

# איך להיגמל מהתמכרויות?

מאת יואב ברנזון | כל הזכויות שמורות ליואב ברנזון

~

## העיקרון ה-1: המוח מתמכר לכל דבר קיצוני

קיצוניות, מכל סוג שהוא –  
ממכרת

**קיצוניות ממכרת.** זהו הבסיס לכל תורת ההתמכרות. אנשים לא מתמכרים לדברים רגילים, מאוזנים ונורמאליים. אנשים מתמכרים להגזמות, לקצוות, לתנאי דחק, לתנאי קצה, למצבים מסוכנים, למצבים לא וודאיים, למצבים בעלי מנעד רחב ביותר. זכרו, קיצוניות היא המפתח להבנת כל התמכרות שהיא, בין שמדובר בהתמכרות לאוכל שמן או מתוק, לסקס מטריף, לכסף גדול או לכעסים קשים. מצבים קיצוניים טומנים בחובם יותר ריגושים, יותר מתח, יותר סכנה ויותר התרגשות. אלה בדיוק המצבים הממכרים, רק משום שהם קיצוניים.

## **מה קורה למוח במצבים קיצוניים?**

**המוח שונא מצבים קיצוניים.** המוח מנסה לעזור לנו להתמודד עם מצבים קיצוניים על ידי שחרור חומרים פנימיים, אותם סמים טבעיים המכונים אנדורפינים, שמטרתם לבלום או לשכך את החוויות הקיצוניות שאנו עוברים. סמים אלה מעוצבים במיוחד כדי להקהות את התחושה הקשה והקיצונית בה הנפש והגוף נמצאים על ידי יצירת תחושה "נעימה" ו"זורמת" המרככת ומעדנת את תחושת הדחק, הסכנה והריגוש הכרוכה במצבים קיצוניים. המוח שונא מצבים קיצוניים, ובמצבים כאלה

הוא מנסה לעזור לנו לשוב לאיזון על ידי הפרשת האנדורפינים. הבעיה היא, שהחומרים האלה ממכרים, ולכן חשיפה מתמשכת למצבים קיצוניים ולמצבי דחק גורמת לנו להתמכר להפרשת האנדורפינים.

## **הטעות של רוב האנשים היא שהם נכנסים בחופשיות למצבים קיצוניים**

רוב האנשים נכנסים למצבים קיצוניים בחופשיות ובטבעיות, בלי לקחת בחשבון את המחיר העצום שהם עומדים לשלם עבור כל "כניסה" שכזו. שימו לב, אין שום הבדל בין מצב קיצוני חיובי ומצב קיצוני שלילי. אין שום הבדל בין דיכאון לאופוריה, משום שבשני המצבים הללו הגוף והנפש נמצאים במתח ובלחץ גדול מאוד והגוף "קורא" אותם כמצב זהה שבו יש צורך להפריש אנדורפינים. המרחק בין מצבי אופוריה ודיכאון הוא כמעט אפסי, והקשר ביניהם הוא הדוק. כל מצב של אופוריה מוליד מצב של דיכאון ולהפך. לכן, עבור המוח כל מצב קיצוני מהווה בעיה. כשהמוח מזהה את הבעיה הוא מנסה להתמודד עם הלחץ, המתח והריגוש המתלווים למצבים קיצוניים על ידי הפרשת הסמים הפנימיים הטבעיים.

## **המוח מתרגל להרגלים שליליים וחיוביים במהירות רבה ביותר**

הדבר המדהים לגבי המוח, שהוא מתרגל במהירות גדולה ביותר לכל הרגל – שלילי וחיובי. המוח פועל לפי תבניות, וברגע שמצב כלשהו חוזר על עצמו פעם או פעמיים המוח מתחיל להיות מותנה למצב הזה ולהתקבע עליו. זו הסיבה מדוע מאוד קשה לשנות הרגלים, כי המוח "נתפס" על הרגלים מאוד מהר, קונה עליהם אחיזה ואז מתקשה **להשתחרר** מהם. כל התמכרות הופכת במהירות להרגל מקובע שקשה מאוד **להשתחרר** ממנה כי היא מתחילה מכניסה חוזרת ונשנית למצבים קיצוניים, מהפרשת סמים פנימיים, מהתרגלות לצריכת הסמים הפנימיים ומחזרה אוטומטית ותבניתית על אותה התנהגות שוב ושוב.

## **לאורך זמן – מצבים קיצוניים הופכים עבור המוח למצבי דחק קבועים**

אם שתיתם כמות אלקוהול גדולה ערב אחד או אם הופעתם בפני קהל של מאות אנשים פעם אחת – שום

דבר לא יקרה לכם ולא תתמכרו לדבר. אבל אם אתם שמים את עצמכם במצבים קיצוניים כאלה ערב אחרי ערב, ואתם חוזרים עליהם שוב ושוב, המוח שלכם יתרגל אליהם במהירות, הוא יזהה אותם כמצבי דחק והוא יתרגל להפריש כמויות הולכות וגדלות של אנדורפינים בכל פעם שהוא יזהה את האירוע או אירוע דומה לו במאפיינים שלו.

