

אני לעצמי

"אם אין אני לי, מי לי? וכשאני לעצמי, מה אני? ואם לא עכשיו, אימתי?". אמירות אלה, הלקוחות ממסכת אבות א יג ומיוחסות להלל הזקן, מבטאות את הצורך האנושי הבסיסי בהגשמה אישית, שהוגדר בראש פירמידת הצרכים של אברהם מאסלו. כדי לתת מענה לצורך זה, התפתח בעשורים האחרונים תחום ההעצמה האישית, המסייע למי שאינם מצליחים לבטא את מלוא יכולותיהם ומתקשים להתמודד עם אתגרי החיים

מאת: אורלי בר-קיימה



כולנו היינו רוצים להצליח יותר, להיות שמחים וחופשיים יותר, לממש את עצמנו באופן המרבי ולחווה סיפוק בכל היבטי החיים. עם זאת, רובנו נתקלים באתגרים ומתמודדים עם קשיים. ההתמודדויות האלה עלולות לפגוע ביכולת שלנו להגיב באופן נכון ומקדם למצבי חיים; לצמצם את האפשרויות שלנו לשמחה ולסיפוק בחיים; להשאיר אותנו "קטנים", "פגיעים" וקורבניים; ולגרום לנו לוותר על הצורך העמוק והטבעי שלנו במימוש עצמי באופן הגבוה ביותר. בשנים האחרונות התפתחו שיטות אימון

וטיפול רבות, הן מהתחום הפסיכולוגי וההתנהגותי והן מעולמות האנרגיה והרוח, שמלמדות כלים רבים ומגוונים להעצמה אישית. עם זאת, כמי שחיה, לומדת ומלמדת את התחום בתשוקה ובאהבה, אני חשה שיש מעין שחיקה וזלזול במונח "Self Empowerment", בעברית: "העצמה אישית או עצמית", שלא בצדק. הרי העצמה אישית נותנת מענה לשאלה חשובה ביותר, העשויה להשפיע על כל מהלך חיינו: כיצד אנחנו מתמודדים עם האתגרים ועם מצבי החיים השונים ומאיה מקום בתוכנו? ממקום של עוצמה פנימית או של חולשה?

מסע אל העצמי

בדיקה פשוטה במילון מעלה שתי הגדרות מקובלות למילה "העצמה" - "גרימת תחושה של חוזקה" או "האִדְרָה, הִכָּבְרָה, הִגָּבָרָה". ואולם, יש בהגדרות האלה מעין הנחה סמויה לא נכונה בעיניי - שהעצמה היא משהו חיצוני לנו; שמישהו אחר צריך לגרום לנו להרגיש חזקים או גדולים או להאדיר אותנו כדי שנחוש מועצמים. לדעתי, הפירושים האלה מצמצמים את המושג. הם גורמים לאנשים לחפש את הפתרונות לקשיים ולאתגרים בחיי היומיום שלנו במקורות חיצוניים, בין אם אלה אנשים בסביבה שלנו כגון הבוס, בן הזוג או





לבד, אך כדי שנחוזה תהליך של העצמה, לא מספיקה ההשראה בלבד, חשוב גם היישום של הדברים שאנו לומדים. את הדרך אנחנו צריכים לעבור בעצמנו; לגלות את עצמנו, את יכולותינו ואת המתנות הייחודיות שלנו ולממש אותן בעולם.

אם אין אני לי

"העצמה" היא מסע אל "העצמי" במטרה לגלות ולהיזכר מי אנו באמת ולשם מה באנו לכאן - להיות ולתרום. "הסוד" של העצמה אישית או עצמית נמצא בתוך השם עצמו,

חיים בו סופרמרקט ענקי של שיטות שונות וכלים מגוונים ונפלאים, וכל אחת ואחד בתהליך הצמיחה וההתפתחות האישית והרוחנית שלהם - מוצאים את הדרך, את הכלים ואת השיטה שמתאימים ספציפית להם בדרכם להעצמה אישית. אפשר ומומלץ לקבל השראה ממי שעשו את הדרך לפנינו, וללמוד מספרים, מקורסים ומסדנאות, מדרכים ומשיטות שונות, שיעזרו לנו לעבור את המסע הזה, ובלבד שלא ניהפך ל"תלויים" בהם. את מסע העצמה שלנו איננו אמורים לעבור

