

כלי מס' 3 – התיאוריה לחיים טובים של רובין שארמה

מאמרות רובין שארמה – לחיים טובים

עלי לעשות בעצמי את המלאכה הפנימית שלי. האחריות לבדוק מי אני באמת, ולדעת על עצמי יותר, מוטלת עלי.

ההצלחה האמיתית באה מתוכי. אני מוכנה לעשות בדיקה מעמיקה לשורשי הדפוסים שלי, ולשנות אותם.

אני חיה בתשוקה ובהתלהבות ומתמקדת בדברים נפלאים כי חשוב לי לחיות בחוכמה.

אני בוחנת את האמונות בהן אני מחזיקה, ויוצרת מחדש אמונות מעצימות.

אני מוצאת את הדרך לעוצמה הפנימית שבתוכי. ברגע שאני פוגשת את העוצמה שלי, אני מקבלת בחזרה את החיים שלי.

אני בוחנת את המקומות מהם אני בורחת, ובוחרת להתמודד. כך אני מקבלת תשובות.

המוח עסוק בעבר ובדאגות לעתיד. הדבר היחידי האמיתי הוא רגע ההווה. אני לא מחמיצה את הרגע הזה כי בו נמצאים חיי.

אני לא מפחדת לפגוש את היכולת שלי. אני לא מפחדת לפגוש את החולשות שלי. אני מזמינה את עצמי להתמודד.

מה שאני מאמינה בו – פועל. מה שאני לא מאמינה בו – לא פועל.

אני מנהיגה פנימית ומנהלת את חיי מעולה.

מנהיגות כרוכה באחריות אישית ואינני מאשימה אחרים. האשמת אחרים באיכות החיים הנוכחית שלי היא דרך עצובה מאוד לחיות. הפסקתי לשחק את תפקיד הקורבן.

כדי שהחיים שלי ישתנו, אני צריכה להשתנות!

נקודת ההתחלה היא לחפש את האמת שלי. האמת בנוגע לדברים שחוויתי בעבר, ובנוגע למי אוכל להיעשות בעתיד. ניהול החיים שלי על פי האמת הם הדברים המשחררים אותי מהתפיסות הישנות על מי זאת אני.

אני משתלטת על החלק האפל שבי, אחרת הוא ישתלט עלי...

התבוננות מעמיקה בחולשות שלי, מעוררת בי את המודעות שעלי להשתנות.

כל האמונות המגבילות שלי, משאירות אותי קטנה, כי הן נמצאות שם, מנהלות את חיי ומחבלות בחלומותי. אני עושה את העבודה הנדרשת להפוך אותן לנקודות של כוח.

פעם התנגדתי לשינוי, רציתי את הבטחון של המוכר. לא עוד. אני לא זקוקה לביטחון הזה יותר.

בכל יום אני מכוונת לשינוי של חיי. הכוונות שלי מעצבות את השינוי שלי כי הן לימדו את המוח ששינוי הוא דבר חיובי.

אני מקבלת את האתגרים של החיים באהבה, ומבינה כי החיים הם בית ספר לצמיחה. הקשיים והמכשולים הם המתנות שלי.

כל דבר שקורה לי בחיים הוא הזדמנות לצמוח ולרפא חלק מעצמי הזקוק לריפוי. החוכמה לראות מהו החלק הזקוק לריפוי.

כל פעם שאני מאשימה אני לא לומדת.

אני לומדת מהדברים שאינם מתנהלים כראוי בחיי הרבה יותר מהדברים המתנהלים כראוי. לחוות את החיים במלואם – משמעות: לחוות רגעי שיא ורגעי שפל.

הדברים שאינם מתנהלים כראוי הם בעצם שיעור יפהפה שהוא מתנה עבורי.

האחריות המוטלת עלי היא ליצור אושר ולשמח את עצמי בכל רגע.