## **המוח שונא קיצוניות וסובל ממנה קשות**

**המוח סובל מאוד ממצבי דחק וקיצוניות כי הם פוגעים בתפקוד שלו.** זו הסיבה מדוע המוח יעשה הכול כדי לבטל או להחליש מצבי דחק. בכלל, גוף האדם וכל המערכות שלו אינן סובלות מצבים קיצוניים כי גוף האדם אינו בנוי למצבים קיצוניים. קחו אדם ושימו אותו בטמפרטורה גבוהה מאוד או נמוכה מאוד – ותגלו שהתפקוד שלו נפגע אנושות. למעשה, גוף האדם וכל המערכות שבו אינן בנויות למצבי דחק קיצוניים, וגוף האדם מסוגל לסבול מצבי דחק רק לתקופות קצרות בלבד, וגם זאת בלית בררה ורק כדי לשרוד.

## **המוח הבריא**

## מחפש תמיד איזון והרמוניה

כדי שהמוח שלכם יעבוד בצורה **בריאה** וחלקה עליו לקבל תנאים מאוזנים של חיים. מוח **בריא** שואף למצב מתמיד של איזון ושל הרמוניה. במצבים הללו הוא מרגיש בטוח ושלם והוא פועל בצורה יצירתית, אפקטיבית וחזקה. ללא מצב של איזון והרמוניה, נפגע התפקוד של המוח, נוצר צורך בהפרשת סמים פנימיים בכמויות מסוכנות כדי להקל על מצבי הדחק וישנה דעיכה קשה ומתמשכת בתפקוד האישי של האדם.

### מצבים קיצוניים

### יוצרים הפרעות חמורות בתפקוד המוח

טראומות, מצבים קיצוניים מתמשכים, לחצים קשים, מתח, ריגוש נמשך, סיכונים גבוהים, עומס בלתי אפשרי – כל אלה יוצרים הפרעות חמורות במוח. במשך הזמן, ההפרעות הללו פוגעות באופן קשה בתפקוד האישי ומגבילות את מרחב הביטוי של המוח. מצבים קיצוניים מצרים ומצמצמים את טווח הפעילות המוחית וממקדים אותה בהישרדות בלבד. למשל, אישה שעברה התעללות קשה מצד בן זוגה במשך תקופה של שנה או שנתיים תתקשה לאהוב ולהביע

אהבה לאחר מכן, היא תימנע מיציאה מהבית, היא תחשוש לנסוע ברכב אל מחוץ לעיר, היא תנהל יחסים מיניים מוגבלים ביותר, היא תפחד רוב הזמן ובאופן כללי חייה יהפכו צרים וקשים יותר כי המוח שלה הפך למוח שמותנה להישרדות בלבד עקב תקופת ההתעללות הארוכה בה היא חיה.

## הרמוניה היא המצב הטבעי והבריא של המוח

הרמוניה היא המצב הטבעי וה **בריא** של המוח, ומוח שאינו מקבל את תנאי הגידול הטובים הללו – הוא מוח שהתפקוד שלו מתחיל להיפגע. כשאנשים מתייחסים למוח שלהם בצורה לא חיובית ומעמיסים עליו לחצים, עומסים ומצבים קיצוניים – הם פשוט פוגעים במוח וביכולת התפקוד שלו. התוצאה מכך, היא שהחיים שלהם נעשים מתסכלים, גרועים ושלייליים ביותר, והם מתקשים לעלות על מסלול של הצלחה, אושר **ובריאות**.

## מה לעשות כדי להפסיק כל התמכרות?

הדבר הבסיסי ביותר כדי להפסיק כל התמכרות שהיא, מכל סוג שהוא, הוא להימנע ממצבים קיצוניים – טובים

ורעים. מפורסמים רבים שהגיעו להצלחה מהירה מדי –  
התאבדו, משום שמצב קיצוני, גם אם הוא חיובי, פוגע  
בתפקוד המוח **ובבריאותו**, והוא גורם לתחושת דחק,  
לחץ והרס עצמי. מצבים שליליים, כמו פסימיות גדולה,  
דיכאון, רחמים עצמיים וחשיבה שלילית אף הם מסבים  
נזק עצום למוח, הם מובילים אותו להפרשת סמים  
פנימיים ממכרים או לביצוע מעשים הרסניים. לכן, עשו  
לכם הרגל – **אל תיכנסו למצבים קיצוניים של  
התלהבות ואופוריה וכמובן גם לא למצבים של  
דיכאון, פסימיות ודאגה כפייתית.** הימנעו ממצבים  
אלה ככל שתוכלו – ותעלו על הנתיב הבטוח לחיים  
הטובים באמת.

