

לֵאֱהוֹב אֶת עַצְמְךָ  
לְקַבֵּל אֶת עַצְמְךָ

מאת: ערן שחר

# ספרון לאהבה עצמית וחיוך

דפדפי בי לפני השינה :)  
או בבוקר  
צפרא טבה

בואי נפתח בחיוד פרויקט  
של כמה חודשים – מהיום!  
שבו את מתחילה  
לקבל את עצמך - יותר  
לאהוב את עצמך - יותר  
מזל טוב! מתחילים! חגיגה :)

בתוכך יש ילדה חמודה. ילדה מקסימה  
שהייתה אמורה לקבל חיבוק  
שהייתה אמורה לקבל  
100,000 חיבוקים מרגיעים  
ולשים ראש במנוחה על כתף של מישהו.  
אנחנו מכינים לך עכשיו את החיבוקים האלה  
ואת הכתף הזו

אם היית שמה

100,000 פעם את הראש שלך במנוחה

על כתף מעודדת, מחזקת, ומרגיעה

מגיל 7 ועד עכשיו

אז היית

רגועה

אז היית נחה, למי שאת, למה שאת

ילדה מקסימה

כל אדם חי - במלחמות עם עצמו  
כל אדם שונא המון פעמים בשבוע את עצמו

כל אדם - מעט מעט אומר על עצמו טוב  
והמון המון אומר על עצמו רע  
וזה לא בסדר. זה לא פייר  
זה היה אמור להיות הפוך

כדי לנצח את הביקורת העצמית שיש לנו על  
עצמנו, אנו חייבים כל הזמן לשדר  
לעצמנו:

אני בסדר. אני אחלה בן אדם  
אני משדלת! אני עושה את ה 100% שלי  
וזה מספיק טוב. זה בסדר! זה ממש בסדר  
ואז לנשום. ולהירגע. לתוך ההבנה הזו

# תגידי לעצמך כל יום מחדש:

אני אדם סבבה

אני אדם משתדל

אני אדם חרוצה

אני אדם שנותנת את הנשמה

אני אדם הייכנית

אני אדם מטופחת

אני אמא מקסימה

אני רעייה שווה ומשקיעה

תגידי לעצמך כל יום מחדש:

יש לי עיניים טובות

יש לי לב טוב

יש לי דמעות של אוטנטיות

יש לי טבעיות ורגשות

תגידי לעצמך כל יום מחדש:

אולי אני לא הגאון הכי גדול בעולם ב IQ ומתימטיקה  
אולי אני לא הכי 8200 או טייס/ת  
אבל אני איש/ של אנשים  
אני מעודד/ת אנשים  
אני מרים/ה אנשים  
ועל זה  
אני אחלה בן אדם

אנלא בטוח שאדם צריך לאהוב את עצמו  
כמו שאני בטוח שאדם  
לא אמור לשנוא את עצמו  
ואת החיים

אל תעמדי מול המראה  
ותעופי על עצמך  
אבל לפחות כשאת עם עצמך  
שוטפת שיניים  
סתכלי על הדמות הזו שבמראה  
ותגידי:  
סאחטיקה עלייך

אדם לא נמדד  
בכותרת עו"ד או ד"ר  
שיש לו לפני השם

אדם נמדד, בהשתדלות שלו  
ובזה שהוא מרים שקית של במבה  
מהרצפה ושם אותה בפח

כשאתה רץ ב 100 קמ"ש  
אתה לא עוצר כדי לנשום ולהגיד  
אני בסדר. ולחייך  
כשאתה רץ כמו משוגע  
באינטנסיביות  
אתה מפספס את החיים  
וגם את עצמך

לפני השינה  
תחבקי את עצמך  
שימי ידיים על החזה  
שכבי על הגב, עם הפנים למעלה  
עצמי עיניים  
וחבקי את עצמך  
הרגיעי את הכאבים שלך מהחיים

**את כן אוהבת את עצמך**

**אבל כואבת את החיים**

**את כן אוהבת את החיים**

**אבל כואבת את החסכים**

**את כן אוהבת את החיים**

**אבל מחזיקה את כל העולם על הכתפיים שלך**

**במקום**

**להרפות**

אם היית בוכה יותר  
אם היית נותנת לדמעות לצאת  
אם היית צועקת יותר, או צורחת יותר  
במקום לספוג עוד ועוד  
אז דברים היו נפתחים לך בתוכו  
והיית מתחילה לאהוב יותר  
את עצמך

