

## 18 כללים לחיים טובים ומאושרים

### כלל ראשון – לחיים טובים ומאושרים

#### להפסיק לרחם על עצמינו –

רחמים עצמיים זה הרגש הכי גרוע לחוות, מהר מאוד האנרגיה הזו שואבת לתוכה את כל המהות שלנו...

אנחנו מאמינים למחשבות הכי נמוכות שלנו על עצמינו ועל הסובבים אותנו, על מה שקרה לנו, ועל מה שמצפה לנו בעתיד...  
כולנו חווינו את התחושה הזו, והיא תמיד מורידה אותנו, וגורמת לנו לאמץ תודעת קורבן !!

אז אם אתם רוצים להיות מאושרים - פשוט תפסיקו לרחם על עצמיכם, תסתכלו מסביב ותראו כמה ברי מזל אתם, הודו על כל הטוב בחייכם, קומו לעשייה מיטיבה והסיחו את דעתכם מהחשיבה הנמוכה הזו, שלא תורמת כלום, רק מזיקה ומעוותת את המציאות !

### היה האדם שאותו תרצה לפגוש!



## כלל שני לחיים שמחים ומאושרים – הודיה!!

אנחנו חיים בעולם המודרני המהיר, ובדרך כלל מרגישים אסירי תודה כשמשו נורא לא קרה, או כשהחלמנו מבעיה גופנית ואנחנו שוב מתפקדים, אבל זה מהר מאוד נשכח מליבנו ואנחנו ממשיכים לרוץ הלאה לסידורים ועבודה שלא נגמרת...

אז אני מזמינה אתכם לעשות הרגל חדש ולהודות כל יום פעמיים ביום בבוקר ובערב, על כל המתנות שיש לכם בחיים, להודות על הדברים הכי טריוויאליים כמו על העובדה שיש לי קורת גג, ויש לי אוכל במקרר, ומים זורמים בברזים ומשפחה ועוד...

### **הודיה אמיתית היא השער לשמחת חיים!**

אז קדימה למה אתם מחכים תעשו רשימת הודיה ותרגישו את התודה בגוף ... תנשמו לתוכה ... ותעצימו אותה...  
מצרפת לכם סרטון קצר שעשיתי לפני כמה שנים על הודיה למעבר לסרטון לחצו על התמונה



איך ליצור שמחת חיים ואנרגיות טובות ברגע

לטיפים נוספים ומדיטציה להורדה חינם שנקראת "לפתוח את הלב" כנסו לאתר שלי <http://www.akeshet.com>

## כלל שלישי(מתוך 18) לחיים שמחים ומאושרים-

### להגיד יותר כן בחיים...

"לא" היא מילה נהדרת, היא מילה חזקה, מובנת, אוניברסאלית והיא עוצרת כל מה שקורה !! כשאנחנו אומרים לא, אוטומטית אנחנו סוגרים את הדלת לעולם ומוודאים ששום דבר לא יכנס אלינו...

אבל כמה מאיתנו אומרים "לא" לעתים קרובות, והרבה יותר מדי???

אתם מבינים...ה"לא" סוגר אותנו לחוויות חדשות. תוקע אותנו באותו מקום, מתנגד למה שיש, ולא מאפשר לנו לזרום עם מה שהחיים מביאים

...

כשאנחנו אומרים "לא" אנחנו שוחים נגד הזרם, כשאנחנו אומרים "כן" אנחנו שוחים עם הזרם וזה כמובן הרבה יותר קל!

פשוט להיות בזרימה וקבלה של מה שיש, ולהבין ששום דבר לא קורה במקרה, לכל דבר יש משמעות והכל לטובה...

כשאנחנו אומרים יותר "כן" לחיים, אנחנו יותר בסינכרון עם מה שיש, פתוחים יותר לחוויות חיוביות ומשמחות ויש פחות לחץ והתנגדות למה שיש!

אז תתחילו להגיד "כן" יותר, תתחילו להיפתח להצעות שבעבר לא הייתם מוכנים אליהן, ותגלו שהמציאות תמיד יותר נדיבה מהסרטים שהיו לכם בראש!!

תופתעו לגלות כמה צמיחה והתפתחות מחכה לכם...





## כלל רביעי לחיים שמחים ומאושרים –

**לכו אחרי מה שהכי מרגש אתכם...**

בחיים זה מאוד קל למצוא את עצמך במקום לא נכון עבורך...  
אנחנו לא אוהבים את העבודה שבחרנו... לא אוהבים את האנשים שאנחנו  
עובדים איתם... או לא ממש אוהבים את הפרטנרים שלנו... ועוד...

אנחנו הרבה פעמים מרגישים תקועים ולא אותנטיים כי אנחנו לא עושים באמת  
את מה שמרגש אותנו...

אז האם באמת אתם נמצאים במקום טוב עבורכם? האם אתם מרוצים  
ומתלהבים מהעבודה שבחרתם או מחיי האהבה שלכם? האם בחרתם ללכת  
על כסף טוב אבל קשה לכם ביומיום בעבודה הזו?

