



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 להתייחד איתו

יעל פילוסוף
עריכה לשונית: ענת נחשוני

כל הזכויות שמורות ליעל פילוסוף ©

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

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.....

..... שגיאה! הסימניה אינה מוגדרת. מיקוד שליטה פנימי וחיצוני

..... שגיאה! הסימניה אינה מוגדרת. האם באמת הכול בשליטתי?

..... שגיאה! הסימניה אינה מוגדרת. הטכניקות המתוחכמות של ה"אויב" של עצמי

..... שגיאה! הסימניה אינה מוגדרת. תירוף או סיבה

..... שגיאה! הסימניה אינה מוגדרת. למה אני האויב של עצמי?

..... שגיאה! הסימניה אינה מוגדרת. ערך עצמי

..... שגיאה! הסימניה אינה מוגדרת. בחירה

..... שגיאה! הסימניה אינה מוגדרת. למה דברים חיצוניים לא יכולים להיות הפיתרון לבעיות שלנו?

..... שגיאה! הסימניה אינה מוגדרת. ההחלטה להפסיק את הקונפליקט כאן ועכשיו

..... שגיאה! הסימניה אינה מוגדרת. הדרך להתיידד עם ה"אויב"

..... שגיאה! הסימניה אינה מוגדרת. הפיתוי לחזור לדרכים הישנות ולמיקוד שליטה חיצוני

..... שגיאה! הסימניה אינה מוגדרת. המשמעות של לקיחת אחריות מלאה על חיינו

..... שגיאה! הסימניה אינה מוגדרת. דו"ח רווח והפסד

..... שגיאה! הסימניה אינה מוגדרת. סיפורים

..... שגיאה! הסימניה אינה מוגדרת. אהבה עצמית

..... שגיאה! הסימניה אינה מוגדרת. יצירת סביבה תומכת

..... שגיאה! הסימניה אינה מוגדרת. לקיחת אחריות – הארץ המובטחת

..... שגיאה! הסימניה אינה מוגדרת. סוף דבר

..... שגיאה! הסימניה אינה מוגדרת. ספרים נוספים שכתבה יעל פילוסוף

..... שגיאה! הסימניה אינה מוגדרת. 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, נַעֲשֵׂה אָדָם בְּצַלְמֵנוּ כְּדְמוּתֵנוּ; וְיִרְדּוּ בְדֶגְתַּי הַיָּם וּבְעוֹף הַשָּׁמַיִם, וּבַבְּהֵמָה וּבְכָל-הָאָרֶץ, וּבְכָל-הָרֶמֶשׂ, הָרֹמֵשׂ עַל-הָאָרֶץ. כִּזּוֹ יִבְרָא 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.

חווייתי 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 המיידית, 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. דוגמא 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. דוגמא 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.



[להזמנת הספר – מי האויב הכי גדול שלך ואיך אפשר להתיידד איתו](#)

[להזמנת הספר האלקטרוני – מי האויב הכי גדול שלך ואיך אפשר להתיידד](#)

[איתו](#)

[להזמנת הספר – המדריך לאהבה עצמית](#)

[להזמנת הספר האלקטרוני – המדריך לאהבה עצמית](#)