יש שמש, ושקיעה יפה מהים  
ראית לאחרונה? שקיעה מהים  
יש פריחה יפה של צהוב  
עצרת ליד פריחה צהובה? צילמת?  
שלחת למישהו?  
יש עננים יפים. וצריך להרים ראש למעלה  
כדי לראות אותם

רגשות זה כמו מלא סוגים של יוגורטים  
יש מלא סוגים של רגשות  
תני לכולם לעלות  
תני לכולם לצוף  
תבכי בתוכו / עם דמעות את הכל  
ואז, יוצא שקט טבעי, וקבלה עצמית

תני לעצמך להיות - עם הטוב, ועם הרע  
תני לעצמך להיות - עם האושר והדיכאון  
כולם באושר. כולם בדיכאון  
כולם לרוב בדיכאון  
ולא מדברים על זה. מסתירים את זה  
מחרישים את זה. לא אני. לא את.  
אנחנו לא מחרישים. אנחנו משתפים.

מה שהיה עם אמא – כבר היה

מה שהיה עם אבא – כבר היה

מה שהיה בילדות – כבר היה

מה שהיה בעבודה – כבר היה

ועכשיו, מה שנשאר, זה מה שיהיה

עכשיו, ובעוד שעה :) )

תמיד יהיו חתיכים יותר

תמיד יהיו יפים יותר

תמיד יהיו "על פי הספר" יותר

**ותמיד יהיו לנו דברים חמודים:**

כמו אוזניים מתוקות, או פה חמוד

או צבע עיניים יפה, או אצבעות יפות

כולנו יפים. כמו שאנחנו. אין יופי 1.

**תבייטי בעצמך כמו שסבא מבייט בנכדה שלו  
באהבה. בקבלה. בעיניים טובות.  
בחיבוק. בעטיפת השמיכה טוב טוב.  
תבייטי בעצמך כמו שאבא מבייט בילדה שלו  
בהובלה. בעוגן. במסירות ותמיד "כן".**

מגיע לך את היחס  
שאת נותנת לאחרים

אם הייתה באה אליך חברה  
ואמרת לך דברים,  
אז היית מעודדת אותה  
ואמרת לה דברים חכמים.

תגידי לעצמך, או תביטי בעצמך,  
באותה רכות רגישות וחמלה  
שבה את מביטה בחברות שלך  
ובילדים שלך

חמלה עצמית  
self compassion

זה אחד ה-דברים הכי מדהימים שאדם  
יכול לתת לעצמו

זה סוג של חיבוק עצמי. ליטוף עצמי של שיעור. יד  
על החזה.

זה סוג של "הכל בסדר" כמו שאת  
כמו שאת, בדיוק כמו שאת, ככה זה טוב.

היחס שלנו לטעויות שלנו  
לעבר שלנו  
משפיע על האהבה העצמית שלנו

טעות = ניסוי. ניסיתי. כל הכבוד לי!  
כישלון = ניסיון. ופשוט עוד לא הצלחתי :) )

לקבל את עצמי

עם השטיקים שלי

עם המאנייברות שלי

עם הטירוף שלי

עם חוסר השקט שלי

עם החיבוטים שלי

עם השריטות שלי

כמו שאבנים לא מושלמות ומרצפות פצועות

ברגע שאני מקבלת את עצמי  
ברגע שאני מבינה את זמניות החיים  
ברגע שאני רואה את עצמי בגיל 94  
בימים האחרונים שלי  
אז אני מבינה, את חוסר הטעם  
במהירות. בריצה. בהלקאה עצמית  
בזה שהכול הבל הבלים

הכל הבל הבלים

הכל

אנחנו זרזיף עלוב בחיים האלה

עשב השדה

חציץ :)

בקושי ג'ק רובינזון, ואנחנו עפים מכאן

אז מה הדרמה מה? מה? :)

היית אמורה לקבל הגנה  
מגיל 0 ועד עכשיו  
היית אמורה לקבל תמיד מקום לשים ראש  
ולנוח  
מגיל 0 ועד עכשיו  
ואם זה לא קרה  
אז מתחילים עכשיו :)  
לנוח מנוחות קטנות, לאורך כל היום

גם אם תרוצי 200 קמ"ש  
העולם לא ינצל

גם אם תרוצי 1000 קמ"ש  
לא תסגרי הכול

ותמותי כמו כולם, והגוף שלך ייעלם  
אז מה הריצה? מה הסצנה? מה הקטע?