## מהו בעצם איזון?

**איזון הוא מילה נרדפת להרמוניה.** איזון הוא ההפך  
המוחלט מקיצוניות, ממתח ומחרדה. איזון הוא מצב  
בטוח, רגוע, נינוח ונעים. במצב כזה הגוף אינו צריך  
לשחרר אנדורפינים, כי הוא אינו מזהה כל מצב של  
חרדה או של סכנה. זכרו, ככל שהפרשת האנדורפינים  
בגוף שלנו היא נמוכה יותר – כך החיים שלנו יתחילו  
לעלות על מפלס של הצלחה, שליטה, בחירה, אמון,  
רוגע, יצירתיות, עוצמה, ביטחון, הנאה, כייף ואושר.  
לעומת זאת, כשהמוח שלנו מפריש כל הזמן כמויות



גדולות של אנדורפינים לגוף שלנו – אנו נמצאים במצב של הישרדות כל חיינו, והחיים שלנו הם חיים צרים, לחוצים, פרנואידיים, מבולבלים, לא יציבים, טכניים, קשים, עצבניים, מתסכלים ומלאי חששות ופחדים.

## **מצבים מאוזנים**

### **מקטינים את הפרשת האנדורפינים**

**כדי להימנע מההתמכרות ההרסנית להפרשת האנדורפינים עליכם להימנע מכניסה ומהימצאות במצבים קיצוניים. עליכם להשתדל לבטל מצבים קיצוניים, להתרחק מהם ולא להיכנס אליהם מראש. במקום זאת, עליכם ליצור ולהבטיח לעצמכם חיים מאוזנים ותנאים יציבים ובטוחים. ככל שתתמידו בדרך הזו, כמות האנדורפינים שתופרש לגופכם – תקטן. וכלל שהיא תקטן – כך אתם תפסיקו להיות אנשים מכורים. במקום זאת, תהפכו להיות אנשים יצירתיים, שמחים, טובים, מצליחים ומאושרים, שאינם מכורים לשום דבר!!!**

**לסיכום,**

# כל גמילה מהתמכרות מבוססת על הימנעות מקיצוניות. נקודה.

כל גמילה מהתמכרות, מכל התמכרות שהיא, מבוססת על הימנעות מכניסה למצבים קיצוניים. למעט מצבי דחק אמיתיים ונדירים שעלולים לקרות בחייכם פעם במספר שנים כמו תאונת דרכים או פריצה לבתיכם, עליכם להקפיד על הרמוניה מלאה בחייכם, כדי למנוע את הפרשת הסמים הממכרים הטבעיים. ככל שהמוח שלכם לא יפריש את החומרים הללו – כך תהיו **משוחררים** מההתמכרות הבלתי נמנעת אליהם, ותוכלו לחיות חיים טובים, **בריאים ומשוחררים**. הקפידו על הכלל הפשוט הזה – ותתחילו לעלות על הנתיב הבטוח לגמילה מכל התמכרות. תוך זמן לא רב תמצאו את עצמכם מתחילים **להשתחרר** מהרגלים שליליים ומהתמכריות של שנים!!!



# העיקרון ה-2: תנו מזון נכון למוח

## הכול מתחיל במוח

**הכול מתחיל ונגמר במוח שלכם.** המוח הוא מערכת השליטה והבקרה שלכם, לא רק על הנפש ועל הגוף שלכם – אלא על כל החיים שלכם. פירושו של דבר, שאם שאיבר כלשהו שבו כדאי לכם להשקיע ושעליו כדאי לכם להגן – זה המוח שלכם. המוח הוא האיבר החשוב ביותר והקריטי ביותר להצלחה שלכם בחיים, לאושר שלכם, **לבריאות** שלכם ולשחרור שלכם מכל התמכרות. למעשה, במידה והמוח שלכם יהיה **בריא**, והוא יקבל את כל הצרכים שלו – מובטחים לכם חיים מעולים ושופעים בהצלחה, בהנאה, בעוצמה, באהבה ובכוח.

**המוח הוא המכונה  
החזקה ביותר ביקום**

המוח שלכם הוא המכונה החזקה ביותר שאי פעם תשמשו בה. למעשה, המוח שלכם שווה בכוחו למיליון מגה-מחשבים ולאף מחשבי-על התופסים בניינים שלמים. מדע המוח הוא כה מפותח בעידן שלנו, עד **שכיום ניתן לומר בוודאות שיכולותיו של המוח האנושי הן בלתי מוגבלות לחלוטין**, והן ילכו וייחשפו בעשורים הקרובים בצורה שתשנה את המציאות שלנו. המוח האנושי הוא מכונה כה חזקה, עד שההבנה האנושית הרגילה אינה מסוגלת לתפוס את היקפה ועוצמתה של המכונה הזו. מדע המוח המתקדם בעשורים האחרונים מראה לנו שהכול מתחיל ונגמר במוח, ושתפקוד המוח קובע למעשה לא רק את ההרגשה והתפקוד שלנו עצמנו, אלא הרבה יותר מכך - הוא זה היוצר את המציאות שמחוצה לנו, את הפיזיקה והכימיה של העולם בכלל. במילים אחרות, דרך תהליכי חשיבה מוחיים אנו מסוגלים להשפיע על המציאות החיצונית שלנו, ולכוון ולשלוט על אירועים שעד היום נחשבו "חיצוניים" לנו, ואילו כיום הם נחשבים כחלק בלתי נפרד מאיתנו, כחלק בלתי נפרד מכוח ההשפעה של המוח שלנו.