חבר טוב, ובין אם אלה "גורואים" ומורים רוחניים, ספרים, סדנאות ומטפלים שונים. לתפיסתי, זה דווקא מחליש אנשים ולא מעצים, מכיוון שהם נהפכים ל"תלויים" באדם מסוים או בשיטה מסוימת, וזה מסיר מהם את האחריות האישית שלהם לחייהם ולהגשמה או לאושר שלהם עצמם. חשוב כמובן להבהיר שאין כאן כוונה, חלילה, לומר משהו בגנות מנטורים, מורים, ספרים וסדנאות; הם בהחלט חשובים להתפתחות שלנו ולהעצמה שלנו, וגם אני לומדת ולמדתי הרבה מהם. יש בעידן החדש והמרתק שאנו

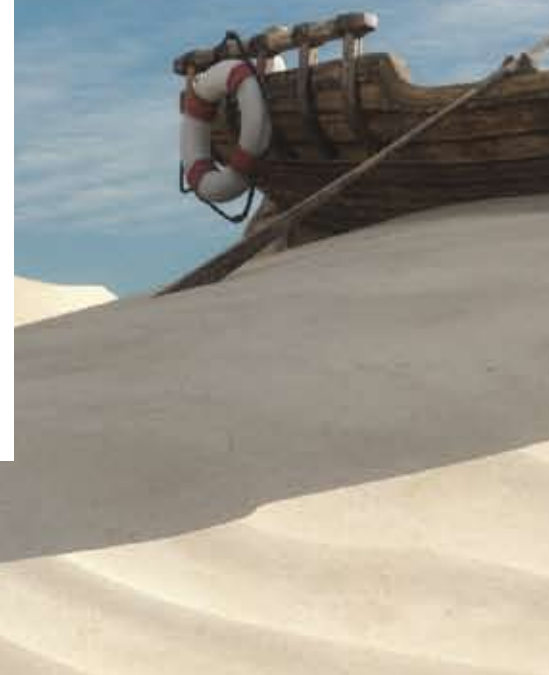
את מסע העצמה שלנו איננו אמורים לעבור לבד, אך כדי שנחוזה תהליך של העצמה, לא מספיקה ההשראה בלבד, חשוב גם היישום של הדברים שאנו לומדים. את הדרך אנחנו צריכים לעבור בעצמנו; לגלות את עצמנו, את יכולותינו ואת המתנות הייחודיות שלנו ולממש אותן בעולם

תהליך שאינו נגמר

ערן שטרן מעניק שלושה טיפים להעצמה ולהתפתחות אישית ועסקית

1. התפתחות אישית והעצמה אישית הן תהליך; אין הן דבר שנגמר. זה כמו שמישהו יאמר: "אבל התקלחתי אתמול, למה להתקלח גם היום?". אנחנו צריכים להיטען באנרגיה ולקבל השראה כל הזמן כדי להעלות את התדר שלנו.
2. הספרים והידע רבים ועצומים, אבל מה שחשוב ויעשה את ההבדל בין כישלון להצלחה הוא היישום.
3. קחו מנטור או מאמן לכל תחום שבו אתם רוצים להתחזק ולהצליח, מישהו שהיה שם לפניכם ויש לו ניסיון וקבלות מוכחות. זה נותן מחויבות ומסגרת.

הדרך להעצמה עצמית היא להשיל ולקלף מעלינו באומץ את כל מה שאנו לא. העצמה היא קבלת השראה ממקורות ומאנשים שונים, ובו בזמן לימוד כלים מעשיים שכל אחד יכול ליישם בחייו כדי לשנותם, לצמוח ולהגשים את עצמו באופן מלא. הזמן היחידי שאנו יכולים וצריכים לעשות זאת הוא הזמן היחיד שקיים - עכשיו, ברגע הזה



ליישם בחייו כדי לשנותם, לצמוח ולהגשים את עצמו באופן מלא. הזמן היחיד שאנו יכולים וצריכים לעשות זאת הוא הזמן היחיד שקיים - עכשיו, ברגע הזה.

מעוררי השראה גדולים

שניים מהמורים הנפלאים והמשמעותיים ביותר בתחום ההעצמה האישית שראוי להזכיר ולהוקיר הלכו לעולמם בשנה האחרונה. השניים, הנחשבים לחלוצי תחום ההתפתחות וההעצמה האישית בעולם, הם **ד"ר ויין דייר ולואיז ל. היי**. שניהם היו בדרכם ובחייהם "אדם מועצם". שניהם גדלו בנסיבות חיים לא קלות, אך לא נתנו לכך להפריע להם לצמוח ולהיות כל מה שהם נועדו להיות. ד"ר דייר גדל בבתי יתומים ועבר

עצמית היא להשיל ולקלף מעלינו באומץ את כל מה שאנו לא: כל הדברים שהתרגלנו להזהות איתם בטעות ולחשוב שהם מי שאנו; מחשבות, רגשות, דפוסים שליליים, דברים ותארים שרכשנו וצברנו, ובעיקר - להסיר מעלינו את ההתניות של הסביבה שלנו מן העבר או ההווה, שרוצה לעצב אותנו באופן שיתאים לציפיות שלה ולא בהכרח למי שאנו.

