

מושלמים כמו שאנחנו

ד"ר ברנה בראון

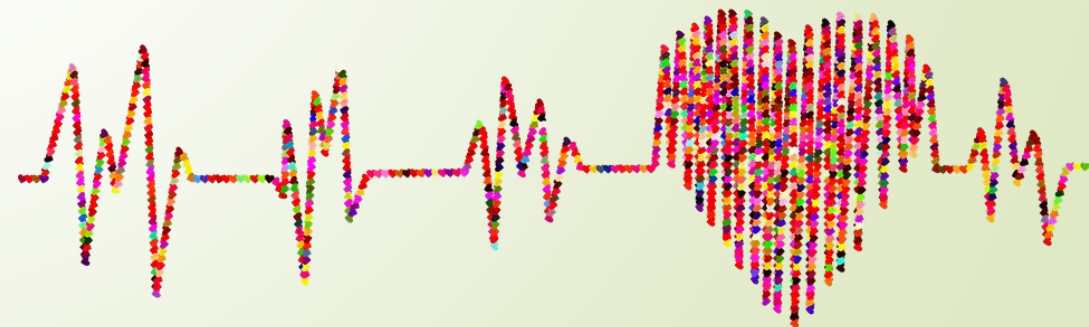
ד"ר ברנה בראון

מושלמים כמו שאנחנו



איך להרפות ממי שנדמה לנו שאנחנו
אמורים להיות, ואיך לקבל את מי
שאנחנו

מושלמים כמו שאנחנו
= חיים בלב שלם =
להרפות ממי שנדמה לנו
שאנחנו אמורים להיות ולקבל
את מי שאנחנו



כלים למסע אל החיים בלב
שלם

אומץ
חמלה

קשר



אומץ-

לדבר בכנות ופתיחות על מי שאנחנו, על מה אנחנו מרגישים ועל דברים שחווינו

חמלה-

" לסבול עם.. " להחזיק למישהו את היד, לא לתקן, ולא לעזור.

קשר-

אנרגיה הקיימת בין אנשים כשהם מרגישים שרואים אותם, שומעים אותם, ומעריכים אותם. כאשר יש להם היכולת לתת ולקבל ללא שיפוטיות וכאשר היחסים מניבים להם עוצמה וכח

אם אנחנו רוצים באמת ובתמים
לחיות חיים שיש בהם שמחה
קשר ומשמעות, אנחנו חייבים
לדבר על הדברים שמפריעים לנו
להגיע לשם.

כלים למסע של חיים בלב
שלם

אהבה

השתייכות

תחושת ערך עצמי

אם אנחנו רוצים לחוות אהבה
ושייכות אנחנו חייבים להאמין
שאנחנו ראויים לאהבה ולשייכות.
כדי לחוות אהבה ושייכות יש
להאמין בערך העצמי שלי
כדי שזה יקרה יש להניח לדברים
שאחרים חושבים עלינו

אהבה ושייכות כרוכות אחת בשנייה

▶ תחושה עמוקה של אהבה ושייכות היא צורך יסודי ומהותי. הצורך הזה שותף לכל אישה ואיש, ילד וילדה. אנחנו בנויים לאהוב להיאהב ולהשתייך.

▶ אהבה אינה דבר שאנו נותנים או מקבלים. היא דבר שאנחנו מטפחים ומצמיחים..

▶ אנחנו יכולים לאהוב את הזולת רק אם אנחנו אוהבים את עצמנו.

השתייכות לא מחייבת אותנו
לשנות את מי שאנחנו . היא
דורשת מאיתנו להיות מי
שאנחנו. להיות אותנטיים.
הצורך להשתייך הוא דחף האנושי
המולד להיות חלק ממה שהוא גדול
מאיתנו

מכשולים

בדרך לחיים בלב שלם

וכיצד מתגברים עליהם





אם אנחנו רוצים לחיות ולאהוב בלב
שלם ואם אנחנו רוצים שהמגעים שלנו
עם העולם יבואו ממקום של ערך, אנחנו
חייבים לדבר על דברים שמפריעים לכך-

בראש ובראשונה

בושה

פחד

פגיעות

הבושה אחראית על חיינו. היא
מנהלת אותנו.
כולנו חווים בושה.
לחוש בושה פירושו להיות
אנושיים.



אנחנו ראויים



יישום בעזרת 10 הדיברות





איך אנחנו יכולים לקבל את מי שאנחנו ?