**המוח הוא גם המכונה  
העדינה ביותר ביקום**

כיוון שהמוח הוא מכונה מורכבת ביותר ובעלת עוצמה חסרת גבולות – הוא גם מכונה עדינה ורגישה שזקוקה לתנאי קיום מאוד מסוימים. כפי שמקפידים לשים מחשבי-על בחדרים בעלי טמפרטורה קבועה מסוימת, כך גם את המוח האנושי יש לחשוף לתנאי קיום מסוימים ולא לשנותם. **מוח שחשוף לתנאי קיום גרועים – יתפקד גרוע ויאבד בהדרגה מיכולותיו.** מוח שמקבל "דלק" לא מסונן או מים לא מזוקקים או שמן שחור – יתקלקל. וקלקול במוח פירושו קלקול של כל החיים שלכם, כי הכול מתחיל ונגמר במוח שלכם.

## **לכל דבר שאתם מכניסים לראש – תהיה השפעה אדירה על החיים שלכם**

כל דבר שאתם מכניסים או מזינים בו את המוח שלכם – תהיה לו השפעה מכרעת וקריטית על החיים שלכם. **כל מזון פיזי שאתם מכניסים לגוף מגיע למוח והוא משפיע על תפקודו.** כל מחשבה או רעיון מנטאלי שאתם מכניסים לראשכם וחושבים עליו משפיע על תפקודו. למעשה, כל דבר שאתם מכניסים בצורה פיזית, כימית, מנטאלית או רגשית לכל התודעה שלכם – ישפיע על המוח שלכם כמעט בצורה מיידית. לכן, אם תכניסו "מזון" לא טוב ולא **בריא** לתודעה שלכם – תהיה

לכך השפעה מיידית על המוח, וכתוצאה מכך גם על כל יתר חלקי הגוף שלכם, ההבנה שלכם, התפיסה שלכם, החיים שלכם והמציאות שלכם. לעומת זאת, אם תזינו את המוח שלכם בחומרים האיכותיים **והבריאים** ביותר – כך כל החיים שלכם יהפכו **בריאים** ומשגשגים יותר.

## **מה קורה כשאתם מכניסים מזון פיזי לגוף?**

כשאתם מכניסים מזונות "בעייתיים", לא **בריאים**, מקולקלים או מזיקים לתוך הגוף שלכם – הם זורמים ישירות למוח. אתם למעשה מכניסים חומרים מזיקים ומרעילים לא רק לגוף שלכם אלא למקום האינטימי ולאיבר הקריטי ביותר שלכם – מערכת ההפעלה שלכם. זה בדיוק כמו "באג" או וירוס במחשב. די בוורוס אחד שחודר למערכת ההפעלה של המחשב שלכם – כדי לשתק אותו לחלוטין ולהוציא אותו מכלל פעולה תקינה. זכרו, מספיק שתצרכו מוצר מזון אחד שהוא בעייתי, לא **בריא** או מזיק למוח שלכם – וכבר תפקוד המוח שלכם יהיה שגוי, קלוקל, פגום ובעייתי.

## **המזון הפיזי משפיע על המוח לטווח הקצר והארוך**

**מזון משפיע באופן ישיר על תפקוד המוח.** מזון הוא חומר כימי, המגיע דרך מערכת הדם ישירות לתוך המוח. הוא יוצר שרשרות תגובה וגורם למוח לתפקד בצורה מסוימת. אם אתם מכניסים לרכב שלכם דלק לא מסונן – המנוע מייד "ישתעל". במשך הזמן – המנוע ייהרס לחלוטין והרכב שלכם יושבת. אותו הדבר בדיוק עם המוח. החומרים שאתם אוכלים מגיעים ישירות ותוך דקות למוח שלכם. אם אתם צורכים מזונות לא **בריאים** – המזונות הללו משפיעים תוך דקות על המוח שלכם, על ההרגשה שלכם, על מצב הרוח שלכם, על הפרשנות שלכם, על תפיסת המציאות שלכם, על החשק שלכם, על ההערכה העצמית שלכם – למעשה על כל דבר שקשור אליכם. בטווח הארוך, הם בעלי השפעה מכרעת על סגנון החיים שלכם ועל המציאות שלכם. ככל שאתם מתרגלים לצרוך מזונות מסוימים – כך ההשפעה שלהם לטווח ארוך היא משמעותית יותר ועמוקה יותר.

