

אתה יכול ליצור חיים יוצאי דופן / לואיז היי  
ושריל ריצ'רדסון



לואיז היי ושריל ריצ'רדסון

אתה יכול  
ליצור חיים  
יוצאי דופן



אור-עם

# YOU CAN CREATE AN EXCEPTIONAL LIFE

Louise Hay & Cheryl Richardson

Copyright © 2011 by Louise L. Hay and Cheryl Richardson  
Originally published in 2011 by Hay House Inc., USA  
Hebrew translation Copyright © 2011 by Oram Publishing House

מאנגלית: ליאורה כרמלי  
צילום השער: ויז'ואל

©

All rights reserved

No part of this book may be reproduced in any form  
without permission in writing from the Publisher.

כל הזכויות שמורות  
פרסום בכל צורה שהיא, שלם או חלקי מספר זה,  
אסור ללא רשות בכתב מההוצאה.

נדפס בישראל  
סודר במסדרה של הוצאת "אור-עם"  
מהדורה ראשונה  
תשע"ב - 2011

[www.oram.co.il](http://www.oram.co.il)

11 12 13 14 15 16 - 9 8 7 6 5 4 3 2 1

39-4092

# תוכן העניינים

- 7 ..... הקדמה מאת לואיז היי
- 9 ..... הקדמה מאת שריל ריצ'רדסון
1. ענו לטלפון ופתחו את הדואר  
17 ..... האלקטרוני
2. להפוך ליוצר של חיים יוצאים מן הכלל ... 43
3. האופן שבו אתם מתחילים את יומכם  
59 ..... הוא האופן שבו תחיו אותו
4. האופן שבו אתם חיים את יומכם  
73 .... הוא האופן שבו אתם חיים את חייכם
5. אל תשברו הרגל - פרקו אותו ..... 101
6. היופי של החכמה ..... 122
7. סוף הסרט ..... 141
- 157 ..... אוסף הצהרות
- 166 ..... על אודות המחברות



# הקדמה



מאת לואיז היי

במשך שנים רבות, אחת מההצהרות שלי הייתה כדלקמן: רק טוב מונח לפניי. זוהי מחשבה מעודדת, שמסלקת כל פחד ומאפשרת לי להתעורר מדי יום בתחושת ביטחון ובהרגשת רוגע. לעתים קרובות אני נדהמת להיווכח, כי החיים מזמנים לי את ההרפתקה הטובה הבאה.

כך הרגשתי כששמעתי, כי רייד טרסי, מנכ"ל היי האוס, הגה תכנית, שלפיה שריל ואני נכתוב יחד ספר. חיוך ענקי האיר את פניי כשהרעיון חדר לתודעתי והצית אפשרויות שונות.

בתחילה, היו לי שאלות רבות: על מה נכתוב? איך נמזג את הסגנונות שלנו? מאחר שאנחנו גרות במרחק רב זו מזו, האם החיים יאפשרו לנו להקדיש לכך זמן משותף? אבל עד מהרה הבנתי, כי החיים לא היו מביאים לפתחנו רעיון כה טוב בלי לדאוג לפתרונות. והפתרונות אכן הגיעו. שריל ואני מצאנו את עצמנו בערים שונות, כאן ובחור"ל, כשלרשותנו פרק הזמן המתאים לכתובת הפרק הבא או אף שני פרקים. כשלא היינו יחד, דיברנו

בסקייפ - לעתים קרובות לבושות בפיג'מות ללא תסרוקות ואיפור - וחשנו כאילו אנחנו יחד בחדר אחד.

שריל ואני חוללנו שינויים מפליגים בחיינו, וברצוננו לחלוק עמכם את מה שלמדנו. כולנו יכולים לשפר את איכות חיינו, אם נתרגל את אמנות הטיפול העצמי ונאמן את מוחנו לחשוב מחשבות שיגרמו לנו להרגיש טוב. כשאנחנו נוהגים כך, אנחנו מושכים אלינו חוויות נהדרות שמעשירות את חיינו.