"ואם לא עכשיו - אימתי?". תהליך ההעצמה האישית, המסע פנימה אל עצמנו, הוא בעיניי תמצית מסע חייו הקצרים. אנו רוח נצחית שהתגלמה בתוך גוף, כאן בעולם הפיזי, כדי לחוות, לצמוח ולהתפתח לכל מה שאנו רוצים ויכולים. העצמה היא קבלת השראה ממקורות ומאנשים שונים, ובו בזמן לימוד כלים מעשיים שכל אחד יכול

שמשמעותו היא שרק אנחנו יכולים להעצים את "עצמנו". כלומר, העצמה אישית מחזירה את האחריות לחיים שלנו וליכולת שלנו להגיב לכל מה שקורה לנו - אלינו. העצמה אישית מובילה אותנו למצוא בתוכנו את הכוחות להגיב למצבי החיים השונים ממקום מודע ושלם בתוכנו, לכבד ולהעריך את עצמנו, למצוא את השמחה ואת התשוקה במה שאנו עושים וחווים ולממש את הפוטנציאל הגבוה שלנו כדי להגשים את הייעוד שלנו ואת החלומות הכמוסים ביותר שלנו. זהו תהליך התפתחות מבפנים החוצה, שמאפשר לנו להיות "עצמנו", להתחבר למהות הנפלאה האמיתית הנצחית שבנו וללמוד לחיות ולפעול ממנה. **"וכשאני לעצמי, מה אני?".** הדרך להעצמה

אתה מסתכל על דברים, הדברים שאתה מסתכל עליהם משתנים". משפט אחר מעצים שהרבה לומר בהרצאותיו הוא: "אל תמות כשהמוזיקה שלך עדיין בתוכך".

מחויבות גדולה לתהליך

"העצמה אישית היא כל סוג של פעילות שגורם לנו בסופו של דבר להרגיש טוב יותר ולהיות אנשים טובים יותר, גרסה מוצלחת יותר של עצמנו", אומר ערן שטרן, מנטור עסקי, מחבר רב המכר "להגשים". שטרן הגיע לעולם ההתפתחות והעצמה האישית לפני 13 שנה מעולם ההייטק ונהפך לעצמאי. הוא חווה סדנאות שונות ולמד ממורים רבים - לנדמרק, **בוב פרוקטור** ועוד רבים אחרים. "בעולם השיווק הרשתי, נתקלתי לראשונה באנשים, בספרים ובסדנאות שדיברו בשפה שונה שלא הכרתי, בשיח לא ביקורתי-קורבני-טיפוסי, שחשתי אותו. היטב בעולם ההייטק, וזה היה קיצוני ושונה. הקטע העסקי משך אותי - להיות עצמאי, אדון לעצמי, בעל עסק, ועם הזמן הגיעה גם ההבנה של חשיבות ההתפתחות האישית. "כולם מחפשים נוסחאות או גלולות קסם, אבל התהליך הוא שחשוב. עם זאת, בהחלט אפשר לעשות קיצורי דרך, גם בתהליך הזה, כשלוקחים מנטור שמלווה את ההתפתחות שלך. מדובר במישהו שהיה שם קודם וצבר ניסיון והצלחות, שיכול לקחת אותך ביד ולהראות לך מה השלב הבא בדרך. עברתי הרבה תהליכים וחניכות - אישית, עסקית ורוחנית, והם תרמו לי והעצימו אותי באופן משמעותי, וכיום אני עושה זאת עם הלקוחות שלי".