**מה קורה כשאתם מכניסים  
מזון רוחני לגוף?**

**מזון אינו רק דבר פיזי או כימי, אלא גם דבר מנטאלי ורגשי.** כאשר אתם חושבים מחשבה מסוימת – אתם נותנים לה לנדוד בתוך הראש שלכם, בתוך המוח שלכם, ולהשפיע עליו בדיוק כמו כל חומר פיזי או כימי אחר. מחשבה היא משהו מוחשי, לא משהו ערטילאי. למחשבה יש מסה, יש לה נוכחות והיא תופסת "מקום". למחשבה, לכל מחשבה, יש חתימה כימית, והיא דומה במאפייניה לחומר פיזי או כימי כמו אוכל. למעשה, מזון רוחני דומה ובעל השפעה זהה למזון פיזי שאתם אוכלים דרך הפה. את המזון הרוחני אתם קולטים ישירות לראש. את המזון הפיזי אתם מעכלים דרך הקיבה ואז אתם משגרים אותו לכל רחבי הגוף דרך מערכת הדם. זכרו, אין הבדל בין מזון רוחני למזון פיזי. שניהם משפיעים באורח דרמטי על תפקוד המוח שלכם ועל **בריאותו**, ושניהם יכולים להרוס את המוח, להרעיל אותו ולשבש באורח אנוש את תפקודו.

## **המזון הרוחני משפיע על המוח לטווח הקצר והארוך**

**כשאתם חושבים מחשבה מסוימת – היא משפיעה מיידית על המוח.** כל מחשבה משפיעה על המוח מיידית וגורמת לו לשרשרת תגובות. שפת הגוף, המצב רוח, רמת האנרגיה, כמות הכדוריות הלבנות בדם – כל



אלה מיד משתנים עקב תוכן וסוג החשיבה שלכם. זכרו, חשיבה משנה את כל הפיזיקה של הגוף בשניות, ואם החשיבה הזו הופכת להרגל קבוע – לחשיבה ישנה השפעה מכרעת על כל סגנון החיים והמציאות שלכם.

## לסיכום,

### גמילה מהתמכרות מבוססת על צריכת

### מזון רוחני ופיזי בריא.

### נקודה.

התמכרות נובעת מצריכת מזון פיזי ורוחני לא **בריא**, מקולקל, רעיל ומזיק. לעומת זאת, צריכת מזון רוחני **בריא** משחררת מהתמכרות וגורמת למוח לתפקוד **בריא** ואופטימאלי. לכן, אם ברצונכם להיגמל מהתמכרות, כל התמכרות שהיא, עליכם לה **בריא** תחילה את המוח שלכם על ידי צריכת מזון רוחני ופיזי **בריא** בלבד. ברגע שתאפשרו למוח שלכם להתנקות מכל הרעלים שהוא צבר – המוח שלכם יתחיל לתפקד בצורה טבעית ואופטימאלית – והוא ישחרר אתכם לחלוטין מהצורך בהתמכרות!!!



# העיקרון ה-3: הגנו על המוח שלכם

## התמכרות נובעת מהערכה עצמית נמוכה

הערכה עצמית נמוכה מושכת אליה התמכרויות מכל הסוגים. מדוע? מפני שאדם בעל הערכה פנימית נמוכה זקוק לחיזוקים מבחוץ כדי לשרוד. אדם חזק מבפנים אינו זקוק לחיזוקים חיצוניים ולכן הוא אינו מתמכר. לעומת זאת, אנשים בעלי הערכה עצמית הם תמיד בקובצת המתמכרים הקשה ביותר. הם מתמכרים לכל דבר ונאחזים בכל דבר שיכול קצת לרומם אותם, לשפר את הרגשתם, לחזק אותם, להקרין עוצמה וכוח ולהפוך אותם לאטרקטיביים יותר. ככל שאנשים נואשים יותר

ומרגישים חלשים יותר – כך הם מתמכרים יותר, וכך הם גם מתקשים להיגמל. למעשה, זה כמעט בלתי אפשרי להיגמל מכל התמכרות אם ההערכה העצמית שלכם נותרת נמוכה וחלשה. אדם חלש לא יוותר על ההתמכרות שלו כי באופן אירוני היא "מחזקת" אותו ומשאירה אותו בחיים.

## **אנשים חלשים מחפשים חיזוקים חיצוניים**

אנשים חלשים מחפשים חיזוקים חיצוניים כי אין להם חיזוקים פנימיים. לאנשים חלשים אין מערכת של חוזקה ועוצמה פנימית. בלעדיה, הם כמו קליפה דקה ללא תוכן. לכן, אנשים חלשים נעזרים באמצעים חיצוניים כדי לחזק את עצמם כביכול. זכרו, אדם שאין לו עוצמה פנימית לא יוכל לוותר על ההתמכרות שלו כי היא מחזיקה אותו. הסיגריה, האלכוהול, הסקס המוגזם, האוכל או הסם – כל אלה מחזיקים אותו עומד, אחרת הוא יקרוס כמו מגדל קלפים. לעומת זאת, אנשים **בריאים** וחזקים מבפנים אינם זקוקים לחיזוקים חיצוניים משום שיש לכם מערכת פנימית שתומכת בהם. והמערכת הזו נקראת: **בריאות** מוחית.