אני מגלה את עצמי באמצעות ה"מעידות" יותר מאשר באמצעות ההצלחה. אני מתיידדת עם ה"מעידות", מעריכה אותן, לומדת מהן, לומדת לנהוג אחרת וכך יוצרת – אושר.

כל דבר שאיני אוהבת בחיי, כל דבר ודבר שמרגיז אותי, וכל דבר שגורם לי מתח – כולם מורים חשובים, כי מקנים לי את הרמזים הלקחים בדבר החלקים שבי שצריכים לצמוח ולהתפתח.

אם אין לי את המודעות לזהות שזה מה שקורה, ואני מכחישה כל אחריות אישית לתפקיד שאני משחקת בתסריטים שאני מזמנת אל חיי, אזי אותם ארועים ישובו להופיע בחיי.

רק אחרי שאקבל עלי אחריות אמיתית על הארועים בחייך, אוכל לצמוח, חיי יוכלו להשתפר והארועים הלא רצויים יפסיקו להופיע.

כאשר אני מפסיקה להאשים אנשים, ומתחילה לטפל בעצמי, מסירה מתוכי את המחסומים שיש להסיר, אני יוצרת בשבילי עוצמה רבה, מרחב שבו אני יכולה להפיק מעצמי את המיטב, במצבים שלפני כן, גרמו לי להתנהג באופן לא אפקטיבי.

במקום להגיב מאותו מקום שאני רגילה להגיב, אני בוחרת חלופה נעלה יותר. אני בוחרת בתגובה האוהבת ביותר.

התרופה נגד פחד היא אהבה.

האדם שמתנהג אלי בגסות, הוא קורא לי לעזרה.

כאשר אני משתנה, גם אחרים ישתנו באופן אוטומטי, מפני שהענקתי להם מרחב שהם יכולים לשגשג בו.

אני קולטת מה שאני מקרינה וחוזר חלילה...

ככל שאני מתקדמת ומתקרבת לאור, כך עולים ומבצבצים ההיבטים האפלים שבי וחלק ממני נאבק כדי שאשאר קטנה ואצמד לדרכי המחשבה הישנות שלי, לרגשות הקודמים ולדרכי הפעולה הקודמות. אני לא פוחדת להשתנות.

ככל שאני מתקרבת לאהבה עצמית, כך מתעוררים בי פחדים. אני מתיידדת איתם וממשיכה במסע שלי.

אין שיפור עצמי, כל אחד מושלם, רק צריך לעבור מבעד לכמה שכבות כדי לחזור לשלמות הזו... גילוי עצמי במקום שיפור עצמי. ללא שיפוטיות ואשמה.

החזון שלי מתבהר כאשר אני מביטה אל תוך ליבי.

האדם המתבונן החוצה- חולם, האדם המתבונן פנימה – מתעורר.

החיים קצרים מכדי שאהיה קטנה.

גם אני לפעמים סובלת מהחשיכה, אולם האור תמיד מגיע.

אני מעוררת תשוקות ישנות, שנהגו למלא בעבר את הלב שלי.

אני ממשיכה לדפוק, בסופו של דבר, יפתח האושר שבפנים את החלון, כדי לראות מי נמצא בחוץ.

אני מוותרת על התפיסות שקבעתי מראש

כדי שחיי יהיו גדולים, האמונה שלי צריכה להיות חזקה מפחדיי.

העולם שולח אלי ניסים מחופשים לקשיים.

אני מפסיקה להאבק ומתחילה להיות.

אני מפסיקה לנתח כל ארוע, כ"טוב" או "רע" ופשוט מתייחסת אליו כאל חוויה רצויה או לא שאני יכולה ללמוד ממנה.

הדרך טובה יותר מסופה.

החיים הם תהליך, והם גם מלאים פרדוקסים.

אם אני נעה מהר מידי, בעצם אני מאטה את ההתקדמות שלי.

אני לומדת, מתאמנת, וכך הופכת למומחית.