הרעיון ששריל ואני הגינו, היה להציג את השיטות הללו בדרך הקלה ביותר האפשרית, כך שתוכלו ללמוד - צעד אחר צעד - להיכנס לתוך שלוות נפש ולחיות ללא דאגות בגוף בריא, ולזכות להכנסה סבירה תוך כדי הפקת הנאה מרבית ממערכות היחסים שלכם. ברצוננו להראות לכם איך ניתן לעבור מתחושת קרבן להרגשה של אדם היוצר חיים מהנים.

כשתקראו את הספר הזה פרק אחר פרק, תשימו לב כי כתפיקם נרגעות בהדרגה, גבותיכם מתרפות והמתח והפחד מתפוגגים להם, בעודכם מבינים כי יש דרך טובה יותר לחיות.

הדרך היא שמעניקה את ההנאה, לא המירוץ אל היעד. אנחנו אוהבות אתכם ונתמוך בכם כאשר תתקדמו לעבר ההרפתקה החדשה לקראת חיים יוצאים מן הכלל, חיים יוצאי דופן!



## הקדמה



מאת שריל ריצ'רדסון

יש אנרגיה אוניברסלית, כוח אלוהי שבורא אותנו; מחבר אותנו זה לזה ופועל בשילוב עם המחשבות, עם המילים ועם הפעולות שלנו במטרה לחולל את חוויות חיינו. כשאנחנו מזהים כוח נדיב זה ולומדים לפעול בשיתוף פעולה עמו, אנחנו הופכים לאדוני גורלנו. הנוסחה פשוטה: חשבו מחשבות שגורמות לכם הרגשה טובה, בחרו דברים שגורמים לכם הרגשה טובה ובצעו פעולות שגורמות לכם הרגשה טובה. ואז היכנעו לתוצאה, ובטחו בכך שהחיים יביאו לכם את אשר אתם זקוקים לו כדי לצמוח ולהיות מאושרים.

נוסחה פשוטה זו שיפרה בצורה מכרעת את איכות חיי, והיא עשויה לשפר גם את חייכם. כשתשתמשו בה ותלמדו להאמין בה, החיים יתגלו לכם במלוא פלאיותם. תחוו הזדמנויות יוצאות דופן שיהפכו את חייכם לשלמים ויגרמו לכם לחולל שינוי בעולם. ספר זה הוא אחת ההזדמנויות הנפלאות הללו.



היה זה בשעת אחר צהריים מאוחרת כשישכתי לאכול ארוחת צהריים עם רייד טרסי, מנכ"ל היי האוס. רייד ואני מכירים זה את זה שנים רבות, ולאחרונה אנחנו מלמדים בסדנה לאנשי מקצוע מנוסים, שמעוניינים להרחיב את הישגיהם. יחד אנחנו מובילים את המשתתפים בתהליך הכולל כתיבה, הוצאה לאור, דיבור בפני ציבור, הופעה ברדיו ובטלוויזיה ושימוש באמצעי תקשורת חברתיים כדי לבנות קהל מאזינים ליצירתם. אנחנו מכנים את הסדנה: דיבור, כתיבה וקידום: להפוך למניע ולמטלטל. זהו מיזם מורשת, שמספק לנו את הזכות המיוחדת לפתח מנהיגים חדשים ומודעים בתחום ההעצמה העצמית.

כשפתחנו בארוחה ובדיון על התקדמות הסדנה האחרונה שלנו, רייד הפתיע אותי בהצעה לא שגרתית: "חשבתי על המיזם הבא שלך, ואני שואל את עצמי אם תהיי מעוניינת לכתוב ספר עם לואיז."

בזהירות הנחתי את המזלג על השולחן ליד צלחתי, ונשאתי אליו את עיניי. "לואיז היי?" שאלתי בפה מלא ובמידה רבה של הפתעה.

"כן", אמר בחיוך. "לואיז היי."

לואיז נחשבת לאחת מהמייסדים של תנועת הטיפול העצמי ולחלוצה בתחום ריפוי הגוף־נפש, ואני מכירה אותה זה עשרים שנה. בתחילה הכרתיה לא באופן אישי, אלא דרך כתיבתה והרצאותיה. ספרה אתה יכול לרפא את חייך, שראה אור ב־1984, היה הראשון שחשף את הקשר בין חוליים גופניים ובין דפוסי חשיבה וסוגיות נפשיות מקבילות.

