

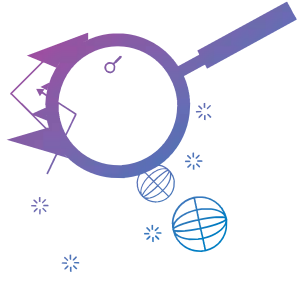


סְהַסְטוּרִי_שְׁלִי

התפתחות אישית בעולם דיגיטלי

#לאלה_שחיים_רק_פעם_אחת

איתי שאוליאן ♥ סער חלק



חלק 1

להתחיל מהתחלה

מה כולם מחפשים ומה קורה בתוכי.
להבין טוב יותר מי אני



פרק ב:

האנשים הגדולים

אני רוצה להכיר לך את ארז משולם. ישבנו לשיחת השראה על החיים בארבע עיניים. תקרא מה הוא אמר, כל מילה זהב:

"גדלתי בשכונת מצוקה, שכונת 'התקווה' בתל אביב של שנות ה-70. הייתי בן למשפחה פשוטה, מרובת ילדים. מגיל ארבע הייתי ילד מוכה ולקני למידה. בלימודים לא הייתי מסוגל לחשוב על כלום חוץ מהגיהינום שמחכה לי בבית.

אף אחד לא האמין בי. הייתה לי מורה שאמרה: ארז, אם אתה תלמיד – אני צוללת.

כבר כילד בן שבע הרגשתי שאני נמשך מאוד לשירה ומחזאות, ואת הקשיים עברתי בברירה לשירים ולסיפורים שהייתי כותב.

אתה יודע מתי הרגשתי שמשהו התחיל לזוז בתוכי? מתי נקודות של

שמחה ואושר התחילו להתארח אצלי בלוי"ז? כשהבנתי שהחיים האמיתיים הם **החיים שלי**. כשהבנתי שאני מנסה לחיות אושר של אחרים. מה שבאמת יכול לעשות לי טוב הוא מה שאני יוצר, מקדם, עובד עליו. **כשהקדשתי זמן לממש את הכוחות שלי, ועמדתי במשימות ובאתגרים שלי, הרגשתי שזה זה.** התחלתי לאסוף רגעים שכיף להיזכר בהם. **בפעם הראשונה בחיי הרגשתי את התחושה המדהימה הזאת – אושר!**

כשהקדשתי זמן לממש את הכוחות שלי, ועמדתי במשימות ובאתגרים שלי, הרגשתי שזה זה.

במשימות ובאתגרים שלי, הרגשתי שזה זה. התחלתי לאסוף רגעים שכיף להיזכר בהם. **בפעם הראשונה בחיי הרגשתי את התחושה המדהימה הזאת – אושר!**

אז לא הבנתי. לאיזה כיוון להתקדם? פשוט – תתקדם בכיוון **שלך**. תגלה את עצמך. תגשים את החלומות והשאיפות המיוחדים רק לך. תהיה מי **שאתה** בוחר להיות. זאת הדרך הנכונה – הדרך שלך. מברוק! עברנו את השלב הראשון.



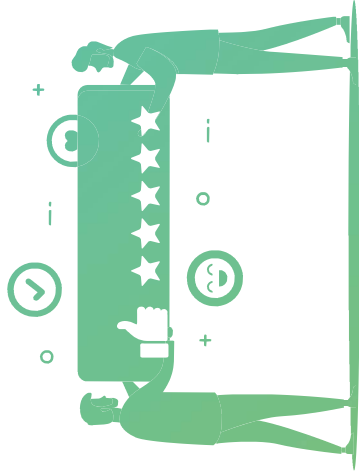
חושש להמשיך הלאה? חושש שאולי לא תצליח לעמוד בדרישות של הסטוריו? שאולי זה יהיה עוד אחד מאלפי הפתרונות שכבר ניסית ולא עזרו? שתפסיק ליהנות מהחיים? אולי אתה בכלל חושש להתחיל לצעוד בדרך חדשה?

חשוב שתדע שזה לגמרי בסדר. כל החששות האלה הם טבעיים ומובנים לגמרי. תרשה לעצמך לנשום עמוק ולהמשיך אתי קדימה. תשן הלילה על הפרק שקראת, תעכל בנחת, ומחר נמשיך יחד לפרק הבא.

להכיר את כל היופי,
הצבע והחיים שבפנים

אני טוב!

חלק 2





פרק ג

אני טוב!

דמיון שאתה בחתונה של חבר טוב. לבשת חולצת פולו לבנה וחדשה, התיישבת ליד השולחן, התחלת לנשנש ו...**באם!** באמצע החולצה אתה קולט כתם של מטבוחה. לא משנה כמה קטן יהיה הכתם, את החולצה הזו אתה לא תלבש ככה לשום אירוע.

למה? כי הכתם הזה הורס את הכול. כבר לא רואים את הלבן ולא נהנים ממנו. הכתם הוא כל מה שיש.

כשחושבים על זה, האמת שהחולצה נשארה לבנה. הכתם קטנצ'יק. **כביסה קטנה והוא בחוץ.** אז למה הלכלוך הקטן הזה כל כך מפריע?

הסיבה היא שברור לנו שהחולצה אמורה להיות לבנה ויפה. כשהיא לא

כתוב שני דברים שאתה חושב שהם לא טובים בך
ובחיים שלך, דברים שהיית רוצה שישתפרו:

1.

2.

נראית כך, זה מתסכל וגורם לנו להתמקד רק בלכלוך.

עכשיו תן לי שני דברים טובים בך. כישרון, יכולת,
מעשה טוב במיוחד שעשית:

1.

2.

בוא ננסה תרגיל. זרום:

לקח הרבה זמן למצוא משהו? אני מניח שלא.

לקח קצת יותר זמן, נכון?

ממש כמו הכתם על החולצה הלבנה, יש לנו בעיה דומה: קשה לנו לראות את האור שיש לנו בפנים, את הדברים החיוביים שיש בנו, את הטוב שאנחנו עושים. הנטייה הטבעית שלנו היא להתמקד בכישלונות, בחכונות שלא טובות ובמה שלא מוצלח בנו.

הנטייה הטבעית שלנו היא להתמקד בכישלונות, בתכונות שלא טובות ובמה שלא מוצלח בנו.