גם שטרן חושב כי העצמה והתפתחות נהפכו לנושא שחוק, ושזו טעות. "אחד הדברים שעובר כחוט השני אצל בעלי עסקים מצליחים רבים, ולא משנה מה עולם התוכן שלהם, הוא המחויבות שלהם לתהליך ההתפתחות והעצמה האישית הבלתי פוסק. כולם קוראים ספרים וממשיכים ללמוד ולהתפתח כל הזמן, מכיוון שאדם לא נהפך למי שהוא

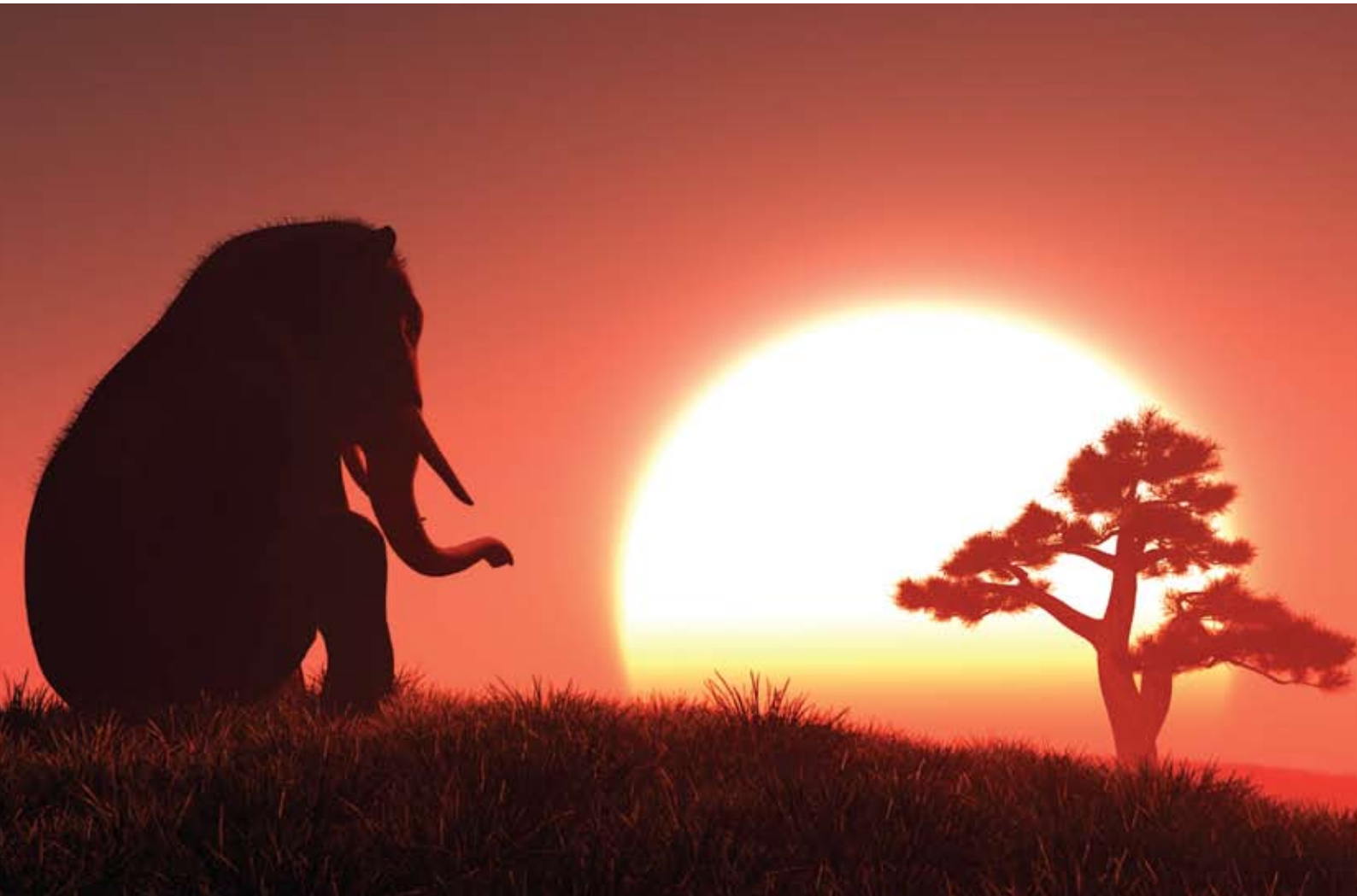
עצמי מתחילה בהערכה, בקבלה, בסליחה ובאהבה עצמית, כי לדבריה: "אהבה היא תרופת הפלא הגדולה, ולאהוב את עצמנו גורם לנסים בחיינו". ציטוט נוסף שמבטא את האני מאמין של היי נמצא על שולחן העבודה שלי מול עיניי: "המחשבות והאמונות שלך בעבר יצרו את הרגע הזה ואת כל הרגעים עד לרגע זה. מה שאת עכשיו בוחרת להאמין בו, חושבת ואומרת ייצור את הרגע הבא, את היום הבא, את החודש הבא ואת השנה הבאה". ד"ר דייר כתב יותר מ-50 ספרים בתחומי ההעצמה וההתפתחות האישית. ספרו הנודע ביותר הוא "אזורי המשגה שלך", רב מכר שתורגם לעשרות שפות בעולם. דייר שילב פילוסופיות מערביות עם רוחניות ועם רעיונות מעולם הטאואיזם והוודות ההודיות. הוא דיבר על העצמה אישית באמצעות חיבור למהות האלוהית שבתוכנו, לאנרגיית המקור, לעצמי הגבוה; ולימד כיצד לחיות את הייעוד שלנו מתוך המהות הזאת. אחד מהציטוטים המוכרים והחשובים שלו הוא: "כשאתה משנה את הצורה שבה