## **אנשים חזקים ובריאים אינם זקוקים לשום חיזוקים חיצוניים**

הסיבה שאנשים חזקים הם אנשים חזקים נעוצה בעובדה הפשוטה שהמוח שלהם **בריא** הרבה יותר מהמוח של אנשים חלשים. אנשים חלשים מזינים את המוח שלהם בחומרים מחלישים, מזיקים, מרעילים ומסרסים. לעומת זאת, אנשים חזקים מקפידים להזין את המוח בחומרים **בריאים** וחיוביים. וככל שהם מזינים את המוח שלהם במזון הנכון וה **בריא** יותר – כך הם נעשים חזקים יותר, ממוקדים יותר, אופטימיים יותר ועוצמתיים יותר.

## **כשאתה בריא ובעל הערכה עצמית גבוהה – אינך מחפש חיזוקים כלל**

**אדם חזק אינו צריך קביים.** רק אדם חלש מחפש קביים להישען עליהם. אבל אדם **בריא** וחזק, אדם שהשיג **בריאות** מוחית, אינו זקוק לקביים. קביים הם התמכרויות. התמכרויות הם סוג של קביים שנועדו כביכול "להרים" אותנו ממצבנו ולתת לנו כביכול יותר

"כוח". הבעיה היא שכל ההתמכרויות "מחזקות" בטווח המיידית אך בטווח הבינוני והארוך הם מחלישות ומדכאות. וכך יוצא, שככל שאדם נשען יותר על הקביים שלו, כלומר על ההתמכרויות שלו, הוא נעשה חלש יותר ויותר במקום להיות חזק יותר ויותר. לעומת זאת, ככל שאדם משליך את הקביים שלו ומשחרר אותם – כך הוא נעשה עצמאי, חזק ועוצמתי יותר.

## **הערכה עצמית מתחילה במזון הרוחני והפיזי שאתם מכניסים למוח שלכם**

כיצד מגיעים להערכה עצמית? הערכה עצמית קשורה קודם כל **בבריאות** המוחית שלכם, במה שאתם מכניסים לגוף שלכם ובמה שמגיע ישירות למוח שלכם. אם תכניסו לגוף שלכם חומרים **בריאים** – המוח שלכם יתקנה מכל הרעלים שהוא צבר כל השנים ויגיע בסופו של דבר **לבריאות** מוחית, לניקיון, לטיהור, לאפקטיביות ולאופטימאליות מלאה. לעומת זאת, אם לא תדאגו למוח שלכם ותמשיכו להזין אותו ברעלים פיזיים ורוחניים – אתם תהיו במצב של חולי מוחי, וההערכה העצמית שלכם תישאר נמוכה. החולשה שלכם תמשוך אתכם להתמכרויות לחיזוקים חיצוניים, שמהם לא

תוכלו להימלט, כי תהיו חלשים מכדי לעמוד על רגליכם שלכם.

## **אתם חייבים להגן על המוח שלכם מפני כל השפעה שלילית או קיצונית**

כל גמילה אמיתית מתחילה מההבנה שעליכם להגן על המוח שלכם מכל השפעה שלילית או קיצונית, ולהקפיד להזין אותו במזון רוחני ופיזי **בריא** ונכון. ככל שתעשו כן, המוח שלכם יתחיל לתפקד היטב, הוא יעלה לכם את ההערכה העצמית שלכם, אתם תתחזקו וכתוצאה מכך אתם תיגמלו באופן טבעי ואמיתי מהחזקים החיצוניים שלכם, כי פשוט לא תהיו זקוקים להם יותר. זכרו, אדם חזק לא צריך קבילים. אם תהפכו גם אתם לאנשים חזקים, לא תהיו זקוקים יותר לקבילים שלכם. יותר לא תהיו זקוקים לחזקים החיצוניים והממכרים שצרכתם עד היום כדי לשרוד כי אתם תעמדו ביציבות על הרגליים שלכם בכוחות עצמכם.

**מוח בריא  
אינו מגיע למצבי דיכאון או אופוריה**

כשאתם משיגים **בריאות** מוחית – אתם מבטיחים את עצמכם מפני התנהגות קיצונית. אנשים יציבים, בטוחים בעצמם וחיוביים – אינם נכנסים למצבים של דיכאון או אופוריה, אלא הם חיים בצורה נינוחה, הרמונית ונעימה. שימו לב, אופוריה ודיכאון הם שני צדדים של אותה המטבע. דיכאון הוא תוצאה של אופוריה והתרגשות יתר, והתרגשות יתר היא תוצאה של דיכאון. כל האנשים המתלהבים מדי – חווים גם נפילות ודיכאונות קשים, כי מה שעולה מהר, חייב גם לרדת מהר. לכן, החכמה בהתמודדות עם מצבים קיצוניים – היא פשוט לא להיכנס אליהם מלכתחילה. ואם כבר נכנסתם אליהם – צאו מהם בצורה מאוזנת. כלומר, נסו לנטרל את המצב הקיצוני הטוב או הרע – ושמרו מחדש על האיזון הנפשי.

