאה על חיינו.....

63..... דו"ח רווח והפסד .....

66..... סיפורים .....

70..... אהבה עצמית.....

72..... יצירת סביבה תומכת .....

73..... לקיחת אחריות – הארץ המובטחת .....

74..... סוף דבר .....

76..... ספרים נוספים שכתבה יעל פילוסוף.....

77..... כמה מילים על "המדריך לאהבה עצמית" .....



## פתח דבר:

בחרתי לספר שם קצת פרובוקטיבי וזאת משום שהרבה מאיתנו, במשך רוב חיינו, פועלים מתוך האגו, שוכחים את המהות האמיתית שלנו, מתרחקים מעצמנו וגורמים לעצמנו להרגיש לא טוב.

האגו הוא מנגנון שנועד להתפתחותנו האישית.

כאשר אנחנו מונעים אגו, אנחנו מונעים מעצמנו את חוויית ההתעלות. אותה חוויה שנותנת לנו להכיר בערך עצמנו, ביכולות הבלתי מוגבלות שלנו, ובעוצמה שלנו לברוא מציאות.

בספר בראשית פרק א' כתוב: "וַיֹּאמֶר אֱלֹהִים, נַעֲשֶׂה אָדָם בְּצַלְמֵנוּ כְּדְמוּתֵנוּ; וַיְרֵדוּ בְדֶגְתַי הַיָּם וּבְעוֹף הַשָּׁמַיִם, וּבַבְּהֵמָה וּבְכָל-הָאָרֶץ, וּבְכָל-הָרֶמֶשׂ, הָרֹמֵשׂ עַל-הָאָרֶץ. כִּזּוֹ וַיִּבְרָא אֱלֹהִים אֶת-הָאָדָם בְּצַלְמוֹ, בְּצֶלֶם אֱלֹהִים בָּרָא אֹתוֹ: זָכָר וּנְקֵבָה, בָּרָא אֹתָם" בראשית א' 27 – 26

להבנתי, הבורא ברא אותנו בצלמו, כדי שנלמד על היכולת שלנו ליצור. אנחנו לא צריכים ליצור עולמות חדשים, רק את העולם האישי שלנו, והאגו נוצר כדי להסתיר מאיתנו את היכולת הזאת, להיות היריב שלנו ולדרבן אותנו להתגבר עליו, כדי להכיר מי אנחנו באמת, איזה פוטנציאל אינסופי גלום בתוכנו ואיך מערכת היחסים שלנו עם עצמנו (וכן, האגו הוא חלק מאיתנו), היא מערכת היחסים החשובה ביותר בחיינו, שמשפיעה עלינו בכל רובדי הקיום שלנו.

אני כותבת את הדברים אחרי אלפי שעות אימון, בהן ראיתי איך אנשים משנים את חייהם בתקופה קצרה ומגיעים לתוצאות, שלא הרשו לעצמם אפילו לחלום עליהן לפני כן, בכל תחומי החיים. מה שגרם למהפך בחייהם הוא שינוי מהותי בתפישה – ממיקוד שליטה חיצוני, בו הדברים קורים להם, למיקוד שליטה פנימי, בו הם יוצרים את הדברים שקורים להם ו/או לפחות אחראים להם.

חוויית הרבה ניסים עם אנשים, תוך כדי התהליך שלהם ומה שיצר את הניסים היה העובדה, שהם גילו את העוצמה הפנימית שבתוכם ודרכה למדו איך ליצור את החיים שרצו לחיות.



דוגמאות:

1. שלושה אנשים הגיעו אלי לאימון במטרה למצוא זוגיות. לכל אחד היה סיפור משלו, מה מעכב אותו ולמה ברור לו שאחרים יכולים למצוא זוגיות טובה וכמעט באותה מידה ברור גם למה הוא לא יכול...

הסיפור המשותף לשלושתם היה הרצון העז למצוא זוגיות ולהתחתן. ההתחלה של כולם הייתה לתלות את העובדה שהם לא בזוגיות בכך, שהם פשוט עדיין לא מצאו את בן הזוג המתאים. סיבה אמיתית והגייונית לכל הדעות. אנשים לא צריכים להיכנס למערכת יחסים, אם הם לא מצאו את בן הזוג המתאים ובכל זאת, ברגע שאנשים אלה לקחו אחריות, התחילו להכיר את עצמם ולהבין מה מניע אותם ומה עוצר אותם, נדרש מהם להשקיע הרבה פחות מאמץ בדייטים, בחיפוש אחר בן הזוג המתאים ותוך תקופה של פחות משנה, שלושתם היו במערכת זוגית יציבה.

2. אישה, שהייתה בצרות פיננסיות גדולות והבנק התחיל להחזיר תשלומים שנתנה, הייתה בטוחה שאין מוצא. שינוי חשיבה ומספר צעדים פיזיים קטנים, שעשתה מתוך חשיבה אחרת, שינו את התמונה. זה לא שנגמרו האתגרים, זה לא שהיא לא הייתה צריכה למצוא מקורות להגדיל את ההכנסה שלה ואף לצמצם את ההוצאות, אך לפחות היא לא הייתה במרוץ עכברים מול הבנק, שכל יומיים הפתיע אותה בהחזרה של עוד תשלום. היא התחילה לישון יותר טוב בלילה, היא למדה לקחת אחריות על מה שקורה, הסכימה לוותר על שליטה והבינה שלשפע דרכים רבות (גם אם היא עדיין לא התוודעה אליהן) והכי חשוב, הסכנה המיידי, שחשבונה יהפוך למוגבל, התפוגגה.

השינויים הפיזיים, שאותה אישה עשתה בדרך ההתנהלות שלה מול הבנק, לא היו יכולים לקרות, אם היא לא הייתה עושה שינויים פנימיים, שבאו בהתאמה לתהליך החיצוני. דוגמה מוחשית לכך ניתן למצוא בשיר "כשאת אומרת לא למה את מתכוונת"... כאשר אנחנו אומרים משהו אך מתכוונים למשהו אחר, בעצם אנחנו יוצרים דיסוננס, כלומר חוסר הרמוניה בין מה שאנחנו מרגישים/מאמינים/רוצים בפנים, לבין הדרך שבה אנו מתנהגים. כאשר יש חוסר הרמוניה בין הדברים, נוצר בלבול. מכיוון שאנחנו יוצרים את המציאות שלנו, הבלבול יכול לגרום ליצירת כאוס בחיינו ולתוצאות הפוכות מאלה שהיינו רוצים לחוות, כמו למשל: כעס, אי סדר, מחלה, עודף משקל, תסכול, כישלון וכד'...

3. דוגמה נוספת הייתה של מישהו שהיה מאד כעסן והיה בטוח שכל העולם נגדו. כמובן, שמתוך המקום הזה, הוא יצר מציאות בחייו, שמשכה אליו אנשים שמחפשים עימותים (השתקפות שלו עצמו), אנשים שפועלים בכוח, אגרסיביים ותאווי מריבה. לאחר תהליך לא פשוט, של היכרות עם עצמו, עם מה הוא מראה לעולם, עם הרגשות שהוא "סוחב" בליבו





הרבה שנים, עם האמונות שמעכבות אותו ויוצרות את הכאוס בחייו, הוא התחיל להתרכז ומכאן גם ליצור חוויות נעימות יותר בחייו. חצי שנה אחרי סיום התהליך, נפגשנו שוב. זה היה מדהים לראות את השינוי הפיזי שחל באדם הזה, בעקבות השינוי הפנימי שעשה. האור, החיוך, הצבעים שהתחיל ללבוש, היו בגדר נס בעיני. זה לא משנה באיזה תחום רוצים לעשות שינוי, זה תמיד מתחיל בנו, בלקיחת אחריות ובשינוי של עצמנו.

זה מדהים לראות איך בסופו של דבר, רוב התחומים משיקים אחד לשני. כלומר: אדם שרוצה לעשות שינוי ולמצוא זוגיות, יחווה בעקבות השינוי את אפקט הדומינו - שינויים גם במערכות היחסים האחרות בחייו, הצלחה רבה יותר בעבודה, חיוניות, הגשמה וכד'. ... וזאת מכיוון שכאשר יש לנו רגשות, מחשבות, אמונות ודפוסי התנהגות מסוימים שמנהלים אותנו, הם תמיד באים לידי ביטוי בתחומים נוספים בחייו.

דוגמא: אדם שרוצה ללמוד ניהול זמן, בא בדרך כלל מתוך חוויה של חוסר אפקטיביות, של בזבוז זמן ושל דחיינות. אותו אדם זיהה את דפוס בזבוז הזמן ולכן, בו הוא רוצה לטפל. עם זאת, סביר להניח שאדם כזה, במודע או שלא במודע, גם יבזבז לשווא את האנרגיה שלו, את הכסף שלו ואת שאר המשאבים החיוניים בחייו, כיוון שהדפוס שמנהל את דרך התנהלותו הוא בזבוז... אגב, לעיתים גם עובד העיקרון ההפוך, שמרוב שאני רוצה לחסוך, אני מבזבז מכיוון שהחשיבה שמנהלת אותי במקרה הזה, שאין לי מספיק, שאני צריך יותר וכו', ומעצם החשיבה הזאת, אני יוצר התנסות ש"מוכיחה" את החוסר ואכן, אין מספיק, (זמן/כסף/אנרגיה) וכד'. כמובן, שאת רוב ההתנסויות האלה שאנחנו יוצרים בחייו, אנחנו יוצרים באופן לא מכוון ובמקרים רבים גם לא מודע.

אחד הדברים המדהימים, שקרו לי ביצירת מציאות, היה התשוקה שלי להגיע למאמנות התוכנית "מתחילות מחדש". לא הייתה לי גישה פיזית אליהן, הן לא הגיבו למיילים שלי ו"המציאות" כביכול הראתה, שאני צריכה להשלים עם זה. אך מכיוון שלא הייתי מוכנה לוותר על ההיכרות איתן, ולמרות שהן לא היו פרטנריות בניסיונות שלי לתקשר איתן, החלטתי להכין לוח חזון, עליו יצרתי את החוויה הסופית של מה שאני רוצה – להיות בקשר עם שתיהן, ללמוד אצל אחת מהן ולסיים את הלימודים עם תעודת הצטיינות.

לא ידעתי איך או מתי הדברים יקרו, (למרות שרמת התשוקה שלי הייתה כל כך גבוהה, שרציתי שהדברים יקרו כאן ועכשיו), אך לא הייתי מוכנה לקבל מהיקום "לא" כתשובה. זו פשוט לא הייתה אופציה.

אז נכון, התהליך לקח חודשים רבים (עם איאנלה נוצר קשר אחרי חמישה חודשים בערך, ועם רונדה אחרי תשעה חודשים), אך הגעתי לתוצאה הרצויה ומה שהיה מדהים ו"ניסי" הוא,



שאותן המילים שכתבתי על לוח החזון, הופיעו אחת לאחת, במייל שקיבלתי, לאחר תשעה חודשים, מרונדה.

\* הערה קטנה לגבי לוח חזון. חשוב שלוח החזון יכיל את התוצאה הסופית, אליה היינו רוצים להגיע, וחשוב שנהיה מחוברים אליה. עם זאת, עלינו להתמסר לתהליך, להיות מוכנים לוותר על שליטה ולשחרר כל התקשרות, מנטאלית או רגשית, ל- איך ולמתי הדברים צריכים להיות.

כדי להגיע לתוצאות, אנחנו חייבים לסמוך על הרוח, להיות בהכרת תודה ולדעת, ממש מתוך מקום של וודאות, שהדברים יגיעו אלינו בדרך ובזמן הנכונים.



## אז מי האויב הכי גדול שלך? התשובה ברורה...

כששואלים שאלה כזאת, בדרך כלל מסתכלים החוצה, המוח מתחיל לעבוד בתזזיתיות ולהוציא מהארכיון את כל הדברים שאנחנו חושבים/מאמינים שעשו לנו, את האנשים שפגעו בנו ומחפשים (במקרה הטוב, ומאשימים במקרה הפחות טוב) את האחראים לכל הדברים שלא הצליחו לנו בחיים.

אנחנו משקיעים המון אנרגיה ומאמץ בהסתכלות כלפי חוץ ומסרבים להסתכל במראה ולראות את האדם היחיד שאחראי לכך שאין לנו את מה שאנחנו רוצים בחיים.

אין סיבה אמיתית לכך שלא נשיג את מה שאנחנו רוצים בכל תחום בחיים. אין איזושהי חלוקה שמימית שקובעת למי יהיה מה וכמה. **נועדנו להצליח, לפרוח ולשגשג בכל התחומים בחיינו.**

כאשר לאדם טוב בחיים, הוא יותר מחייך, יותר נתינת, הוא "מדביק" באנרגיה החיובית שלו ומשפיע לטובה על מהלך היום שלו ועל האחרים סביבו. זו המהות שלנו, להעביר הלאה את הטוב ולחלוק את השמחה.

האינטרס האישי של כל אחד ואחת מאיתנו הוא שלשני יהיה טוב, כי כשלשני טוב, הוא יהיה יותר נחמד אלינו ויוכל להקרין אלינו מטובו.

למרות זאת, הרבה אנשים חיים באמונה, שכשלמישהו אחר יש, זה אומר שלי יחסר. במקום הבנת העיקרון של "דומה מושך דומה" ושהשפע קיים תמיד ובכל מקום, מתפתחת תחרות... ומהי תחרות??? עידוד מצב של חסר... אני אקבל על חשבונך או אתה על חשבוני... יש מנצח אחד... אין הדדיות, אין חלוקה, אין מספיק, יש הפרדה ברורה. אם לי יש – לך אין ואם לך יש, משמע שלי אין. וכשאתה בתודעה של אין, זה מה שאני מושכת לחיי - חסר. וכשאתה מושכת לחיי חסר, אני אמנם מרגישה רע, אך במקביל, אני מזינה את האגו, שחשוב לו להיות צודק – ידעתי שאין מספיק ויצאתי צודקת – באמת חסר לי.

כאשר אנחנו מאמינים בחסר, אנחנו מונעים על ידי פחד ולכן, במקום לחלוק עם השני את מה שיש לי, אני שומרת על מה שיש לי כדי שלא יחסר ובלי לשים לב, ממשיכה לטפח ואף להנציח את תודעת החסר.



זו אחת הסיבות המרכזיות לכך שאנשים נוהגים לאגור. ישנם כאלו שאוגרים מזון בגופם, בכך שאוכלים הרבה מעבר למה שהם צריכים כדי שלא יחסר... אוגרים חפצים שלא צריכים, "אוגרים" מערכות יחסים לא אוהבות, לא אפקטיביות ולא מצמיחות, כדי לא להיות לבד ומתוך אמונה שגויה, שאם לא יהיה לי אותו/אותה בחיים, אהיה לבד ובעצם יוצרים מצב של אנרגיה תקועה, שלא מאפשרת להם להתקדם בחייהם ובטח לא להגיע למקום בו הם רוצים להיות.

דיברתי לא מזמן עם בחור שפגשתי. דיברנו על אגירת חפצים ועל אנרגיה תקועה. הוא אמר לי, מה זה חשוב שאני שומר את המחברות שלי מבית ספר (למרות שסיים את בית הספר לפחות לפני 10 שנים). חוץ מזה, הן בכלל לא אצלי, אלא בבית של ההורים שלי... אז איך זה יוצר לי אנרגיה תקועה?

שאלתי אותו "אם כך, למה אתה צריך את זה?" והוא ענה, שזה נוח ונעים לו לדעת שזה ברשותו, שיש לו גישה לזה, שזה משהו שפעם, כשירצה, יוכל לחזור ולהציץ בו. כלומר, המחברות אמנם לא נמצאות אצלו באופן פיזי, אך הן קיימות באופן "פיזי" לגמרי בתודעתו. במילים אחרות, הוא מתנגד לשחרר את הדברים, הוא רוצה לדעת שהם קיימים, לדעת איפה הם נמצאים ושיש לו גישה אליהם בכל רגע שיחפוץ בכך. לכן הוא משמר אותם באופן אנרגטי בתודעה שלו, ובאופן פיזי בבית של ההורים (שוב, מתוך פחד של חסר. מה יקרה אם הוא יצטרך את זה פעם, אם הוא ירצה להראות את זה וכד', כשבמציאות ברור שאם הוא לא היה צריך את זה כבר מעל לעשר שנים, אין סיבה שיצטרך עכשיו, כשהוא כבר במקום כל כך אחר בחיים, שהמחברות האלה ממש לא רלוונטיות). אם ננסה להפוך את זה למשהו מוחשי, הוא בעצם "תפס" מקום בזיכרון התודעה שלו. כדי להמחיש לו את המשמעות של זה, הגשתי לו את תרמיל הגב שהיה איתו וביקשתי שישים אותו על הגב. היו בתרמיל מספר פריטים, ששימשו אותו במהלך היום. שאלתי אותו אם בדרך כלל הוא משתמש בתרמיל הגב הזה כשהוא יוצא מהבית והוא ענה שכן. הצעתי לו שבמקום לרוקן את מה שיש בתוכו, פשוט בכל יום יוסיף לתרמיל את הדברים שהוא צריך באותו יום. הוא מיד חשב על המשקל העודף של הדברים ועל המקום שהם תופסים בתרמיל שלו והבין את העניין.

אגירת דברים, בעצם, חוסמת את האפשרות של כניסת דברים חדשים לחיינו ומונעת מאיתנו לחוות את השפע שהיקום מציע לנו.



לעיתים אנחנו חושבים שלשפע יש פורמט מסוים, הפורמט שאנחנו רוצים שהוא יגיע אלינו. למשל: כסף. לכן, קשה לנו לראות את הקשר, שבין אגירת דברים ויצירת תקיעות לבין השפע או החסר שלנו בכסף. אך חשוב להבין, שהיקום הוא מאד יצירתי ושפע יכול לבוא בהמון פורמטים, שלא בהכרח קשורים לכסף. זה יכול לבוא כהזדמנויות, כמערכות יחסים המבוססות על פרגון, תמיכה ואהבה, כיצירתיות בלתי נדלית, בריאות, הצלחה, חברים רבים ועוד...

דבר נוסף שעלינו להבין, שביקום, כול הדברים קשורים אחד לשני. תחושת הנפרדות מקורה באגו, אך בטבע, הכול קשור. ולכן, אין ספק, שיש קשר בין אגירה מתוך תודעת חסר לבין חוויה של חסר במציאות.

דיברתי קודם על כך, שכדאי לנו להקיף את עצמנו עם אנשים שטוב להם. כשלאחרים סביבנו לא טוב הם מקרינים אלינו את הכעס, התסכול והקושי שלהם ובעצם, הרבה פעמים הבעיה שלהם הופכת להיות גם הבעיה שלנו, כיוון שהאנרגיה שלהם מחלחלת גם אלינו ואנחנו מאפשרים לתחושה שלהם להשפיע עלינו. אז מה עושים?

יוצרים חיים שטוב לנו בהם. חיים של שפע, שמחה, הצלחה, בריאות, אהבה וחיוניות כי כאשר ניצור לעצמנו את החיים האלה, נקרין את זה החוצה ונמשוך לחיינו אנשים בעלי אנרגיה ותדר דומים... ומה קורה לנו כשאנשים עם אנרגיות כאלה נמצאים סביבנו? הם מקרינים אלינו בחזרה את האנרגיות שלנו ובכך מעצימים אותן (אפקט המראה). דומה מושך דומה, טוב מושך טוב (כך הרווחנו פעמיים - אנחנו גם נהנים מהחיים וגם מקיפים את עצמנו באנשים כמונו, שמקרינים אלינו את הטוב שוב ושוב).

דמייני את עצמך עומדת מול המראה ומולך משתקפת הבבואה שלך. את נוכחת רק פעם אחת, בגוף הפיזי, אך מתוך המראה את רואה את עצמך שוב, כך שהנוכחות שלך הוכפלה. לעומת זאת, אם תהיי במין מבוך של מראות, שהכול מסביבך מלא במראות, תראי את עצמך "מוכפלת" אינספור פעמים. זה בדיוק העיקרון של השתקפות האנרגיה. כשאנחנו מלאי עוצמה, אנחנו מושכים לחיינו סביבה מעצימה ורמות הרטט והאנרגיה של כולנו עולות ולכן, בסביבה כזאת, אנחנו מרגישים חיוניים ועוצמתיים יותר.



## איך יוצרים חיים שטוב לנו בהם?

בחלק הקודם דיברתי על כך שכדי ליצור לעצמנו סביבה של אנשים שטוב להם, עלינו ליצור לעצמנו חיים שטוב לנו בהם. אולי עלתה בראשך המחשבה שקל להגיד, אך יותר מאתגר ליישם, ואולי זה דווקא מוצא חן בעיניך, רק שלא ממש ברור לך איך עושים את זה. זו בדיוק הסיבה שהחלטתי לכתוב כמה מילים על זה. ליצור לעצמנו חיים שטוב לנו בהם, זה תהליך מתמשך (בעצם לכל החיים) של למידה, יישום, למידה, יישום ועוד למידה ויישום. זה תהליך שבו אנחנו לומדים להכיר את עצמנו ברבדים עמוקים יותר, לוקחים אחריות מלאה על החיים שלנו, בוחרים את המחשבות, האמונות והרגשות שלנו, ופועלים בהתאם למה שטוב לנו ולא רק בהתאם למה שאנחנו רוצים, ברגע נתון. כדי ליצור לעצמנו חיים שטוב לנו בהם, אנחנו צריכים להיות במודעות, להרחיב את המודעות ולהתנהל מתוך מודעות. זה אומר לא לפעול מתוך דחף אימפולסיבי, תאוה או הנאה לטווח קצר, שתרחיק אותנו מהמטרות שלנו, אלא מתוך אחריות והיצמדות למטרות. כדי ליצור חיים שטוב לנו בהם, חשוב מאד שיהיה לנו ברור מה אנחנו רוצים (גם אם זה ישתנה לאורך הדרך), מה הערכים שלנו, ושנשמור על חיבור תמידי איתם ועל הלימה ביניהם לבין מה שאנחנו עושים בפועל. נבראנו בצלמו של אלוהים, ויש לנו כוח בריאה ויצירה, שבא מהמקור. עלינו להבין את זה ולכבד את זה. עלינו להבין את הכוח שיש למילים, למחשבות ולאמונות שלנו ועלינו לדאוג, שהן יבואו בהתאמה למטרות ולערכים שלנו ולדרך שבה אנחנו רוצים לחיות. עלינו להתחבר למהות שלנו, לעוצמה שבתוכנו, לתשוקה, לאהבה, לשמחה, לייעוד ולסיבה האמיתית של החיים שלנו על פני האדמה – לגלות מי אנחנו באמת, ישויות רוחניות החיות בעולם פיזי "מתעתע" – שהרי האמיתות באות מהרוח, ולא ממה שאנחנו קוראים לו מציאות.