ממשפחת אומנה אחת לשנייה לאחר שאביו האלכוהוליסט נטש את אמו עם שלושה ילדים קטנטנים והותיר אותם חסרי כול. גם היי גדלה במשפחה מהמעמד הנמוך בארצות הברית. היא חוותה אלימות קשה מצד אביה החורג, אונס על ידי שכן בגיל חמש, היריון בגיל 16 ומסירת התינוקת לאימוץ, שברון לב לאחר שבעלה נטש אותה לטובת אישה אחרת אחרי 14 שנות נישואים ואף סרטן. ואולם, שניהם לא נתנו לנסיבות הקשות של חייהם לקבוע את עתידם, ולאחר שעברו תהליך אישי של התפתחות והעצמה, כל אחד מהם ריפא את עצמו בדרכו ונהפך לאדם מעורר השראה, שנגע בחייהם של מיליוני אנשים ברחבי העולם. היי, שכתבה את רב המכר הנודע "אתה יכול לרפא את חייך", דיברה על היכולת של כל אחד מאיתנו להשתנות מבפנים באמצעות שינוי המחשבות האוטומטיות השליליות שלנו לחיוביות. המסר המרכזי שהיי העבירה בהרצאות, בסדנאות ובספרים שכתבה הוא שהדרך להעצמה אישית ולריפוי

שלושה טיפים של לין ליסקר להעצמה אישית, הטובים גם לעסקים

1. להישאר סקרנים תמיד; לנסות להבין מה עומד מאחורי הדברים, לחקור ולרדת לעומקם של הדברים. להבין מה עובד ולחזור על זה ולהבין מה לא עובד ולהפסיק לעשות זאת.
2. לתפוס כל טעות כשכר לימוד ולהבין שככל שאנחנו טועים יותר, כך אנו לומדים יותר ומצליחים יותר. אצלי, למשל, יש חמישה אתרים פעילים ועובדים, אבל יש גם 15 אתרים אחרים שלא הצליחו. לומדים את השיעורים. אגב תנועה ומתקדמים.
3. חשוב להביא ערך לאחרים ולעולם באמצעות הלמידה והנתינה שלנו. המטבע החזק ביותר בעולם הוא הערך שיש לנו להעניק לחייהם של אחרים. זה כמובן עובד גם במערכות יחסים אינטימיות, חברתיות ועסקיות.

המסר המרכזי של לין ליסקר הוא שהדרך להעצמה אישית ולריפוי עצמי מתחילה בהערכה, בקבלה, בסליחה ובאהבה עצמית, כי לדבריה: "אהבה היא תרופת הפלא הגדולה, ולאהוב את עצמנו גורם לנסים בחיינו"; ד"ר ויין דייר אמר: "כשאתה משנה את הצורה שבה אתה מסתכל על דברים, הדברים שאתה מסתכל עליהם משתנים"



ערן שטרן: "העצמה אישית היא כל סוג של פעילות שגורם לנו בסופו של דבר להרגיש טוב יותר ולהיות אנשים טובים יותר, גרסה מוצלחת יותר של עצמנו. אדם לא נהפך למי שהוא במקרה או במזל. זו עבודה שהוא עושה עם עצמו. הוא לומד להכיר את היתרונות והחסרונות שלו ואת ההרגלים שלו, וממשיך לצמוח ולהתעצם אגב עשייה, התנסות וחוויות"

במקרה או במזל. זו עבודה שהוא עושה עם עצמו. הוא לומד להכיר את היתרונות והחסרונות שלו ואת ההרגלים שלו, וממשיך לצמוח ולהתעצם אגב עשייה, התנסות וחוויות."