כשאנחנו במקום הנכון והמרגש עבורנו אנחנו נהיים כמו ילדים קטנים מתרגשים  
ונוכחים בכל רגע, מתלהבים ואוהבים את מה שאנחנו עושים ומקבלים משמעות  
עמוקה מכך...

וצריך אומץ לעשות שינוי כזה, זה בדיוק מה שעשיתי לפני 14 שנה כשבחרתי  
לעזוב מקום עבודה מסודר עם רכב צמוד וללכת ללא נודע... ללמוד משהו חדש  
שמרגש אותי... ידעתי רק דבר אחד שאני רוצה לעזור לאנשים לעזור לעצמם...  
וכל השאר הסתדר מעצמו...

אנחנו צריכים להאמין בעצמינו בשביל הצעד הזה וכמובן שעולים הרבה  
פחדים, השאלה כמה תשומת לב ואנרגיה אנחנו נותנים למחשבות המפחידות  
שלנו וכמה הן מנהלות אותנו...

**ואני לא אומרת שזה קל לעשות שינוי כזה, אני רק אומרת שזה  
בהחלט שווה את המאמץ !!**

i'm not telling  
you it is going to  
be easy, i'm  
telling you it's  
going to be  
worth it.

LoveOfLifeQuotes.com

**כלל חמישי לחיים שמחים ומאושרים-**

**למדו לשחרר חשיבה שלילית שיוצרת רגשות קשים...**

**למדו לשחרר את האגו**

**LET GO AND LET GOD**

הגוף הרגשי שלנו מאותת לנו שנתקענו בחשיבה שלילית ע"י תחושת כיווץ לא נעימה באזור הבטן והלב, הוא בעצם מאותת לנו שהתרחקנו מהאותנטיות שלנו, התרחקנו מעצמינו ועכשיו אנחנו בתוך "סרט" לא נעים ואשלייתי, כלומר זה רק בראש שלנו...

הטעות הנפוצה היא שאם אני מרגיש/ה את הפחד בגוף זה אמיתי, ומיד המחשבה הזו מביאה עוד מחשבות שליליות שיוצרות לופ אובסיבי של חרדות ודיכאון...

זהו את הכיווץ כאיתות מהאני הגבוה שלכם שהתרחקתם מהתדר של המקור, מהתדר האוטנטי שהוא תמיד התדר של הלב והנשמה ❤️ תדר של אהבה ללא תנאים, אהבה ושמחה טהורה שמגיעה מבפנים החוצה ואינה תלויה בנסיבות חיצוניות!

האהבה הזו היא האוטנטיות שלנו! היא המקור הנשמתי שלנו! היא מייצגת את מי שאנחנו באמת!



## כלל שישי לחיים שמחים ומאושרים –

### נתינה אקראית ללא תמורה...

כולנו הרגשנו את זה... ניצוץ של שמחה וסיפוק בתוכנו רק מעצם העובדה שעזרנו למישהו, ואני מדברת על עזרה אקראית ללא ציפייה לתמורה.

להחזיק דלת לאישה עם סלים, לתת למישהו לעבור לפני בתור כי הוא ממש לחוץ, להביא עוגיות תוצרת בית לעבודה, לתת מחמאה אותנטית מהלב וחיבוק, להגיד ליקרים לנו כמה אנחנו אוהבים אותם, לתרום ארוחה לנזקקים, להפתיע במתנה קטנה, ועוד...

בואו נודה בזה נתינה אקראית ולהיות נחמדים עושה לנו טוב בנשמה, ומפעיל עוד חוק רוחני עוצמתי - חוק הקארמה -מה שאתה שולח אתה מקבל...  
אז אמצו את הכלל הזה ותופתעו לגלות כמה שמחה זה יעיר בפנים ♥





## כלל שביעי לחיים שמחים ומאושרים –

### **שמחה ואושר קיימים רק ברגע הזה-כאן ועכשיו !!**

יש פתגם אוסטרלי שאומר-

"כשאתה חי רגל אחת בעבר ורגל אחת בעתיד, אתה משתין על ההווה!"  
כל כך נכון ומדויק! כשאנחנו מנתחים ומצטערים על העבר ודואגים וחרדים  
מהעתיד פספסנו את החיים האמיתיים שהם תמיד ברגע הזה !

כי ברגע הזה הכל מתקיים !! גם החשיבה שלנו על העבר (זיכרונות) ועל  
העתיד (דמיונות) מתקיימת ברגע האינסופי הזה!

לדוגמא – אתם נוסעים באוטו ומתנגן פתאום שיר קצבי שאתם ממש אוהבים  
ואתם מגבירים וממש נכנסים לקצב נהנים מכל רגע ונוכחים בחוויה, פרץ של  
שמחה מתפשט בלב כשאתם נסחפים עם המילים והקצב המסחרר... ו  
ואז ברמזור פתאום אתם קולטים שמישהו מסתכל עלייכם ומיד נכנסת מחשבה  
-"איזה בושות מה יחשבו עלי..."