ידעתי כי ספריה של לואיז נמכרו ביותר מ-50 מיליון עותקים, וכי אנשים מכל העולם הושפעו מעבודתה.

כשישבתי ונעצתי מבט ברייד, צץ במוחי הביטוי לסגור מעגל. לכתוב עם לואיז היי? במוחי צף ועלה זכר פגישתנו הראשונה. היה זה באמצע שנות השמונים של המאה הקודמת, כשהייתי אישה צעירה וניסיתי למצוא את עצמי. אתה יכול לרפא את חיך היה אחד הספרים הראשונים שהציבו אותי על נתיב הריפוי שלי עצמי.

בעת ההיא, התנדבתי בקיימברידג', מסצ'וסטס, במקום שנקרא אינטרפייס. אינטרפייס היה מרכז חינוך הוליסטי, שהתגאה בתכנית לימודים שהובילה הוגים חדשניים, כמו מריון וודמן, אנליסטית יונגיאנית וחלוצה בתחום הפסיכולוגיה הנשית; ג'ון ברדשוואן, האיש הציג בפני אמריקה את התפיסה של משפחות שאינן מתפקדות באמצעות הסדרה ברדשוואן: המשפחה, ששודרה ברשת הטלוויזיה הציבורית של ארצות הברית; וברני סיגל, מנתח שקרא לרופאים ולמטופלים לראות בריפוי תהליך כולל, שכולל בתוכו לא רק את גופנו הפיזי, אלא גם את החיים הרוחניים והרגשיים שלנו. לואיז הייתה אמורה לתת הרצאה באינטרפייס על ספרה, ואני נבחרתי להסיע אותה משדה התעופה לבית המלון שבו תתאכסן.

המחשבה על כך שאאסוף את לואיז היי בשדה התעופה, הייתה מרגשת. הייתי חרדה ונסערת לפגוש מישהי שנגעה בחיי באופן עמוק כל כך. בספרה, סיפרה לואיז את סיפור חייה האינטימי

באומץ ובפגיעות כה גלויים, עד כי הרגשתי שהיא נשמה קרובה. יכולתה להפוך עבר אלים ומתעלל להווה מלא שלווה וריפוי עוררה בי השראה לעלות בעצמי על נתיב של בריאות. והיא אתגרה אותי להבין את הצמיחה בפרספקטיבה חדשה בצורה רדיקלית: כדי לשנות את חיי שלי, תחילה הייתי צריכה לשנות את החשיבה שלי. להפסיק להיות קרבן הנסיבות. הגיעה שעת לצעוד בנחישות למושב הנהג על ידי ניצול הכלים השימושיים, שסיפקה במטרה לחולל שינויים ארוכי טווח.

כשנהגתי לשדה התעופה, נאלצתי להזכיר לעצמי שוב ושוב לרסן את התרגשותי, להימנע מלהפציץ אותה בשאלות ולתת לה מרחב גדול. כשהגעתי, גיליתי שהטיסה שלה מקליפורניה מתעכבת, אז התיישבתי בשער ההמתנה במשך יותר משעתיים. התרגשותי לא שככה כלל וכלל, להיפך - היא אף התגברה. בסופו של דבר, כשלואיז יצאה מהמטוס, ניגשתי לשער והצגתי את עצמי בפניה. היא חייכה, לחצה את ידי ופנינו לעבר המכונית. בקושי אמרתי מילה כל הדרך למלון.

החיים הפגישו אותנו שוב כמה שנים לאחר מכן - הפעם בנסיבות שונות עד מאוד. הנערה הצעירה, שהייתה כה נואשת למצוא את עצמה בשנות השמונים, הפכה לאישה שכותבת ספרים ולוקחת אחרים במסעם שלהם לגילוי עצמי. הפעם, לואיז ואני ניפגש שוב בארוחת סופרים שמקיימת חברת ההוצאה לאור שלה, היי האוס. הייתה זו אחת מפגישות רבות שיאפשרו לנו להכיר זו את זו בדרך אישית ומשמעותית יותר.