ביטוי הניצוץ הפנימי

"המילה 'העצמה' עוררה בי התנגדות פנימית בהתחלה. אני זוכרת ששמעתי את המונח 'העצמה נשית', למשל, וחשבתי שאם צריך העצמה, כנראה שיש איזושהי

חולשה נשית, ושזה אומר שנשים אינן חזקות מספיק. ואולם, לאורך השנים התחלתי לראות דבר נפלא במונח הזה, שמעורר את הצורך בקרב כל בני האדם לדעת מיהם, מהם ומה הם רוצים להיות; להציב חזון אישי; לעבוד על החוויה הפנימית שלהם ועל הדפוסים שלהם; ולשפר את עצמם", אומרת **רינה כורש**, מנהלת בית הספר לאימון ילדים ונוער, מאמנת ומטפלת. את המסע שלה, היא התחילה, כמו שהיא מכנה זאת ב"חוץ",

"אצל חוכמת הגויים".
"למדתי והוכשרתי כמאסטר בשיטת אווטאר וגם בשיטת המסע של **ברנדון בייס**. למדתי ולימדתי אותן. אני מכירה את כל התכנים של המנטורים הגדולים כגון **ניל דונלד וולש** בספרו 'שיחות עם אלוהים', **טוני רוברטס** ו**דיפאק צ'ופרה**. ואולם, ב-12 השנים האחרונות נכנסתי לעולם הקבלה והחסידות, ואני מבינה את העומק ואת רוחב היריעה ומרגישה שאני לומדת מהמקור. שם התעצמתי הכי

הרבה", היא מדגישה. לדברי כורש, העוצמה הכי גדולה של האדם נוצרת כשהוא נהיה "כלום". יש לנו נטייה טבעית לרצות להיות טובים יותר ומשוכללים יותר, אבל אנו מתגעגעים גם להתכללות, למצב שבו אנו אחד עם אחרים, וכל המודעות הקולקטיבית הולכת לשם - להיפתח לתוך עצמך, למי שאתה, למקור, להיות יותר באחדות. "העצמה אישית היא הבנה עמוקה מאוד שיש בה הזנה מתמדת מחומרים גבוהים. כשאנחנו ממשיכים ללמוד, לקרוא ולתרגל, ההווה שלנו אינה עומדת במקום. הנושא של העצמה הוא אינסופי והוא חשוב. הנפש שלנו זקוקה כל הזמן לחיבור לאור, לנשגב ולמקודש. להפוך את החיים ליותר ויותר כאלה, ללמוד, לדייק, להרחיב ולהתפתח - זו העצמה בשבילי".

כורש ושותפתה **עדיה בן פורת** הקדישו בשנים האחרונות את העשייה המקצועית שלהן לחזון גדול של העצמת ילדים ונוער באמצעות שיטת אימון אינטגרטיבי שהן פיתחו, והכשירו עשרות מאמנים בבית הספר שלהן. בשיטה שלהן, שמאפשרת לילדים לגלות את הניצוץ הפנימי שבהם ולבטא אותו בכל מעגלי החיים, הילדים עובדים על הפנימיות שלהם ומגלים עד כמה הם מסוגלים להשפיע על כל תחומי חייהם. העבודה היא באמצעות ששת קודקודי התודעה, כמו במגן דוד - כוונה, שכל, רגש, מחשבה, דיבור ומעשה. "כשילד מתרגל כל אחד מהם בתוכו, הוא מרגיש יותר את המתנות שקיבל ויכול להשתמש בהן בחיבור לעצמו ולאחרים. הדרך שלנו להעצים ילדים היא לגדל בתוכם תחושה שהם משמעותיים ושיש להם אור שהם באו לבטא בעולם. "הילדים לומדים גם להתמודד עם קושי באמצעות תרגול מעשי. הם מבינים ורואים שהקושי שלהם הוא בסך הכול שריר חלש, ושאפשר לחזק אותו, לגדל מרחב נעים יותר בינם לזולת ולפתח כושר ארגון, קשב גדול יותר ויכולת התכוונות גדולה יותר. אלה איכויות שאפשר

להעצים. ואולם, כאמור, האימון אינו מתמקד רק בקושי, אלא גם בלעזור לילד להכיר בגדולה שלו, להרגיש את הרצונות של עצמו וללמוד להכניס לשם אור".