המציאות, כפי שאנו רואים אותה, היא בעצם פרשנות של המציאות, שמבוססת על נקודת המבט שלנו, הניסיון שלנו, הרגשות שלנו, המחשבות והאמונות, שחונכנו לפיהן, ו/או שאימצנו לאורך הדרך.

עלינו ללמוד לקבל את עצמנו ואת האחרים, ולאהוב את עצמנו כדי שנוכל לחלוק אהבה עם תושבי כדור הארץ האחרים.

עלינו לבחור בכל רגע נתון, מה לחשוב, מה להרגיש, איך להתנהג ובמה להאמין, כדי ליצור את החיים שאנחנו באמת רוצים לחיות.

לטפח את האמונה, האהבה, התשוקה, הידע, ההקשבה להדרכה השמימית ואת מערכות היחסים שלנו (בעיקר עם עצמנו) כדי שכל אלה ישתקפו אלינו בחזרה מכל הסובב אותנו.

זה לא אומר שאסור לנו להרגיש רע מידי פעם (צריך איזון בחיים). זה גם לא אומר שנחווה רק הצלחות. זה אומר, שנלמד לקחת דברים בפרופורציה, שנקשיב לגוף ולנפש שלנו, ושנדע לייצר שיח פנימי שמבוסס על המהות והעוצמה שלנו ולא על האגו והפחד והכי חשוב, שגם ברגעים מאתגרים, נזכור מי אנחנו באמת... (רמז... אנחנו לא ההורים, הגיסים והגיסות שלנו, ומה שהם חושבים עלינו, אנחנו לא החברים שאולי אכזבו ובטח לא הבוס בעבודה, מנהל הבנק, מזג האוויר או כל דבר אחר שיכול, אם רק ניתן לו, להשפיע על הרגשות והמחשבות שלנו).

**קל להגיד, אולי מאתגר לבצע, חשוב להתמיד בוודאי ניתן להשגה ושווה את המאמץ.**



## עוד כמה מילים על האגו ואיך הוא משפיע עלינו

כמה מהתכונות הבולטות של האגו, שחשוב שנכיר אותן הן:  
**הוא אוהב שליטה** – האגו אוהב לשלוט על מצבים, על אחרים, ובעצם על כל דבר שקורה בחיינו.

הוא חושב, בטעות, שיש לו באמת את היכולת לשלוט, ולחלוטין מתעלם מהכוח הגדול מאיתנו השולט ביקום, מאנשים אחרים ומהדרך בה הם רוצים לנהל את חייהם, ומכך, שיש לנו אחריות על חיינו, אך לא באמת שליטה עליהם.

דברים קורים בדרך שלהם ובזמן שלהם, מתוך איזשהו סדר ביקום, בו דבר אחד קשור למשנהו. כמובן שתפקידנו הוא לעשות את הטוב ביותר לטובת המטרות שלנו, מי שאנחנו רוצים להיות ומה אנחנו רוצים לחלוק עם העולם. עם זאת, עלינו להתכוון על כך, לעשות את הפעולות הנכונות ולשחרר ציפיות של איך ומתי דברים צריכים לקרות, מתוך ביטחון ואמונה שהדברים יקרו בזמן הנכון, בדרך הנכונה, בהתאמה מלאה לייעוד שלנו ובסנכרון עם הבורא.

בנוסף, חשוב שנבין שגם על אנשים אחרים אין לנו שליטה ואין לנו אפילו זכות לנסות לשלוט. נולדנו לעולם של בחירה חופשית, זוכרים? זו הזכות המולדת של כל אחד ואחת מאיתנו.

כאשר אנחנו מנסים לשלוט על מישהו אחר, לא רק שאנחנו מתנהגים בחוסר הגינות כלפיו, אנחנו גם מתנשאים וחושבים בטעות, שאנחנו יודעים טוב ממנו, מה טוב בשבילו.

זה לא משנה עד כמה ניסיון החיים שלנו רב. המסע שלנו הוא המסע שלנו ולא של האחר. אנחנו יכולים לחלוק את הלמידה שלנו עם אחרים, אך לא להתנהג כאילו אנחנו יודעים טוב מהם מה טוב בשבילם, ו/או למנוע מהם את הזכות להתנסות.

לפעמים, אני נותנת למתאמנים שלי להרכיב פאזל, כשהוא הפוך, כלומר שהם לא רואים את התמונה. זה אמנם לוקח קצת זמן, אך בסוף הם מצליחים.

המטרה בתרגיל הזה (שכל אחד יכול לעשות בבית) היא להבין שגם אם הדרך לא ברורה לנו, ואנחנו לא יכולים לראות את התמונה (ויתור על שליטה, על איך הדברים





צריכים להיראות, כמה זמן זה צריך לקחת וכו'), כשאנחנו מאמינים בעצמנו, דבקים במטרה, ומאמינים שהיא אפשרית עבורנו – נצליח.

**הוא אוהב להיות צודק** – ולכן, הוא מוכן לעיתים לשלם מחירים כבדים, כדי להחזיק בצדק.

דוגמא: אם אני רוצה אוטו חדש, אך אני לא מאמינה שאני יכולה להרשות לעצמי לקנות אוטו חדש, (וכן, אני מניחה שחלק מהאנשים חושבים עכשיו, זה לא שאני לא מאמינה, אני פשוט יודעת את המציאות), האגו ירצה להיות צודק, וכמובן שאני לא אמצא את הדרך לקנות את האוטו שאני רוצה.

אם נתייחס לרגע בדוגמא הזאת לסעיף הקודם, בו דיברתי על לווטר על שליטה – הייתי מתכווננת לאוטו שאני רוצה, מדמיינת את התחושה של לנהוג בו, מקיפה את עצמי בתמונות שלו, בוחרת את הצבע, ומתחילה לאמן את המוח שלי לקבל עליו בעלות.

כמובן, בד בבד, הייתי מכלכלת את מעשיי ומשחררת את ה-איך והמתי האוטו יגיע אלי, מתוך ידיעה שהוא כבר שלי ויגיע בצורה פיזית בזמן ובדרך הנכונים לי.

### **האגו אוהב שיש לו הוכחות ולכן הוא נשען בטיעונו על העבר.**

אין ספק שניסיון הוא דבר חשוב, כאשר אנחנו פתוחים ללמוד ממנו, אך כאשר אנחנו נשענים עליו כדי לעצור את עצמנו, לא רק שהוא לא תורם לנו, אלא פוגע בנו ועוצר את ההתפתחות שלנו.

אחד המנטורים העסקיים שאני מעריכה, מדבר על כך שאנחנו חייבים לבדוק את עצמנו בכל מה שאנחנו עושים, בין אם הוא מוגדר מבחינתנו כהצלחה ובין אם ככישלון. המטרה של הבדיקה היא ללמוד מה גרם לכישלון ולשפר את אותו המרכיב או מה גרם להצלחה כדי שנוכל לשכפל אותה שוב ושוב.

כאשר האגו נשען על העבר ועוצר בעדנו מלהתנסות מתוך הפחד להיכשל שוב, להיפגע, או להתאכזב, הוא בעצם תוקע אותנו. במקום ללמוד מהניסיון הכושל ולהשתפר, הוא יוצר קיבעון, כאילו מה שלא הצליח לנו פעם אחת הוא כביכול ערובה לכך, שלא נצליח בהמשך ומכאן יוצר דפוס של חוסר הצלחה. האגו (שבא מתוכנו, אך לא מעט גם משתקף לנו על ידי אנשים אחרים) אוהב להשתמש במילה – עובדה... ניסית, עשית, לא הצלחת... עובדה!!!



כשהאגו אומר "עובדה", לרוב הוא בעצם מתכוון לכך שהכישלון ישחזר את עצמו, כיוון שמה שפעם אחת לא הצליח, אין סיכוי שבפעם שנייה יצליח. כשאני שומעת ממנו את המילה עובדה, אני חושבת לעצמי, שהעובדה היחידה היא שיש מה לשפר ולכן אני "מתגייסת" למשימה של חיפוש דרכים נוספות, שאולי יביאו אותי לתוצאה הרצויה ומתחילה להכין תוכנית חלופית, מתוך וודאות, שבסופו של דבר, אחת הדרכים תוביל אותי לתוצאה אליה אני רוצה להגיע. זה לא תמיד קל לעשות את זה, ולעיתים זה דורש יציאה מאזור הנוחות, ראייה רחבה ואף בקשת עזרה ממישהו שכבר עשה את זה לפני, אך מבחינתי, הכישלון האמיתי הוא הויתור וחוסר הנכונות להמשיך ולעשות, עד שתימצא הדרך שתוביל להצלחה.



## מיקוד שליטה פנימי וחיצוני

אם היה עלי לתאר במשפט אחד, מה קורה בתהליך אימון, הייתי מתארת זאת כמעבר מחיים המבוססים על מיקוד שליטה חיצוני, לחיים בהם מיקוד השליטה הוא פנימי.

הנושא של הבנת ההבדל בין שני המושגים הוא קריטי, כיוון שרק כאשר מבינים אותו באמת, ניתן לקחת אחריות מלאה על החיים.

דברים קורים בחיינו. אנחנו לא חיים בוואקום. יש לנו אינטראקציה עם בני אדם, יש אירועים ומצבים סביבנו, המשפיעים על חיינו, כך שחיינו מתנהלים במקביל ובסנכרון (או בחוסר סנכרון) עם כל הדברים האחרים שקורים.

מיקוד שליטה חיצוני זו בעצם תפישת עולם, שרואה את החיים כסוג של תוצאה של הדברים שקורים בחיינו. כלומר: מכיוון שלא על כל דבר בחיים יש לנו שליטה ואם נחשוב על זה, בעצם על רוב הדברים שקורים בחיינו אין לנו שליטה, אנחנו בעצם סוג של "קורבנות" של מה שקורה סביבנו וכתוצאה מכך, החיים שלנו מתנהלים כסוג של "ברירת מחדל", ללא קשר למה שאנחנו רוצים או בוחרים.

במצב של מיקוד שליטה חיצוני, אנחנו מאמינים שאנחנו "תוצר" של נסיבות, אנשים אחרים בחיינו או מצבים ולכן, אנחנו מרגישים שאין לנו ברירה, אלא לעשות דברים בדרך מסוימת (שלעיתים פוגעת בנו). במצב הזה, נראה כאילו עומדת בפנינו רק אפשרות אחת (ברירת המחדל) ואנחנו נמצאים לגמרי בעיוורון לעובדה שתמיד אנחנו יכולים לבחור. (חוק הקוטביות מצהיר שתמיד לכל אפשרות, יש את הצד המנוגד לה וביניהן, יש אינספור אפשרויות שלרוב אנחנו כלל לא מודעים להן).

בדרך כלל כאשר אנחנו תופשים את החיים מתוך מיקוד שליטה חיצוני, אנחנו נוטים לראות את ההצלחות שלנו כסוג של "מקרה", או "צירוף מקרים" ואת הכישלונות שלנו כמחדל של מישהו אחר, ש"עשה" לנו את זה. בשני המקרים, אנחנו לא לוקחים אחריות על מה שקורה.

לדוגמא: היום הייתי באיזשהו משרד ומזכירת המשרד נעדרה, עקב מחלה. נתבקשתי לכמה דקות, לשבת בעמדת המזכירות, לענות לטלפון אם יצלצל וללחוץ על הלחצן לפתיחת הדלת, אם מישהו עומד בחוץ. מאד פשוט. מכיוון שזו הייתה שעת



בוקר, הייתה די הרבה פעילות במשרד. אני מעולם לא הייתי מזכירה וככל הנראה גם לעולם לא אהיה. כמו חוקי מרפי, איך שהתיישבתי הטלפון צלצל ובד בבד גם פעמון דלת הכניסה. עניתי לטלפון, אך מכיוון שאף אחד לא הראה לי איפה לחצן הדלת, לקח אולי 15 שניות עד שמצאתי אותו ולחצתי עליו. לתדהמתי, נכנסה למשרד בחורה, בצעקות אימים, "עשר דקות אני מחכה בחוץ, למה את לא פותחת?" כמובן שהיא ידעה שהמזכירה איננה ושאני לא שייכת למשרד, אך זה לא הניא אותה מלהמשיך לצעוק. אני כתגובה עניתי לה בשלווה, "אפילו לא דקה". היא המשיכה "לפחות חמש דקות עמדתי בחוץ" ואני באותו טון שליו ומונוטוני, חוזרת על עצמי כמו תוכי ואומרת בשלווה "אפילו לא דקה". היא המשיכה ללכת במסדרון ושמעתי אותה ממשיכה לרטון לאנשים שישבו בחדרים לאורך המסדרון. זו לא הייתה תחושה נעימה, אך לא אמרתי כלום. בליבי החלטתי, שאני לא נסחפת לדרמה שלה. כעבור חמש דקות בערך, היא באה לעברי ואמרה: "אני מתנצלת על איך שדיברתי. באתי הבוקר עצבנית".

כאשר אנחנו פועלים מתוך מצב של מיקוד שליטה חיצוני, דבר כזה יכול להרוס לנו את היום. אותה בחורה, שהגיעה עצבנית למשרד, רצתה לשחרר קיטור, ולשם כך, היא ניסתה להעביר את "הכדור" אלי ואם אני לא הייתי עוצרת, זה יכול היה להמשיך להתגלגל הלאה, בלי רסן, לצאת משליטה וכנראה גם "לפגוע" באנשים נוספים, כי כשאנחנו לא מטפלים בכעס, יש לו נטייה ללבות את עצמו ואף להתפשט.

כאשר אנחנו פועלים מתוך מיקוד שליטה חיצוני, אנחנו נוטים לקחת כל דבר באופן אישי, כאילו הוא מכוון אלינו ומספרים לעצמנו סיפורים שמעצימים את ההרגשה הזו: האוטובוס לא הגיע, "דווקא" כדי שאני אאחר... הבוס שלי ביקש ממני לעשות את זה לקראת סוף היום, "דווקא", כדי שאני לא אוכל לצאת מוקדם... הטלפון צלצל עכשיו, בדיוק כשאני רוצה לראות חדשות... מישהו התנהג אלי לא יפה והרס לי את היום וכד'...

השיח הפנימי הזה, בוריאציות שונות, קיים בחייהם של המון אנשים וזוהי נוסחה פשוטה ובדוקה שעובדת כדי לחבל ביום שלנו, באנרגיה שלנו ובחוויות שלנו. אני אתן דוגמא נוספת, שלא קשורה באופן ישיר למיקוד שליטה חיצוני, אך עוזרת לנו לאמץ גישה זו, בלי לשים לב. הצמדות לחדשות. ההצמדות לחדשות היא הרגל של "תכנות" המוח שלנו, והזרמת "רעל" באופן קבוע לתודעה ומהווה את אחד הגורמים המרכזיים לחבלה עצמית.



לא פעם אני מדברת עם אנשים "מכורי" אקטואליה ושואלת אותם אם היו מוכנים לוותר על חדשות. רובם די מזועזעים מהשאלה מתוך אמונה שהם חייבים להיות מעודכנים כל הזמן. כאשר אני ממשיכה הלאה לשאול מה יקרה אם לא יהיו מעודכנים, הם עונים כל מיני תשובות: שהם חייבים, שאנשים יחשבו עליהם שהם בורים, שהם לא ידעו מה קורה וכד'. ... כשאני שואלת מה יקרה אם לא ידעו מה קורה, או אם אנשים יחשבו שהם בורים, הם מבינים שבסופו של דבר שום דבר לא יקרה, פרט אולי לחוסר נוחות קלה, בהתחלה, "לשחות" נגד הזרם.

לעומת זאת, כשאני מדברת איתם על הרווח של שלוה נפשית, של תכנות תת המודע בדברים חיוביים, שעושים להם טוב ושמקדמים אותם למקומות בהם הם רוצים להיות, הם מסתכלים עלי, כאילו אין קשר בין הדברים.

כאשר אדם מחובר ל"רעל" באינפוזיה, כן, ההצמדות לאמצעי התקשורת ולחדשות היא סוג של רעל שאנחנו מכניסים לגוף ולנפש על בסיס קבוע, מאד קשה לו לזהות או אפילו לדמיין, איך זה יהיה לחיות בלי הרעל. הוא כל כך מכור לכאב, לקושי, לחשיבה השלילית, לפרובוקציות, מניפולציות, להפחדות ולדרמה, שהוא לא שם לב אפילו שהם חלק אינטגרלי מחייו. רק כאשר מוכנים להתנתק מזה לתקופה, מבינים את ההשפעה הגדולה שהייתה לזה על חיינו. השפעה על המחשבות, האמונות, והתפישות שלנו, ומכאן, גם על המציאות שיצרנו.

מכאן, נעבור ל-מהו אם כן מיקוד שליטה פנימי?

מיקוד שליטה פנימי שומר אותנו במרכז המהות שלנו. הוא מתייחס לעובדה שיש לנו אחריות אישית לכל מה שקורה בחיינו (גם אם זה לא נראה כך), ושכל רגע ובכל מצב יש לנו אפשרות בחירה.

אם ננהל את חיינו באמצעות בחירות מודעות, נשיג הרבה יותר חוויות רצויות ונמזער את הדברים שאנחנו לא רוצים בחיינו.

כאשר אנחנו מתנהלים מתוך מיקוד שליטה פנימי, אנחנו לוקחים בחשבון את העובדה שלא על כל דבר יש לנו שליטה, אך עם זאת מבינים, שמה שקובע זה לא מה שקורה בחיינו אלא דרך ההתייחסות שלנו לדברים שקורים בחיינו.

דוגמא: אם אני רוצה שיהיה לי יום מקסים היום, זה לא משנה מה קורה בחוץ, אני לא אתן לשום דבר להרוס לי את היום. במקום לקחת את "הצרות" או ה"דרמות" של מישהו אחר ולהפוך אותן לצרות שלי, אני פועלת ממקום ממוקד, שיודע לעשות את ההבחנה בין ה"סיפור" של מישהו אחר לבין ה"סיפור" שלי. דוגמא מאד פופולארית



לכך היא שנמצאים בתור (בסופר, בקופ"ח או בכל מקום אחר), אחד הנוכחים מאבד את הסבלנות ומתחיל להתלונן ומיד מתחילות תגובות מהסביבה והאנרגיה משתנה. במציאות, זה שהתלוננו לא קיצר את התור וגם לא זירז את התור שלנו. חוץ מאשר התחושות שלנו, לגבי העובדה שאנחנו ממתינים הרבה זמן, שום דבר לא באמת השתנה. הדבר היחיד שקרה הוא, שבאופן בלתי מודע, בחרנו להיות חלק מהמתלוננים, השופטים והמבקרים את המצב ולהרגיש רע, במקום להתמקד במשהו אחר שיכול להיות אפקטיבי יותר בזמן ההמתנה (כמו לקרוא, לדבר בטלפון, לשוחח עם אנשים אחרים שממתינים או לתרגל הצהרות לגבי מה שאנחנו רוצים שיהיה בחיינו ולא להיפרך, להתלונן על מה שאנחנו לא רוצים שיהיה בהם). כאשר אנחנו נמצאים במיקוד שליטה פנימי, אנחנו מבינים, שלא חשוב מה נאמר או נעשה לנו, זה לא באמת קשור אלינו, אלא אם אנחנו ניתן לזה משקל ונקשר את זה אלינו.

כאשר אותה בחורה שהגיעה למשרד, באה וצעקה עלי, היא לא עשתה זאת בגלל שיש לה משהו נגדי. היא אפילו לא מכירה אותי, לא ראתה אותי מעולם וכנראה גם לא תראה אותי לעולם. אני בטוחה שהיא גם לא קמה בבוקר ואמרה לעצמה, "היום אני הולכת להציק למישהו". מה שהניע אותה לפעול בדרך שפעלה היה כעס שבא מתוכה והיה שייך אליה. כל האינטראקציה שלה איתי הייתה ממקום שהיא הייתה צריכה לשחרר לחץ, ואני הייתי "במקום הנכון" ובזמן הנכון" למטרה זו.

כאשר אני פועלת מתוך מיקוד שליטה פנימי, יש לי אחריות כלפי המטרות שלי. אם החלטתי שהיום שלי יהיה מקסים, לזה אני מחויבת וכל דבר שבא לגרוע מהחוויה הזו הוא רק הסחת דעת. וכאן השאלה המרכזית תהיה האם אני נותנת להסחת הדעת הזאת להפוך לדרמה, בכך שהיא תשפיע על איך שהיום שלי ייראה או האם אני אשאיר אותה במקום של הסחת דעת, משהו שולי, קצת לא נעים, אך גם לא ממש נורא.

מיקוד שליטה פנימי, זו דרך חיים של לקיחת אחריות מלאה על החיים שלי ומחויבות טוטאלית למטרות שלי ולמה שאני רוצה ליצור בחיי.

כאשר למדתי בארה"ב וחוויתי רגעים קשים מאד, שלא ממש ידעתי איך ממשיכים הלאה, נאחזתי בידיעה הפנימית שהדרך תתגלה. הידיעה הזו לא באה ממקום של אני יודעת מה יהיה, או של לשמור על גישה חיובית, אלא מתוך המחויבות שלי כלפי עצמי, שלוותר זו לא אופציה.



כאשר אנחנו פועלים מתוך מיקוד שליטה פנימי, אנחנו בוחנים כל סיטואציה. במקום להשליך על הצד השני את איך שאנחנו מרגישים, אנחנו בודקים בתוך עצמנו למה אנחנו מרגישים כך או אחרת ומה אנחנו בוחרים לעשות מכאן.