ובאותה שנייה הפסקתם להיות נוכחים עברתם למימד אחר והפסקתם להרגיש  
את הקצב והמוזיקה... אתם מנמיכים את הרדיו ומפסיקים לרקוד... מוכר לכם?

מחשבה אחת מוציאה אותנו מהנוכחות שלנו ומההנאה שלנו אבל זו לא סתם  
מחשבה, היא מבוססת על אמונה שאם אני לא אתנהג בצורה מכובדת לא  
יאהבו אותי, ידחו אותי... אמונה שאנחנו צריכים אישורים של אחרים כדי  
להרגיש טוב עם עצמינו ...

אבל ברגע שאני מזהה שזו רק מחשבה ואני בוחרת לא לתת לה כוח עלי  
בוחרת להפסיק להזין אותה בתשומת לב ואנרגיה, אני משחררת את  
המחשבה וחוזרת לרקוד באוטו !!!

שתמיד נחגוג נרקוד נצחק ונאהב מכל הלב ♥ אמנן !!!





### כלל שמיני לחיים שמחים ומאושרים –

אל תאגרו -תחוו...

כולנו לפעמים חולמים על בית גדול יותר במיקום טוב יותר רצוי עם נוף לים, על  
מכונית חדשה, על עיצוב ושיפוץ הבית ועוד...

אבל האם הדברים האלה באמת עושים אותנו ליותר מאושרים?  
מחקרים מראים שתוך שנה מרגע הזכייה בלוטו אנשים חוזרים לאותו מצב  
רגשי שהם היו בו לפני הזכייה...



כלומר המחשבה - "אני אהיה שמח ומאושר כשיהיה לי כסף לעשות את כל הדברים שאני רוצה לעשות" - לא תופסת לאורך זמן, כי אי אפשר לברוח מעצמינו ומהאמונות שמגבילות אותנו...

המסקנה המתבקשת - במקום לאגור מזומנים או לבזבז אותם על דברים חומריים, עדיף להשקיע ביצירת חוויה מעצימה ומפתחת ...

למשל טיול, פסטיבל, סדנא חוויתית מדליקה, או לאתגר את עצמינו במשהו שלא העזנו לעשות למרות שממש רצינו...

זה לא חייב להיות משהו גדול או יקר, אלא פשוט משהו חוויתי שיחבר אותי לשמחה אותנטית שקיימת בי 😊

משהו כיפי ומשמעותי, שאני מפרגנת לעצמי כי אני מרגישה ששם אוכל לחוות חוויה חדשה ומרגשת... שם אוכל להרחיב את התודעה שלי ולקבל תובנות... שם אוכל לפתוח את הלב והנשמה ולאהוב את עצמי ואחרים...

בקיצור כשאנחנו "עושים חיים" ויוצאים מהקופסא שלנו, כשאנחנו מרחיבים את חווית החיים מעבר למוכר והידוע, אנחנו מרגישים יותר מלאי חיים, אותנטיים ושלמים מאשר כשאנחנו אוגרים רכוש וכסף!!  
אז קדימה לכו לחוות את החיים במלואם ...

## כלל תשיעי לחיים שמחים ומאושרים –

### **קבלו והעריכו את שני צידי המטבע...**

העולם מלא בהפכים - כדי לחוות חום צריך לחוות קור, כדי לחוות אור צריך לחוות חושך, כדי לחוות שמחה צריך לחוות עצב... זה טבעו של העולם הדואלי!

האחד לא יכול להתקיים בלי השני, מה זה אומר ?

כדי שנוכל באמת לחוות אושר ושמחה (UP) אסור לנו להדחיק או לברוח מרגשות של עצב (DOWN), היות והאחד לא יכול להתקיים בלי השני...

הרבה אנשים חושבים שכדי להיות מאושרים צריך רק לחשוב חיובי כל הזמן  
ואם הם לא מצליחים הם שופטים את עצמם ויורדים על עצמם...

אז האמת היא בדיוק הפוכה - כאשר אתם מדחיקים רגשות או בורחים מהם אז  
עסקת חבילה כוללת, קשה מאוד במצב כזה לחוות גם את הרגשות הטובים  
במלואם כי גם הם מודחקים, כל הגוף הרגשי שלכם בהכחשה...

דולי פרטון ניסחה את זה יפה- " אם אתם רוצים את הקשת תצטרכו להתמודד  
עם הגשם " במילים אחרות לכל רגש יש מקום ותפקיד, ורק אם אנחנו מוכנים  
לחוות עצב ולא לברוח ממנו נוכל באמת להתחבר לשמחת החיים הפשוטה  
והסוחפת.

למדתי את השיעור הזה על בשרי כשכלבתי האהובה נדרסה לי מול העיניים,  
ונפטרה בידיים שלי בדרך לוטרינר, הכאב של האובדן היה קשה ממש כמו  
סכין חדה בגב ובבטן, ממש כאב פיסי עם התקפי בכי עוצמתיים, והרגשתי איך  
אני רוצה לברוח מהכאב הזה, להסיח ממנו את הדעת...