ככל שחלפו השנים, הזמן שבילינו יחד העניק לי מבט מרענן במישהי שאפילו כעת, בגיל שמונים וארבע, עדיין מתרגלת - בהתמדה - את מה שהיא מלמדת. לואיז היא דוגמה יפהפייה המראה מה זה אומר לחשוב ולדבר בדרך שלך לקראת חיים בלתי רגילים.

כעת, כששקלתי את הרעיון של רייד, מחשבתי הראשונה הייתה, תהיה זו הזדמנות מיוחדת במינה ללמוד מאישה שהייתה לה השפעה כה עזה על חיי שלי, כמו גם על חייהם של מיליוני בני אדם מלבדי. לא הייתי צריכה לחשוב על כך פעם שנייה. אכתוב את הספר ולו בשביל החוויה עצמה, אבל כמובן, היה בכך הרבה יותר מכך. חיי עדיין הושפעו בדרכים מיוחדות מחכמת העבודה של לואיז.

לדוגמה, במהלך השנה הקודמת, קיימתי תרגול יומי בהשראת ההצהרות שלימדה. בכל בוקר לפני שהתחלתי את שגרת יומי, כתבתי כמה דפים ביומן שלי וסיימתי ברשימה של הצהרות ספונטניות. חיכיתי בקוצר רוח לטקס חדש זה, והייתי סקרנית לדעת איך זה ישפיע על החיים שלי.

לא עבר זמן רב מאז שפצחתי בתרגול הזה, וכבר שמתני לב לשינויים ממשיים. הרגשתי טוב יותר במשך היום; חשתי התלהבות רבה יותר; גיליתי כי קל לי יותר להסיט את מחשבתי מדברים שמרגיזים ומטרידים אותי למחשבות שהסבו לי הרגשה טובה. לא רק זה, אלא שככל שהמשכתי בתרגול יומיומי זה, כך הייתי מסוגלת לזהות בקלות רבה יותר צרכים עמוקים ואישיים יותר. בתוך חודשים, התחלתי להבחין בדפוסים ובנושאים מסוימים בהצהרות

שיצרתי. הצהרות מסוימות חזרו ונשנו ודרבנו אותי להתנסות בדברים שנכספתי למשוך אל חיי. הצהרה אחת במיוחד תפסה שוב ושוב מקום מרכזי:

אני עובדת בשיתוף פעולה עם אנשים  
נבונים ומעוררי השראה על מיזמים  
שתורמים לריפוי העולם.

בתחילה, ההצהרה הזו הפתיעה אותי. הייתי זאבה בודדה מטבעי - טוב, מכורה לשליטה, למען האמת - והעדפתי למשול בכיפה ולמשוך בחוטים. אבל הדבר הפך לדרך בודדה ופחות מספקת של התנהלות בעולם. התחלתי לחשוב יותר ויותר על עבודה עם אחרים שיאתגרו אותי ויעוררו בי השראה, במקום להתקדם בחיים לבד. כעת עקבתי אחרי החיים שהבהירו לי כי הם שמים לב אליי. הכוח של מיקוד האנרגיה שלי שידר דבר-מה חדש.

כשהקדשתי מחשבה נוספת להזמנתו של רייד, גמלה בלבי ההחלטה לפסוע דרך הדלת שנפתחה לפניי. "כן, אשמח מאוד לכתוב ספר עם לואיז", אמרתי לו. "מה הצעד הבא?"



שבועות לאחר מכן, נפגשנו לואיז ואני לדון בעבודתנו המשותפת. שתינו הסכמנו שהרעיון לכתוב ספר הוא רעיון נהדר, והחלטנו לעשות משהו שרק הגיל והניסיון מסוגלים להעלות: לבטוח בחיים. במקום ליצור מראש ראשי פרקים או תכנית מובנית, החלטנו שנאפשר לספר לגלות את עצמו, והוא אכן גילה את עצמו בפנינו.