דוגמא:

לפעמים, אנחנו שואלים משהו ומקבלים תשובה אחרת מזו שציפינו לה. הרבה פעמים, התגובה האוטומטית שלנו, היא להאשים את האחר, שהוא לא מבין, או איך הוא יכול היה לעשות לי את זה וכד'...

האם האחר באמת אחראי לציפיות שיש לי ממנו?

האם האחר צריך להיות נאמן לעצמו או למה שאני רוצה ממנו?

האם אנחנו יוצרים מערכת יחסים אותנטית, כאשר אנחנו לא נותנים לאחר להיות הוא עצמו? (כי אנחנו מצפים ממנו לדברים שאנחנו רוצים וכועסים או מאוכזבים אם הוא לא עומד בהם).

האם הדעה של האחר באמת כל כך חשובה לי ומשפיעה עלי ואם כן, למה?

האם מצב הרוח שלי הוא תולדה של משהו שמישהו אחר אומר או עושה?

האם אני מוכנה לוותר על העוצמה שלי בגלל מה שמישהו אחר אומר או חושב וכו'...

כשאנחנו במיקוד שליטה פנימי, אנחנו בעצם בוחרים לראות בכל סיטואציה את ההזדמנות שיש לנו לבחון מחדש את המחשבות, האמונות והרגשות שלנו. אם משהו שהאחר עשה או אמר מאד מרגיז אותי, זה ברור שזה לא קשור אליו, אלא למשהו שקיים בתוכי, שהאחר "לחץ" עליו. הרי אנשים שונים יכולים להגיד לנו את אותם הדברים ולכל אחד מהם תהיה לנו תגובה אחרת. למה? כי זה לא קשור למי שאמר, אלא לכפתורים שנלחצו אצלנו, בעקבות מי שאמר ומה שנאמר.

כאשר אדם שאנחנו אוהבים אומר משהו, אנחנו יכולים לקבל את זה בחיוך ובסלחנות ואם אדם שאנחנו לא ממש אוהבים יאמר בדיוק את אותן המילים, אולי אפילו בדרך יותר עדינה, אנחנו נתייחס לזה באופן שונה לגמרי.

כאשר אנחנו נחשפים לביקורת מאדם שחשוב לנו שיעריך אותנו, נגיב לזה אחרת, מאשר אם נשמע את אותם הדברים ממישהו שממש לא חשוב לנו.

כאשר אנחנו ניגשים לילד והוא "בורח" מאיתנו אנחנו מתחילים איזשהו משחק. כשזה קורה בין מבוגרים, גם אם זה קרה מחוסר תשומת לב, אנחנו לוקחים את זה אישית, ובדרך כלל קשה, כמצב של דחייה. בין אם זה ילד, ובין אם מבוגר, המעשה עצמו לא השתנה. השתנה רק הסיפור שאנחנו מספרים לעצמנו על מה שקרה.



יש לנו, בני האדם, איזושהי נטייה לפרש דברים כאלה בדרך שפוגעת בנו וגרוע מכך, הרבה פעמים אנחנו מתייחסים לפרשנות שלנו כאל מציאות, ופועלים בהתאם ל"מציאות" שיצרנו, במקום לברר את הדברים.

כאשר סיטואציות מסוימות חוזרות בחיינו ורק ה"פנים והשמות" משתנים, ניתנת לנו הזדמנות ללמוד ולרפא את החלק בתוכנו, שפצוע, שעליו האחר "לחץ" והכעיס או הכאיב לנו כל כך. כאשר נצליח לרפא את החלק הזה, כמו במטה קסם, הסיטואציה תפסיק לחזור על עצמה ולפתע נרגיש קלילים ומשחררים.

אם נשים לב, נבחין לאורך הדרך, איך התגובה שלנו לסיטואציה מסוימת משתנה. זה תהליך ההתפתחות האישית של כל אחד מאיתנו. ככל שהתגובה שלנו משתנה ואנחנו מתחילים לשחרר את ה"התקשרות" שיש לנו לאדם, למקרה ולרגשות שעולים בעקבות המקרה, כך נדע שאנחנו בדרך הנכונה ובתהליך ריפוי של העניין.

הייתה לי, לפני הרבה שנים, מתאמנת שהאמינה בכל ליבה שמערכות היחסים ה"דפוקות" שהיא מנהלת (כהגדרתה), קשורות לאנשים ה"דפוקים" שנכנסים לחייה (אגב, מי הכניס אותם?) ותוך כדי התהליך של היכרות עם עצמה ומוכנות לקחת אחריות מלאה על דרך ההתנהלות שלה, היא הבינה את העניין וכמו ילדה קטנה שגילתה מחבוא של ממתקים היא חגגה את העובדה שעכשיו היא באמת מבינה לא רק בראש, אלא ממש ברמה התאית של הרגש, איך הסיטואציות חוזרות על עצמן ורק הפנים והשמות משתנים, כיוון שכולם בעצם באו לשקף לה (לא במודע כמובן), את מי שהיא, את הדרך שבה התייחסה לעצמה, לאחרים, ולחיים עצמם. ברגע שהיא קלטה את זה, היא בחרה להשתנות ומכאן, גם האנשים שהתחילו להיכנס לחייה היו שונים, מתאימים יותר למי שהיא במהות ולא לאוסף האמונות, המחשבות וההתנהגויות שסיגלה לעצמה, מתוך כאב.





## האם באמת הכול בשליטתי?

כמובן שלא.

זה נכון שלעיתים קורים דברים שהם מעבר לשליטתנו ובניגוד מוחלט למה שהיינו רוצים, אך עדיין זה לא משנה את העובדה שיש לנו אחריות מלאה על החוויות שלנו, אפילו במסגרת הנסיבות שלא תלויות בנו.

בכל מצב ובכל רגע בחיים יש בכוחנו לבחור. כל דבר שנעשה הוא בעצם תוצאה של בחירה שנעשתה, בין אם באופן מודע ובין אם לא, והחיים שאנחנו חווים ברגע זה הם תוצאה של רצף של בחירות שעשינו בעבר (ולעיתים העבר הוא לפני שתי דקות).

דוגמא: התבטל לי הטיול שתכננתי לסוף השבוע בגלל שמזג האוויר לא אפשר זאת. לכאורה, מדובר בעובדות שאין לי שום שליטה עליהן. אני לא יכולה לשנות את מזג האוויר וגם לא לפתוח כבישים שנסגרו בעקבות מזג האוויר. בנוסף, וודאי שלא ארצה לקחת סיכון ולצאת לטיול במזג אוויר סוער שכזה. עד כאן, הדברים החיצוניים, שהשפיעו על החוויה שלי. אך החוויה שלי היא הרבה יותר רחבה מביטול הטיול והיא כוללת את מצב הרוח שלי, התחושות שמתלוות לעובדה שהטיול בוטל, התגובה הפיזית שלי, התגובה הרגשית שלי, הסיפור שאני מספרת לעצמי וכד'. מכאן, שיש "שחקן" נוסף, שמשפיע על החוויה ואפילו מנהל אותה וזה אני עצמי, שבחרת האם להתנהל מתוך מיקוד שליטה פנימי או מתוך מיקוד שליטה חיצוני. האם אני לוקחת את זה כ"כל עכבה לטובה", האם אני מוכנה להיות פתוחה לחוויה אחרת שמצפה לי בסוף השבוע, מתוך ידיעה שאוכל לצאת לטיול בפעם אחרת, האם אני מנסה לשלוט במצב ולשנות אותו, למרות הידיעה שהוא לא נתון לשינוי, האם אני רואה בזה הזדמנות ליצור משהו אחר, האם אני מאשימה, האם אני מתלוננת, האם אני כועסת ונותנת לתחושת אכזבה להשתלט עלי? או שאני מוכנה "לזרום" עם הדברים, לוותר על שליטה, לבטוח ולהתמסר לידע ולחוכמה האינסופיים שקיימים ביקום, מתוך ידיעה שהם ייצרו חוויה התואמת את דרך התפישה שלי (בין אם אני תופשת את ביטול הטיול כמשהו טוב או כמשהו רע) וכד'... כל הדברים שציינתי, הם רק חלק קטן



ממגוון האפשרויות, הן בסיטואציה הזאת והן בכל סיטואציה אחרת. הדרך בה נתנהל עם הדברים, תשתקף לנו "בקטן" בחוויה הזאת ו"בגדול" בחוויה המתמשכת אותה נחוה כחיים שלנו.

אחד המתאמנים שלי סיפר לי, שבכל יום ראשון הוא מדוכדך מהחזרה לשגרה. הוא בחור צעיר וכשהוא עוזב את הבית ביום ראשון, הוא מתקשר להורים שלו ומקטר על כמה קשה, כמה הוא מרגיש רע, כמה הוא היה רוצה שסוף השבוע יימשך וכד'... לאחר האימון השלישי, קיבלתי ממנו אימיל, בו סיפר לי, שהחוויה שלו התחילה להשתנות. הוא יוצא ביום ראשון בבוקר, הולך לדרונו, מגיע למשרד בו הוא עובד, לא מתקשר להורים, אלא פשוט מחייך ומתחיל את היום.

היכולת שלו לחייך ביום ראשון לא באה מכך שפתאום הייתה לו תשוקה עזה ללכת לעבודה והוא התחיל להרגיש נפלא שיום ראשון הגיע, אלא מתוך מודעות שהוא יכול לבחור להרגיש מסכן וקורבן של יום ראשון, או שהוא יכול לבחור אחרת. הוא התאמן על לבחור אחרת ומכאן, כמו שאמרתי קודם, לקטר ולהתבכיין זו כבר לא אופציה.

בעצם, העובדות החיצוניות לא השתנו. עדיין, עם סיומו של כל סוף שבוע מגיע יום ראשון, בו צריך לחזור לשגרה. הדבר היחיד שהשתנה זה התפישה שלו לגבי יום ראשון. במשך תקופה ארוכה הוא היה "מתוכנת" להרגיש רע, כי סוף השבוע נגמר וצריך לחזור לשגרה והוא נהג לטפח הרגשה זו. ברגע שהוא היה מודע לכך שיש לו אפשרות לבחור אחרת, להרגיש אחרת ולראות אחרת את הדברים, הוא התחיל "לתכנת" את המוח שלו ל"ראייה" שונה, ומכאן הושפעה גם מערכת הרגשות שלו והתחילה ליצור חוויה אחרת, שלא חייבת להיות קשה ומלווה ברגשות לא נעימים. יותר מכך, מכיוון ש"חוק המשיכה" תמיד עובד, כאשר הוא קיטר כל הזמן, החיים זימנו לו עוד ועוד סיבות לקטר, לעומת זאת, ברגע שהוא היה מוכן לשנות את הגישה שלו, הרגשות שלו השתנו, האנרגיה שנוצרה בתוכו הייתה אחרת ומכאן הוא "משך" לחייו הרבה יותר חוויות מהנות, שתאמו את האנרגיה החדשה שלו.

כאשר אנחנו נמצאים במיקוד שליטה פנימי, זה לא ממש משנה מה קורה מסביב, אנחנו מחוברים לידיעה ולתחושת הביטחון שכל מה שקורה משרת את טובתנו, למרות העובדה שלפעמים אנחנו לא מבינים איך. בחיים יש דברים שהם לא בשליטתנו ושנחנו לא יכולים לשנות, אז למה כל כך חשוב לנו "לשמור" על שליטה, לגבי איך זה היה צריך להיות במקום לקבל את מה שזה ולפעול משם?



לפעמים אנשים אומרים משפט כמו: "הוא לא היה צריך להגיד לי את זה". זה מצחיק. אם הוא לא היה צריך, הוא לא היה אומר, אם הוא אמר, כנראה שהוא היה צריך. למה? אני לא יודעת... לפעמים משפט שמישהו אומר לנו, כל כך מרגיז אותנו, שהוא מוביל אותנו לפעולה, לתהליך של ריפוי או לעמידה על שלנו. אין לי מושג מה המטרה של כל דבר שקורה. הדבר היחיד שאני יודעת הוא, שאם משהו קורה, זה לא סתם קרה, אלא יש לכך סיבה.

החיים נעים כל הזמן קדימה וכאשר אנחנו נעצרים לשפוט למה דבר זה או אחר קרה בצורה מסוימת, שונה ממה שציפינו שיקרה, אנחנו נעצרים (שימו לב, אנחנו, ולא החיים) ויוצרים מצב של תקיעות. זה כמו לעמוד באמצע הנהר ולנסות לעצור את הזרם. העובדה שאנחנו עומדים באמצע הנהר, לא באמת יכולה לעצור את הזרם, אלא להיפך, הזרם יכול לסחוף אותנו איתו.

כאשר אנחנו עומדים בניסיון לעצור את הזרימה, אנחנו בעצם נמצאים במצב של התנגדות, כי הזרימה סביבנו נמשכת ולכן, הסיכוי שניפגע מהסחיפה שנוצרת, גדול. במקרה הזה, לא רק שלא שרתנו את המטרה והרצון שלנו, אלא אף חיבלנו בעצמנו. במקום להמשיך קדימה, נעצרנו והתמקדנו במחשבות של למה ואיך, ברגשות תסכול, כעס, עצב וכד' ובעצם הפכנו את עצמנו לקורבן של המצב, לקורבן של אחרים ולעיתים, לקורבן של החיים.

שמתם לב לעובדה, שכאשר אנחנו רואים את עצמנו כקורבן, זה לא באמת פוגע ו/או משפיע על אף אחד, חוץ מאשר על עצמנו?

אנחנו יכולים להאשים את האחרים, לשפוט אותם, לכעוס עליהם ולגדף אותם. כל זה לא ישנה את העובדה, שהם המשיכו הלאה ואנחנו נשארנו אלה שסובלים מהמצב. כאשר אני כועסת על מישהו, במקרה הטוב זה יהיה חשוב לו והוא ישאל למה אני כועסת ואולי ינסה לפתור את העניין, אך ברוב המקרים, אנשים עסוקים בענייניהם ולא יקדישו לכך זמן או מחשבה ולכן, חשוב לזכור שכאשר אנחנו מחזיקים בכעס, אנחנו אלה שפוגעים בעצמנו ולא הצד השני, שקרוב לוודאי המשיך הלאה. מכאן, שהאחריות להפסיק לפגוע בעצמנו, היא שלנו ולא של האחר, והדרך לעשות זאת היא: להגדיר את הגבולות שלנו, לעמוד על שלנו, להגיד מה כואב לנו, לנסות לפתור את הבעיה ולשחרר את ההתקשרות לרגשות שיצרנו בתוכנו, ולסיפורים שסיפרנו לעצמנו, כתוצאה מהמקרה. ברור שעל הדף זה קל יותר מאשר בחיים, אך זו עבודת המודעות, וכדי לנהל את חיינו כך שנרגיש טוב, חשוב שנתאמן עליה.



## הטכניקות המתוחכמות של ה"אויב" של עצמי

כשאנחנו חושבים על אויב, אנחנו בעצם מדמים בראשו סוג של מלחמה, מן מערכה שיש בה מנצחים ומפסידים. במקרה של ה"אויב" הכי גדול שלנו, אנחנו תמיד יוצאים המפסידים, כי זה חלק מאיתנו, מתוכנו, שפוגע בנו (בדומה למחלה אוטואימונית, בה יש "התקפה" של מערכת החיסון נגד ה"עצמי" ולכן, בעצם, הגוף לא יכול להתגונן בפני מחלה מהסוג הזה).

לעיתים אנחנו מנסים להקל על עצמנו בכך שאנחנו לא מתעמתים עם הבעיה. אנחנו מעדיפים ללכת מסביב, לנסות לעקוף את העבודה האמיתית שנדרשת מאיתנו, לעשות קיצורי דרך או לשים "תחבושת". אך זה לא עובד כי כשאנחנו לא מתמודדים עם הדברים ולא מרפאים את החלק הפצוע בתוכנו, הסיטואציות ממשיכות לחזור על עצמן. הפנים והשמות אולי משתנים, אך הסיטואציות ממשיכות לחזור על עצמן ואף הופכות לקשות יותר, על מנת לתפוס את תשומת ליבנו, כיוון שכשהשיעור היה קל יותר וה"נורות האדומות" רק התחילו להידלק, עקפנו אותו או העדפנו להתעלם ממנו. בסופו של דבר הדרישה שנלמד את מה שעלינו ללמוד בעינה עומדת, והדרך היחידה להימנע משיעור נוסף בנושא היא להיות מוכנים להתמודד עם מה שלפנינו וללמוד את השיעור שנועדנו ללמוד.

### אז מה עושים?

כדי לנצח את ה"אויב" של עצמנו, אנחנו חייבים לשנות את חוקי המשחק ושינוי חוקי המשחק זו העבודה שלעיתים אנחנו נמנעים מלעשות.  
1. מכיוון שה"אויב" שלנו הוא חלק ו/או ייצוג של חלקים מתוכנו, הוא תמיד איתנו. אין הפרדת כוחות.

כאשר אנחנו במיקוד שליטה חיצוני, האויב שלנו חוגג, הוא יודע ש"נפלנו" קורבן לאדם או למצב מסוים, וקורבן הוא מישהו חלש, חסר "עמוד שדרה", חסר אונים ונזקק.  
מכאן, שהדרך היחידה להשקיט אותו היא להיות במיקוד שליטה פנימי. אז אנחנו ממוקדים והכוח שלנו נמצא



בידינו. אין דבר שמקשה יותר על האויב לפעול, מאשר ההתמקדות שלנו פנימה. במצב הזה הוא זה שהופך להיות חסר אונים (ולא אנחנו) וכאן, בעצם, הוא מתחיל את "שנת החורף" שלו.

2. ה"אויב" שלנו מכיר אותנו מיום היוולדנו. הוא שמע כבר את כל הסיפורים שאמרו עלינו, שאנחנו אמרנו על עצמנו ואת אלה שאנחנו נוטים לשמור עליהם כאוצר. כמו כן, הוא יודע מהן נקודות התורפה שלנו ולשם קל לו לכוון.

דוגמאות:

אמונות כמו:

אני לא מספיק טוב/ה

אני לא מספיק יודע/ת

לא אצליח

אני לא חשוב/ה

אצל כולם זה עובד, אבל אצלי זה אחרת

אני שמנה/ה מדי, רזה מדי

אני צריכה/ה להוכיח את עצמי

אני לא רוצה לאכזב/להתאכזב

אהבה תמיד תלויה בדבר

אם היה לי...

אין לי ברירה, לכן..

החיים קשים

לא אוהבים אותי

אני לא ראוי/ה

אני בחיים לא אגיע...

זה קשה...

אני מסתפק/ת בשכר מינימום, העיקר שיש עבודה

תמיד יש יותר גרוע

אין לי ניסיון

אני לא יודעת מספיק

מי ייקח אותי



אני חייבת לרצות  
אנשים מצפים ממני...  
אני לא יכול/ה  
ועוד...

בכל פעם שאנחנו משתמשים באחד מהסיפורים האלה או בדומיהם, האויב שלנו שמח ואף עוזר לנו לטפח את הסיפור, כדי שיוכל לתפוס פיקוד, להרגיש ה"חזק" ולהשאיר אותנו חסרי אונים. הוא יודע שבמצב הזה, רוב הסיכויים שנוותר לעצמנו ועל עצמנו, נעצור את עצמנו מלהתנסות ונתפשר על חיים המבוססים על רצף של ברירות מחדל ובינוניות.

הוא גם יודע, שבמקום לקחת סיכון ולהתייחס ל"סיפורים" של עצמנו בדרך אחרת ומכאן אולי אף להגיע לתוצאה שונה, נעדיף להפסיד את המערכה אפילו בלי לנסות. כדי לא להסתכן בלחוות כישלון, אנחנו נכשיל את עצמנו מראש, בזה שנוותר. האם אחד או יותר מהסיפורים האלה מוכרים גם לך?

### **כדי שלנות את חוקי המשחק, עליך להסכים לשנות את הסיפור.**

3. ה"אויב" שלנו הוא פסימי, אין לו ציפיות לטוב ולכן, הוא מאמין שנועדנו לסבול, לחוות קושי, אכזבה, כאב לב וכו'... הוא מכיר את החיים כמצב פרקטי ומתעלם לגמרי מהחלק הרוחני שבנו, אותו חלק שמחובר לחוקי היקום, לידע גבוה ושנותן לנו את הכוח והעוצמה **ליצור את חיינו**. אותו חלק שהוא השתקפות של הבורא בנו ודרכנו. בנוסף, ה"אויב" שלנו הוא שופט מצוין. הוא כל הזמן שופט אותנו, את היכולות שלנו, את מה שאנחנו חושבים, אומרים, מרגישים, עושים ו/או לא עושים. הוא "יודע" למה אנחנו מסוגלים ולמה לא, והוא "מעודד" אותנו לא לצאת מאזור הנוחות (גם אם הוא לא ממש "אזור" אפקטיבי, או נוח עבורנו), על מנת לא לסכן את ה"ביטחון" המזויף שלנו, כשאנחנו סומכים על האגו.

כאשר אנחנו חלשים, ה"אויב" שלנו מרגיש חזק, מכיוון שאנחנו מקשיבים לקולות שהוא מדבר אלינו וחיים לפיהם (לא יכולים, לא מסוגלים, מפחדים, יודעים שלא נצליח וכד').

אנחנו נכנעים לקולות בתוכנו, שבאים מן האגו, לא מוכנים לצאת מגבולות אזור הנוחות ולפעמים אפילו מתמסרים לחוסר האונים ולצורך שלנו להיתלות בדברים חיצוניים, שמשאירים אותנו "תקועים".



#### **זה הזמן להתחייב לעצמנו ולפעול מתוך מיקוד שליטה פנימי.**

4. ה"אויב" שלנו, מספר לנו שהוא דואג לנו, ולכן קל לנו מאד להתחבר ולהאמין לו. כולנו אוהבים להרגיש שלמישהו אכפת מאיתנו, שמישהו דואג לאינטרסים שלנו ולכן, אנחנו נופלים ב"רשת" שוב ושוב ושוב ומאמינים, שדברים חיצוניים יוצרים את המציאות שלנו, שאנשים אחרים מנהלים את מה שקורה בחיינו, שאין לנו יכולת השפעה על הדברים וכד'...