קול פנימי אינטואיטיבי בתוכי אמר לי - " אל תברחי מהכאב- תני לו מקום,  
תרגישי אותו " אפשרתי לעצמי להרגיש את הכאב, לבכות עד שהתמוטטתי  
למיטה באפיסת כוחות...

ולהפתעתי הגדולה למחרת אחרי לילה של שינה טרופה של 4 שעות, בשעת  
צהריים, כשנימנתי במיטה תוך כדי הקשבה להרצאה רוחנית, קמתי עם כוחות  
מחודשים וידיעה ברורה מה אני צריכה לעשות לפני שהבן שלי החייל מגיע כדי  
לצמצם את הכאב שלו, פתאום נהייתי פרקטית ומתפקדת ורמת הכאב שלי  
ירדה פלאים תוך פחות מ-24 שעות... זה פשוט הדהים אותי!!

הכלבה המדהימה שלי היתה מורה רוחנית בחייה כולה לב ❤️ ואהבה ללא  
תנאים, וגם במותה לימדה אותי שיעור חשוב של קבלה וחיבור רגשי...

❤️ יהי זכרה ברוך ❤️

מצרפת לכם מאמר שכתבתי על רגשות שמסביר יותר לעומק את הכלל הזה

❤️  
לחצו על התמונה למעבר למאמר



## כלל 10 (מתוך 18) לחיים שמחים ומאושרים –

### פשוט לאהוב יותר...

כשהרופאים אמרו למורה הרוחני האמריקאי לסטר לוינסון שנשארו לו כמה ימים לחיות כי הלב שלו לא יחזיק מעמד יותר, הוא התחיל לחשוב על משמעות החיים... הוא הגיע למסקנה שבאנו לכאן כדי לחוות חופש, שמחה ואושר, אבל מה באמת מסב לנו הכי הרבה אושר? התשובה שקפצה לו מייד היתה **א ה ב ה**



אז היו לו הרבה חברות שאהבו אותו והכריזו על אהבתן אליו באופן פומבי וזה הסב לו אושר רב, כן זה מאוד נעים ומחמיא לנו כשאוהבים אותנו ומכירים בנו...

יחד עם זאת לסטר פתאום הבין שהוא היה הכי מאושר כשהוא נתן אהבה, ככל שהוא אהב יותר, ופתח את הלב ככה הוא נהיה יותר מאושר ושמח



תחשבו על זה רגע... כמה זה נכון עבור כל אדם, כמה כיף לאהוב באמת, לפתוח את הלב והנשמה ♥ לתת ולקבל אהבה אמיתית בלי תנאים, בלי התחשבות פשוט לאהוב

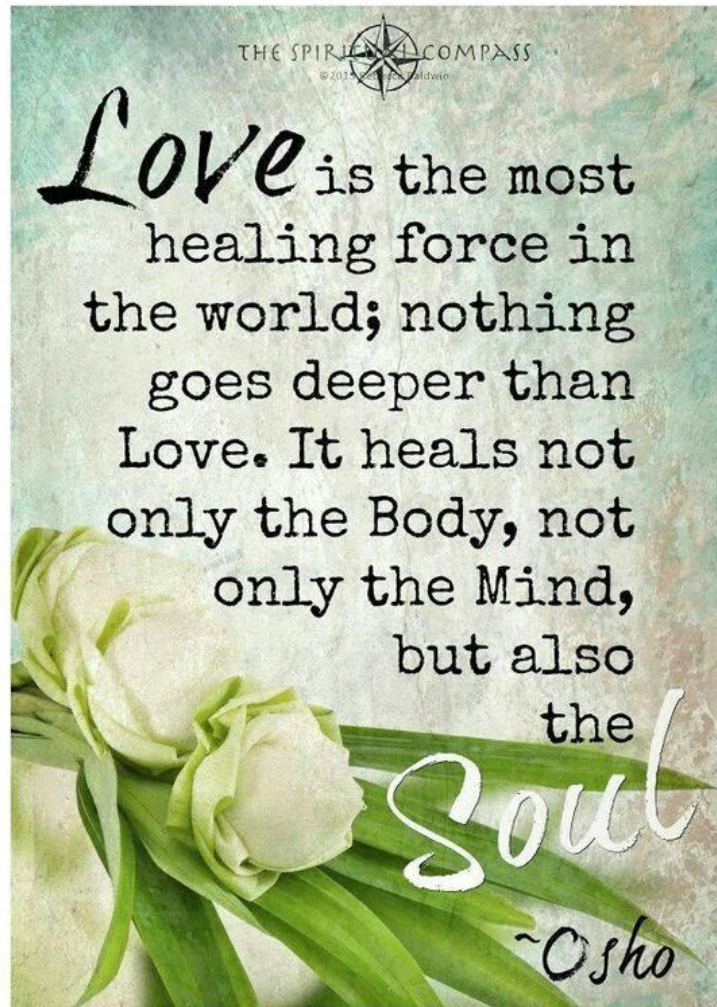
...

