

## תקשורים מהמל"ג – המכלול של המלאך גבריאל

מתקשרת: אילת פורת

<http://www.ayeletporat.co.il/>



19/3/22

### עזרה עצמית כשמתעורר בנו פחד

**שאלה:** איך אנו יכולים לעזור לעצמנו להתמודד עם מצבים/זמנים בהם אנו פוחדים?

#### תשובת המל"ג:

אהובים יקרים, שלומות. אנו יודעים עד כמה השאלה הזאת חשובה, היות וכול בני האדם חווים פחד לא מועט במהלך ימי חייהם. טוב שיהיה לכם ארגז כלים לעזרה עצמית בעת שהוא מתעורר, היות ולהישאר בפחד ולתת לו לשלוט – זאת איננה אופציה מועילה כל כך. הפחד לרוב משתק, מחליש ומדכא. בהיותכם תחת השפעתו של הפחד הינכם פחות יעילים ופחות מסוגלים לבחור דרכי עשייה מיטיבות, מרפאות וחכמות.

הנה כי כן, מה אנו יכולים להציע?

ראשית, כדאי תמיד לבדוק האם הגורם לפחד הינו אמיתי או מדומיין.

אם הוא מדומיין – קל יותר לפוגג אותו, על ידי יצירת מציאות מדומיינת חיובית או מתן פתרון מדומיין עם סוף שמח. נושמים עמוק, מדליקים אור או יוצאים אל השמש, ונוכחים לדעת שאין פה סכנה ממשית ברגע זה. הכול בסדר. אפשר גם לבקש ממישהו קרוב חיבוק.

אולם כאשר הפחד הינו ממשוה אמיתי כגון מחלה, מלחמה, קושי כלכלי וכדומה – עניינים חמורים המתקיימים במציאות? אז צריך קודם כל להכיר בו, בפחד, ולהסכים לו – ורק לאחר מכן אפשרי שכל אחד יבחר לו את הפעולה הנכונה לו. ההכרה בפחד באה מתוך קבלה ואהבה עצמית, חמלה, חוסר-שיפוטיות, נאמנות עצמית. אמרו לעצמכם: "אני מפחד/ת וזה בסדר. מותר לי לפחד." נישמו נשימות עמוקות אל תוך הפחד. לאחר מכן שאלו את עצמכם: "מה אני יכולה לעשות עכשיו? מה יקדם אותי לעבר מצב פחות מפחיד?"

המעבר משהות משותקת בתוך הפחד – לעיסוק במה אני יכולה לעשות – המעבר מפסיביות לאקטיביות - הינו המעבר מכניעה מפוחדת לשליטה במצב. לעיתים קשה לעשות אותו לבד – ויש לפנות לעזרת אדם קרוב או איש/אשת מקצוע לשם קבלת עזרה. והרי גם פניה שכזאת הינה בגדר עשיית מעשה ויציאה משיתוק. המעבר מפסיביות לאקטיביות הינו מפתח חשוב להתמודדות עם הפחד.

פחד בא כדי לאותת שמשוה אינו כשורה. הדרך הכי פחות טובה להתמודד עם הפחד – היא לפחד ממנו. תחת זאת רצוי להביט ישר אל תוך הפחד, לתת לו מקום – ואז להתחיל לפרק אותו.

שאלות שעוזרות לפרק פחד הינן: "האם יש באמת ממה לפחד?" "האם יש לי מה לעשות כדי לסדר לי מצב פחות מפחיד?" "איזה צעד קטן אני יכולה לקחת ברגע זה כדי לעזור לעצמי בתוך הפחד?"

אסטרטגיה אחת נהדרת להרגעה עצמית כשהפחד עולה הינה לשאול: "מה הדבר הכי גרוע שיכול לקרות?". לרוב אתם תיראו שאחרי הכול, גם עם הכי גרוע – אפשר להתמודד. כשמצליחים לקבל את "הגרוע מכל", להתיידד איתו, להפסיק להתנגד לו – הפחד מתחיל להירגע.

אסטרטגיה אחרת היא לקבל פרופורציות, לראות שיכול היה להיות הרבה יותר גרוע, שיש אחרים במצב הרבה יותר מפחיד... ואז מצבכם מקבל ממדים יותר קטנים, יותר ניתנים להכלה, והפחד נחלש.

ושוב, אם אינכם מצליחים לעזור לעצמכם בעצמכם – בקשו עזרה. אל תישארו חסרי אונים בתוך הפחד, אל תתעלמו ממנו, אל תפחדו ממנו – זכרו תמיד שפחד הוא כפתור אדום המאותת לכם שמהו אינו כשורה – ושניתן לכבות אותו על ידי הפעולות הנכונות. כלומר – תמיד יש מה לעשות.

[הערה של אילת: אני כל הזמן חושבת לעצמי שכל זה טוב כאשר מדובר בפחד "רגיל", מה עושים במקרים של פחד מוות? של אירוע טרור? של מחלה סופנית...? והמל"ג "שומעים" אותי ועונים - ]

ולמקרה שעולה בדעתכם סצנה קיצונית של פחד כגון תחת הפגזה הרסנית, חטיפה וכליאה, אלימות קיצונית ואירועים קשים שכאלה – כאשר באמת אין מה לעשות – מה אז? אז אנחנו מציעים לנשום פנימה, להתחבר דרך הלב שלכם לנשמה שלכם, למדריכים הרוחניים, לאלוהים. אם יש לידכם אנשים נוספים – הפנו תשומת לב גם אליהם ונסו לתמוך בהם. עשייה שכזאת עוזרת גם היא להתמודד עם הפחד.

מעל לכול – דעו שאנחנו תמיד איתכם באהבה ובתמיכה. אתם לא לבד.

[/http://www.ayeletporat.co.il](http://www.ayeletporat.co.il) **אילת פורת**