## **הפרדוקס של אופוריה ודיכאון**

הפרדוקס של אופוריה ודיכאון הוא זה: ככל שאתם דיכאוניים יותר מבפנים כך אתם תחפשו בכפייתיות רבה יותר חיזוקים חיצוניים ש"יעלו" את מצב הרוח שלכם וילהיבו אתכם. וככל שאתם גורמים לעצמכם להתלהב – כך אתם תשקעו בסופו של דבר למפח נפש ולדיכאון גדול יותר, משום שאחרי ההתלהבות

הראשונית ישנה תמיד נפילה חדה מטה חזרה אל המצב הדיכאוני הבסיסי שלכם. וכך, מיואשים עוד יותר ממצבכם אתם תהיו זקוקים למנות גדולות יותר של חיזוקים חיצוניים מלהיבים כדי לצאת מהדיכאון ולהשיג את "ההתלהבות" והאופוריה מחדש.

## **חולי מוחי מוביל למצבי רוח עולים ויורדים בין אגרסיביות ותוקפנות לדיכאונות ואפטיה**

מוח חולה נע ממצב של אופוריה למצב של דיכאון וממצב של דיכאון למצב של אופוריה – ללא יכולת להתייצב ולהפוך להרמוני, נעים וכיפי. חולי מוחי, הנובע מהזנה מרעילה של המוח, מוביל לתוקפנות ואלימות מצד אחד ודיכאון ואפטיה מצד שני. חולי מוחי מביא לחיים קיצוניים, לתגובות קיצוניות, למצבי רוח עולים ויורדים, לעצבנות, לתכול, לתוקפנות, לעצב ולמעגל קסמים שלא נפסק בין אופוריה לדיכאון וחוזר חלילה.

## **היזהרו ממצבים קיצוניים**



התלהבות ואופוריה אינם **בריאים**, בדיוק כפי שדיכאון ודפרסיה הם מזיקים ומסוכנים. כדי להימנע מכל התמכרות עליכם ללמוד להיזהר ולהימנע משני מצבים קיצוניים אלה ולהרגיל את גופכם שלא לקחת בהם חלק. רוב האנשים סבורים שאופוריה היא מצב של התעלות והיא רצויה וטובה. למעשה, אופוריה מסוכנת והרסנית בדיוק כמו דיכאון ואולי אף יותר, כי אופוריה היא מצב של חרדה בדיוק כמו דיכאון שהוא מצב של חרדה. הרעיון באיזון ובהרמוניה הוא להגיע למצב של שמחה, של כייף ושל חיוביות ולא למצב של אקסטזה, התלהבות יתר והתרגשות. מצב שכזה, מתפרש על ידי המוח כמצב קיצוני, מסוכן וקיומי – והוא מפריש את האנדורפינים שגורמים להתמכרות ולנפילות מתח חדות ומהירות לכיוון הדיכאון.

## **חפשו תמיד את האיזון**

כדי להימנע ממצב של התמכרות אל תחפשו את העליות – כי אחריהן תבואנה הירידות. חפשו את האיזון – זהו המצב הטבעי, הנכון וה **בריא** שבו תוכלו לתפקד היטב, וממנו לא תרצו להתמכר לדבר ולא תצטרכו להתמכר לדבר – כי אתם תהיו חזקים ויציבים, רגועים ושמחים. זכרו, מצבים קיצוניים הם מצבים של

חרדה – גם אופוריה וגם דיכאון. לעומת זאת, במצב מאוזן והרמוני אין שום חרדה. יש רק אמון, שקט וביטחון. הסיבה שמצב מאוזן הוא מצב **בריא** היא פשוטה ביותר: במצב של איזון אין בכם שום פחד. הכול טוב. אתם רגועים ונינוחים. אתם נהנים את פועלים ואפקטיביים ביותר. אין לכם חרדות. אין בכם שום פחדים. אתם אל כפייתיים בשום צורה שהיא. אתם פשוט זורמים במצב חיובי באופן קבוע ומתמשך.

## המוח מחפש רק מצב של הומוסטאזיס

המוח האנושי מחפש כל הזמן להגיע למצב של הומוסטאזיס, למצב של איזון מלא. לכן, אם תהיו באופוריה – המוח יחפש דרכים "להפיל" אתכם לכיוון הדיכאון, משום שעבור המוח מצב של אופוריה הוא מצב של דחק וסכנה, יש בו ריגוש גבוה מדי ולכן הוא מסכן את מצב ההרמוניה, האיזון והשקט. גם דיכאון ממושך מביא להתפרצויות של אופוריה, חוסר מנוחה, אגרסיביות, תוקפנות, השתלחות נטולת רסן ואימפולסיביות, כי המוח מזהה מצב של דיכאון כמצב של דחק וסכנה, שיש בו ריגוש נמוך מדי המסכן את ההרמוניה האיזון והשקט והוא יחפש דרכים כיצד "להרים" אתכם לכיוון של אופוריה.