יישום מטרה זו , דורשת מאיתנו קבלה של אי השלמות שלנו ,
הפגמים שלנו המעניקים לנו מתנות:

אומץ, חמלה, קשר והכח של האהבה שאנו זכאים לה.

לשם כך אנו צריכים לעבור על מכשול הפגמים שלנו.

(כל מכשול כרוך וקשור באחר)



דיבר ראשון - אוטנטיות

לא משנה מה אחרים חושבים אנו זקוקים להתמקד במה שבאמת אנחנו רוצים. להיות אמיתי עם מה שאני חושב ומרגיש. האומץ לחיות חיים לא מושלמים ופגיעים בעצמאות אמיתית ולב שלם. להאמין שאנחנו מספיק טובים כמו שאנחנו.

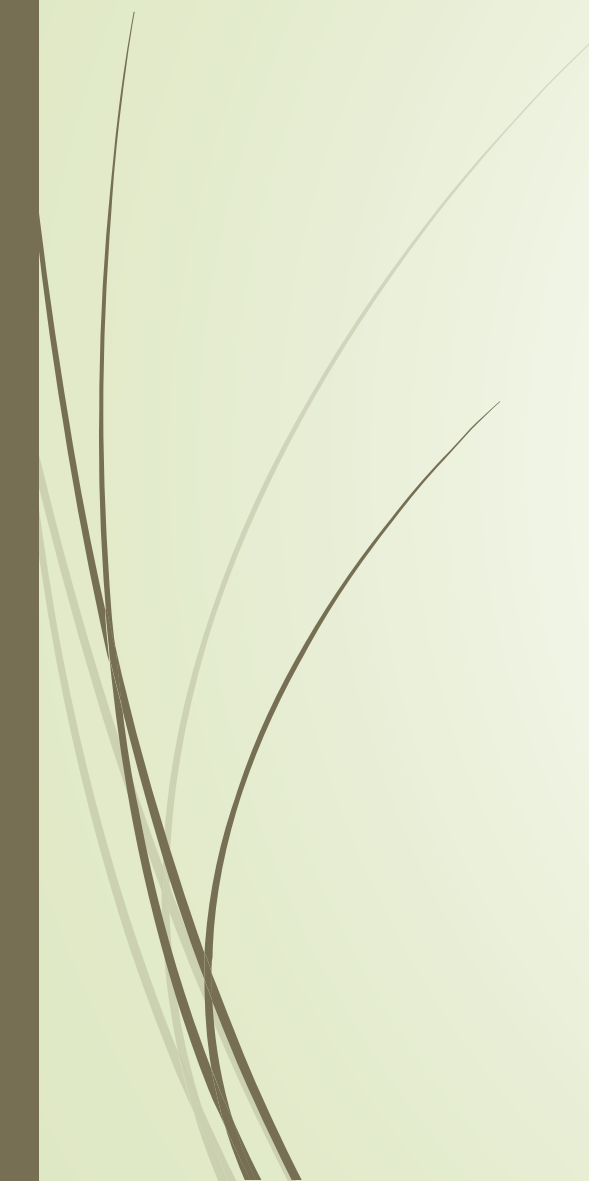
דיבר שני – חמלה כלפי עצמי

להרפות מהשאיפה לפרפקציוניזם, קשה לוותר על המושלמות ולהתחיל בעבודה שתכליתה להיות עצמנו. משמעות הפרפקציוניזם שאם נהיה בצורה מושלמת זה יגן עלינו ונוכל לצמצם או להימנע מכל כאב שמסביב לבושה, לשיפוט ולאשמה.

ערכים שגדלנו עליהם הינם ציונים, ריצוי אחרים, הופעה חיצונית, הישגיות. הדבר מביא לחרדות והתמכרויות ושיתוק בחיים. " רצף של רגעי חמלה יכול לשנות את נתיב חייך".



דיבר שלישי- רוח איתנה



היכולת לפתרון בעיה, האמונה ביכולת שלי לנהל את עצמי
בהתמודדות הרגשית. היכולת להעזר באחר ולדעת שיש כח
גדול מאיתנו- אהבה וחמלה. אמונה ותקווה היא מקום שבו
אנו מוצאים אומץ וכוח להרפות מהפחד מחוסר וודאות.

דיבר רביעי- אושר והכרת תודה

➤ אושר הינו אור של תקווה אמונה ואהבה. וקשור ברוח
והכרת תודה למה שיש לי. היכולת לראות את ה"יש"
בחיים ולהתמקד בזה.