#### **זה הזמן לאהוב את עצמך ולפעול מתוך מקום של אהבה עצמית וחיבור למטרות ולערכים שלך.**

5. ב"מדריך לאהבה עצמית", כתבתי די הרבה על האגו, כמנגנון שנועד להגן עלינו מפני סכנות אמיתיות. אך במקרים רבים האגו הוא זה שיוצר את הפחד בתוכנו, מסתיר מאיתנו את המהות האמיתית שלנו (כישויות רוחניות החיות בעולם פיזי) ומונע מאיתנו להגיע לחיים של הרמוניה פנימית ושלווה.

האגו מייצג את הפחד, את הסיבות למה לא נצליח ולמה אפילו לא כדאי לנו לנסות. יותר מכך, לא רק שהוא מייצג את הפחד, הוא גם ניזון ממנו ומעצים אותו. במקום שיש פחד, אין אהבה וכשאינן אהבה בתוכנו, נעלמים גם התשוקה, הרצון, האמונה והכוח לעשות שינוי.

אני אישית רואה ב"אויב" שלנו, יותר מאשר רק את האגו, אלא גם חלקים נוספים שקיימים בתוכנו וגורמים לנו לפגוע בעצמנו ובאים לידי ביטוי בדרכים שונות.

הרבה פעמים אנחנו עושים דברים, שאנחנו יודעים שהם נגד עצמנו, אך עדיין אנחנו ממשיכים לעשות אותם. זה לא קורה בגלל שאנחנו רוצים לפגוע בעצמנו במודע או בכוונה, אלא ממגוון סיבות אחרות.

לדוגמא: פחד, אמונה שזה מה שמגיע לנו או הפוך על הפוך, אמונה שלא מגיע לנו, ספק, כעס על עצמנו, אכזבה, כישלון, הערכה עצמית נמוכה, חינוך, תפישה מוטעית של העצמי, הרגל, תחושת "ביטחון מדומה" בלהרגיש קורבן, צורך שיטפלו בנו וכד', לעומת האפשרות להרגיש חלוץ, פורץ דרך, אדם שלוקח סיכונים, וכד'...

הרבה מאד פעמים, פשוט אימצנו לחיינו הרגלים מסוימים, שחשיבה שלילית היא אחד מהם, ואלה הפכו לאזור הנוח והמוכר עבורנו. לעיתים, גם כאשר אנחנו נמצאים עמוק בבוע, אך רגילים אליו, אנחנו מרגישים נוח, חם ובטוח יותר, מאשר לצאת החוצה, להתנער, להשיל את הבוע שנדבק בנו וללמוד להיות חופשיים.



זה הזמן לבחור אחרת – לבחור מתוך מודעות. להיות מוכנים לבקש עזרה, לקבל עזרה, לצאת מאזור הנוחות, לוותר על הביטחון המדומה ולהתקדם לקראת הגשמה.





## תירוץ או סיבה

אחד הכלים המדהימים ביותר שאנחנו לרוב לא מודעים אליו בכלל, זה היכולת לזהות בכל מצב, מה עומד מאחורי העובדה שאנחנו לא עושים את מה שאנחנו באמת רוצים. האם עומד מאחורי זה תירוץ, או עומדת סיבה אמיתית.

כדי שנוכל לבחון את הדברים, עלינו קודם כל להגדיר לעצמנו מה זה תירוץ ומה זו סיבה. מכיוון שיכול להיות קו דק המבדיל בין הדברים, עלינו לנהוג ביושר פנימי ולהיות מאד ממוקדים, כאשר אנחנו מגדירים את המושגים הנ"ל.

אחרי שאנחנו יודעים בוודאות מהו תירוץ ומהי סיבה, במקום שאני מזהה סיבה אמיתית, שעוצרת אותי מלעשות/להגיע למקום שאני רוצה, אני בוחנת אם יש אפשרות למצוא פתרון לבעיה, על מנת שאוכל להמשיך הלאה, לכיוון היעד אליו אני רוצה להגיע.

במקום בו אני מזהה תירוץ, אני מנסה לבחון, מהם הרגשות ש"יושבים" מתחת לתירוץ הזה, ממה הם מונעים (מה המחשבה/אמונה שעומדת מאחוריהם) ומתחילה לעבוד איתם.

דוגמא:

יש לי חבר שמקים עסק חדש. הוא מאד מתרגש מהעסק שלו, ובאמת יש לו המון רעיונות שהוא עובד על פיתוחם. עם זאת, בכל פעם שהוא צריך לשווק את העסק שלו, כדי שגם אחרים ידעו עליו, וכדי שיהפוך באמת למקור הכנסה, הוא מוצא סיבה למה הוא לא יכול לעשות את זה עכשיו, ולמה בדיוק חסר לו עוד מוצר אחד, כדי להתחיל, עוד קורס אחד, עוד פגישה אחת עם היועץ העסקי שלו וכו'... כאשר בחנו את הדברים לפי המודל שהצגתי – תירוץ או סיבה – הוא הבין שהוא עמוס בתירוצים. נכון, לא כל הדברים עליהם יתבסס העסק שלו, כבר מוכנים, עם זאת, הוא יכול בהחלט להתחיל עם מה שיש.

עזרתי לו לחקור מהם הרגשות שעולים בו, כשהוא מבין שמדובר בתירוץ ולא בסיבה, והגענו לרגש המרכזי שהוא פחד.



היה שם המון פחד להצליח, לקחת אחריות, להיות זמין ללקוחות, לשאלות, לפרסום, להיות במרכז העניינים וכד'... שאלתי את הבחור אם הוא מוכן להתחיל לעבוד על הפחדים האלה, במטרה לשחרר אותם ו"לרוץ" קדימה.

כמובן שהוא הסכים, והתחלנו לבדוק מה הסיפור שלו לגבי הצלחה, כישלון וכד', מי הוא יהיה אם הוא יצליח, אם תהיה עליו אחריות, אם הוא יצטרך להיות זמין ללקוחות, לשאלות, לפרסום וכו'... ומיהו, כשהוא לא מצליח. דיברנו על המחיר של להישאר באזור הנוחות מול המחיר של לוותר עליו, ובחנו את כל האפשרויות שעמדו בפנינו בנקודה זו.

כאשר הבחור החליט שלמרות הפחד, הוא מוכן "לקפוץ למים", עיצבנו תרגילים שיתמכו בהחלטה שלו ויעזרו לו לחזק את "עמוד השדרה" הפנימי שלו.

כמובן שגייסנו לצורך זה כלים מתחום האימון הרוחני כמו: הצהרת כוונות, מדיטציה, תפילה וכד'... ואת הנכסים שכבר קיימים אצלו כמו: נחישות, דבקות במטרה, ידע, ניסיון, אמונה בעצמו ועוד... כדי להמיר את המחסומים של הפחד בנכסים כמו יכולת, רצון ואפילו תשוקה, לעשות את כל מה שדרוש כדי להצליח.

אני עובדת עם הכלי הזה, תירוץ או סיבה, המון עם המתאמנים שלי וזה פשוט מדהים לראות את החיוך הנסוך על פניהם, כאשר הם מזהים לפתע דבר, שלפני רגע היה ברור להם כאמיתי, כתירוץ שמשמש אותם ומונע מהם להשיג את מה שהם רוצים.

אחת הדוגמאות שאני נתקלת בהן הרבה, היא עם אמהות דווקא לילדים גדולים, שרגילות לקחת אחריות על הילדים שלהן.

לאחרונה דיברתי עם אימא, שיש לה ילדה בת עשרים פלוס, שלא עושה כלום עם חייה.

היא קמה מהמיטה בשעות הצהריים, אין לה מחויבויות לשום דבר ולאף אחד ובערב היא יוצאת לבלות עם חברותיה, עד לשעות הקטנות של הלילה, וכך חוזר חלילה.

האם ניסתה לדבר עם הבת מספר פעמים, התחננה, כעסה אך ללא הועיל. שום דבר לא השתנה. שאלתי אותה, למה את מצפה שמשנהו ישתנה? והאם הסבירה לי למה זה בלתי אפשרי להמשיך ככה, למה הילדה צריכה לבנות לעצמה עתיד, ללמוד להיות עצמאית וכד'...



האם ראתה לפניך את כל המסלול שהילדה שלה צריכה לעבור, היא רק לא הבינה שאין לבתה סיבה להשתנות. מה רע לילדה עם הדרך שהדברים עובדים עכשיו? הרי כדי להגיע לתוצאה שונה, צריך לעשות משהו שונה. אם הילדה מקבלת את כל השירותים מאימא שלה, למה היא צריכה להתאמץ, לקום בבוקר, ללכת לעבוד ו"לבנות לעצמה עתיד"?

הצעתי לאותה אישה להפסיק לזמן מה את כל השירותים שהיא נותנת לילדיה: כביסה, בישול, קניות, תשלום עבור טלפון וכד'. היא סירבה בתואנה שיש עוד שני ילדים בבית (גם הם מעל גיל עשרים) והיא לא רוצה לפגוע בהם. עכשיו אני שואלת, האם זה תירוץ או סיבה?

הרי אם היה מדובר בילדה קטנה, שלא יכולה לדאוג לעצמה, באמת יש לאם אחריות לדאוג ולספק את כל הצרכים שלה. אך כאשר מדובר בילדים גדולים, האם זו עדיין האחריות של ההורים? האם להורים אין אחריות לחנך את הילדים שלהם לעצמאות? האם באמת הילדה הצעירה יותר תהיה בסכנה, אם אימא שלה תפסיק, לזמן מה, לעשות קניות, לבשל ולכבס? ועוד משהו... דיברנו קודם על חוסר התאמה בין מה שאנחנו מרגישים לבין מה שאנחנו עושים. האם יש התאמה בין להרגיש מתוסכלת מכך שהילדה שלך לא עושה כלום עם החיים שלה, לבין העשייה שלך והדאגה שלך לכל מחסורה?

האם האימא בדקה פעם מה היא מרוויחה מהעניין? עד כמה חשוב לה להיות בשליטה? לדעת שהילדים שלה סביבה ותלויים בה? או עד כמה היא מוכנה לשנות ולהשתנות?

אחד החוקים הרוחניים שעומדים לרשותנו (הזכרנו אותו קודם), הוא חוק הקוטביות.

חוק הקוטביות אומר, שלכל דבר יש את הדבר המנוגד לו וביניהם יש שלל אפשרויות, שלא תמיד אנחנו מודעים אליהן. מכאן, שגם לכל בעיה/שאלה שעולה לפני השטח, יש שני פתרונות מנוגדים, כך שתמיד יש לנו בחירה לפחות בין שני דברים המייצגים קצוות שונים.

אם נבחן את הדברים לעומק, נוכל לגלות בין שני הקצוות, שלל אפשרויות נוספות שלא חשבנו עליהן. משמע, שגם אם ברגע נתון אנחנו לא מודעים למגוון האפשרויות



הקיים, הידיעה שיש מגוון של אפשרויות, כבר פותחת אותנו (אם אנחנו מוכנים לכך) לתסריטים נוספים, פרט לתסריט שיש לנו בראש ומכאן, עוזרת לנו לזהות האם מה שמעכב אותנו מקורו בסיבה או בתירוץ.

אני יודעת, שרק כאשר אנחנו מסתכלים על הדברים כ"להיכשל זו לא אופציה עבורי", אנחנו מצליחים להגיע לאן שאנחנו באמת רוצים. זה לא אומר שאני יודעת מתי או איך ההצלחה תגיע, וגם לא איך הדברים יקרו, אך אני יודעת שכאשר אנחנו מתנהלים מנקודת מבט של להיכשל זו לא אופציה, הדרך מתגלה, תוך כדי תנועה, וה"רוח" יוצרת סביבה ונסיבות התורמות ל... ותומכות ב... תהליך הצמיחה וההתפתחות לו אנו זקוקים בשביל ההצלחה שלנו.

ישנן המון דוגמאות לאנשים שהאמינו בדרכם, שהיה להם חזון ושהלכו אחרי חלומות שלאחרים נראו בלתי אפשריים, ואחרי שנחלו כישלונות רבים, שלא הפילו את רוחם, זכו להצלחה רבה (ביניהם הנרי פורד, וולט דיסני, תומס אדיסון ועוד).

ההבחנה בין תירוץ לסיבה, תומכת מאד בתהליך הצמיחה וההתפתחות שלנו, כיוון שהיא נעשית מתוך מחויבות להתפתחות אישית ולצמיחה, וכאשר אנחנו **מחויבים** להתפתחות שלנו וזיהינו שמדובר בתירוץ, אנחנו נעים קדימה.

לעומת זאת, כאשר אנחנו לא עושים את ההבחנה הזו, אנחנו בעצם עוזרים ל"אויב" לקחת שליטה ולתפוס פיקוד על החיים שלנו ועל התוצאות אליהן אנחנו מגיעים. מכיוון שאנחנו באופן אוטומטי מרימים ידיים מול הקושי ומחפשים חיזוקים ל"חוסר היכולת" שלנו לעשות את מה שהיינו רוצים והתוצאה, בסופו של דבר, חוזרת אלינו בפורמטים שונים של הלקאה עצמית על כך שאנחנו מרגישים תקועים, חסרי אונים, קורבנות של אנשים או מצבים, מתוסכלים מכך שלא עשינו את מה שרצינו או מכך שלא הגענו לתוצאה שציפינו לה.

ה"אויב" שלנו, מתורגל בלגרום לנו לסבול ואנו מתורגלים ב**להסכים לסבול** ואפילו לצפות, באופן לא מודע, לעוד ועוד סבל (כי כבר התרגלנו לזה וזה הפך להיות האזור הבטוח שלנו). לרוב, המעגל הזה נשבר רק כשהמחיר הופך ליקר מדי, והסבל עולה על גדותיו והופך להיות בלתי נסבל עבורנו. במצב הזה של מן ירידה לתחתית, אנחנו מגייסים כוחות, חשים שאין לנו מה להפסיד, ששום פחד לא יעצור אותנו, שאנחנו מוכנים לעשות הכול, אבל הכול כדי להפסיק לסבול... ואז בעצם אנחנו מוכנים לבקש



עזרה, להתחיל לקחת אחריות ולהבין, שבכל רגע נתון, יש לנו אפשרות בחירה ומכאן, גם את האפשרות והזכות לשנות את החוויה שלנו וליצור חוויה חדשה.



## למה אני האויב של עצמי?

הגענו לשאלת מליון הדולר, אז למה בעצם אנחנו האויבים של עצמנו? למה אנחנו יוצרים בחיים שלנו סיטואציות קשות, כאב, תסכול, צער, סבל וחוסר? ואפשר אף להוסיף לזה עוד שאלה, מתי זה נגמר? מתי אנחנו מפסיקים להיות האויבים של עצמנו ומוכנים להשתחרר מהאמונות, דפוסי המחשבה וההתנהגויות שיוצרות את החוויות האלה בחיים שלנו?

אני חושבת שאין לזה תשובה חד משמעית, אך לדעתי, ברוב המקרים אנחנו עושים את זה באופן לא מודע ומתוך חוסר הבנה ליכולת העצומה שלנו ליצור/לברוא מצבים וסיטואציות בחיינו.

זה מאד קשה לעיתים לתפוש שאנשים אחרים הם השתקפיות שלנו, ושכאשר אנחנו נמצאים בסיטואציה לא נוחה עם מישהו אחר, יש לנו הזדמנות נהדרת ללמוד על עצמנו ולבחון איפה הקושי משתקף בדרך שבה אנחנו מתייחסים לעצמנו. הנשמה שלנו באה לעולם כדי ללמוד ולהשתפר והיא לא תחמיץ אף הזדמנות ללמידה שיש לה בעולם הפיזי.

דוגמא: חברה שלי ביקשה ממני לאמן אותה. היא סיפרה לי שהיא נסעה עם הנכד שלה, בן האחת עשרה באוטו, כאשר ברדיו שודרה פרסומת על הזדמנות שניתנת לילדים לעשות אודישן על מנת להשתתף בפרסומות. הנכד המתוק שלה ביקש שתרשום אותו לזה והיא הסכימה.

מסתבר שזה עולה אלפי דולרים. למרות שלחברה שלי אין את הכסף הזה "נזיל", היא לקחה הלוואה, על מנת לא לאכזב את הילד. הם הלכו לצילומים לעשות בוק נדרש, שם נאמר להם שבעוד מספר ימים יזמינו אותם שוב לאודישן, ממש לשחק קטע מהפרסומת. הילד קיבל את הטקסט כדי להתכונן, היה מאושר והכול היה טוב. לאחר מס' ימים התקשרו לחברה שלי לזמן אותם לאודישן, ואז הודיע הנכד שלה, שבעצם הוא בכלל לא רוצה לעשות את זה. זה מפחיד, זה מלחיץ וזה בכלל לא מושך אותו יותר. מצד שני, בחוזה הצילומים היה כתוב שהכסף לא יוחזר בשום מקרה לאחר הצילומים.



היה ברור לה שהיא לא הולכת להתעמת עם הנכד, ועם זאת, זה מאד הרגיז אותה. היא ידעה שכל הסיטואציה הזאת מהווה שיעור עבודה, (שיעור די יקר, של כמה אלפי דולרים), ותוך כדי האימון היא הבינה, כמה מוגזמת הייתה דרך ההתנהלות שלה, במוכנות שלה לקחת הלוואה כל כך גדולה, למימוש פנטזיה רגעית של הילד, בלי להסביר לו במה זה כרוך. במהלך השיחה, היא גם שמה לב, כמה חשוב לה לרצות אותו וכמה היא פוחדת לא להרגיש אהובה על ידו. עצם המוכנות שלה לעשות הכול עבורו, נתנה לה "כוח" שלאחרים לא היה וזה הפך אותה למיוחדת. במקביל, בלי לשים לב, היא נתנה לו כוח לשלוט בה ולעשות עליה מניפולציות, בדרך כל כך נחמדה ואוהבת.

אז עד מתי???

תלוי.

יש אנשים שמאמינים שמגיע להם יותר ומוכנים לעשות את מה שצריך כדי לגלות את המהות שלהם ולהתיידיד איתה. אחרים מוכנים לעשות שינוי רק כאשר הסבל הופך להיות בלתי נסבל. ישנם כאלה שחווים איזשהו אירוע יוצא דופן, שגורם להם לאיזושהי הארה או הבנה על כך שאפשר גם אחרת ושיש לנו אחריות כלפי עצמנו. לכל אחד יש זרז אחר בדרך, בהתאם לנתיב שלו ולמה שהוא בא ללמוד כאן. יש שבחרים להישאר במקום בו הם נמצאים, להתפשר על בינוניות בכל התחומים, להאשים אחרים בכך שהחיים שלהם נראים כך או אחרת ולהתלונן, במקום להשתנות.

הכול לגיטימי, בהתאם למה שנכון לכל אחד.

אני מאמינה שהדרך שאנחנו עוברים בחיים, היא כמו "תקליט".

אנחנו נולדים מלאי אהבה עצמית וביטחון, ובדרך קורים דברים בחיינו, שגורמים לנו להשתנות, להרגיש אחרת, ללמוד את ה"חוקים" ובהתאם, להתנהג אחרת.

אנחנו נולדים למשפחה מסוימת, ההורים שלנו עושים עבורנו את הטוב ביותר שהם יודעים, אך מה שהם מאמינים ורואים כ"טוב ביותר" הוא לא בהכרח הטוב ביותר עבורנו, מבחינתנו.

הם מחנכים אותנו בהתאם לאמונות שלהם, לחינוך שהם קיבלו ולתפישת העולם שסיגלו לעצמם, מתוך הניסיון והאמונה שלהם, וכאן אנחנו מתחילים לאבד את החופש להיות מי שאנחנו באמת. אם בנקודת ההתחלה היינו מלאי ביטחון, חשנו



אהובים והרגשנו שאנחנו "מרכז העולם", לאט-לאט אנחנו מתחילים ללמוד להיות מאופקים ולבטא פחות ופחות את הרגשות שלנו. אנחנו נתונים לביקורת, לשיפוט ואנחנו מחקים את הביקורת והשיפוט ועושים אותו דבר לאחרים ולעצמנו. הביטחון שהיה לנו בעצמנו, מתחיל להיסדק, הפחד מתחיל לתפוס פיקוד ולהניע אותנו יותר ויותר, וכך גם השיפוט, תחושת חוסר הערך ועוד.

בעצם כל התהליך הזה שנקרא חיים והמסגרות השונות שאנחנו עוברים או נמצאים איתן באינטראקציה, לאורך הדרך, משאירות בנו חותם. כאשר החותם הזה תומך בנו ומחזק אותנו, אנחנו מפתחים "עמוד שידרה" איתן. כאשר החותם הזה מחליש אותנו, הוא בעצם מופיע כשריטה על ה"תקליט".

השריטות נשארות לאורך כל חיי ה"תקליט".

לעיתים, אנחנו מצליחים לטשטש אותן (כלומר להסתיר אותן מאחרים ומעצמנו, בעזרת מנגנוני ההגנה שעומדים לרשותנו: הדחקה, הכחשה, שקר וכד'), ולעיתים הן עמוקות מדי ולא ניתנות לטשטוש.

בין אם אנחנו זוכרים את האירוע, בו נוצרה השריטה על "תקליט" חיינו, ובין אם לאו, היא עדיין קיימת, וכאשר ה"תקליט" מנגן בקטע המסוים בו השריטה נמצאת, השיר לא נשמע במיטבו.

לפעמים חווינו דברים בחיינו, הרגשנו פגיעה או כאב, שאנחנו בכלל לא זוכרים את המקור שלהם ולא מודעים להם, אך למרות זאת, בסיטואציות מסוימות, הכאב מתעורר בנו שוב ובעוצמות שאי אפשר להתעלם, ולמרות שאנחנו לא מבינים למה הוא כאן, או לאיזו חוויה לקשר אותו, הוא קיים, נוכח ומשפיע עלינו ולכן, אנחנו צריכים להתמודד איתו.





לא תמיד אנחנו יודעים איך להתמודד איתו, כיוון שבעצם אנחנו לא יודעים למה הוא כאן. אך בכל דרך שלא נלך, הוא יהיה איתנו, עד שנשחרר אותו ונשתחרר ממנו. כאן נמצא המפתח לשאלת "מליון הדולר".