ואני לא מדברת רק על אהבה רומנטית אלא על אהבה אנושית כמו אהבת אם לתינוקה, כמו אהבה של ילד לכלב שלו, כמו אהבה לטבע, פשוט לאפשר

לאנרגיה הזו להיות נוכחת בחיים שלנו... זוהי אנרגיית ריפוי, זוהי אנרגיה של הרוח...

תרגיל קטן בדמיון מודרך לסופ"ש - תעברו בראש על רשימת האנשים הקרובים והיקרים לכם התחילו מהכי קרובים ותתרחקו למעגלים של חברים רחוקים ושכנים והעניקו לכל אדם שאתם מכירים את מתנת האהבה ♥

בחיבוק, במחמאה, במחשבה חיובית, בברכה, פשוט להרגיש איך הלב נפתח ומתרחב מעצם הנתינה וקבלת האחר ללא תנאים...



## כלל 11 לחיים שמחים ומאושרים –

### **חזון/חלום/מטרה שמרגשת אותנו ואליה אנחנו שואפים.**

חלומות מתחילים את ההגשמה שלנו, המנטרה של וולט דיסני שהיה רב אומן  
בהגשמת חלומות הייתה –

### **Dream - Dare - DO**

כלומר תחלום - תעז - תעשה –

בשלב החלימה אנחנו מדמיינים מה אנחנו באמת רוצים להגשים בחיים שלנו  
מה חשוב לנו באמת בחיים האלה? יוצרים תמונה מושכת, צבעונית, מוארת  
שמייצגת את החלום ❤️

כשאנחנו מדמיינים את המטרה שלנו שכבר הוגשמה ומרגישים את הכיף  
והאושר העתידי אנחנו מעבירים מסר מאוד עוצמתי לתת מודע שלנו שזה מה  
שאנחנו רוצים וזה מרגיש נפלא!!

היות והמוח שלנו מתוכנת להימשך לעונג ולהימנע מכאב, תת המודע שלנו  
נמשך לחוויה העתידית המענגת, ויראה לנו את כל האפשרויות וההזדמנויות  
שיצוצו במהלך החיים להגשמת המטרה.

מעבר לכך כשאנחנו מעלים את הרטט האנרגטי שלנו ע"י כוח הדמיון אנחנו  
מפעילים גם את חוק המשיכה שאומר דומה מושך דומה - ואז "אנשים טובים  
באמצע הדרך" מתחילים להופיע בחיינו, עוזרים לנו לממש את המטרות  
ולהגשים את החלומות שלנו

אז קדימה דמיינו את החזון שלכם עם כמה שיותר פרטים חושיים, כנסו לתוך  
הסרט ותחוו אותו כאילו שזה קורה עכשיו...

"You are never  
too old to set  
another goal  
or dream  
another dream."

- C.S. Lewis -

## כלל 12 לחיים טובים ומאושרים –

### "מחשבה יוצרת מציאות"

הנרי פורד אמר פעם - " לא משנה אם אתה חושב שאתה יכול או שאתה חושב שאתה לא יכול, בשני המקרים אתה צודק"

כלומר מה שאתה מאמין בו יהיה אמת עבורך! ומה שאתה מצפה לו יגיע! ועל זה נאמר - "תחשוב טוב יהיה טוב" וגם נאמר "באשר יגורתי בא לי"

מחשבה היא אנרגיה, והאנרגיה הזו רוטטת בגוף הרגשי והפיסי ברטט גבוה (אהבה) או ברטט נמוך (פחד), האנרגיה הזו מהדהדת עם מארג האנרגיה של היקום, ומעבירה מסרים לגבי הבחירה שלנו... כן קיבלנו זכות בחירה לנתב את חיינו! (הכל כתוב והרשות נתונה)

אז במה אתם בוחרים בפחד או באהבה ?