די לטמטמם את עצמך  
שתי לאט. ליגמי לאט. לכי לאט. וחבקי עצמך

אתה לא יכול לאהוב את עצמך  
או את החיים  
כשאתה רץ

אתה יכול לאהוב את עצמך רק  
כשאתה הולך  
ומצליח לנשום, ולרכך, את היחס שלך  
לחיים, ולעצמך

כשאת מתנגבת  
במקלחת  
תתנגבי לאט  
תתופפי עם המגבת על הגוף  
ותגידי:  
אני קיימת  
אני מקסימה  
כמו שאני, על כל חמוקיי ומעגליי

להיום מספיק

**את לא שונאת את עצמך.**

את שונאת את העומס

את העייפות

את החיים הקשים ואת הגוף שעם הזמן אחר

את שונאת את הכביסות

ואת הקשרים הלא ברורים עם אנשים

את שונאת קצת את העולם לפעמים

לא את עצמך :) :

אני לא אוהב את עצמי

כשאני מקנא במישהו

גבוה יותר

עשיר יותר

עם חברה שיש בה הרבה עובדים

ונראה יותר מצליח ממני :)

כנראה, שבדיוק באותו הזמן, הוא מקנא בי חח

אבל אני שוכח את זה :)

אז אם ארגיע את הקנאה שלי

כנראה שאתאהב בעצמי מחדש :)

אולי אני הרבה דברים "לא"  
אבל די ברור  
שאני חמודה! :)

וזה המון!

אני אוהבת את עצמי לפעמים. בגלים.

אז פשוט אחכה  
לגל הבא

של אהבה  
לעצמי :)

לפעמים כוס יין אדום טוב  
ריוחה  
קברנה  
מזכיר לי כמה אני מקסים/ה  
וכמה המחשבות  
הן אלה שלוקחות לי את האהבה  
לעצמי

ביוםולדת הבאה אני בת 55  
וזה גיל, שכבר קטע להגיד אותו  
זה לא 18. לא 28. לא 35.  
אז מה? אז לא אוהב את עצמי?

אוהב את עצמי!

על הבשלות. הידע. הגוף שיודע לזוז טוב יותר

כשעושים אהבה

והנפש, שכבר פחות מתרגשת, מהדאווינים של החיים.

# הפחד

לוקח לי את האהבה

הפחד ממוות. הפחד מכסף. הפחד מעצמי.

אז OK.

עכשיו כשאני יודעת את זה

אז אני שמה לזה לב.

וכשהוא יבוא. הפחד. אני אושיב אותו על כיסא

ילדים, ואביא לו גרבר, ואגיד לו: תאכל ממוש.

וניפגש אחריי :)

אני ילדותית

אני נעלבת

אני כועסת

אני רוטנת

אני עייפה

אני נוחרת

ואני צוחקת על זה. על עצמי. אני מסתלבטת על זה  
על עצמי.

והאהבה, זורמת ככה בחזרה, לתוכי.

כשאני שומרת עוד קצת  
את הרגעים הקסומים.  
כשאני לוחצת זיכרון ומשמעות של רגע קסום  
לתוך קערה קטנה קטנה בלב שלי ובגוף  
וזוכרת אותו. מרגישה אותו. מבינה  
שהוא היה, והוא עודנו כאן  
אז הלב שלי מוצף באהבה  
מחדש

כל אדם שאי פעם אהבתי  
כל אדם שאי פעם חיבקתי  
כל אדם שהעינייים שלו ריגשו אותי  
כל אדם שבו התאהבתי

כל סרט אהבה שאי פעם ראיתי  
כל שיר אהבה שאי פעם שמעתי  
כל זה

זה מיטען האהבה שלי לחיים ולעצמי

תקשיבי לשירים של

Carpenters

כמו השיר "Sing" ...

ותראי איך שהלב שלך מתחיל להתרגש שוב

בקטנה

קני ספר מגניב  
נגיד הספר החדש של נועם חורב  
ותני למישהו שאת עובדת איתו  
או מחייך אותך בבקרים  
ותראי  
איד הלב שלך מתחיל לשיר  
לעולם  
ולעצמך

כמה שיותר תתעסקי  
בלעשות טוב לאחרים  
בלהקשיב להם  
לחבק אותך לאט. לתת להם לנוח איתך  
לאהוב את עצמם יותר כשהם איתך  
אז ככה תרגישי בעצמך  
אדם טוב  
ותאהבי את עצמך

מה "כן". לא "מה לא"  
הראש יגיד לך "מה לא"  
מה לא בסדר. מה אין בד.  
את אמורה להגיד לקשקשן (למוח שלך)  
מה כן! מה כן יש לי! מה כן! יש בי.  
כי המוח בנוי להגן. לשמור. להיות שליילי  
וצריך לבוא מלמעלה, מעליו (מטה קוגניציה)  
ולהגיד לו! מה כן! מה כן יש בי. והמון!