אחת הדרכים לחיות טוב יותר היא לעבור מגינוי לאהדה.

אני מקדישה זמן רב יותר להתמקדות בנקודות החוזק שלי, של הסובבים אותך, במקום להתמקד בחולשות.

נשימות איטיות וארוכות – תמיד מרגיעות. וחיוך.

כשאני עושה בכל יום מדיטציה, ומציירת לעצמי בראש, תמונות שבהן אני האדם שאני רוצה להיות, אני מעבירה ויוצרת את הדברים במציאות שלי.

הדברים שהכי קל לעשות, הם גם הדברים שהכי קל לא לעשות.

אהבה עצמית – היא הדלק המניע את גלגלי השינוי העצמי.

להיפטר מהכעס, לעבד את הפחד והחרטה, למצוא את הסליחה – זו התשובה.

הסליחה כרוכה בהשלמה עם הארוע ובהבנה שמי שהכאיב לנו עשה זאת רק מפני שהיה שרוי בפחד כלשהו. בחיים – או שאת במצב של אהבה או שאת במצב של פחד (חוסר בטחון פיזי, פחד שמישהו ינצל אותנו, פחד להראות מטופשים, חרדת נטישה, פחדים שאיש לא יתמוך בנו, פחד מבגידה).

החיים הם בית ספר לצמיחה.

בכיתי משום שלא היו לי נעליים, עד שראיתי אדם שאין לו רגליים.

חיינו עשויים להשתנות, כאשר אנחנו נעשים מודעים יותר לכל הדברים החיוביים שבחיינו.

אנחנו נלכדים בתוך הסיפורים שאנחנו מספרים לעצמנו.

לפני שאני יוצאת לבקש נקמה, כדאי שאחפור שני קברים.

כל דבר שאני מעריכה גבוה – ערכו עולה. אני מעריכה את הבריאות.

אני מתמקדת בשפע.

אני מעריכה מכל הלב ומודה על כל מה שיש לי.

רק כאשר אנו שוכחים את כל אשר למדנו, אנחנו מתחילים לדעת.

אני יכולה לקדם את האהבה העצמית ע"י שימוש חכם בשפה שבאמצעותה אני בוחרת לתאר את עצמי. אוצר המילים שאני משתמשת בו חשוב הרבה יותר משרבים מאיתנו יודעים.

אני טובה כלפי עצמך, נוהגת בעצמי כאילו אני הגיבורה הנערצת עלי ביותר – מדברת אל עצמי בטוב לב.

המילים הן אנרגיה – למילים יש כוח. למחשבות הטובות יש אנרגיה הנשלחת לעולם.

אם אני חושבת על קושי, אני מזמינה את הקושי אל חיי.

אם אני חושבת על פחד – הפחד ישלוט בחיי. אם אני חושבת שמחה – השמחה תשלוט בחיי.

למחשבה "קשה לי לרזות, אף פעם אני לא מצליחה" יש אנרגיה מסויימת. מחשבה זו היא מגנט – והיא מזמנת אל חיי את הקושי. נבואה המגשימה את עצמה.

בכל רגע שאני מתמקדת בדברים שאיני אוהבת בחייך, אני בעצם חוסמת את הכניסה לדברים שאני כן רוצה.

חשיבה חיובית – התמודדות עם מצב שמציב לי אתגר, אני מחפשת את ההיבטים החיוביים של המצב. המחשבות שלי מתפקדות כמו מגנטים.

בכל מצב יש לי הזדמנות לצמוח ולהתפתח לאישה הטובה ביותר שיכולתי להיות.

כל דבר נוצר פעמיים – קודם בדמיון ואח"כ במציאות.

טעות היא טעות, רק אם חוזרים עליה, בפעם הראשונה היא שעור יפהפה.

הטעויות שעשיתי בעבר, הן מתנות נפלאות שהביאו אותי למקום שאני נמצאת בו היום.