אם אתם בוחרים באהבה (אנרגיית הלב) ובקבלה של מה שיש, אם אתם

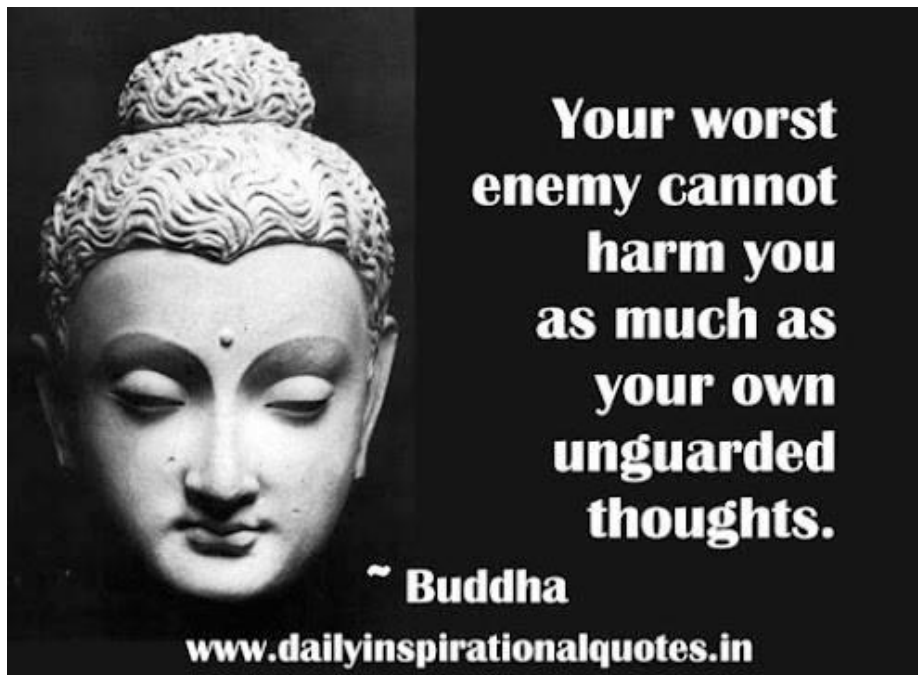
בוחרים להאמין בטוב, להאמין בעצמכם ושיהיה בסדר כי הכל לטובה, מן הסתם  
המסע שלכם פה בחיים האלה יהיה יותר מעניין וזורם

...

אם אתם בוחרים בפחד והתגוננות (אנרגיית האגו/תודעת קורבן), אם אתם  
מתמקדים במה שאין ופוחדים ממה שיגיע, המסע שלכם בחיים יהיה יותר קשה  
ומפותל ותסבלו יותר...

המטרה של הסבל היא להחזיר אותנו לדרך של הלב, להראות לנו שטעינו  
ששכחנו מי אנחנו... ולא במקרה המילים שכחה וחשכה מורכבות מאותן  
אותיות...

הסבל הוא חלק בלתי נמנע מהמסע שלנו יחד עם זאת יש לנו אפשרות לצמצם  
אותו ע"י אופטימיות ושמחת חיים פשוטה שנובעת מתודה עמוקה ואהבה לחיים  
המדהימים האלה...



כלל 13 לחיים טובים ומאושרים –

להנות מהדברים הפשוטים בחיים...

פשטות היא התמצית של האושר ♥ כמה פעמים השוויתם את עצמכם לאחרים  
וביקרתם את עצמכם שאתם לא נהנים כמו אחרים בחו"ל? או בכלל...





להנות מהדברים הפשוטים בחיים זה באמת אחד הסודות לאושר...  
זו גישה לחיים של הערכה ליופי, לפשטות, לטבע, לחיים עצמם...

לא צריך לסבך את החיים ביותר מדי דרישות ותשוקות, אפשר להנות מהדברים  
הכי פשוטים וזמינים ...

למשל לשתות כוס תה מהביל ביום קר עם חברה טובה, או לאכול ארוחה  
בריאה מזינה וטעימה שהכנתם בעצמכם, או להביט בשקיעה בים, או לעשות  
טיול רגלי בפארק הקרוב, או להנות מקרני השמש הנעימות ביום חורפי או  
להתכרבל בפוך בערב קר ועוד...

אז איך אתם מפנקים את עצמכם בפשטות? איזה הרגלים אימצתם לעצמכם  
שגורמים לכם לעונג ופינוק עצמי? איך אתם מפרגנים לעצמכם?

“  
**WHEN SOMEONE  
ELSE'S  
HAPPINESS  
IS YOUR  
HAPPINESS,  
THAT IS LOVE.**

”  
**-LANA DEL REY-**

LOVENDAR.COM - #1 APP FOR COUPLES



## כלל 14 לחיים טובים ומאושרים -

### **לקבל את מה שיש !**

בירון קייטי מגדילה ואומרת " לאהוב את מה שיש " אבל בואו נתחיל בקבלה...  
כמה פעמים ביום אנחנו מוצאים את עצמנו מתרגזים, מקטרים, מתלוננים  
מבקרים בקיצור מתנגדים למה שיש...

ולא רק בינינו לבין עצמינו, אלא אנחנו מספרים ומדברים על העוולות שקרו לנו  
לכל מי שאנחנו פוגשים באותו שבוע... וממשיכים להוריד לעצמינו את  
האנרגיה...

אני לא אומרת שאנחנו צריכים לקבל הכול בלי לשנות את מה שדורש  
שינוי, אנחנו בהחלט צריכים לפעול לטובת ההעדפות שלנו, יחד עם זאת כשאנו  
בהתנגדות למה שיש, אנחנו מורידים לעצמינו את התדר ומייאשים את עצמינו.

זה פשוט לא אפקטיבי להחזיק רגשות שליליים ונמוכים לאורך זמן כי הם לא  
מקדמים אותנו לשום מקום, הם מבלבלים, מייאשים ויוצרים מתח מיותר בגוף.

לשנות דברים בחיים אחרי שקיבלנו אותם קודם, יוצר בהירות  
מחשבתית, תובנות, הדרכה אינטואיטיבית, חופש בחירה ותחושת שלמות  
שמובילים לשמחה ואהבה עצמית.