אתגר להמשיך ולגדול
אל **לירן ליסקר**, הבעלים של אתר Lifehacks - "לפרוץ את הגבולות", הגעתי באמצעות שיטוט ברשת בחיפוש אחר אתרים שעוסקים בהעצמה ובהתפתחות אישית. הופתעתי לגלות יזם צעיר בן 25 שהוא בעלים של כמה אתרים מצליחים, הניחן בחוכמת חיים של "זקנים". שאלתי אותו מהי העצמה אישית בשבילו. "העצמה אישית היא להיות מסוגל להתעורר בכל בוקר בגרסה טובה יותר של עצמי מזו שהלכתי לישון איתה, ולהבין שבסוף זה משחק, שהחיים הם מסע ושהתפתחות אישית היא משהו שאף פעם אינו נגמר. אחד הדברים שמשאירים אנשים צעירים בגופם וברוחם לאורך זמן הוא האתגר להמשיך ולגדול. למשל, המנטורים הגדולים והוותיקים בחוץ לארץ נואמים מול עשרות אלפי אנשים כשהם מלאי אנרגיה ועוצמה, ואילו אחרים בגילם בקושי הולכים. אני מאמין שהמסוגלות הפיזית נובעת ממשוה פסיכולוגי יותר, כי כשהמוח מרגיש שאין לו יותר לאן לשאוף ושאינו בנו שום תועלת, תהליך ההזדקנות מואץ והעולם מנסה להיפטר מאיתנו".

הגישה של ליסקר לתחום ההעצמה וההתפתחות האישית שונה מעט. "אני מסכים שגישה ותודעה הן הבסיס ושמחשבה יוצרת מציאות, כפי שמלמדים כל המנטורים במיינסטרים של 'תחשוב טוב, יהיה טוב'. ואולם, בעיניי זהו תוכן שאי אפשר למדוד אפקטיביות שלו באופן ישיר, כי חסר התכל'ס. זה מה שגרם לי לפני ארבע שנים ליצור אתר שמעניק לאנשים בעיקר תוכן מעשי וכלים פרקטיים להעצמה אישית ולשיפור איכות חייהם במגוון רחב מאוד של תחומים. יש כתבות על תודעה ורוחניות ויש כתבות על יעילות בעבודה,

על דרכים להגיע לחופש כלכלי באמצעות הכנסה פסיבית וגם על הסרת כתמי פיגמנטציה עם לימון. "זה מגיע מתוך הבנה עמוקה שאנחנו מסוגלים לפתור כל בעיה שיש לנו בחיים. במקום לומר את זה לאנשים, אני מראה להם את זה. השראה אינה מספיקה. היא אולי טובה כדי לדחוף אותנו כל עוד התוצאות שאנו מקבלים חיוביות, אך היא אינה מספיקה כשהדברים נהפכים לקשים יותר ולא הולך לנו. לכן, אני מציע להגיע להעצמה באמצעות מוטיבציה פנימית. ניצחונות קטנים יעילים, אפילו אם זה לא בתחומי התפתחות אישית. "אני, למשל, מתעניין בחקלאות אקוואפוני, המשלבת בין דגים לצמחים. הקמתי מערכת כזו במרפסת לאחר שחקרתי ולמדתי את הנושא לעומק, וכשאני קם בבוקר ורואה שהמערכת עובדת ושיש מדי פעם עגבנייה או מלפפון, אני חווה הצלחה. הגשמי משהו בעולם. סביב הצלחות קטנות כאלה, אתה מגבש את תחושת המסוגלות והיכולות שלך. "דברים קטנים שמעיקים על האדם עלולים לגרום ל-80-90 אחוזים מהמחשבות השליליות. כשלומדים לטפל בהם בדרך קלה ופשוטה ומוצאים פתרון לבעיה העכשווית שמאפילה על התודעה, אפשר לפרוץ עוד מקומות תקועים בחיים. כשאנחנו משנים את אופן ההסתכלות שלנו על הדברים, הדברים משתנים והכול סביבנו משתנה".