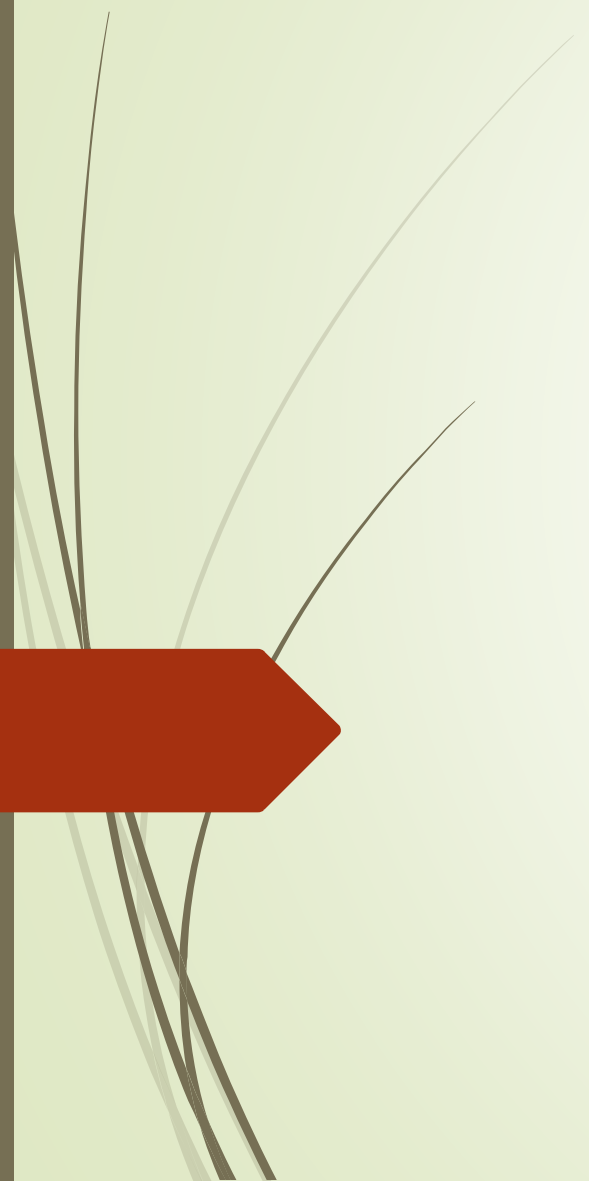
דיבר חמישי- אינטואיציה והיכולת להיות באי הוודאות

הקול האינטואיטיבי לעיתים משותק .

כשאנו נתקפים בפחד חרדה ופגיעות, אנו זקוקים למצוא דרך להיות בדממה, בכדי שנוכל להפעיל את האינטואיציה שלנו מחדש ולהתחבר לעצמנו.

כל אחד צריך למצוא את הדרך המתאימה לו כדי להתחבר לאני שלי.

השוואה.....



דיבר שישי-

לטפח יצירתיות להפסיק להשוות



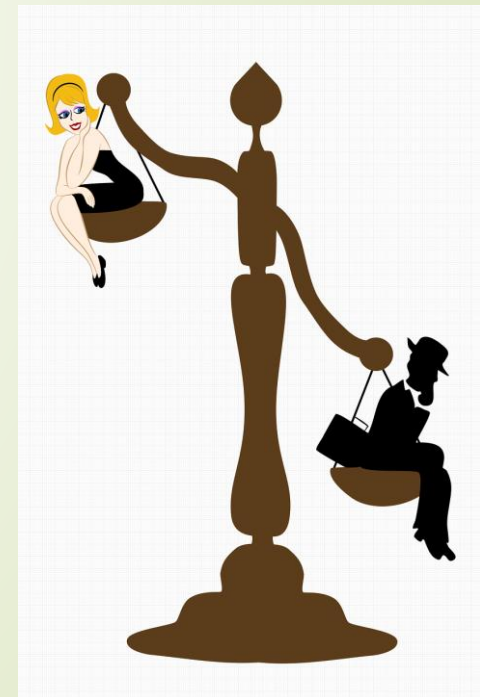
השוואה

להיות כמו כולם רק יותר טוב

אנחנו משווים בין החצר שלנו לזו של השכנים

כשאנחנו משווים אנחנו רוצים להיות בעלי
הדברים הכי "שווים" בקבוצה שלנו

השוואה לא מעודדת אותנטיות, קבלה עצמית
והשתייכות



יצירתיות

יצירה אישית (אומנות/בישול/כתיבה/ציור/צילום)