עוד דבר חשוב - השינוי תמיד יהיה בתוכנו! אל תנסו לשנות אנשים אחרים הם  
רק השתקפות שלכם, השינוי שנעשה בעצמינו בסופו של דבר יהדהד וישפיע על  
כל מי שסביבנו !!

השינוי האמיתי שיוצר את כל השינויים בעולם הפיסי הוא של התדר שלנו  
מבפנים החוצה...

When I accept  
myself, I am freed  
from the burden  
of needing you to  
accept me.

-Dr. Steve Maraboli



Join the Collective.  
[phoenixrisingcollective.org](http://phoenixrisingcollective.org)

## כלל 15 לחיים טובים ומאושרים -

### תזונה נכונה ופעילות גופנית.

מחקרים מראים קשר מובהק בין תזונה ותזונה לשינויים במצב הרוח שלנו!

שימו לב ♥ מחקרים מהשנים האחרונות מראים קשר בין אכילת מזונות מעובדים, מתוקים ותעשייתיים לבין הופעת דיכאון. השוואה בין אנשים שמרבים לאכול מזון תעשייתי לבין כאלה שאוכלים מזון בריא (מבוסס ירק ודגן מלא, עם מעט מזונות מהחי) מלמדת על פחות מקרים של דיכאון, חרדות ודמנציה שמופיעים אצל אלו שהולכים על בריא.

מתברר שאכילת המזונות הנכונים יכולה לעשות הבדל משמעותי במצב הרוח - מזונות שמכילים ויטמיני B אומגה 3 חומצה פולית אבץ וסלניום תומכים בייצור סרטונין, שהוא מוליך עצבי שאחראי על מצב רוח טוב 😊

לכן הרבו באכילת דגנים מלאים, כמו כוסמת, קינואה וגריסי פנינה, כמו גם קטניות, שמרי בירה, נבט חיטה, אבוקדו, ירקות עליים, אגוזים ושקדים. במקרים מסוימים, מומלץ ליטול תוספי תזונה להשלמת חסרים.

גם פעילות גופנית קבועה היא נוגד דיכאון טבעי ועוצמתי. המרכיב שגורם להעלאת מצב הרוח הוא האנדורפינים, שרמתם עולה עם הפעילות...

הפעילות המומלצת היא אימון כוח או פעילות אירובית כמו הליכה מהירה, ריקוד או אופניים 40 דקות 3 פעמים בשבוע ואנחנו מסודרים...

באופן אישי אני מאוד אוהבת לשלב פעילות גופנית עם מוזיקה קצבית זה בדוק מעלה מצב רוח וחיוך!



## כלל 16 לחיים טובים ומאושרים –

**בחרו לראות את התמונה הגדולה במקום להיתקע בפרטים...**

כרגע מן הסתם יש לכם סדר עדיפויות מסוים בחיים, שימו לב איפה התודעה שלכם הייתה בימים האחרונים?

אולי התעסקתם במחשבות על המצב הפיננסי שלכם ועל התשלומים שאתם צריכים לשלם, אולי אתם עסוקים בדברים שמישהו אמר עליכם ואולי אתם בכלל מתכננים את החופשה הבאה שלכם...

לפעמים החיים נותנים לנו כאפה כדי שנארגן מחדש את סדר העדיפויות שלנו, נקבל פרופורציות ונבין מה חשוב באמת...

אני מדברת על אירועים כמו אובדן של בן משפחה קרוב או מחלה קשה או תאונות שכמעט נהרגנו בהם, גירושים ועוד...

אז הנה האמת הפשוטה - אנחנו יכולים למות עוד שעה.... לכן חשוב מאוד לחיות כל רגע באמת, להגיד מה שיש לנו בלב, לחבק, לאהוב את יקירנו ולהגיד להם שאנחנו אוהבים אותם לפני שיהיה מאוחר מדי... להיות נוכחים בכל רגע, ליהנות ממתנת החיים ולחגוג אותם בכל הזדמנות!!!

♥ התמונה הגדולה היא שבאנו לכאן בשביל לחוות, ללמוד, להתפתח וליהנות וכל חוויה שאנחנו עוברים בחיים, באה ללמד אותנו שיעור חשוב!!

לכן עשו מדי פעם זום החוצה, התבוננו בתמונה הגדולה של חייכם, תעריכו מה שיש, תודו על כל הטוב ותהיו מאושרים ♥



## כלל 17 כללים לחיים שמחים ומאושרים-

### לקיחת אחריות על חיי!

כשאנחנו עוברים מתודעת קרבן של הנסיבות לתודעת יוצר מציאות,  
(אם יישמתם את כל הכללים הקודמים המעבר הזה הוא בלתי נמנע)  
ביחד עם החופש ליצור מגיעה גם אחריות מלאה על היצירה !