הסיבה שאנחנו הופכים להיות ה"אויבים" של עצמנו ומכאיבים לעצמנו לא נוצרה מתוך רוע לב או רצון מודע להתעלל בנו, אלא מתוך נסיבות שלימדו אותנו להאמין לכל מיני דברים לא נכונים שנאמרו לנו על עצמנו, (למשל: שאנחנו לא טובים מספיק, לא אהובים, לא ראויים, חסרי ערך, טיפשים וכד' – כל המרכיבים של חוסר אהבה עצמית).

בחיי היום יום אנחנו בדרך כלל לא שמים לב ל"שריטות" האלה שעל "תקליט" חיינו. גם אם אנחנו זוכרים את הסיטואציות הכואבות בחיים שלנו, רובנו לא נוטים להתמקד בהן 24 שעות ביממה 7 ימים בשבוע. בנוסף, זה לא ממש כיף לחוות שוב את הכאב ולכן, אנחנו מפתחים כל מיני מנגנונים שיגנו עלינו וימנעו מאיתנו לכאוב שוב.

אנחנו לומדים לעטות מסכות שיסתירו את מי שאנחנו באמת, כדי לא להיות חשופים שוב לכאב, לביקורת, לשיפוט, לצער, לכעס וכד'. אנחנו משתיקים את התחושות שלנו, מנסים להימנע מסיטואציות שיחשפו אותנו לתחושות כאלה ומנסים ליצור סביבה מוגנת ככל האפשר.

יש כל מיני צורות ופורמטים ליצירת סביבה מוגנת.

דוגמאות:

אנחנו בוחרים להימצא בסביבת אנשים שמרגישים כמונו, כי התחושה שאנחנו כבר לא לבד מהווה נחמה כלשהי.

אנחנו יוצרים עולם ש"כולו טוב", עולם מזויף שבעצם מנותק לגמרי ממגוון הרגשות הקיימים בתוכנו, או עולם שבו הבסיס הוא התכחשות לרגשות, דבר שמקשה את הרגישות שלנו ואת היכולת שלנו לפתח מערכות יחסים אמיתיות. יצירת עולם שנותן מקום רק לחיובי, בלי לקבל את הצדדים האחרים שמשחקים תפקיד בתוכנו (סוג של התכחשות והכחשה).

אנחנו יוצרים עולם של שקר, שאין קשר בין מה שרואים בחוץ לבין מה שקורה בפנים, עד שלעיתים האדם עצמו כבר לא יודע מה נכון, מה שבחוץ או מה שבפנים. מצב שבו



אנחנו עוטים על עצמנו מסכה כל כך עבה, שאנחנו כבר לא מכירים את עצמנו, לא יודעים מי אנחנו באמת.

הסתרות – התנתקות מאנשים. במצב של קונפליקט אנחנו מעדיפים להתנתק מאשר להתמודד.

אנחנו יוצרים עוד ועוד חומות סביבנו והודפים את מי ששואל שאלות, מתעניין או רוצה לתמוך בנו. אנחנו מעדיפים לתקשר באימיילים ואס.אם.אסים במקום להראות את עצמנו. מצפים שאחרים יעשו את העבודה עבורנו, נוטים להאשים, לשפוט ולבקר, מתכחשים למצב בו אנחנו נמצאים ועוד...

לעיתים כדי להגן על עצמנו, אנחנו הופכים יצירתיים במיוחד ויוצרים דרמה, בה האחריות לאושר שלנו היא תמיד של האחר. בעצם, במקום להתמודד עם מה שקורה בתוכנו, אנחנו נוטים להשליך על האחר את הרגשות שלנו, את המצב שבו אנו נמצאים ולפעמים אפילו את זה שהחיים שלנו נראים כך או אחרת.

זה לא כל כך חשוב באיזה פורמט אנחנו משתמשים. המשותף לכולם הוא שהם נועדו לתת לנו תחושת ביטחון וזה הזמן שכדאי שכל אחד ישאל את עצמו, האם זה באמת עובד בחיים שלו...

לאורך השנים נוצרים בתוכנו באופן לא מודע "כפתורים" שמפעילים אותנו. ה"כפתורים" האלה הם בעצם הכאב הבלתי מוסבר שנשאר גלום בתוכנו מסיטואציות ומחוויות שונות שעברנו, כאשר ברוב המקרים את החוויה שכחנו מזמן, אך תחושת הכאב ממשיכה לחיות בתוכנו, בתאים שלנו, במהות שלנו ולהשפיע על חיינו ולפעמים אף ממש "לנהל" אותם.

רוב הזמן אנחנו לא יודעים בכלל שה"כפתורים" האלה קיימים ומנהלים אותנו, עד שמישהו בא, אומר, עושה או לא עושה משהו שרצינו שיעשה וזה לוחץ לנו על ה"כפתור".

כאשר ה"כפתורים" שלנו נלחצים, אנחנו בדרך כלל מגיבים בצורה שהיא לגמרי לא הולמת ו/או פרופורציונאלית לסיטואציה העכשווית. אנחנו מוצאים את עצמנו כועסים על אנשים בגלל דברים מסוימים, כשבעצם אין שום קשר בין הדברים שהם עשו או לא עשו לכעס שלנו.



אנשים אחרים יכולים רק לעורר את מה שקיים בתוכנו. כאשר אנחנו מודעים ל"כפתורים" שלנו, אנחנו יודעים, שברוב המקרים אין שום קשר בין הסיבה האמיתית לכעס שלנו לבין האדם או הסיטואציה שאנחנו מאשימים בכעס שלנו.

דוגמא:

נפגשתי השבוע עם אישה מקסימה בשנות השישים לחייה. היא סיפרה לי שהיא אלמנה ושהיא מאד רוצה קשר עם גיסתה. כשהן נפגשות הן חברות מאד טובות, יש להן הרבה מן המשותף והן מעשירות אחת את השנייה. כשהן לא נפגשות, גיסתה אף פעם לא יוזמת קשר ביניהן וזה "משגע" אותה. היא כל כך כועסת... "למה היא לא יכולה ליזום קשר? למה תמיד אני צריכה להיות היוזמת? למה לא אכפת לה בכלל?" אני לא יודעת לתת את התשובות לשאלות ה"למה", אך אני יודעת שיש לנו מערכת יחסים אחת בחיים – עם עצמנו וכל שאר מערכות היחסים הן השתקפויות של זו. שאלתי כמה שאלות מנחות והתחלנו לדבר על "כפתורים"... שאלתי את אותה גברת איך זה גורם לה להרגיש שגיסתה אף פעם לא מתעניינת או יוזמת קשר. היא אמרה שהיא מרגישה לא חשובה. שאלתי אם בעיני עצמה היא חשובה, היא חייכה בביישנות. התשובה הייתה ברורה. בנוסף, זו הייתה הפעם הראשונה שפגשתי את אותה גברת ובזמן הקצרצר שהכרנו, היא הכריזה בפני מספר פעמים כמה שהיא מטומטמת, כמה שהיא לא יודעת כלום, כמה היא נתונה להשפעה וכד'. בעצם מה שגיסתה "עשתה לה" הוא לא יותר "גרוע" ממה שהיא עשתה לעצמה. גיסתה הייתה רק השתקפות של הדרך בה היא מתייחסת לעצמה ונתנה לה הזדמנות להבין איך זה נראה.



## ערך עצמי

ערך עצמי חייב להיות מבוסס על היחס שלנו לעצמנו ולא על היחס של האחרים אלינו.

רבים חושבים שיהיה לנו ערך עצמי אם אחרים יראו כמה אנחנו מוצלחים, כישרוניים, חברים טובים, נראים טוב ויתנו לנו חיזוקים על כך. האמת היא, שזה בדיוק להיפך. אם אנחנו לא נכיר ונתייחס לעצמנו כמוצלחים, ככישרוניים, כחברים הטובים שאנחנו רוצים שיהיו בחיינו וכאנשים שנראים טוב, החברה גם לא תראה את זה. כפי שאמרנו, מה שהחברה רואה זה את ההשתקפות של התחושות, הביקורות וחוסר שביעות הרצון שאנחנו רואים בעצמנו. לכן, כדי לזכות להערכה מהחברה, עלינו קודם כל **לזכות להערכה מעצמנו.**

דוגמא:

הגיעה אלי בת של חברה שלא היו לה הרבה חברים. היא דיברה איתי על כל מיני נסיבות חיצוניות שיוצרות את המצב: אין לה רישיון נהיגה ולכן זה מגביל אותה בלצאת עם חברים ולרוב החברים יש כבר רישיון, לכן היא נחשבת סוג ב'. בנוסף, אין לה חבר ולרוב החברות שלה יש חבר, כך שגם בזה היא לא ממש מצטיינת. היו עוד כמה סיבות שהזכירה, אך אלה המרכזיות שבהן. אותה בחורה, הייתה בטוחה, שברגע שיהיה לה חבר או רישיון נהיגה, חייה ישתנו מקצה לקצה. היה ברור לה שזה מה ש"מפריע" לה ליצור חברויות חדשות.

היא לגמרי התעלמה מהדרך בה היא מתנהלת, חושבת, ובדברים שהיא מאמינה, כמו למשל שהכול בחיים חייב ללכת לה קשה.

תקופה קצרה אחרי שהכרנו, היא הכירה בחור והתיידדה איתו. לראשונה היא הרגישה שהנה, עכשיו דברים ישתפרו, היא לא לבד, היא לא שונה, יש לה חבר. באמת תקופה קצרצרה היא הייתה ב-HIGH שהנה, היא השיגה את המטרה ויותר מכך, התגברה על אחד המכשולים המשמעותיים ביותר ביצירת חברויות חדשות. לאחר תקופה קצרה, בה היא חיכה אל העולם, היא שבה לסורה, להתעקשות שהסיבה לכך שאין לה הרבה חברים נעוצה בחברים ולא בה, שאין לזה שום קשר



לדרך שבה היא חושבת ולמה שהיא עושה או לא עושה ובעצם "העולם" מתנכל לה. הזכרתי לה, שרק לפני תקופה קצרה היא חשבה שחבר יפתור לה את כל הבעיות ועובדה זה לא ככה. היא התייחסה לזה כטעות שלה, שחשבה ככה, אך עדיין ברור לה שהעולם הוא זה שצריך להשתנות ולא היא ואולי... שיגיע רישיון הנהיגה הנכסף, דברים בחייה ישתנו.

המשכנו לעבוד יחד, ותוך חודש, הגיע גם רישיון הנהיגה. אך גם הפעם, הדברים "הסתדרו" לזמן קצר מאד. במשך תקופה קצרה, היא נהנתה מהאשליה שהרישיון "יביא" לה חברים חדשים, אך כל מי שהכירה, נעלם אחרי תקופה קצרה.

הסיפור שלה המשיך להיות, שהיעלמותם של האנשים החדשים שהכירה לא קשור אליה, אלא אליהם... בגלל שהם כאלה וכאלה...

לא משנה שהיא כבר חוותה הישגים במהלך התהליך, כאשר הסכימה לפעול אחרת. לא משנה שהדרך הידועה והמוכרת לה, לא יצרה בחייה שינוי ולא גרמה לה להרגיש טוב, היא עדיין נאחזה בסיפור, שאין לה חברים, בגלל שאנשים הם כאלה וכאלה. בשלב הזה מבחינתי, הסתיימה עבודתנו המשותפת.

כאשר הצורך של אדם להיות צודק, גדול מהצורך שלו ליצור חוויה אחרת בחייו – טובה יותר, אני לא יכולה לעזור לו.

כאשר אנשים מוכנים להשקיע כסף, זמן, אנרגיה בחפצים ש"יגרמו" להם להרגיש טוב, אך לא מוכנים להשקיע את אותם הדברים בעצמם, בהגשמת החלומות שלהם, ובטיפול החיים שלהם, כנראה שהרווח שלהם מהמצב הנתון, גדול מההפסד. אין ספק ששינוי הוא דבר לא נוח ולעיתים אף מפחיד. אך להישאר שנים באותו מקום, בתחושה של חוסר מיצוי, תסכול, "תקיעות" או כאב, ולתת לחיים לעבור ליד... נראה לי הרבה יותר מפחיד.

ההיאחזות במוכר, משאירה אותנו במקום נוח, אך בו זמנית גובה מאיתנו מחיר יקר. כדי לעשות שינוי וליצור את החיים שאנחנו באמת רוצים, עלינו להיות מוכנים לוותר על אזור הנוחות, להיות מוכנים להתגבר על הפחד שכרוך בלהשתנות ולהיות מוכנים לבקש עזרה.



## בחירה

נושא הבחירה מאד מהותי בתהליך המעבר מתודעה ממוקדת אגו, קורבנות ומיקוד שליטה חיצוני לתודעה של אחריות, מיקוד שליטה פנימי ויצירת החיים שאנחנו רוצים לחיות.

בחירה זו הזכות המולדת שלנו והיא זו שעושה את ההבדל בין חיים של הישרדות (בהם אנחנו "עוברים ליד החיים", עושים דברים כדי לשרוד ברמה הכלכלית, חברתית, אישית ובעצם מתפשרים על בינוניות), לבין חיים של שגשוג (חיים של שפע בכל התחומים, אהבה, יצירה, יוזמה, בריאות והצלחה). מכאן, אני רואה בה לא רק זכות, אלא גם את החובה שלנו כלפי עצמנו.

לצערי, רוב האנשים לא באמת מבינים את העובדה, שבכל רגע נתון הם יכולים לבחור ולכן, מבססים את חייהם על רצף של ברירות מחדל (שגם זו בחירה).

דוגמא:

היה לי פעם ידיד, שהחלום שלו היה להשפיע בעולם. הוא האמין בכל ליבו, שהדרך היחידה בה יוכל להשפיע היא להיות חבר כנסת.

זה נשמע לי רעיון מעולה ועודדתי אותו לעשות את כל מה שצריך כדי להגשים את המטרה שלו.

אותו בחור עבד במשך שנים בעבודה שהוא לא אהב וסיפר לעצמו סיפורים ש"אין לו ברירה". העבודה הזאת מפרנסת אותו (אמנם היא לא מספקת לו את סגנון החיים אותו היה רוצה, אך בכל זאת, היא מהווה מקור פרנסה יציב ובטוח).

כשדיברנו על התשוקה שלו להשפיע ועל הדרך שלו להגיע לכנסת, הוא התמלא אנרגיות, העיניים שלו הבריקו מרוב התלהבות והלב פעם בהתרגשות. העניין הוא, שבין פגישה לפגישה, הוא לא היה מוכן לעשות את מה שצריך, הוא הזין את עצמו בשיח פנימי, שבא כמובן מהאגו, על כמה שזה קשה, שאין לו סיכוי להגשים את חלומו, שמי הוא בכלל וכד'.

היותו של אותו בחור, חוסר המוכנות שלו לצאת מאזור הנוחות, הפחד להשתנות ולהצליח, הדיבור והחשיבה השלילית, השאירו אותו באותה עבודה, (מייחל שיעברו



כבר עשרים פלוס שנים והוא יוכל לצאת לפנסיה), מתלונן, ומצפה שמהו חייו יקרה, ש"ישחק" לו המזל ואולי אז חייו ישתנו.

בינתיים, זה לא קרה, השנים עוברות והוא, במקום להתמקד במה שהוא רוצה ולחיות מתוך בחירה והגשמה, ממשיך לנהל את חייו כאוסף של ברירות מחדל, תוך התמקדות ומשיכה לחייו עוד מאותם הדברים עליהם הוא מקטר ושאותם לא היה רוצה.

הניסיון רב השנים שלי באימון לימד אותי, שרוב האנשים מעדיפים להתלונן מאשר לקחת אחריות ולעשות שינוי. זה משאיר אותם באזור נוח של האשמה, קורבנות, כאילו החיים שלהם הם תוצאה של נסיבות, מקריות, מזל או אנשים אחרים.

בנוסף, למדתי שהרבה אנשים חוששים לקחת עזרה מקצועית ומנסים לעשות שינוי לבד. כמובן, שזה לא בלתי אפשרי לעשות לבד את השינוי, אך האתגר בזה הוא שאנחנו שבויים בדפוסים שלנו, באותו "טייס אוטומטי" שפועל בתוכנו, הן מבחינה רגשית (ה"כפתורים" שנלחצים אצלנו, האמונות שלנו, האגו שמספר לנו סיפורים על עצמנו וכד'), הן מבחינה פיזית (ההרגלים, דרך ההתנהלות, דפוסי ההתנהגות שלנו ועוד) והן מבחינה מנטאלית (אותן מחשבות אוטומטיות ש"קופצות" לנו לראש ומסיחות את דעתנו).

כאשר אנחנו פועלים על "טייס אוטומטי", אנחנו לא עושים את הדברים באופן מודע. אנחנו לא עוצרים לבחון את המחשבות, הרגשות או הפעילויות שלנו, אלא עושים אותם באופן טבעי ולכן, קשה יהיה לנו לזהות מה מביא אותנו לתוצאה כזאת או אחרת ומה בתוכנו אנחנו צריכים לשנות.

מכיוון שרוב החיים שלנו מתנהלים ברובד הלא מודע, קיבלנו את ההזדמנות הנפלאה להכיר את עצמנו דרך הסובבים אותנו. הם משקפים לנו את עצמנו. העניין הוא (וזו החוכמה המדהימה של היקום), שהרבה פעמים קשה לנו לראות את ההשתקפות או לזהות איך אדם, זה או אחר, משקף אותנו ואז אנחנו חושבים בטעות, שמדובר בדברים חיצוניים לנו ולא במה שקורה בתוכנו. לא סתם נאמר, הפוסל במומו פוסל. קל לנו מאד לראות מה "לא בסדר" אצל האחר, אך לא פשוט לראות איך האחר משקף אותנו.



בפרק "למה אני האויב של עצמי", דימיתי את החיים שלנו לתקליט, ואת מה שעובר עלינו לאורך החיים כ"שריטה" על התקליט. שריטה, שבעצם הולכת איתנו ומשפיעה עלינו לאורך החיים.

הבחירה נותנת לנו את האפשרות לראות את ה"שריטה" שנוצרה ולרפא את עצמנו, כך שחוויות מן העבר, לא ימשיכו לנהל את חיינו.

כשאנחנו מבינים את העוצמה שיש בבחירה, אנחנו מאמצים אותה כמצב תודעה תמידי. כלומר, אנחנו מוותרים באופן מודע על מילים ומחשבות כמו: אין לי ברירה, אין אפשרות אחרת, זה בלתי אפשרי, אין פיתרון וכד', מתוך ידיעה וביטחון שיש אפשרויות אחרות והדברים יתבהרו בהמשך.

ייתכן שלא תמיד אנחנו יודעים איזה אפשרויות יש לנו, או איך אפשרי עבורנו להשיג דבר כזה או אחר, אבל עצם הוודאות שיש עוד אפשרויות עוזרת לנו לחפש את התמונה הגדולה, להסתכל על הדברים מנקודת מבט גבוהה יותר והכי חשוב, לשתף פעולה עם הרוח, אלוהים, היקום, הבריאה, מתוך כוונה למצוא את התשובה הנכונה עבורנו, בכל רגע נתון ובאמונה, שהתשובות יגיעו בזמן הנכון.

כאשר אנחנו חיים מתוך בחירה, אנחנו מבינים שאנחנו יכולים להנציח את ה"שריטות" שעל התקליט שלנו, ולתת להן לקבוע את המוסיקה בחיינו או שאנחנו יכולים לטפל בהן ולצמוח מתוכן.

יש היום המון דרכים לטפל בדברים ש"מנהלים" אותנו. אני מאד אוהבת את האימון, כיוון שהוא מאד פרקטי, מקצר תהליכים ומתמקד בכאן ועכשיו.

האימון לא מחפש סיבות מהעבר ל-למה לא עשינו/הצלחנו/הגשמנו, (אך גם לא מתעלם מהן), אלא מתמקד במה אנחנו בוחרים לעשות עכשיו, מתוך הכרה,

הבנה וקבלה של המקום בו אנחנו נמצאים, בחירה להגיע למקום אחר ולקייח את אחריות על המילים, המחשבות, האמונות, והמעשים שלנו כדי להגיע לשם מתוך מחויבות לעצמנו ולהצלחה שלנו.





## למה דברים חיצוניים לא יכולים להיות הפיתרון לבעיות שלנו?

מכירים את האנשים שאומרים: כשיהיה לי כסף אני אעשה... כשיהיה לי זמן אני אעשה... כשהילדים יגדלו... ובפועל, הם עוברים חיים שלמים בלי לעשות את מה שתכננו.

יש לך מושג למה זה קורה?

לרוב זה קורה בגלל שלא הכסף, הילדים או הזמן עוצרים אותם מלעשות את מה שהם רוצים, אלא דברים אחרים לגמרי.

**הפחד מכישלון, משינוי, מהצלחה, עצלות, הערכה עצמית נמוכה – לא מגיע להם, ועוד...**

כל התחושות האלה, באות מתוכם ובכל זאת, במקום לטפל בעצמם, לעשות ולהיות מה שהם רוצים באמת, הם תולים את העשייה שלהם בדברים חיצוניים.

ב"מדריך לאהבה עצמית", הזכרתי את הסיפור על בחורה שאמרה שהיא מאד רוצה לשנות את חייה. היא חיה במקום שהיא לא אוהבת, לא היו לה כמעט חברים, היא השתכרה במשכורת מינימום ולמרות זאת, במקום לשנות את חייה, היא האשימה אחרים במצב שלה. במקום להתחיל להתנהל אחרת, היא בחרה להיאחז בסיפור, שאם מישהו היה מבין אותה, הכול בחייה היה נראה אחרת. ההיאחזות שלה במשך שנים, במשהו חיצוני, שיפתור את הבעיות שלה, הביא אותה להשתתף בהמון סדנאות, ולהיעזר בהרבה מטפלים, מתוך תקווה ש"יצילו" אותה. לא רק שזה לא קרה, (כי דברים חיצוניים יכולים להוות רק תמיכה ולא לעשות את עבודת השינוי), בסופו של דבר, זה גרם לה להרגיש יותר רע, כיוון שהיא גם שילמה כספים רבים שלא היו לה, וגם נשארה באותו מקום בחיים.