תוך כדי כך שהשתתפנו כאירועים שונים בצפון אמריקה ובאירופה, נהנינו לואיז ואני מסדרה של שיחות נפש מלב אל לב על עקרונות רוחניים שעיצבו את חיינו. אמנם כתבתי את הספר מנקודת מבטי, אך הוא משקף את החוויה המשותפת על כל דבר שהוא - מאהבת עצמנו וגופנו ועד לדרכים שבהן עסקנו במגוון נושאים - לרבות הזדקנות וגישה מכובדת ושלווה לקץ חיינו עלי אדמות. היה זה רצוננו הכן והעמוק, כי שיחות אלה יעוררו בכם השראה לפתח את ההרגלים הרוחניים שלכם, אשר יחזקו אתכם וידרבנו אתכם לחיות חיים יוצאי דופן. כשתעשו זאת, תגלו מיד את אשר לואיז ואני יודעות כי הוא האמת האוניברסלית החשובה מכול: החיים אוהבים אתכם!





## 1

## ענו לטלפון ופתחו את הדואר האלקטרוני

הייתי בביתי במסצ'וסטס, התבוננתי בנוף הקפוא, והתכוננתי להתקשר ללואיז שבקליפורניה שטופת השמש. ליד המחשב שלי, היה מונח ספל תה מהסוג החביב עליי - פורטנם & מסון רויאל בלנד - מהול בכמות מושלמת של חלב שקדים גולמי תוצרת בית. התרגשתי להתחיל במיזם שלנו.

כשבתחילה סיכמנו בקשר למועד השיחה, לא הקדשתי תשומת לב מיוחדת לכך שלואיז הציעה כי נשוחח בסקייפ, כך שנוכל לראות זו את זו תוך כדי שיחה. סקייפ? חשבתי כעת. באמת? רק שנה קודם לכן, התחלתי להשתמש בשיטת התקשורת הזו. כבר למדתי לדעת עד כמה לואיז מעודכנת בגיל שמונים וארבע, והבנתי שמצפה לי אתה מסע מרגש.

השתוקקתי להכיר את לואיז ברובד עמוק יותר ולהתחיל לנווט את דרכי לעבר המיזם הזה, והייתי להוטה לשמוע על המסע האישי שלה. תהיתי מה דחף אותה לבחור בנתיב ההעצמה העצמית. אילו ציוני דרך הובילו אותה לאורכו?

מה עורר בה השראה ליצור חברה שמשפיעה במידה רבה כל כך על חייהם של מיליוני בני אדם ברחבי תבל?

הסקרנות שלי התגברה, אך הייתה לי הסתייגות מסוימת. ידעתי שלואיז שיתפה אחרים בסיפורה פעמים רבות קודם לכן, הן בספר אתה יכול לרפא את חייך והן בשיחות ובסדנאות רבות מספור. אני, שכתבתי בהרחבה על חיי שלי, ידעתי כי זו משימה מייגעת לספר את אותו הסיפור בפעם הארבע מאות. לכן, גמרתי אומר לשמוע על חייה מזווית חדשה. רציתי מאוד ללמוד על החכמה שרכשה בזכות שנות חייה הרבות וניסיונה.

במה שאזהה בעתיד כאינטואיציה חדה, גירתה לואיז את התעניינותי כשקבענו את מועד שיחתנו הראשונה בסקייפ. "את סיפור חיי כבר סיפרתי בספריי, אז אני חושבת שאין צורך כי אחזור עליו. עם זאת, חשבתי על הדברים הרלוונטיים לצמיחתי הרוחנית, ונראה לי שנוכל לשוחח על כך." נשמתי עמוקות וחייכתי. "נהדר", אמרתי לה. "כולי אוזן."



בשעה המיועדת, חייגתי ללואיז, לחצתי על כפתור הווידאו, והחיבור בינינו נוצר. היא התגלתה לעיניי! חיוך זורח, משקפיים על גשר אפה, יושבת זקופה בכיסאה, מוכנה להתחיל בעניינים. אחרי שפטפטנו במשך כמה דקות, ניגשנו לעבודה. הפעלתי את האייפון שלי על הקלטה, הנחתי את אצבעותי על המקלדת, לרשום הערות, והאזנתי