

## תקשורים מהמל"ג – המכלול של המלאך גבריאל

מתקשרת: אילת פורת

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



29.12.18

שבת

אני: מל"ג היקרים לי, בואו נדבר על FUN.

המל"ג:

בשמחה רבה! אדם יכול לבחור להכניס לחייו הרבה שובבות והנאה. זה ממש קל ואפשרי בכל נסיבות החיים, כמעט. (את ה"כמעט" את הוספת! ☺)

למה אנחנו טוענים שזה קל? כי כל דבר הכי קטן יכול להכניס לחייכם הנאה ושמחה. ספל קפה מהביל וריחני; נוף כפרי או עירוני; ילד קטן שמחייך אליכם; תכנית אהובה בטלוויזיה – וכן הלאה! כל מיני דברים יום-יומיים הנקרים לפניכם ולהנאתכם הצרופה. התענגו עליהם! היו בשמחה גואה בלבבכם ובהודיה רבה ומרגשת לנסיבות חייכם המבורכות כל כך.

ומה אם חוויתם אירוע מעציב כגון דחייה או הפסד או כישלון? גם אז תוכלו מידית להפוך את הרגש הכבד לכזה שמתחבר לשמחה ולהודיה. זה עניין של בחירה! הזכירו לעצמכם ש: "בכל רע יש טוב", "משגיאות לומדים ומתפתחים", "נסגר חלון – נפתחת דלת", "כל עכבה לטובה", "תמיד הכי חשוך לפני עלות השחר", "מה שלא הורג אותך מחזק אותך", "יכול היה להיות יותר גרוע, יצאתי בזול!", "הכול לטובה", "אם זה לא קורה – זה כנראה לא צריך לקרות", "כל דבר קורה לי לטובה ובזמן הנכון".

"הצורך הוא אבי ההמצאה" – מחוסר ומאין-ברירה יכולות להתעורר ההשראה והיצירתיות. יכולים להיוולד רעיונות נפלאים ויכולות להימצא דרכי פעולה מפתיעות שיהפכו לנו לצידה חשובה לדרך, פטנטים מעולים לחיים טובים יותר.

"כדי להניס את החושך נחוץ נר קטן" – צעד קטן בכיוון האור כבר יתחיל את ההקלה. כשרע לנו נעבור את התקופה החשוכה באומץ ומתוך מוכנות לפגוש רגשות קשים וידיעה שאנחנו מתקדמים אל עבר האור.

"הכול עובר חביבי" – וגם זה יעבור!

"הדרך לפסגת ההר מתחילה בצעד אחד קטן" – נחלק את הקושי למטלות קטנות ונתחיל להתקדם בצעדים קטנים ואפשריים. צעד ועוד צעד. נתמקד בצעד האחד ולא נתמלא פחד מהמוני הצעדים שעוד נכוננו לנו. וחשוב מאד – נשתדל ליהנות מהדרך!

"מתוך שלא לשמה – בא לשמה" – גם אם עכשיו לא שמח לי, אנהג כמי ששמח והשמחה תבוא. אעשה "כאילו" ולאחר זמן זה יהפוך לאמת.

**אני:** וואו! איזה יופי! תקשור מלא זריקות עידוד ומרץ. אולי תוכלו לחדד על FUN?

### **המל"ג:**

מי שיודע לעודד את עצמו ולצאת מבורות חשוכים אל אור השמש – יכול לשמוח בכל מה שיש לו וקורה לו. הוא יזכור להשתעשע ולצחוק על עצמו ועל מצבו ככל האפשר. במרבית המקרים אנו יכולים למצוא זווית של הומור גם במצבי-ביש. תחת אשר נתרגז וננהג כקרבנות של המצב – אנו יכולים לבחור לצחוק עליו, להתגייס מיד לתיקונו, ולהמשיך הלאה בחדווה.

לעיתים נדירות אתם בוחרים בהומור במצבי קושי. וזאת המלצה חמה מאתנו לעשות לכם הרגל לראות את כל מה שקורה לכם מבעד למשקפיים של שעשוע.

הכניסו לחייכם משחקים, צחוק, דברים שמסבים לכם הנאה ועונג, אנשים שממלאים אתכם ביטחון ואהבה, אנשים ודברים שמשמחים אתכם. הקיפו את עצמכם בדברים שמרגשים ומספקים אתכם: ספרים ותמונות שאתם אוהבים, בעלי חיים, צמחים, חברים, אוכל מזין וטוב, משחקים ודברי שעשוע, תשבצים, סרטים או תכניות טלוויזיה, טיולים בטבע, חפצים יפים, אנשים מעוררי השראה וכן הלאה.

הרבו טוב במעשיכם כלפי עצמכם וכלפי הזולת. זה ירחיב את לבכם ויגרום לכם שמחה והנאה. כשהלב מלא ושמח, כשהלב עולץ – תחושת ה-FUN באה מאליה, מבפנים!

**אני:** ומה כשקורה משהו ממש קשה ועצוב כגון גילוי של מחלה קשה אצלנו או אצל קרובים לנו, או מוות של מישהו יקר לנו?

### **המל"ג:**

גם אז חשוב ונכון לעבור את הצער והקושי בצעדים קטנים ומתוך התמקדות בעזרה ובעידוד לעצמנו ולאחרים. גם כאן יש לחייך ואף לצחוק, לזכור זמנים טובים שהיו ושעוד יהיו לנו, להיות רכים וטובים, נדיבים ואוהבים. תמיד אפשר ליהנות מספל תה או מפרח רענן. הסבל הוא בחירה וגם ההפך מהסבל הוא בחירה.

יקירה, האם את יכולה לחשוב על מצב אחד שבו מישהו יתרם מכך שתהיי בסבל? הזכרי באנשים שחלו במחלה קשה או מגבילה – ועדיין שמרו על מצב רוח מרומם ועודדו את האנשים סביבם. וזכרי גם שהמוות איננו משהו רע! את

הרי משוחחת אתנו, הנמצאים מעבר לממד הפיסי, ואנחנו יכולים להבטיח לך שאנחנו לא בסבל! ושנחנו מרבים לשמוח, לצחוק ולהשתעשע. FUN הוא שמנו האמצעי! 😊

הנה כי כן אפשר לסכם: FUN הוא הלך רוח מומלץ ואפשרי מאד. הרבו לבחור בו! הוא בריא, ממריץ, מלכד, מעורר השראה, ומרבה שמחה. היו עולצים ומשוחררים, פתוחים לצד המשעשע של הדברים, העזו לצחוק בקול רם. התחילו לחפש ולגרום הנאות בריאות לעצמכם ולאחרים. ה-FUN מדבק.

**אני:** תודה לכם אהובים. חומר מלהיב למחשבה ולמעשה. איזה כיף!

## **אילת פורת**

**האתר שלי:** [/http://www.ayeletporat.co.il](http://www.ayeletporat.co.il)