הסיפור שאנחנו מספרים לעצמנו, על למה אנחנו לא יכולים לעשות דבר כזה או אחר, בא להצדיק את חוסר המוכנות שלנו לצאת מאזור הנוחות, להשתנות ולהצליח. הוא בא להגן עלינו מלהכיר את האור של מי שאנחנו באמת.

להכיר את האור זה להכיר בעוצמה, ביכולת, באחריות ובאפשרויות הבלתי מוגבלות העומדות בפנינו. במילים אחרות, אם נדע מי אנחנו באמת, כל האמונות, המחשבות,



ודרכי ההתנהגות שסיגלנו לעצמנו במשך שנים רבות יתמוטטו, יוציאו אותנו מהאזור הבטוח ויחשפו אותנו לעולם.

הבחירה לספר לעצמנו סיפור, לרוב היא לא בחירה מודעת, כיוון שאנחנו בטוחים, שזו המציאות. כאשר אנחנו עושים את זה, אנחנו מאמינים, שהמציאות (דבר שהוא כביכול מחוץ לנו) קובעת איך החיים שלנו נראים, מה אנחנו יכולים או לא יכולים לעשות, מה יש או אין לנו וכד'. ... בלי להבין שבעצם הדברים עובדים הפוך... אנחנו יוצרי המציאות, אנחנו קובעים את הגישה שלנו לדברים, את המחשבות והאמונות שיש לנו על כל דבר, את המטרות שלנו ואת הרגשות שלנו כלפי הדברים שסביבנו.

ארבעת המרכיבים האלה של גישה, מחשבה, אמונה ורגש, הם התדרים ש"מושכים" לחיינו אנשים, חוויות והתנסויות, שאנחנו קוראים להם מציאות.

כאשר אנחנו נותנים לדברים חיצוניים לקבוע את חיינו, זה כאילו נתנו את מפתחות הרכב שלנו למישהו שפגשנו ברחוב וביקשנו שייקח אותנו... לא הגדרנו לאן אנחנו רוצים להגיע, לא בדקנו אם האדם הזה יכול לקחת אותנו למקום אליו היינו רוצים להגיע, לא הגדרנו מטרה ואפילו לא בדקנו מי האיש... במצב הזה, ייתכן שנגיע לאיזשהו מקום, אך כנראה לא למקום אליו רצינו.

אם נסתכל בדרך זו על הדברים, נבין שהמחשבה שמישהו או משהו חיצוני יכתיב את חיינו, היא מחשבה לא הגיונית ולמרות זאת, הרבה מאד אנשים חיים את חייהם כך, כאוסף של ברירות שמישהו או משהו מחוץ להם מכתוב וקובע.

נכון, יש נסיבות בחיים (כבר דיברנו על זה), שצריך להתחשב בהן. עם זאת, יש הבדל גדול בין "להתחשב ב..." , "ל"לחיות לפי..." .

כואב הלב לראות איך אנשים מחכים שמישהו ישתנה כדי שיוכלו להצליח, להשיג, להיות מאושרים ולאהוב, מתוך חוסר הבנה מוחלט של כמה העולם הזה חכם ומאפשר לכל אחד ליצור את החיים אותם היה רוצה לחיות.

דברים חיצוניים כמו כסף, זמן, חברים וכד' הם לא דברים ש"יהיו לנו פעם", אם לא נעשה שום דבר כדי ליצור אותם.

הנקודה היא לא לחכות שיהיו לנו התנאים האופטימאליים כדי להגשים את מה שאנחנו רוצים (כי נדיר שזה קורה), אלא לגייס את האופטימיות שלנו כדי להגשים את מה שאנחנו רוצים בתנאים העכשוויים. הכיף בזה, שזה גורם לנו "לפתוח את הראש",



להיות יצירתיים, להתנסות, לאזור אומץ, להאמין, לעשות עבודה של התפתחות אישית ולשתף פעולה עם הרוח (כמה רווחים נוכל לייצר מתוך שינוי הגישה).

דוגמא:

היה לי חבר שרצה מאד זוגיות. הוא יצא להמון דייטים, שבסופו של דבר, אף אחד מהם לא יצר זוגיות. הסיפור שלו היה שזה קשור למראה שלו. הבחורות שהוא יצא איתן, אכן התייחסו למראה שלו (כביכול הוכחה – זו המציאות).

אני, כמו תמיד, טוענת שמערכת היחסים שלנו עם עצמנו היא זו שקובעת. חשבתי על רעיון שיעזור לו לראות איך זה עובד בחיים שלו.

נתתי לו סדרה של כמה תרגילים, דרכם יוכל להכיר את עצמו טוב יותר. האחרון היה, לדבר עם אנשים זרים ולגלות מה הדבר הראשון שהם חושבים עליו. אף לא אחד מהם התייחס לשום דבר הקשור למראה שלו, כלא בסדר. נהפוך הוא... החמיאו לו על דברים מסוימים שקשורים במראה. הבחור הזה, שעושה עבודת מודעות כדרך חיים, הבין שהסיפור שלו השתקף אליו דרך הבחורות שאיתן יצא והחליט מיד לשנות סיפור. כמה שבועות אחרי, הוא הכיר את אשת חייו.

הסיפור שהתחיל כ... אני עושה הכול כדי להכיר ואני רק מצפה שהבחורה המתאימה תגיע, הפך להבנה שהבחורה המתאימה נמצאת והיא רק מחכה, שהוא ישנה את הסיפור שלו כדי שהוא יהיה מוכן עבודה.

זו דוגמא אחת מני רבות, על כך שלא משנה מה הסיטואציה בה אנחנו נמצאים כרגע. ברגע שנהיה מוכנים להשתנות, השינוי הפנימי יביא לשינוי בנסיבות, באנשים ובחוויות החיים שלנו.



## ההחלטה להפסיק את הקונפליקט כאן ועכשיו

ההחלטה להפסיק את הקונפליקט כאן ועכשיו חיונית כדי ליצור שינוי, מכיוון שהנטייה ה"אוטומטית" שלנו היא להיצמד למוכר, להרגל, לידוע ולקיים ואלה – מקורם באגו.

כדי להפסיק את הקונפליקט, עלינו להתחיל להסתכל על דברים ולפעול ממקום אחר, מקום שמתחבר למהות שלנו, שמכיר בפוטנציאל העצום שלנו, ושלא מוכן להתפשר על פחות מהטוב ביותר עבורנו.

מגיע לנו להצליח, להיות אהובים, מאושרים, אותנטיים וכד'. מגיע לנו להיות בריאים ולחוות שפע. מגיע לנו את כל זה כי זה המצב הטבעי שלנו. אנחנו ראויים ויש לנו חשיבות בעולם הזה.

כאשר נולדנו, הבנו באופן אינטואיטיבי, שאנחנו "מרכז העולם", הבנו את ה"כוח" שיש לנו, כמי שאנחנו. היינו בלי ציפיות, אהבנו בלי פחד, ביקשנו את מה שרצינו ואמרנו "לא", כאשר לא רצינו דבר מה. הרשנו לעצמנו להיות מי שאנחנו, בלי מסכות, בלי לנסות למצוא חן, בלי פרשנויות ובלי התקשרויות לעבר או לעתיד. היינו נוכחים ב"רגע הזה".

בהמשך, הדברים השתנו.

למדנו מהאנשים שסביבנו איך להתנהג, למדנו לפעמים מה לחשוב ובמה להאמין, למדנו מה "טוב" ומה "רע", התחלנו לשפוט את עצמנו, הסתרנו את רגשותינו, עטינו מסכות ובעצם, התרחקנו ממי שאנחנו באמת.

זה תהליך טבעי שקורה לכל אחד, לא משנה לאיזו משפחה הוא נולד, לא חשוב לאיזו דת הוא משתייך, מגדר או מה מצבו הכלכלי (כמובן, שלדברים האלה יש השפעה, אך ההשפעה היא בדרך כלל על המינונים שאנחנו עושים דבר כזה או אחר ולא על העובדה שהתרחקנו מעצמנו). זו בדיוק הסיבה, שעל מנת להפסיק את הקונפליקט הזה בין האגו למהות, אנחנו חייבים להגיע להחלטה ולבחור. האם אנחנו נותנים לאגו לנהל את חיינו (פחד, מסכות, תחושה של נפרדות, שליטה, שיפוט, גישה של תחרות, של חסר - אין מספיק, טוב ורע וכד') או למהות שלנו להיות המובילה (החלק שידוע שאנחנו ישויות רוחניות החיות בעולם פיזי, שמכיר בעוצמה שלנו,



שיודע שאפשר לשתף פעולה עם הרוח, שמתמסר ליצירה המשותפת, שבוטח, שמוכן להתנסות, להשתנות, "לחקור" את האפשרויות מתוך הבנה, שבכל רגע נתון עומדות לפנינו אינספור אפשרויות, לקחת אחריות, לאהוב, לחיות מתוך בחירה, ליצור את החיים ועוד...).

בניגוד להחלטות רבות שאנחנו עושים בחיינו, כאלה שמעמידות אותנו ב"צומת" הבחירה פעם אחת בלבד, ההחלטה להפסיק את הקונפליקט היא החלטה שעלינו לעשות בכל פעם מחדש. זאת, כיוון שבכל רגע נתון קיים הפיתוי לחזור לדרך ה"קלה", המוכרת, הנוחה, וה"בטוחה", למרות שהיא גובה מאיתנו מחיר, לעיתים יקר.

חשוב לזכור, שני דברים יעשו את ההבדל העצום בחיינו – האם נחיה חיים של בחירה ויצירה או חיים של קורבן, המבוססים על מיקוד שליטה חיצוני ומהווים תוצאה של אוסף של ברירות מחדל, המנווטות את חיינו. שני הדברים הללו הם: **מודעות ובחירה**.

ברגע שנפעל מתוך מודעות, שנעצור רגע, נשאל את עצמנו שאלות, נקשיב לתשובות שבאות מתוכנו ונעשה עבודה של התפתחות אישית (בין אם לבד ובין אם בליווי איש מקצוע, שיעזור לנו לקצר תהליכים), נוכל לראות את התמונה הגדולה, נוכל להתמודד עם האתגרים והמחסומים באפקטיביות ולהמשיך הלאה, במסלול שמוביל אותנו קדימה. כאן גם נכנסת לתמונה האפשרות וזכות הבחירה, שקיימת עבורנו בכל רגע נתון. ברגע שאנחנו פועלים מתוך מודעות, אנחנו יודעים, שתמיד יש לנו ברירה. אנחנו לא קורבן של אף אדם ושל שום מצב ואנחנו יכולים לשנות את המצב בו אנחנו נמצאים, ברגע זה, על ידי בחירה מחדש.

כאשר ניישם את הדברים האלה ונחיה מתוך מודעות ובחירה, נהפוך מ"להיות" תוצאה של מצבים, אירועים, אנשים, וכד', ל"להיות" הסיבה לדברים, הכוח המניע, היוצר והאחראי למה שקורה.



## הדרך להתיידד עם ה"אויב"

אחרי שראינו שהקונפליקט בין המהות שלנו, לאגו שלנו לא מובילה אותנו למקום שאנחנו רוצים, אחרי שהבנו שכדאי שנגיע להחלטה למי אנחנו רוצים לתת את שרביט ההנהגה, הגיע הזמן להקל על עצמנו ו"לטפל" בקונפליקט על ידי כך שנתיידד עם ה"אויב" ונהפוך אותו לפרטנר.

בחרתי לתאר את האגו שלנו כ"אויב", מכיוון שאנחנו חייבים להבין, שכאשר אנחנו נותנים לחלק הזה, שקיים בתוכנו, לנהל את חיינו, אנחנו פועלים נגד עצמנו. האגו מכניס לחיינו הרבה פחדים, במסווה של זהירות, הוא ממעיט בערכנו, "מכה" אותנו שוב ושוב על הכישלונות שלנו, וגורם לנו לא פעם לכישלון האמיתי – שהוא היותר מראש על הניסיון והעשייה, דבר שמחליש את הביטחון שלנו ואת ההערכה העצמית.

מכיוון שה"אויב", כפי שציינו, הוא חלק מאיתנו, הוא יהיה איתנו תמיד, לאורך כל החיים. וזו הסיבה שחשוב שנתיידד איתו.

המשמעות של התיידדות עם האויב, מבחינתי, היא המוכנות לנהל איתו דוח שיח, להבין למה הוא פועל בצורה שהוא פועל בכל רגע נתון, ממה הוא פוחד (ולכן מפחיד אותנו), ובעצם, איך אני (החלק של המהות האמיתית שלי) יכולה לעזור לאגו להתגבר על הפחד ולגייס אותו לתמוך במה שאני עושה, במקום לחבל בזה.

אני אתן דוגמא:

פחד קהל.

אחד הפחדים הגדולים ביותר, שרוב האנשים מתמודדים איתם, הוא פחד קהל. רוב האנשים לא אוהבים לעמוד לפני קהל, פוחדים להיות חשופים לביקורת, להיות לא מספיק טובים, לשכוח, להתרגש יתר על המידה, להרגיש פיק ברכיים וכד'.

בתפקידים מסוימים, אנחנו חייבים לעמוד בפני קהל ולכן, גם להתגבר על הפחד. במקרים אחרים, אנחנו לא חייבים, אך אנחנו יודעים שאם נעשה את זה, זה יגדיל את ההכנסות שלנו, האוטוריטה שלנו תתעצם, זה ישפיע על מעמדנו המקצועי או האישי וכמובן גם על ההתפתחות האישית שלנו. זאת מכיוון שכאשר אנחנו מתמודדים עם הפחד, אנחנו צומחים, מעצימים את עצמנו ומרחיבים את אזור הנוחות שלנו.



למרות ההבנה שלהתמודד עם הפחד יעזור לנו, יעצים אותנו ויתמוך במטרות שלנו, חלק מאיתנו יבחרו לספר לעצמם סיפורים למה הם לא יכולים לעשות זאת, במקום להתמודד עם הפחד. זו דוגמא לחבלה עצמית.

זו דוגמא, בה אנחנו נותנים לשיח הפנימי, לפחד ולחוסר הנוחות להכניע אותנו ולעצור אותנו מלעשות את מה שטוב לנו ביותר... (טוב, אך לא בהכרח נוח).

בספר ה"מדריך לאהבה עצמית", הקדשתי פרק שלם ("אז מה אני עושה לא בסדר"? ) לנושא של חבלה עצמית - תופעה שאני נתקלת בה שוב ושוב, הן בעבודה שלי והן בשיחות ספונטניות עם חברים, קולגות וכמובן, עם עצמי. זה לא משנה כמה אינטליגנטי האדם איתו אני מדברת, עד כמה הוא מצליח ומשגשג, הרבה פעמים, בתחומים מסוימים, האגו "מרים את הראש" וגורם לחבלה עצמית.

אני לא ארחיב כאן על הנושא של חבלה עצמית (נתתי המון ידע ודוגמאות בנושא ב"מדריך לאהבה עצמית"), אך אני אזכיר, שחבלה עצמית יכולה להופיע בהמון פורמטים, במעשים, במחשבות, ובאמונות, שאנחנו "נכנעים" להם הרבה מאד פעמים, באופן אוטומטי. הכניעה הזאת, משפיעה על האמון ועל האמונה שיש לנו בעצמנו. היא משפיעה על ההערכה העצמית שלנו וכמובן שיש לזה השפעה ישירה על איך האחרים תופשים ומתייחסים אלינו.

יש לי חברה שהקימה עסק חדש. כמובן שהצלחה של כל עסק באה ביחס ישר לכמות הלקוחות שיש לו. החלום שלה הוא שהעסק שלה יצליח וישגשג ושהיא באמת תעזור לכמה שיותר אנשים להשיג חופש וביטחון כלכלי. עם זאת, כמו הרבה מאד בעלי עסקים קטנים שפגשתי, יש לה פחד גדול למכור את המוצרים שלה. היא פוחדת שאם יבואו אליה לקוחות, אולי היא לא תעמוד בציפיות שלהם, אולי הם לא ישיגו את המטרה שלשמה באו, אולי הם לא יעריכו את מה שיש לה לתת וכד'.... השיח הפנימי הזה בא מהמחשבה המוטעית, שאנחנו צריכים להיות מושלמים. היא באה מהקושי שלה לקבל את עצמה כפי שהיא, מהפחד מביקורת, מויתור על שליטה, מהעוצמה שלה עצמה, מלהיות ראויה לכסף שהיא מבקשת עבור השירות ועוד... כל הדברים האלה, מקורם באגו, שדואג "לשמור" עלינו מלהיכשל, שדואג שנהיה עם "הרגליים על הקרקע" ובעיקר, שפוחד להיות חלש – אם נכיר בעוצמה של עצמנו, האגו יאבד את הכוח שיש לו עלינו.



אם ניתן לאגו "לשמור" עלינו, במקרה הזה, כנראה, שנרגיש לזמן מה, תחושה מזויפת של ביטחון, אך במקביל, נרגיש גם הרבה מאד תסכול מכך שאין לנו לקוחות ושהעסק שלנו לא ממלא את הייעוד שלו – לעזור לאנשים, לחלוק את הידע והניסיון שלנו, לתת אומץ והשראה לאחרים ולפרנס אותנו.

האגו בא אלינו כמתנה, כדי שנתגבר עליו ו"נמתח" את טווח היכולות שלנו. הוא נותן לנו ללמוד יותר ויותר על עצמנו, להתמודד עם הפחדים שלנו, להתחבר לפן הרוחני ולבנות "עמוד שדרה" חזק ויציב, שמבוסס על הידיעה שאנחנו יכולים לסמוך על עצמנו, אנחנו מוכנים להשתנות, להתנסות, להיכשל ולהצליח. אנחנו מודעים ליתרונות ולחסרונות שלנו, לא מבקשים להסתתר, אלא רק להשתפר, לקבל את עצמנו ולאהוב את מי שאנחנו.

דמיינו לרגע משחק כדורגל. ברגע שהשחקן נוגע בכדור, הוא יודע שהוא ייכנס לשער. לא משנה מה האחרים יעשו, מובטחת לו הצלחה. האם במצב הזה, השחקנים ישחקו במיטבם או שירימו ידיים כי התוצאה ידועה מראש? יותר מכך, האם השחקנים ישקיעו באימונים? האם הם ישאפו למצוינות ויוציאו מעצמם את הטוב ביותר?

כמובן, שכשאלמנט התחרות יוצא מהמשוואה, הוא לוקח עמו את האתגר שבמשחק, את המטרה – לגבור על הקבוצה היריבה ומכאן, גם את העניין והכיף שיש במשחק.

אותו הדבר עם האגו. האגו מייצג את הקבוצה היריבה. הקבוצה בה אנחנו מתחרים, איתה אנחנו משחקים ואותה אנחנו רוצים לנצח וליהנות מכך שעשינו כמיטב יכולתנו, שעמדנו באתגר, ושהשגנו את המטרה. הרגע בו גברנו על הקבוצה שמולנו, שהתגברנו על כל האתגרים וחווינו את טעם הניצחון מביא עמו את התחושה שכל המאמץ לא היה לשווא. הקושי של האימונים, השקעת המאמץ הפיזי, המנטאלי והנפשי, היו שווים.

אם הכול היה בא אלינו בקלות, אם לא היינו צריכים להשקיע שום מאמץ בכדי להשיג את הדברים שאנחנו רוצים, ההצלחה הייתה מצבנו הרגיל, ומכאן, לא הייתה לה משמעות רבה. לא הייתה לנו סיבה לצאת מאזור הנוחות, להיות מאתגרים ולצמוח, כיוון שבכל מקרה, התוצאה - שנגיע ליעד, נקבעה מראש. והכי חשוב, בחיים, לא הייתה לנו מוטיבציה "לנצח" את משחק החיים, כיוון שהחיים שלנו היו נעים כל





הזמן על סוג של "מישור", שאין בעצם הבדל בין הצלחה לכישלון, בינוניות ומצוינות, "העברה" של הזמן או הגשמה.

בתחילת הפרק דיברתי על כך, ששיתוף פעולה עם האגו צריך לכלול סוג של "שיחה", שנבין בעצם מה הפחד שלו ומה אנחנו יכולים לתת בתמורה כדי שלא יפריע לנו, כמו סוג של משא ומתן.

אני רוצה להסביר למה אני מתכוונת.

מכיוון שהאגו הוא חלק בלתי נפרד מאיתנו וכך גם המהות שלנו – אותו חלק רוחני שמחבר אותנו למקור, ממנו הגענו - חשוב שנבחר, באופן מודע, מי מהם יהיה המנהיג בחיים שלנו.

בפרק הקודם, דיברתי על כך שהאגו פועל מתוך פחד, מתוך תחושה של נפרדות, הישרדות ובעצם כביכול מגן עלינו, שלא נפגע.

האמת היא, שלא רק שהוא לא מגן עלינו, הוא "מקטין" אותנו, עוצר אותנו מלהתפתח, קובע את גבולות היכולת שלנו, מקבע את הישגים שלנו במקום מסוים, בדרך כלל רחוק מהמקום בו היינו רוצים להיות, ושם את המיקוד על דברים שהם מחוץ לנו, שכביכול הם הקובעים את מידת ההצלחה, האושר, השפע והאהבה שיש לנו.

האגו עושה את זה בהמון תחפושות וסיפורים (מניפולציות). הוא מגייס את ההיגיון, להסביר לנו למה דברים צריכים להיות כך או אחרת, ובסופו של דבר, הוא הופך אותנו לסוג של צל של עצמנו, כיוון שאנחנו פועלים ממקום של מיקוד שליטה חיצוני. כלומר, כל דבר שקורה בחוץ, יכול להפוך אותנו לעלה נידף ברוח.

לכן, השיחה שלנו עם האגו, חייבת לבוא ממקום של עוצמה, אמפטיה ורצון אמיתי לגייס אותו כבן ברית.