למה הכוונה? הרי כל אדם הוא עולם ומלואו, חווה את המציאות בחוץ דרך  
עולמו הפנימי, דרך אמונות, מחשבות ורגשות, דרך נקודת מבט ייחודית לו, לכן  
יש אינספור עולמות, אינספור נקודות מבט על אותה מציאות, וכל אחד מגיב  
אחרת לאותן נסיבות חיצוניות .

כלומר העולם הוא מנטלי, נברא על ידי מחשבה, ולהוכחה - הרי אם אנחנו לא יודעים משהו הוא לא קיים בעולם שלנו!

התובנה הזו מחזירה לנו את הכוח והחופש ליצור את עולמינו, כבר אי אפשר להאשים אחרים, את ההורים, את הבוס או את מזג האוויר...

### **וביחד עם החופש ליצור, מגיעה אחריות מלאה ליצירה!**

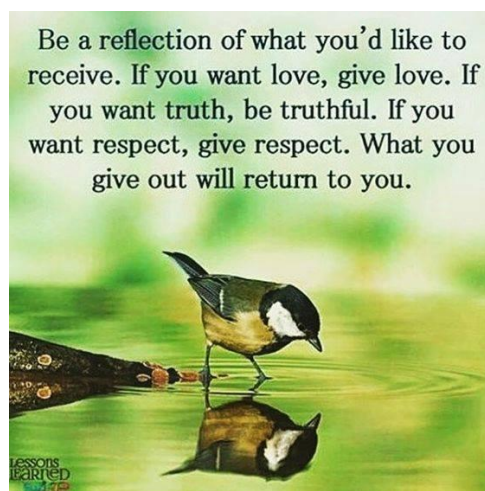
כלומר אם אני חווה קושי בחיים לדעת שהקושי הזה משקף קושי בתוכי, התנגדות פנימית למה שיש, כי הכל מתקיים בתוכי, והאדם שאיתו אני חווה קושי הוא רק מראה לאגו שלי, לאמונות המגבילות שלי, למנגנוני ההגנה מהעבר שלי שאותם אני רוצה לשחרר...

ועל זה דיפאק צ'ופרה אומר- "זה שמענה אותך הוא המאמן הכי טוב שלך"

אם ננסה לשנות את ההשתקפות במראה זה לא יעבוד כי לא טיפלנו במקור של הבעיה, המראה משקפת אותנו ...

לכן אם אני רוצה לראות חיוך בעולם החיצוני (במראה) אני צריכה לחייך קודם!! ועל זה נאמר מה שאתה שולח זה מה שאתה מקבל...

### **השינוי מתחיל מבפנים החוצה!! השינוי מתחיל בנו!**



## כלל 18 (ח"י) לחיים שמחים ומאושרים-

**לצחוק, לרקוד, לשיר, לבטא את שמחת החיים הטבעית שיש בנו...**

התפתחות אישית, אושר אמיתי וחופש להיות באים מבפנים, וזה מתבטא בפנים חייכניות, צחוק מתגלגל, עיניים נוצצות, התלהבות, הודיה ואופטימיות...

ברגע שתכניסו לחייכם את כל 18 הכללים תרגישו את שמחת החיים מבעבעת בפנים, תרגישו את האהבה עולה בלב ותחילו להסתכל על העולם בעיניים של אהבה חמלה וסליחה ♥

יחד עם זאת האגו לא מוותר לנו בקלות והוא כל הזמן מנסה למשוך אותנו לתוך הסיפורים שלו, העוולות שלו וההשוואות שלו, לכן מאוד חשוב להשרות את עצמינו (השריה+השראה) באנרגיות טובות ומיטיבות כמו שירה מקודשת, ריקוד, מוזיקה, הרצאות רוחניות, ספרים מחזקים, סדנאות, טיפולים אישיים - גוף ונפש, יציאה לטבע, חיבוקים חמים ונתינה ועזרה לחלשים.

הדבר הכי פשוט להתחיל לרומם את הנפש ולהתחבר לאני האמיתי האוטנטי שלנו הוא ריקוד - מחקרים מראים שריקוד לצלילי מוזיקה קצבית מעלה באופן משמעותי את הסרוטונין במוח ועושה מצב רוח טוב

ממליצה בחום על בידנסה שזה ריקוד שמחבר מודעות ורוחניות לתנועה, וכשאנחנו במצב רוח מרומם כל התפיסה שלנו משתנה ...

מי ייתן שתמיד נצחק, נתבדח נרקוד ונחגוג את מתנת החיים ... מצרפת לכם מוזיקה מרקידה שנקראת סמבה טרנס

<https://youtu.be/913sFomwEDI>



Give yourself permissions  
to have fun! :)





מאחלת לכם חיים טובים ומאושרים, שולחת לכם אור ואהבה מכל הלב

**חיבוק גדול**

אהובה קשת

מנחה מוסמכת בכירה בשיטת NLP ודמיון מודרך

NLP MASTER

NLP TRAINER

כל הזכויות שמורות לאהובה קשת

מוזמנים לבקר באתר שלי:

<http://www.akeshet.com>

או ליצור עמי קשר:

054-8080772