היא הביטוי למקוריות שלנו שלא ניתנת להשוואה

ולכן מעודדת אוטנטיות וקבלה עצמית



דיבר שביעי-

משחק ומנוחה

להרפות מן התשישות

כסמל סטטוס

ומן הפרודוקטיביות כאמת

מידה לערך עצמי



הערך העצמי שלנו נגזר משווי הנכסים שצברנו ומדרגת הפרודוקטיביות שלנו

➤ תשישות מהווה סמל סטטוס לעבודה קשה

➤ שינה ומשחק נתפסים כמותרות

➤ הערך העצמי שלנו נובע מהפרודוקטיביות שלנו

➤ אנחנו צריכים "לעשות את העבודה" ולא להתבטל

למה משחק?

מעצב את מוחנו

מסייע בפיתוח כישורי האמפטיה שלנו

מלמד אותנו לפעול בקבוצה

מעמיד בסיס ליצירתיות וחדשנות

מהותי לבריאותנו ותפקודנו התקינים

משחק אינו בזבוז זמן

למה מנוחה?

גופינו זקוק להתאוששות והתחדשות

מחסור בשינה גורם למחלות ודיכאון

מנוחה נחוצה לתפקוד תקין

דיבר שמיני-

רוגע ושקט

לא עוד

חרדה

כדרך חיים



רוגע



➤ רוגע=אנשים שיכולים לראות
בפרספקטיבה מצבים מורכבים
ולהרגיש את הרגשות של עצמם, מבלי
להיסחף לרגשות סוערים כמו פחד וכעס.

➤ לתרגל תגובות שקולות

➤ לאחר שבדקנו שיש בידנו את כל המידע

➤ ולספור עד 10 לפני שמגיבים

שקט

► יצירת מרחב פנוי שיאפשר לנו לפתוח חלל רגשי נקי, ולהניח לעצמנו להרגיש, לחשוב, לחלום ולפקפק. כך נוכל לראות בבהירות את האמת על חיינו



תרגול שקט ורוגע

פחות חרדה

נראה מה אנחנו עושים

לאן אנחנו הולכים

ומה חשוב לנו באמת



דיבר תשיעי-

עבודה משמעותית

לא עוד פקפוק עצמי

לא עוד

”אני אמורה ל...”

עבודה משמעותית היא...

➤ כזו שבה אנו חולקים את הכישרון שלנו עם העולם,
וכך מקבלים תחושת משמעות ותכלית

➤ בזבוז הכישרון יגרום לתחושת ריקנות, תסכול, טינה
בושה ואכזבה, פחד ויגון

➤ לעיתים עבודה כזו אינה העבודה היחידה והמפרנסת שלנו

➤ רק אנחנו קובעים מהי העבודה המשמעותית לנו

השדים המעכבים, המכשולים בדרך לעבודה משמעותית

- לעג לכישרונות שלנו
- יותר חשוב שתדאגי איך לעשות כסף, לא איך ליצור משמעות
- את/ה אמור לגדול ולהיות....כולם בונים על זה
- את/ה אמור/ה לשנוא את העבודה שלך. לכן קוראים לזה עבודה
- אם יש לך אומץ, את/ה אמור/ה להתפטר ולעשות רק מה שמשמח אותך. אל תדאגי לגבי הכסף
- את/ה אמור/ה לבחור: או עבודה שאת/ה אוהב/ת או עבודה שתפרנס את מי שאת/ה אוהב/ת



הפתרון...

לערוך רשימה של "השדים", לבדוק מה בדיוק מפחיד אותנו
ואז נוכל להגיד לעצמינו
"עכשיו זה מובן, ברור לי למה זה מפחיד, אבל זה לא יעצור אותי"