אם תכתבי

אם תכתבי דף, תדפיסי, ותחלקי לאנשים קרובים

אם תכתבי ותכיני איזו גלויה לאנשים

עם המסרים שלך לעולם

אם תכתבי

אפילו מייל אהבה או וורד או מצגת פאוור פוינט

עם המסרים שלך לעולם

ותתני לאנשים או תשימי באתר שלך

את תגלי, ש-ליצור, מביא לך אהבה עצמית

ותחושת משמעות

כשאת לא מקבלת רצייה  
כשאת לא מרגישה שרוצים אותך חזק חזק  
בנפש. בגוף.

כשאת לא מרגישה נאהבת מספיק  
כמו שאת רוצה  
אז לפעמים את לא אוהבת את עצמך  
כמו שהיית אוהבת  
אם חזק חזק היית נאהבת

אי אפשר להשיג את הכול

צריך לתרגל השלמה :)  
להשלים, שאי אפשר לקבל הכול.  
לנשום את זה :)

ואז אהבה קטנה, זרזיף של מי אהבה  
מתחיל לטפטף שוב

אם תעשי הטייה עם הצוואר

הטייה קטנה כזו

ימינה / שמאלה

ותרימי גבות

ותחייכי

את תראי

שהריכוך הזה, החמידות הזו

מביאה אהבה

**כש-לבד לך, בלב**  
אז לפעמים את לא מרגישה, אהבה.  
לא לעולם. ולא לעצמך.

**אל תהיי לבד.**  
**לכי עם חברות. צאי בערב. תציעי דייט**  
**למישהו אהוב**  
מלאי ליבך בחיות, אנרגיות, עיניים, של אנשים.  
ביחד, מביא אהבה. לעולם, ולעצמך.

קחי ג'ינס צמוד

קח ג'ינס צמוד

קחי גופיית סבא, או גלבייה.

קחי שמלה מתנופפת

או ז'קט אירופאי הורס

קח חולצת כפתורים פרחונית

תרגישו חתיכים. ביגוד, שמרגיש לך אוהז

וחתיכי, גורם לך לאהוב את עצמך, קצת יותר.

כשאת מרגישה זיוף  
כאילו את אומרת / "מוכרת" משהו אחד  
ואולי את משהו אחר  
אל תתרגשי נשמה. אל.  
זה אפקט ידוע ומוכר בפסיכולוגיה  
זה קורה לכולם. למוכשרים / זמרים / מקצוענים  
כולם מרגישים קצת זיוף  
גם אם הם קסם. ומוכשרים.

עברת! יסודי. עברת! חטיבה תיכון

עברת! צבא

עברת! מפקדים / מנהלים.ות, מעבריים.

עברת! פרידות. עברת! שינוי מגורים. עברת עבודות

עברת משבריים. עברת ענייני בריאות. עברת ענייני כסף.

עברת אולי טרגדיות

עברת כל כך הרבה

וניצחת! הצלחת!

אז יש - סיבה - להצדעה, לעצמך. וטיפה, גם אהבה :) :

אז במקום, להישאר  
בגובה הכביש, ונומך המדרכה  
תזדקפי! כתפיים לאחור  
לנשום + סנטר למעלה  
ממש להרים סנטר קצת, ולחייך :)  
תגידי: אני קסם! כל הכבוד לי!  
ושלחי לעצמך מהגובה, גל של אהבה

חישבי על החותם שאת משאירה  
על הרגשות הטובים שאת תשאירי אחרייך לעולם

את הרגישות, והאכפתיות  
שהעברת 1000 פעם לכולם  
וזה החותם שלך  
ההטבעה שלך  
על העולם

אם הצלחת לראות עץ ירוק, בצד הכביש  
אם הצלחת לראות ענפים ירוקים  
אם הצלחת לראות פרח או פרחים על אי תנועה  
עם הצלחת לראות אדמות חקלאיות  
ונופים בצד הדרכים  
אז מילאת ליבך בנשימה. בטבע.  
ומילאת ליבך ועצמך, באהבה