

**נהניתם? למדתם? בואו לשמוע את ההרצאות הנוספות שלי: "ניהול רגשות במערכות יחסים מאתגרות", "אדון ביקורת וגברת שיפוטית", "סוף שיחה-בהקשבה תחילה" ו"חזון אחר-יות הימים". לפרטים נוספים, הפכו את הדף...**

## נקודות מתוך הרצאת "מה שקרה לי, טוב לי או רע לי?"

### **בהרצאתי היום דנו בשאלות הפילוסופיות:**

האם יש לנו, או למישהו אחר בעולם, אפשרות לדעת אם מה שקורה לנו, טוב לנו או רע לנו? האם כל דבר רע שעובר עלינו הוא בהכרח רע לנו? וכל מה שנראה לנו טוב, אכן טוב לנו? ומהו משקלו של "גורל" בחיינו?

בהרצאתי שמעתם שני סיפורי חיים אישיים שלי (סיפור הבר מצווה והחזרה שלנו לארץ, וסיפור הכשת הנחש) כמו כן שמעתם את "משל הסוסים" - על הזקן הסיני ובנו, סיפורה של ג'ולי סטופר מאסון התאומים והבנו כמה דברים...

**1. "היזהרו במה שאתם מאחלים לעצמכם, כי זה עוד עלול להתקיים" -** לעיתים אנו מאחלים לעצמנו (או למישהו אחר) משהו שנראה לנו נפלא, אבל כשהוא מתקיים, הוא מתברר כאסון אחד גדול. לעומת זאת, לעיתים הדבר שאנחנו הכי מפקחים שיקרה לנו, יכול להתקיים ולהתגלות כדבר הטוב ביותר שקרה לנו.

**2. ברכו ברכות "רחבות" -** מאחר ואנחנו לא באמת יכולים לדעת מה טוב ונכון לנו או לאנשים שאנחנו אוהבים, מוטב לנו לאחל "ברכות רחבות ומופשטות" יותר. במקום להיות ספציפיים ולאחל: "הלוואי ושהבן שלי ישרוד את קורס צוללות עד סופו", אחלו לו "הלוואי ושיגיע למקום הכי נכון ומדויק בשבילו".

**3. אולי אין דבר כזה "מקרה"...** לפעמים עוברים עלינו בחיים אתגרים לא פשוטים רק כי הם פשוט צריכים לעבור עלינו... לעיתים כדי לחזק אותנו, לעיתים כדי להחליש אותנו ולעיתים כדי להעביר אותנו מסע (טוב או רע), אל עבר תוצאה (טובה או רעה), או אל נתיב חיים חדש ונכון לנו יותר.

**4. תיהנו כשטוב לכם ואל תיבהלו כל כך כשרע לכם -** כאשר עובר עליכם משהו טוב, נסו ליהנות ממנו, בלי לפחד ממה יקרה כשהטוב יגמר, או ישתנה. במקביל, כאשר עובר עליכם משהו רע, פתחו צוהר קטן ונסו לראות: אולי הרע הזה שעובר עליכם עכשיו, הוא רק חלק קטן ממסע שאתם צריכים לעבור, ובסופו תגיעו למקום טוב ונכון יותר עבורכם.

**5. המחשבות שלנו בשליטה שלנו -** אנחנו ורק אנחנו שולטים ומנהלים את המחשבות שלנו! אם נרצה, אף אחד לא יוכל להשפיע עליהן לרעה. זיכרו! מחשבות חיוביות משפיעות עלינו לטובה. בעזרתן נוכל למצוא כמעט בכל קושי או אתגר, איזשהו זיק של תקווה טוב. הזיק הזה שנמצא, יוכל לחזק אותנו ולתת לנו כוחות מחודשים להמשיך הלאה.

### **6. גורו גופל נוהג לשאול -**

יש לך בעיה בחיים? - **לא?** - אז למה לדאוג!?

יש לך בעיה בחיים? - **כן?** - אתה יכול לעשות משהו בנידון? - **כן?** - אז למה לדאוג!?

יש לך בעיה בחיים? - **כן?** - אתה יכול לעשות משהו בנידון? - **לא?** - אז למה לדאוג!?

גורו גופל תוהה בסרטו: למה אנחנו כל הזמן (ברגעי הטוב וברגעי הרע) מטרידים את עצמנו בדאגה שלא נותנת לנו שקט נפשי? האם זה מקדם, או מעכב אותנו ואת הישגים שלנו בחיים?

**אם נהניתם היום מההרצאה/סדנה שלי, מזמינה אתכם לפרגן בדף הפייסבוק שלי!**



הרצאות



טלוויזיה



כנסים



סדנאות



חוגי בית



טיפול ואימון