אל תשאל מה העולם צריך

שאל מה מעיר אותך לחיים

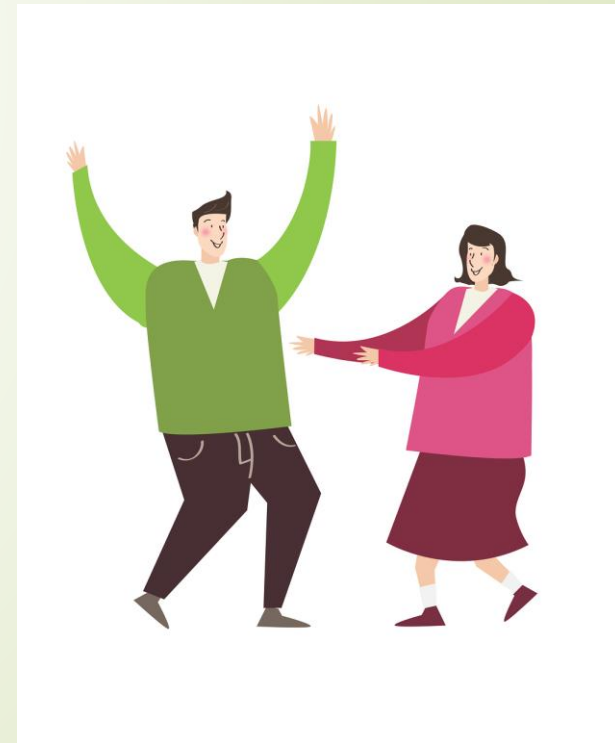
וזה מה שתעשה

כי מה שהעולם זקוק לו

הוא אנשים חיים

הווארד תורמן- תיאולוג

דיבר עשירי
צחוק שירה
וריקוד
לא עוד
לשמור מרחק
ול להיות תמיד בשליטה



צחוק, שירה וריקוד

יוצרים חיבור רגשי
הם מזכירים לנו את הדבר היחיד שיש לו חשיבות
אמיתית, בשעה שאנחנו זקוקים ל...

נחמה
לחגיגה
להשראה
או לרפואה

אנחנו לא לבד



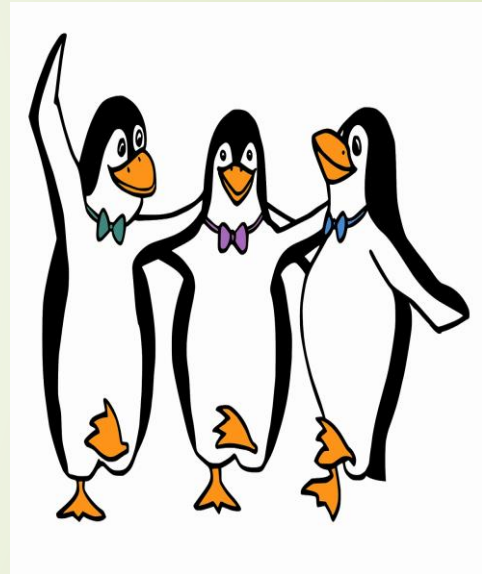
לרקוד כאילו איש אינו רואה

לשיר כאילו איש אינו שומע

לאהוב כאילו לא נפגענו מעולם

לחיות כאילו זה גן עדן עלי אדמות

מרק טוויין



חמלה, אולי גם בושה ואומץ

נתחיל בסרט על טאשי והנזיר



טאשי והנזיר

➤ "גן החמלה והאהבה" הוא בית מחסה למרגלות ההימלאיה שהקים הנזיר הבודהיסטי לובסאנג פונטסוק. לובסאנג היה תלמידו של הדלאי לאמה, אך לאחר שמונה שנים בארה"ב הוא עזב את עמדתו המכובדת על מנת להגשים את החלום שלו – להקים בית מחסה לילדים יתומים ועזובים בהודו. הסרט עוקב אחרי טאשי בת החמש, ילדה טרודה ופרועה שנאבקת למצוא את מקומה בבית המחסה. לובסאנג שעבר בעצמו ילדות אומללה, מנתב את הסבל שעבר לנתינה ואהבה ללא תנאים לכל הילדים וטאשי. אך האם בכוחה של האהבה והחמלה לרפא את כאבה של טאשי?

➤ <https://vimeo.com/354289457>



➤ במוד הצגת המצגת לחץ על הפרצוף ועבור דרך יוטיוב לסרטון

➤ זה הוא חלק קטנטן מהסרט, רק המבוא.

תהיות

- ▶ האם טיפול בנערים ללא עתיד דומה לנו ללא יכולת ריפוי?
- ▶ האם נגע לכם בהבנה או גם בלב?
- ▶ מה תפקידנו בחיים האמיתיים על מנת לעזור לטאשי הבאה / הבא?
- ▶ חמלה מול מציאות לא פשוטה אולי קשה!
- ▶ האם בהכרח כולם עם נשיאת בושא?
- ▶ האם כולם עם אומץ להציג אתהמחלה?
- ▶ אולי נכנס לבידוד כמו בבית ספר למרגלות ההימלאיה? כן הגעתי לאבסורד, אפשר להבין שלרוב אין בעיית אומץ או בושא.