ליסקר החל את תהליך התפתחות האישית שלו בגיל מוקדם מאוד, כשהיה בן 12. "אני חייב את רוב התהליך שלי לגירוש של הוריי. אז הבנתי לראשונה שהחיים יהיו קשים יותר ממה שהיו עד כה גם ברמה הפיננסית ושאני יכול יותר לסמוך על אף גורם חיצוני שיפתור את בעיותיי". בגיל 16 פתח ליסקר את העסק הראשון שלו בחלוקת פליירים לתיבות דואר, ואף העסיק כמה מחבריו לכיתה כעובדים שלו. בגיל 18 נכנס כבר לעסקי האינטרנט ובנה

רינה כורש: "העצמה אישית היא הבנה עמוקה מאוד שיש בה הזנה מתמדת מחומרים גבוהים. כשאנחנו ממשיכים ללמוד, לקרוא ולתרגל, ההווה שלנו אינה עומדת במקום. הנושא של העצמה הוא אינסופי והוא חשוב. הנפש שלנו זקוקה כל הזמן לחיבור לאור, לנשגב ולמקודש. יש להפוך את החיים ליותר ויותר כאלה, ללמוד, לדייק, להרחיב ולהתפתח"

לירן ליסקר: "העצמה אישית היא להתעורר בכל בוקר בגרסה טובה יותר של עצמנו מזו שהלכנו לישון בה, ולהבין שהחיים הם מסע ושהתפתחות אישית היא משהו שאף פעם אינו נגמר. השראה אולי טובה כדי לדחוף אותנו כל עוד התוצאות שאנו מקבלים חיוביות, אך היא אינה מספיקה כשהדברים נהפכים לקשים יותר ולא הולך לנו. אפשר להגיע להעצמה באמצעות מוטיבציה פנימית, ניצחונות קטנים יעילים"

"אני נכשיתי שוב ושוב ושוב בחיים שלי ובגלל זה הצלחתי", אמר מייקל ג'ורדן. העצמה אישית היא הבסיס של כל תהליך התפתחות, צמיחה והגשמה. היא "הצעד וחצי" של עולם הכדורסל, התרגול הבסיסי שאליו חוזרים בכל פעם שמרגישים לחוצים, מפחדים או תקועים זה זמן רב באותו מקום בחיים. כשאנו מועצמים, אנחנו חיים בתחושה של סיפוק והגשמה אישית מכיוון שאנו מביאים את האור ואת המתנות שלנו לעולם



בעצמו את אתר "ציטוט" שבו אסף ופרסם ציטוטים מעוררי השראה. את לימודי ההתפתחות שלו הוא עשה גם כן באינטרנט, בעיקר עם מנטורים מחו"ל, ולדבריו הוא כל הזמן ממשיך ללמוד ולהתפתח.

חזרה לצעד הבסיסי

"אני נכשיתי שוב ושוב ושוב בחיים שלי ובגלל זה הצלחתי", אמר מייקל ג'ורדן. אפשר לכתוב עוד מילים רבות על נושא ההעצמה האישית, מכיוון שהיא הבסיס של כל תהליך התפתחות, צמיחה והגשמה. היא "הצעד וחצי" של עולם הכדורסל, התרגול הבסיסי שאליו חוזרים בכל פעם שמרגישים לחוצים, מפחדים או תקועים זה זמן רב באותו מקום בחיים.

הזמרת ג'ניס ג'ופלין אמרה: "אל תתפשרי על עצמך. את זה כל מה שיש לך". גם שלום חנוך בשירו הנהדר "אדם בתוך עצמו" הוא גר" רומז לנו שהעצמה אישית היא תנועה פנימה אל "העצמי", אל מי שאנו באמת, אל העוצמה הפנימית שלנו, ושרק ממנה אפשר לצמוח, ליצור את חיינו ולהיות מי שנועדנו להיות.

כשאנחנו מועצמים, הכוח חוזר אלינו ואנו אוהבים ומכבדים את עצמנו ואת גופנו, יודעים לשמור על הגבולות שלנו, מעריכים את עצמנו ויודעים מה אנו שווים, וכך גם מעזים לדרוש את המגיע לנו תמורת הערך שאנו מביאים לאחרים ולעולם. כשאנחנו מועצמים, אנו מעזים לבטא את הקול שלנו ואת האמת שלנו, ומנצלים יותר מהמשאבים הפנימיים שלנו ומהכישרונות שלנו.

כשאנחנו מועצמים אנו מודעים יותר לטוב שבנו, וזהו הדלק שמניע אותנו לקחת אחריות ולפעול בעולם מתוך הלב והחזון הפנימי שלנו. כשאנו מועצמים, אנחנו חיים בתחושה של סיפוק והגשמה אישית מכיוון שאנו מביאים את האור ואת המתנות שלנו לעולם.



ערן שטרן. www.eransten.co.il

רינה כורש. www.kidcoach.co.il

לירן ליסקר. www.lifehacks.co.il

אורלי בר'קימה. www.barkima.com

ד"ר ויין דייר. www.drwaynedyer.com

לואיז ל. היי. www.louisehay.com