דוגמא:

נניח שאני רוצה להשתתף במרתון בעוד שנה. המחשבה האוטומטית שלי תהיה שאני לא יכולה, אני בכלל לא בכושר, זה לא מתאים לגיל שלי, הייתי צריכה לחשוב על זה לפני שנים ולא להיזכר בזה עכשיו וכד'. ... שיח נוסף יכול להיות, בשביל מה אני צריכה את זה, זה יגזול ממני זמן, אימונים מפרכים, ובכלל... מה בעצם רע לי עכשיו ולמה לי לחפש הרפתקאות... השיח הפנימי הזה, נועד להשאיר אותי באזור הנוחות. לשמור



עלי מלהתאמץ, מלאתגר את עצמי, אולי מלהתאכזב (אם לא אצליח לעשות את זה) ולשמור אותי "קטנה" – בלי חלומות גדולים, בלי שאיפות, בלי אתגרים, מאמץ וכד'... אך מה שבאמת קורה כאשר אנחנו נכנעים לקול הזה, זה שאנחנו מאמינים שאנחנו לא מספיק טובים, לא מסוגלים, לא חשובים מספיק כדי ללכת אחרי החלומות, לא ראויים, חסרי ערך, "שבריריים", חלשים, חסרי מוטיבציה ועוד...

כאשר אנחנו מקשיבים באופן קבוע לסיפורים של האגו, אנחנו מאמצים לנו דפוסי התנהגות שמחזקים את כל התחושות האלה, שהרגשנו כלפי עצמנו, הביטחון העצמי שלנו יורד, הפחד הופך להיות "מנהל ההצגה" בחיינו וכל המחשבות, האמונות, והתחושות האלה, שאנחנו מפתחים כלפי עצמנו, מתחילות להשתקף אלינו גם דרך הסביבה.

לעומת זאת, במצב של התיידדות עם האגו, השיח הפנימי יתנהל באופן לגמרי שונה. אני אודה לאגו על שהזהיר אותי מזה שאולי יהיה לי קשה להתמודד עם האתגר של להתאמן לריצת מרתון ועם כל הטיעונים האחרים שהציג לי. עם זאת, אני אדגיש שאני נחושה בהחלטתי, שאני סומכת על עצמי, אני נותנת לעצמי מספיק זמן להתאמן, כך שלא יהיה לחץ רב מדי על הגוף והנפש במהלך האימונים, אתחייב לשמור על עצמי ואגייס אותו כפרטנר, שיעזור לי לנצח בתחרות (כמובן, התחרות היא לא מול אחרים, אלא מול האתגר שהצבתי לעצמי ומול התפישה שלא אצליח). במקרה כזה, אני מנתבת את האנרגיה של האגו ליצירת מוטיבציה, שומרת את האנרגיה שלי לטובת המטרה, ומשחררת את עצמי מהתמודדות עם שיח פנימי מחליש שהיה מרחיק אותי מהמטרה.

כאשר האגו שותף שלי ליצירה, לעשייה ולהתפתחות, הוא מנוטרל מלעסוק בחבלה, קיבעון ועצירה של תהליכים, אלא מגויס לנצח בתחרות (מוטיב שהאגו מכיר מתוך התפישה של הנפרדות ושל הניצחון – אחד על חשבון השני. אחד מנצח, שני מפסיד).



## הפיתוי לחזור לדרכים הישנות ולמיקוד שליטה חיצוני

אחרי שהגענו ל"מנוחה ולנחלה" במאבק עם האגו, הבנו שאנחנו הרבה יותר מהפחדים, המחשבות, האמונות, ההתנהגויות והדפוסים שאימצנו לחיינו. הבנו שיש לנו מהות והמהות הזאת, היא אותו חלק שמחובר לרוח, שמבין שיש נקודת מבט גבוהה יותר, בה אין את המגבלות שאנחנו תופשים, כבני אנוש. ראינו, שחלק גדול מ"מסע החיים" שלנו הוא מסע של התפתחות אישית ושילוב בין העולם הפיזי, שבו

אנו חיים, לעולם הרוח, שממנו באנו (כנשמה נצחית) ואליו אנחנו קשורים תמיד. עכשיו הגיע הזמן שנעשה החלטה נוספת, סוג של מחויבות לעצמנו והיא – לשמור על ההישגים שהגענו אליהם.

אמנם בתהליך השינוי שעברנו, ראינו איך חיינו משתפרים. ראינו איך כאשר אנחנו מוכנים לשנות את השיח הפנימי, אנחנו עושים יותר, מרגישים גאווה על העשייה, ההערכה העצמית שלנו עולה (ומכאן גם הערך העצמי) ואנחנו מצליחים לעשות דברים, שלא האמנו שנעשה. למרות הפרס הזה שקיבלנו, של הצלחה, תחושת הישג, הרגשה טובה, אמון בעצמנו, אהבה עצמית והבנה שאנחנו ראויים לטוב שהעולם מציע ושהמגבלות האמיתיות קיימות בתוכנו ולא בחוץ, קיימת נטייה אנושית לחזור אחורה. אותו מצב ששוב האגו "מרים את הראש", חווה את הנפרדות ומנסה להרחיק אותנו מעצמנו. מן תחושת פיתוי להסיר אחריות, לעבור למיקוד שליטה חיצוני – כאילו דברים מחוץ לנו קובעים את ההצלחה, את ההרגשה ואת הדרך בה אנחנו תופשים את העולם.

אמנם אנחנו יודעים, שלחיות מתוך מיקוד שליטה חיצוני גובה מאיתנו מחיר יקר, אך עדיין קיים הפיתוי לעשות זאת מכמה סיבות:

1. מכוח ההרגל.

2. כי נותן תשובה מיידית לפחד ולרגשות הבסיסיים (אשמה, בושה, ספק, כעס, תסכול ועוד), שעמלנו רבות כדי לגבור עליהם, אך עדיין "צצים" מידי פעם.

3. זה נותן לנו לגיטימציה להישאר באזור הנוחות. האזור המוכר והבטוח, שלא דורש מאיתנו להתמודד עם מה שלא נעים או שמאתגר אותנו.



הפיתוי לחזור להרגלים הישנים, הוא סוג של ריקוד ולס עם המחויבות שלנו, כלפי עצמנו, לקחת אחריות ולנהל את חיינו מהמקום שנכון לצמיחה ולהתפתחות שלנו, המקום שישפר את החיים שלנו ויביא אותנו להגשמה.

כאשר אנחנו במודעות, שתי האפשרויות האלה קיימות כל הזמן. השאלה היא למי מהן ניתן להוביל את הריקוד.

כדי להתגבר על הפיתוי ולשמור על עצמנו, "על המסלול" של לקחת אחריות והתנהלות מתוך מיקוד שליטה פנימי, חשוב מאד לתרגל את הדברים, באופן קבוע ולאמץ אותם כדרך חיים.

כמו שספורטאי חייב להמשיך להתאמן, כל עוד הוא רוצה להמשיך לעסוק בספורט, ללא כל קשר לעד כמה הוא בכושר, כך גם אנחנו, נהיה חייבים להמשיך לעשות תרגילים להרחבת המודעות שלנו, לקרוא עוד ועוד ספרים בנושא, להעשיר את עצמנו במאמרים, סרטונים, סדנאות, תכנים, עבודה אישית, סביבה מעצימה וכד', כדי לשמר את הדברים, לאמן את "השרירים" האלה של אמונה, אחריות, מיקוד שליטה פנימי ועוד ולהפוך אותם לדרך חיים.



## המשמעות של לקיחת אחריות מלאה על חיינו

מכל הכתוב בספר משתמע כי המוכנות לקחת אחריות על חיך, בכל היבט שהוא, היא הבסיס לשינוי.

הנכונות לקחת אחריות מחייבת אותנו להסתכל על הדברים ולפעול מתוך מיקוד שליטה פנימי.

כשאני מדברת על לקיחת אחריות, אני לא מתכוונת שצריך לעשות את הכול לבד, אלא להסתכל פנימה ולבחון מה אפשר לעשות אחרת כדי להגיע לתוצאות אחרות שיגרמו לנו להרגיש כמו שהיינו רוצים. כמו כן, אני מתכוונת להבנה, שיש לנו אחריות לשמור בתודעתנו מחשבות, אמונות, ורעיונות, שבאים בהלימה עם מה שאנחנו רוצים וכמובן, עלינו לנווט את הרגשות ואת המעשים שלנו, כך שיתמכו בערכים ובמטרות שלנו.

לקיחת אחריות חייבת לבוא לידי ביטוי בכל רובדי החיים: הפיזי, הרגשי, המנטאלי והרוחני.

הפיזי – לקיחת אחריות על המעשים והמילים שלי (וכמובן, על הדברים שאני לא עושה או אומרת, למרות שהייתי רוצה).

הרגשי – לקיחת אחריות מלאה על הרגשות שלי ועל איך לנתב אותם באופן הולם. לדוגמא: אם אני כועסת, האם אני אומרת לאותו אדם שאני כועסת עליו או שאני שותקת, אוגרת את הכעס ומוציאה אותו, באופן לא הולם, על האדם הבא שאני פוגשת.

המנטאלי – לקיחת אחריות מלאה על המחשבות, הפרשנויות, הסיפורים שאני מספרת לעצמי, מתוך הבנה, שאלה משפיעים במידה מכרעת על הרגשות שלי ועל הפעולות שאני עושה או לא עושה.

הרוחני – עד כמה אני מוכנה לשתף פעולה עם הרוח (או שאולי בוחרת לפעול לבד), עד כמה אני מוכנה לבטוח בעצמי וברוח ומה המקום שאני נותנת לחוקי היקום בחיי – האם אני פועלת בהתאמה אליהם או בהתנגדות.

רק כאשר אנחנו מוכנים לקחת אחריות מלאה, אנחנו הופכים מפאסיביים לאקטיביים. אנחנו מפסיקים להאשים אנשים אחרים, מצבים או נסיבות במצב בו



אנחנו נמצאים ובמקביל, גם מורידים את רמת הציפיות שיש לנו מאחרים, מתוך רצון ש"יצילו" אותנו. במקום זה, אנחנו מתחברים יותר למקורות העוצמה הקיימים בתוכנו, מתוך ידיעה ששם קיימות התשובות האמיתיות והנכונות לנו. זה לא אומר שאנחנו לא יכולים להתייעץ עם אחרים או להיעזר בהם, אך זה אומר, שאנחנו מכירים בעוצמה שלנו ונזהרים, לא לתת אותה לאחרים.



## דו"ח רוח והפסד

כל בעל עסק מכיר את המושג "דו"ח רוח והפסד". זה מאד ברור בעסק שלנו, שאנחנו צריכים להיות מודעים לכמה אנחנו מרוויחים, מה גורם לדבר מסוים להצליח ולהביא לרווח וכמה אנחנו מפסידים וממה.

הדו"ח הזה מציג בפנינו את העובדה שלכל דבר יש מחיר. לפעמים, ההפסד הוא רק השקעה עם פוטנציאל רווח עתידי גדול ולפעמים, אנחנו מגלים, שלמרות שמוצר מסוים מאד מצליח, הוא מניב לנו רווח קטן, כיוון שיש הרבה מאד הפסדים בדרך ההתנהלות שלנו איתו.

מכיוון שעסק עוסק בכסף ומטרתו העיקרית היא להביא סיפוק ופרנסה לבעליו, הדבר נראה מאד ברור. עם זאת, בחיים שלנו, זה עובד בדיוק אותו דבר.

כאשר אנחנו עושים משהו לאורך זמן, גם אם ברור לנו שזה לא לטובתנו, יש לנו איזשהו רווח מזה, שבנקודת הזמן הזאת, עולה על ההפסד – אחרת לא היינו ממשיכים לעשות את זה.

דוגמא:

לפני הרבה שנים הכרתי מישהי שהייתה מאד פסימית. היא תפשה את העולם, כאילו נועד כדי שאנשים יציקו לה. כשהיא הייתה הולכת לעבודה, היא התעלמה משאר העובדים במשרד, כדי שחס וחלילה לא ידברו איתה ו"יציקו" לה. עם השכנים היא גם לא התיידדה, מאותה הסיבה ורוב מערכות היחסים בחייה, הפכו לוירטואליות, כאלה שאפשר "לסגור את השאלטר" ולהתנתק, בכל רגע נתון.

יום אחד, היא סיפרה לי, שהיה לה איזשהו עיכוב במשכורת. היא הלכה למנהלת החברה בה עבדה, צעקה, עשתה בלגן רציני, איימה ויצאה מהחדר. דיברנו על למה זה קרה (העיכוב בשכר) והאם כשנכנסה למנהלת שלה, באמת רצתה לפתור את הבעיה, כיוון שבמציאות היא לא באמת חיפשה פיתרון, אלא להוציא קיטור.

כמובן, שהיא ידעה שהדרך בה היא מטפלת בעניין היא לא אפקטיבית ולא תקדם אותה למטרה – לקבל את המשכורת כמה שיותר מהר. היא התנסתה בתגובות האימפולסיביות והאגרסיביות שלה בעבר ומעולם זה לא קידם אותה. למרות זאת,



היכן שרק אפשר, היא הייתה חוזרת לדפוס הזה, "מתנפלת" על אנשים אחרים, מאשימה אותם ובורחת... בלי להיות מוכנה אפילו להקשיב לתשובה.

כשבחנו את הרווחים שלה מההתנהגות הזאת, גילינו שהיא מרוויחה תשומת לב, היא לא לוקחת אחריות, היא "מפחידה" אנשים – כך שהם לא רוצים להתעסק איתה ובטח לא לנסות להתקרב אליה. יש הזדמנות "להשמיע את קולה" ובו זמנית, להעצים את תחושת הקורבן שחשה – העולם פועל נגדה, אנשים נועדו להציק לה וכד'... ומעבר לכל זה, היא גם יצאה "צודקת" – היא קורבן של טעות שמישהו עשה כדי להציק לה.

כמובן, שמכל ההתנהגות שלה, לאורך החיים, היו לה הרבה יותר הפסדים מאשר רווחים.

זה בא לידי ביטוי הן במערכות היחסים שלה, בתחושת הפסימיות המתמשכת וב"משיכת אש", בכל מקום שהייתה בו. העניין הוא, שהיא לא ראתה את ההפסדים, כיוון שכל כך השקיעה בלהיות פסימית, מסכנה, צודקת וקורבן. לקח לה כמה חודשים טובים להבין איך היא יצרה את כל הדרמה והקושי בחייה, כאשר "נצמדה" לרווחים מדומים ולא הייתה מוכנה לקחת אחריות על החיים שלה, להתחייב למטרות שלה ולהתחבר למהות שלה.

אותה בחורה מדהימה, אחרי שהבינה איך מה שקורה בחיים שלה, מונע ביחס ישר ממערכת היחסים שלה עם עצמה, התחילה לעבוד על הרגלים חדשים ולפעול מתוך מודעות.

כמובן, שזה תהליך של לזהות את ההרגלים שאימצה ושלא היו טובים לה יותר ולבחור בכל פעם מחדש במחשבה אחרת, בהתנהגות אחרת, באמונה אחרת ולהתאמן עליהן עד שיהפכו להרגל חדש ובריא, שמשרת את המטרות שלה.

לסיכום:

בכל מקום בחיים שלך שזיהית שפעלת נגד עצמך, נגד המטרות שלך, ושמנעת מעצמך להגשים את מה שהיית רוצה, חשוב לעשות דו"ח רווח והפסד ולראות מה יוצא לך מזה.

לפעמים זה דברים רגשיים, כמו לא להתמודד עם פחד, להישאר באזור הנוחות, להרגיש קורבן, לא לקחת אחריות וכד'... לפעמים דברים פיזיים כמו קבלת עזרה, שמישהו אחר ידאג לצרכים שלי, יצירת תלות וכד', לפעמים זה דברים מנטאליים – שמישהו יחשוב בשבילי על פיתרון, יכתוב בשבילי, יבין שאני לא יכולה לשלוט





במחשבות שלי ולכן אני לא מצליחה, לא יכולה להיות אופטימית וכד' ולפעמים זה בא לידי ביטוי בפן הרוחני – אני לבד, התנגדות לשימוש בכלים רוחניים כגון: תפילה, מדיטציה כוונה וכד' והאשמת הרוח בחוסר ההצלחה שלי.



## סיפורים

בחלק הזה אני רוצה להעלות כמה סיפורים המדגימים איך מערכת היחסים שלנו עם עצמנו, משפיעה על החיים שלנו.

כל הסיפורים אמיתיים. כמובן שהפרטים שונו, כדי למנוע אפשרות לזיהוי, אך זה לא משנה את התמצית של הסיפור, והאפשרות שלנו ללמוד ממנו.

התקשר אלי בחור שסיפר לי שהחיים שלו נורא משעממים. הוא אמנם נמצא בזוגיות, אך לא באמת מאמין בזוגיות בכלל ובשלו בפרט. הוא יותר מעביר את החיים עם שותפה לדירה, מאשר חי עם חברה לחיים. הוא עובד בעבודה שמפרנסת אותו די במינימום ולא נותנת לו שום סיפוק. הדבר היחיד שהיא עושה עבורו זה שהוא לא עובד קשה מדי – שזה ערך חשוב מבחינתו. הוא פנה אלי במחשבה שהוא רוצה לשנות את החיים שלו ושאני אוכל לעזור לו, אך בפועל, הוא לא באמת רצה להשתנות.

הוא התרגל לא להשקיע בשום דבר, ולכן הסתפק בעבודה נוחה, אך לא מאתגרת או מספקת, הוא בחר זוגיות שתשאיר אותו בסוג של מקום נוח, אך ויתר על שמחה, צמיחה, ואהבה וכשהבין שבתהליך אימון, הוא יהיה חייב להשתנות – לרצות להתפתח, להגשים, לאהוב, לשמוח – הוא ויתר גם עליו ובחר בחייו המוכרים והמשעממים.

לצערי, זו לא דוגמה קיצונית של אנשים שמעדיפים להעביר את הזמן במקום לחיות, שמצפים שהעולם ישתנה ולא הם ושמתוכננים להתפשר על בינוניות ונוחות, במקום להכיר מי הם באמת, לפרוץ את הגבולות של עצמם ולתת לעצמם ולעולם, את המתנה שהגיעו לחלוק כאן.

\*\*\*\*\*

בת של חברה שלי, היא בחורה מאד יצירתית, בשנות השלושים לחייה. היא עובדת כבר די הרבה שנים, במקום מסודר, שהיא ממש לא אוהבת. מאז שאני מכירה אותה,



היא מספרת על האנשים ה"צבועים" שעובדים במקום הזה, על כך שיש לה עוד כמעט שלושים שנה עד הפנסיה והיא רק מייחלת שאדם זה או אחר יעזוב, כדי שאז אולי יהיה יותר נעים במקום.

היא ממש בטוחה, שכשהאנשים הקיימים יעזבו, יהיה לה הרבה יותר נעים בעבודה, בלי להיות מודעת בכלל לכך שהיא לא קורבן שלהם, אלא להיפך. הם משקפים משהו בה ונותנים לה הזדמנות לצמיחה ולמעבר לשלב הבא בחיים שלה.

אני חייבת להודות, שזו בחורה מקסימה, יצירתית, חברותית ומלאת חיים, ואין שום סיבה שתישאר עשרות שנים במקום עבודה ובתפקיד, שלא תורמים להתפתחות האישית שלה.

בנוסף, מאז שאני מכירה אותה (כבר 17 שנים), יש לה רעיונות מדהימים איך לחלוק את הידע שלה, לשמח אחרים ולעשות דברים שהיא באמת אוהבת.

לצערי, כל הרעיונות המדהימים נשארים בגדר רעיונות ושום דבר לא קורה איתם. כולם כאחד "מחכים" שיהיה לה יותר כסף, שהיא תקבל פיצויים מהעבודה – אולי יום אחד יפטרו אותה – שיהיה לה כוח, קשרים, בריאות טובה יותר, פחות דאגות... בקיצור, כנראה שאף אחד מהרעיונות המדהימים שלה לא יצא לפועל.

כשהכרתי אותה, היא הייתה בחורה צעירה מאד, שכל האפשרויות היו פתוחות לפניה, ואז הסיפורים היו אחרים – שתהיה לה עבודה קבועה, שתוכל לחסוך, אולי להתקדם וכו'... היום, אחרי שהיא כבר עובדת הרבה שנים במקום העבודה שלה, חבל לה לעזוב, כי יש לה זכויות. בעצם, במקום לקחת את ההגה בידיים שלה ולהנהיג את חייה, שנים היא מתלוננת, מעבירה את הזמן במקום שהיא לא אוהבת, מקום בו לא התקדמה כבר שנים רבות, מפחדת לוותר על הפיצויים שאולי תקבל וקושרת את עצמה לחיים מגבילים, שהיא לא באמת רוצה לחיות.

מעבר לכך שהיא זו שעוצרת את עצמה מלהתקדם בחיים, מלהשתמש ב"מתנות" שקיבלה ולחלוק אותם בהנאה עם אחרים, היא מקטרת ומושכת לחייה עוד ועוד סיטואציות שגורמות לה להרגיש רע (הן מבחינת בריאות, חברויות, עודף משקל וכד').

\*\*\*\*\*



הכרתי פעם רופאת עיניים שהייתה לה מרפאה מאד מצליחה. התדמית שלה הייתה של אישה מטופחת, מצליחה, אהובה ומקסימה. היא הייתה נשואה הרבה שנים לאדם מצליח בתחומו, שכנראה הרגיש קצת מאוים מההצלחה שלה, ולכן אף פעם לא פרגן לה, אלא להיפך, היקשה עליה ככל שיכל. במספר שיחות שהיו בינינו, היא סיפרה עד כמה קשה לה, כמה בבית הקול שלה כמעט לא נשמע, כמה ציפיות יש ממנה ובעצם, איך אחרים מנהלים את חייה. היא הסכימה לזה כי היא לא האמינה שיש לה ברירה, לא רצתה להתעמת ובאמת חשבה, שמדובר בדברים חיצוניים, שלא קשורים לדרך ההתייחסות שלה לעצמה. היא עשתה הכול כדי להימנע מוויכוחים, המשיכה לרצות את כולם ובדרך איבדה את הביטחון וההערכה שלה כלפי עצמה.

היא הרגישה שיש לה פתח מילוט אחד שהוא לגמרי שלה – המרפאה שלה. המרפאה הייתה עבורה המקום בו חשה ביטחון, בו היא הייתה "בעלת הבית" וכדי לחפות על חוסר הביטחון והאהבה שהרגישה עם משפחתה, היא דאגה להקיף את עצמה בהמון מטופלים.

המרפאה שגשגה, כולם אהבו לראות את האישה המטופחת והנעימה דואגת להם, מדברת איתם "בגובה העיניים" ומקשיבה לכאביהם.

