



לומר "כן" לעצמנו

כמה פעמים ביום אנחנו אומרים "לא" לעצמנו? "לא, אני לא אגיש בקשה לקידום בתפקיד"; "לא, אני לא יכולה לצאת לטיול ברחבי המדינה"; "לא, אני לא אפתח בשיחה עם אותו גבר/ אותה אישה"; "לא, אני לא אקדיש כמה דקות לעצמי בכל יום."

קבלה עצמית

לומר "כן" לעצמנו מתחיל בקבלה עצמית. אם אנחנו לא מקבלים את עצמנו, איך אנחנו יכולים לומר "כן"? אמרו "כן" למראה החיצוני שלכם, אמרו "כן" לתפקיד שלכם, אמרו "כן" לתחושת אושר ואמרו "כן" לתחושת עצב. הפסיקו להלקות את עצמכם על מה שאתם חושבים שאין לכם, והפסיקו להשוות את עצמכם לאחרים. לכל אחד יש המסע שלו, ואתם אף פעם לא באמת יודעים מה קורה לאדם אחר, דבר שהופך את ההשוואות ללא מדויקות. אומנם קבלה עצמית אינה תהליך המתרחש בן לילה, אך הידיעה שאתם צריכים לעשות את העבודה היא הצעד הגדול הראשון. אחרי הכול, פקפוק בעצמכם הוא הדרך הבטוחה לומר "לא!"

להאמין בעצמכם

לומר "כן" לחיים דורש מכם להאמין בעצמכם! אמונה ביכולות שלכם ובמה שאתה יכולים להשיג היא חלק גדול מהיותכם אנשים חיוביים ומאושרים. אם אתם כל הזמן גוערים בעצמכם ומדכאים את עצמכם, אתם בעצם אומרים "לא" – "לא, אני לא רוצה לצאת עם חברים ומשפחה משום שהם לא מחבבים אותי", "לא, אני לא אהיה מסוגלת ללכת 30 ק"מ במסלול" וכן הלאה. חשוב לדחוק את הקול השלילי שאומר לכם שאתם לא טובים מספיק, שהאנשים בחייכם לא באמת אוהבים אתכם, שאתם לא ראויים למה שיש לכם. אמרו "כן" לעצמכם והאמינו שאתם יכולים להשיג מה שאתם רוצים!

רבים מאיתנו רגילים לומר "לא" לעצמנו. אם החיים שלכם עמוסים יתר על המידה או אם אין לכם מספיק הערכה עצמית וביטחון להאמין שאתם ראויים ל"כן", להמשיך לומר "לא" זו בעיה גדולה אצל בני אדם! אז איך אתם משנים את המחשבות שלכם (וכך גם את החיים שלכם) ומתחילים לומר "כן"?

יום-יומית

לומר "כן" לעצמכם הוא תהליך יום-יומי! השקיעו מאמצים ותקבלו תוצאות מדהימות. האמרות החכמות הבאות עשויות לעזור לכם:

"האמינו שאתם יכולים ואתם כבר במחצית הדרך לשם." – תיאודור רוזוולט

"אני מודה לך אלוהים על היום המדהים הזה, על הרוחות הירקרות המקפצות של עצים, ועל החלום הכחול של שמיים ועל כל דבר טבעי, אין-סופי, שהינו כן." – אי. אי. קמינגס

"לצידו של כל מדוע אין-סופי יש כן, וכן, וכן." אי. אי. פורטר

שינוי חשיבה

אם אתם חשים שאתם מתקשים לומר "כן" לעצמכם, עבודה על המוח היא דרך נהדרת להתגבר על המכשול הזה.



אף פעם לא מאוחר מדי לומר "כן"! שינוי החשיבה שלכם – ובעקבותיו גם של החיים שלכם – הוא משהו שאתם יכולים לעשות בכל גיל, בלי קשר למה שהתרחש בעבר. יש לכם תמיד יכולת פנימית לשחרר את הדברים ולהתמקד במה שמרשת אתכם. אמרו "כן!" לסגנון חיים בריא שכולל מעשים שגורמים לכם אושר, ללא קשר למה הם עשויים להיות.

להיות מוכנים

חשוב לזכור שלומר "כן" לחיים ולכל מה שבא עימם הוא משהו שאתם צריכים להיות מוכנים לעשות. זה נכון לגבי כל דבר: התגברות על התמכרות, הליכה לבית הספר, נישואין, מעבר דירה – אם אתם לא מוכנים לעשות את זה, הסיכויים שתצליחו דלים. אדם עשוי לקבל החלטה מודעת לחבק את החיים, על הטוב ועל הרע שבהם, ולפיכך לשנות את הגישה שלו או שלה.

לחיות ללא פחד

פקפוק בעצמך ואמירת "לא" הם אבני היסוד של קיום מלא פחד. היכולת לחיות ללא פחד היא לומר "כן" לחיים שלכם ולכל מה שמרכיב אותם. אף שללמוד לשחרר פחד וגישה שלילית אינו משהו שניתן לעשות בן יום, זה משהו שאתם יכולים לעבוד עליו ולחתור אליו ללא הרף, מאחר שהתוצאות הן לא פחות מנהדרות! ללמוד לשנות את דגמי החשיבה שלכם, להפחית לחץ ולבנות יחסים חיוביים, כולם כלים מבחינת אמירת "כן".

"כן" היא אחת המילים המשרתות והמעניקות אישור לחיים, לקיום!