כמובן שהיא מאד נהנתה מההצלחה, ומתשומת הלב שקיבלה, והחליטה להגדיל אותה. היא הגיעה למרפאה באיחור, כך שאנשים חיכו לה כשהגיעה, היא קבעה תורים צפופים, שלא התאימו לזמנים שהיא ישבה עם כל מטופל ובעצם יצרה תחושה עוד יותר גדולה של הצלחה, אהבה מהקהל שלה והערכה מקולגות, שראו שהמרפאה מלאה כל הזמן.

אני לא יודעת אם המצב הזה באמת הפחית את הכאב שהרגישה. אני יודעת, שבטווח הארוך, אנשים הרגישו שהיא מזלזלת בהם ועזבו אותה, מתוך תסכול של לשבת שעות ולהמתין לתור שלהם.

חוסר המוכנות שלה להתמודד עם הפצע בליבה כשחווותה חוסר הערכה ותחושת שליטה ממשפחתה, יצר בסופו של דבר כאב וכישלון נוסף, כאשר גם הרבה מלקוחותיה נטשו.

אנחנו לא יכולים למלא את עצמנו, על ידי אחרים. אנחנו חייבים קודם כל למלא את עצמנו מתוכנו, מההבנה של מי אנחנו באמת וממערכת היחסים שאנחנו מנהלים עם עצמנו, ואז האהבה וההערכה של עצמנו, ישתקפו אלינו גם דרך האחרים.



\*\*\*\*\*

סיפרתי קודם על מישהו שנורא רצה להיות חבר כנסת. זה היה חלום שלו כל כך הרבה שנים. הוא שאל אותי אם אני חושבת, שהוא יכול להגיע לשם. עניתי, כמובן, השאלה מה אתה מוכן לעשות כדי להגיע לשם וכדרך אגב, שאלתי למה לא הגעת לשם עד עכשיו. אם התשוקה שלך להיות חבר כנסת ולהשפיע בתחומים שאתה מאמין בהם גדולה מהפחד שלך וחוסר האמון שלך שאתה ראוי ויכול להגיע לזה, אין סיבה שלא תגיע לזה. שילוב של אמונה, נחישות ועשייה ממוקדת, יביאו אותך בסופו של דבר למטרה.

האמת, לזכותו ייאמר שהוא התחיל לעשות את הדברים בתשוקה. בהמשך, הוא הרים ידיים, לא בגלל שהוא לא יכול היה להצליח, אלא בגלל שהוא לא היה מוכן לצאת מאזור הנוחות ולעשות כל מה שצריך כדי להגשים את מטרתו.

כדי ליצור שינוי, כדי להגשים את עצמנו, כדי ליצור את החיים שאנחנו רוצים לחיות, אנחנו חייבים להיות מוכנים לעשות כל מה שיידרש... והדבר הראשון שנדרש זה להיות מוכנים לעשות את הדברים אחרת, לשחרר את ההתקשרויות שלנו ל-איך אנחנו חושבים שהדברים צריכים להיות (הרי אם היינו יודעים, כבר היינו משיגים את מה שרצינו) ולהתמסר לתהליך מתוך הבנה שתמיד אנחנו מסוגלים ליותר, שמגיע לנו יותר ושהרחבת אזור הנוחות שלנו, כמה שהיא מאתגרת, חיונית להצלחה שלנו ומתגמלת בהמשך. זאת, מכיוון שלא רק שזה עוזר לנו להשיג את מה שאנחנו רוצים, זה גם עוזר לנו להרגיש נוח, בסופו של דבר, בהרבה יותר מקומות, התנסויות ומצבים.



## אהבה עצמית

אהבה עצמית, זו הפסגה בעיני, שחשוב להגיע אליה במערכת היחסים שלנו עם עצמנו.

בספר "המדריך לאהבה עצמית", הסברתי איך זה עובד ונתתי המון דוגמאות, במגוון תחומים בחיים.

מה שקיים בתודעה שלנו, לגבי עצמנו, גם אם לא באופן מודע, משתקף אלינו דרך אנשים אחרים ומופיע בחיינו.

לפעמים, בטעות, אנחנו חושבים שזה לא לטובתנו או שזה לא קשור אלינו איך אנשים מתנהגים, אך זה בדרך כלל קשור אלינו והמטרה של זה, היא להעלות את הדברים למודע ולבחון מה עלינו לשפר במערכת היחסים שלנו עם עצמנו כדי לשנות את החוויה שלנו.

אהבה עצמית היא המחויבות שלנו כלפי עצמנו, מכמה סיבות:

כשאנחנו אוהבים את עצמנו, אנחנו דואגים לעשות דברים שיעשו לנו טוב וכשאנחנו שמחים, אנחנו שומרים על תדר גבוה ומושכים לחיינו דברים התואמים את התדר הזה.

כשאנחנו אוהבים את עצמנו, אנחנו שומרים על הגוף שלנו, שמשרת אותנו ומשפרים את איכות החיים שלו (שלנו).

כשאנחנו אוהבים את עצמנו, אנחנו יותר טובים לעולם, כי אנחנו לא מלאים ב"רעל" שנוצר מתסכול, כעס, טינה, מרירות, אכזבה וכד'.

כשאנחנו אוהבים את עצמנו, אנחנו יודעים לשמור על איזון, דבר שעוזר לנו לשמור על בריאות פיזית, מנטאלית, רגשית ורוחנית וכמובן, משפיע גם על כל מערכות היחסים שלנו.

כשאנחנו אוהבים את עצמנו, אנחנו חיים במיקוד שליטה פנימי, לוקחים אחריות ובחרים ליצור לעצמנו חיים שבאים בהתאמה לתשוקות שלנו, לרצונות, לייעוד או בשתי מילים – חיים בהגשמה.



כשאנחנו אוהבים את עצמנו, החברה מתייחסת אלינו בהתאם. בכל מקום בו אנחנו נמצאים, אנחנו מושכים את האנשים שנמצאים בתדר שלנו, תדר של אהבה ומלבד התחושה הטובה שזה נותן, אנחנו גם נמצאים רוב הזמן בחברה מעצימה. יש עוד המון דברים טובים שקורים לנו, כאשר אנחנו אוהבים את עצמנו. אהבה עצמית, היא לא נוסחה מדויקת, או מרשם סודי, אלא רצף של פעולות, מחשבות, אמונות, ודפוסי התנהגות, הדורשים אימון יומיומי, והמביאים אותנו לידי סיפוק והגשמה והחופש להיות מי שאנחנו באמת. אהבה עצמית היא הסיבה והתוצאה להפסיק להזין את ה"אויב" שקיים בתוכנו ומנסה להגביל אותנו. היא הסיבה לפרוץ את מעגל השיח הפנימי, הפחד והחשיבה מלאת המגבלות וההסברים "למה לא" והתוצאה שאנחנו רוצים להגיע אליה – לחיות בחופש אמיתי, בכל רובדי החיים, לאפשר לעצמנו להיות אותנטיים, לחיות את החיים במלואם ולהגשים את החלומות שלנו.



## יצירת סביבה תומכת

אחת המתנות הכי חשובות שאנחנו יכולים לתת לעצמנו, זה ליצור לנו סביבה תומכת – אנשים שמאמינים בנו, שסומכים עלינו, שמזהים את העוצמה והנחישות שלנו, שאנחנו מהווים השראה עבורם (וגם הם עבורנו) ושהגיעו להישגים דומים לשלנו או למה שאנחנו היינו רוצים להגיע.

לסביבה תומכת יש משמעות רבה בתהליך של התפתחות אישית, וזאת מכמה סיבות:

תמיד כיף לדעת שיש מישהו שסומך עליך, שיודע שחלומות אפשר להגשים ושמעודד אותך, ללכת אחרי החלומות.

לפעמים, סביבה תומכת עוזרת לנו להבין איך נראה השיח הפנימי שלנו ומה אפשר לשפר כדי להגיע לתוצאות טובות או מהירות יותר.

סביבה תומכת היא סביבה של עשייה והשראה. אנשים שמהווים דוגמא אישית, שהולכים אחרי החלומות שלהם, ושרואים את הערך בזה שאנחנו נלך אחרי החלומות שלנו.

אנשים שמהווים סביבה תומכת, בדרך כלל חווים את אותם אתגרים, מחשבות, שאלות לגבי עצמם וזה מעצים את כולם, לדעת שהם לא לבד ויש להם תמיד את האפשרות להתייעץ עם מישהו שמבין אותם.

אם אין לכם סביבה תומכת, הייתי מציעה לכם ליצור אחת כזאת. להיות מנהיגים ולסחוף אליכם אנשים שנמצאים באותו תדר ושגם להם אין סביבה מעצימה.

ואם לא יצרתם לכם אחת כזאת, הקפידו לדבר על החלומות והתוכניות שלכם רק עם אנשים שיעריכו את זה, אלה שיתנו לכם מילה טובה, גם אם הם לא יודעים איך אתם הולכים להגשים את החלומות שלכם, שיהיו שם בשבילכם ושיסמכו עליכם, בכל מצב.

אם אין סביבתכם אנשים כאלה, אל תחלקו את תוכניותיכם עם האנשים שסביבתכם ממש לא הייתם רוצים להתלהב ממשוה ולשמוע את החבר, האח או הדוד, אומרים לכם למה אתם חולמים, למה לא תצליחו ולמה זה קשה.

היו חלוצים, התחברו ללב ולרוח והאמינו בעצמכם.





## לקיחת אחריות – הארץ המובטחת

בחרתי לסכם את הספר עם סוג של הבטחה – שלקיחת אחריות תביא אותך לארץ המובטחת.

אלוהים הבטיח את ארץ ישראל לאברהם, אחר כך ליצחק ובהמשך ליעקב – שלושת האבות.

ארץ שהיא זבת חלב ודבש, שיש בה שפע מהכול.  
כך אני רואה גם את החיים שלנו.

בתחילת הספר פתחתי עם ציטוט מהתורה על כך שנבראנו בצלם אלוהים. לאמונתי, זו לכשעצמה הבטחה על האפשרויות הבלתי מוגבלות שקיימות לפנינו ועל יכולת הבריאה שלנו. עצם היותנו ישויות רוחניות, נצחיות, החיות לתקופה מסוימת בעולם פיזי, גרם לנו לשכוח את העוצמה הזאת והחיבור האלוהי ולהתחבר יותר ל"מציאות", כפי שאנחנו רואים ו/או מפרשים אותה, בהתאם למגבלות הפיזיות.

כאשר אנחנו לוקחים אחריות על מה שקורה בחיינו, אנחנו משנים את זווית הראיה שלנו כלפי המציאות, מכיוון שאנחנו לא מחפשים דברים מחוץ לנו כאשמים במצב, כ"חייבים" לנו או כ"עושים" לנו משהו, אלא מחפשים את הפתרונות בתוכנו, לוקחים בעלות על מה שעבד או לא עבד, לומדים מזה ומשתפרים.

אין סיבה להלקות את עצמנו על דברים שלא עובדים, אלא פשוט לעשות כמיטב יכולתנו, בכל רגע נתון.

זו בעיני "הארץ המובטחת", כי זו הדרך שאנחנו מוכנים לגלות עוד ועוד מהפוטנציאל הגלום בנו. אנחנו לא מתפשרים על החזון שלנו ולא נותנים לפחדים, מחשבות מוטעות, ספק וסדקים באמונה להכריע אותנו ולעצור אותנו מלהגשים את עצמנו.

יש היום המון שיטות שמבוססות על התפישה שיש לנו אחריות על כל דבר הקורה בחיינו, ביניהן: ה'אופונופנו (המדהימה), המסע, שיטת העבודה, אתה יכול לרפא את חייך – של לואיז היי וכמובן, אימון אישי.



## סוף דבר

אני יודעת שבחרתי לאגו, תיאור קצת פרובוקטיבי, אולי אפילו מניפולטיבי, בזה שקראתי לו ה"אויב" שלך. אך מתוך ניסיון של הרבה שנים ואלפי שעות אימון, אני יודעת, שהשיח הפנימי הוא הדבר שעוצר אותנו באמת מלהגשים את מה שאנחנו רוצים ולא שום דבר חיצוני.

הייתי לפני כמה שנים בהרצאה של פסקל ברקוביץ'. פסקל, איבדה את שתי רגליה, כשהייתה בת 17 והחליקה מהרציף לפסי הרכבת, מתחת לרכבת נוסעת. מיד בתום אשפוז, פסקל עלתה לארץ, התנדבה לצה"ל והחלה להרצות בפני חיילים וקהילות בארץ ובעולם, על סיפור חייה. בהמשך, היא התמקצה במגוון תחומים של ספורט אתגרי לנכים, משתתפת באולימפיאדות וזכתה בלא מעט מדליות ותארים.

לכאורה, היו לה את כל הסיבות לרחם על עצמה, ולתרץ למה היא לא יכולה לעשות דבר כזה או אחר. בפועל, היא עשתה בדיוק להיפך, היא גייסה את כל הכוחות שלה כדי להצליח, תוך מוכנות "לעבוד יותר קשה", לדבוק במטרה ולהוות השראה לאחרים.

יותר מכך, כשהייתי בהרצאה שלה, מי שהזמינה את ההרצאה, שכחה לבדוק שיש גישה לנכים לבמה והסתבר שלא הייתה.

עוד לפני שהספקנו לחשוב על פיתרון, פסקל קיפצה מכסא הגלגלים לבמה, ובתנועת יד מהירה, העלתה את הכסא לבמה וקפצה עליו. זה היה מדהים.

פסקל היא ללא ספק, אישה מדהימה, אך ישנם עוד המון אנשים, שלא מוכנים להתפשר על פחות מהטוב ביותר עבורם והם עושים, במסגרת הנתונים הקיימים, דברים שהם לכאורה בלתי אפשריים.

האמת היא שכולנו יכולים לעשות הרבה מעבר למה שאנחנו מדמיינים.

ההבדל בין אלה שעושים זאת לאלה שלא הוא בגישה שלהם, באמונה ובשיח הפנימי, אותו הם בוחרים לנהל עם האגו, שסביר להניח יסביר להם למה הם לא יכולים ועם המהות, שמכירה בפוטנציאל האינסופי שטמון בהם, כישויות רוחניות החיות בעולם פיזי ולא מוכנה להיכנע לפחד, לסיפורים ול"נסיבות", שמקורם באגו.



את "מי האויב הכי גדול שלך ואיך אפשר להתייחד איתו" כתבתי כסוג של המשך ל"מדריך לאהבה עצמית", מתוך תשוקה אמיתית להעביר את המסר של חשיבות מערכת היחסים שלנו עם עצמנו, כמערכת היחסים החשובה והמשפיעה ביותר בחיינו. נכון, יש דברים שאין לנו שליטה עליהם, יש דברים שקורים ואנחנו לא מבינים את המטרה או המשמעות שלהם ועדיין, למערכת היחסים שלנו עם עצמנו יש השפעה רבה על איך אנחנו תופשים את הדברים ומה אנחנו יוצרים מהם בחיינו. בנוסף, את אותם הדברים שאין לנו שליטה עליהם, אני נוטה לייחס לרוח (אלוהים, הבורא, המקור, היקום, וכו'), למערכת היחסים שלנו איתה ולרמת האמונה שלנו (ואני לא מתכוונת לאמונה דתית) בה, בעצמנו, וביכולות שלנו להגשמה. ההתייחסות הבסיסית שלי לאנושות, כישויות רוחניות החיות בעולם פיזי, מקשרת אותי לרוח באופן טבעי ומכאן, האמונה הבסיסית שלי היא שלכל דבר יש סיבה (גם אם אני לא מבינה את הסיבה) ושכל דבר שקורה בחיינו, גם אם לא תמיד זה נראה כך, הוא לטובתנו הגבוהה ביותר.

כמובן שזו לא אמת אבסולוטית, אלא רק האמונה שלי.

אני תקווה שהספר הזה נתן לך השראה, מוטיבציה, וכלים נוספים שיעזרו לך להכיר את עצמך טוב יותר, לשפר את מערכת היחסים שלך עם עצמך ולהגיע לתחושה של סיפוק, הגשמה עצמית, ויצירת החיים שהיית רוצה לעצמך. (כלים נוספים ניתן למצוא בספר: "המדריך לאהבה עצמית". אם לא קראת אותו עדיין, מומלץ בהחלט).

כמו כן, אני מקווה שהספר הזה נתן לך את הרצון לפעול בשיתוף פעולה עם הרוח, מתוך ידיעה שהבנה ויישום של חוקי היקום הם כלים שיעזרו לך להתקדם, להגשים את החלומות שלך, לאהוב את עצמך, להגיע לדברים שחשקת בהם, בדרך הקלה והמהירה ביותר, ובעצם, להיות ה"גרסה" הטובה ביותר של האני האמיתי שלך. נכון, זה דורש מוכנות להתמסר, לבטוח, להתמיד, להאמין, לנהוג בנחישות, לעשות את הטוב ביותר ולהמתין בסבלנות לזמן הנכון של הרוח. עם זאת, זה נותן לנו הזדמנות לצמיחה, התפתחות אישית, ולקחת אחריות מלאה על החיים שלנו – והתוצאות של אלה הן חיים המבוססים על בחירה חופשית (ולא רצף של ברירות מחדל) ויצירת החיים שהיית רוצה לחיות.

הרבה אהבה,

יעל.



## ספרים נוספים שכתבה יעל פילוסוף

מחשבות קטנות

מילים שמנסות לדעת

המדריך לאהבה עצמית

The Guide for Self Love

Miracles Happen Even to You

My Secret Formula for Creating Success

You Can Do It, You Can, You Can, You Can, Just Say Yes!

בכל שאלה, מחשבה, או רצון לשתף ניתן לפנות אלי במייל:

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

לקבלת פרטים על תהליך אימון אישי ולקביעת פגישה, אפשר לפנות דרך טופס "צור קשר"

באתר, או בטלפון:

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

054-4923833



## כמה מילים על "המדריך לאהבה עצמית"



אהבה עצמית היא השיא אליו אנחנו רוצים להגיע במערכת היחסים שלנו עם עצמנו. מכיוון שיש לנו מערכת יחסים אחת בחיים – עם עצמנו, וכל שאר מערכות היחסים הן השתקפויות של זו, חשוב שנבין את מערכת היחסים שאנחנו מנהלים עם עצמנו ואת השפעתה על חיינו.

"המדריך לאהבה עצמית" הוא ספר שכמעט כל אחד מוצא בו את עצמו, בסיטואציה כזו או אחרת. הספר מדבר על אהבה עצמית ברבדים השונים: פיזי, מנטאלי, רגשי ורוחני וידוע כ"מפיל אסימונים".

"המדריך לאהבה עצמית" כולל הרבה תובנות, תרגילים ורעיונות על מערכת היחסים שלנו עם עצמנו ועל היכולת (והחובה שלנו כלפי עצמנו) לפתח אהבה עצמית ולהקרין אותה על הסובבים אותנו ודרכם, בחזרה אלינו.

[להזמנת המדריך לאהבה עצמית בפורמט אלקטרוני](#)

[להזמנת המדריך לאהבה עצמית בפורמט ספר פיזי](#)



כמה מילים שכתבו אנשים שכבר קראו את "המדריך לאהבה עצמית":

"...ממרום גילי (75), אני מתהלכת בעולם הזה כתלמידה נצחית והמפגש עם ספרך רענן וחזק את אשר אני לומדת כל חיי: איך לשפר המערכת היחסים עם עצמי, כי זו הדרך הנכונה גם מבחינתי, שתוביל אותי להבין את האחר ולשפר את מערכות היחסים שלי עם כל בני האנוש ועם העולם כולו" אסתר.

"...זה היה רגע שקלטתי שהמקרה קרה לפני עשרות שנים, אבל אני חיה אותו כל יום. אני האכלתי וגידלתי את האירוע בליבי. אני הכאבתי לעצמי, הרבה יותר ממה שהמורה הכאיב לי. מאד כואב לראות זאת. מאד מפתיע שזה עומד ככה מולך. אבל הפעם, לא נשארתי עם זאת, סלחתי - סלחתי לעצמי. ממליצה בכל פה לקרוא את הספר - אבל באמת לקרוא, לא לעיין". ענת מ.

"...המדריך הזה פשוט קסום. בהתחלה חיפשתי תרגילים, לאט-לאט הבנתי שפשוט להבין מהי **אהבה עצמית** וליישם זאת בחיי זה הכי נכון ומדויק עבורי. המידע שאת מעבירה שם, בצורה מדהימה, פשוט בדיוק מה שאני חיפשתי. אז תודה לך יעל יקרה",  
ממני, אפרת

"...כרגע גמרתי לקרוא את הספר שגמעתני בנשימה עצורה. אני עדיין כולי נפעמת. המידע הוא כמו יהלום שנוצץ בבוץ, כמו זהב מזוקק שאין בו כל רבב. אני חושבת שזה אחד הספרים אם לא הספר המשמעותי והחשוב שקראתי בחיי" ... ענת נ.

"תודה רבה על המשלוח המעודכן של **אהבה עצמית**. אתמול בלילה ישבתי, יותר נכון שכבתי וקראתי. האם סיפרתי לך שכאשר לא טוב לי אני פותחת את הספר איפה שנפתח, קוראת עמוד או שניים, מתחברת לאנרגיות וחוזרת ל"אהבתי"? ... רוני

"...הערכת הרבה לתכנים העולים בספר, היא שמביאה אותי לבחור להעניק אותו כשי למתאמנים שלי – בסיום תהליך אימון. בנתינת את הספר אני חשה שאני מעניקה להם כלי עוצמתי ורב ערך, שילווה אותם ויתמוך בהם באותם רגעים שמזמנים לכולנו החיים, של הבנת אושרנו דרך אחרים. קריאה חוזרת בספר שבה וממקדת אותנו במשמעות ובכוח של השליטה המוחלטת שלנו בלבד, בכל מה שקורה ומרגיש בחיינו. תודה לך יעל יקרה על הספר החשוב הזה". אסתי.

"...את לא מאמינה... אתמול ישבתי לי להנאתי וממש התחלתי לקרוא... אין לי מילים... זה ממש פוגע בול למטרה!"... ענת ג.