## היכרות, צריכה, הרגל, התמכרות

אנשים מתמכרים הם תמיד אנשים שנעים מקיצוניות לקיצוניות, אלה תמיד אנשים חלשים, אלה תמיד אנשים שאין להם איזון ואלה תמיד אנשים שהמוח שלהם חולה ואינו **בריא** כי הם אינם יודעים כיצד להזין אותו בצורה נכונה. רק אנשים כאלה מסוגלים להתמכר, משום שהם נמצאים מלכתחילה במצב חלש ונוח להתמכרות. שימו לב, ישנם 4 שלבים בהתמכרות: היכרות, צריכה, הרגל והתמכרות. ההיכרות היא השלב הקריטי בהתמכרות, כי אם אין היכרות – לא תיתכן התמכרות. שלב ההיכרות הראשוני עם ההתנהגות המתמכרת יכולה להתרחש רק אם אתם נמצאים במצב נפשי ומוחי קיצוני, חולני וחלש. אך אם אתם חזקים **ובריאים** – ההיכרות עם החומרים הממכרים לא תתרחש, כי לא יהיה לכם צורך בה.

## אל תאפשרו לעצמכם להיכנס לשלב ההיכרות

זכרו, הדבר החשוב ביותר הוא למנוע היכרות את ההתנהגות המתמכרת, וכדי לעשות זאת עליכם

להקפיד על הזנה **בריא**ה ונכונה למוח שלכם הן מבחינה פיזית והן מבחינה מנטאלית ורוחנית. אם תשמרו על המוח שלכם ותגנו עליו מפני קיצוניות, ומפני מזון לא **בריא** – תגרמו לכך שלא תתמכרו לשום דבר, ואם אתם כבר מכורים למשהו – שההתמכרות תרד בהדרגה ובאופן טבעי עד ליום שבו היא תנשור מעצמה ותיעלם כפי שהיא הופיעה.

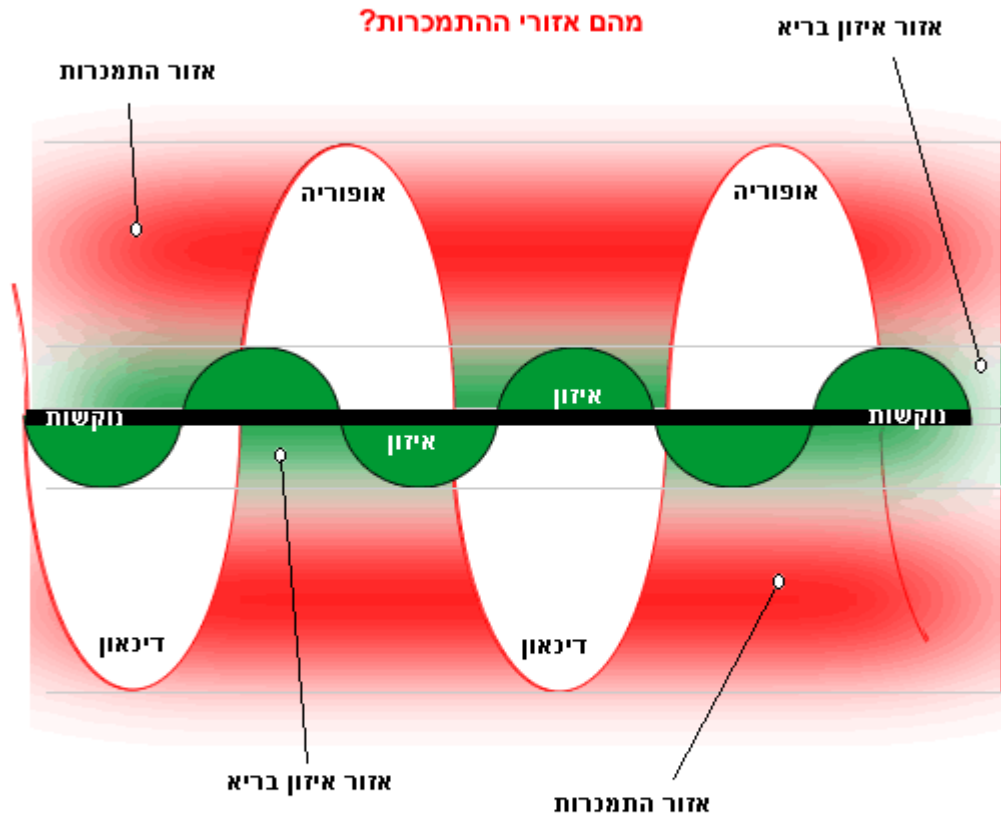
## **לסיכום, כדי להיגמל עליכם לנטרל כל השפעה קיצונית או שלילית. נקודה.**

אנשים מכורים הם אנשים שנכנסים למצבים קיצוניים בלי חשבון. במקום להגן על עצמם – הם מפקירים את עצמם. כתוצאה מכך הם מכירים את מושא ההתמכרות שלהם, צורכים אותו, מתרגלים אליו ומתמכרים לו בצורה קבועה. כדי להיגמל מכל התמכרות עליכם לנטרל תחילה כל השפעה קיצונית או שלילית על המוח שלכם. אם תשמרו על המוח שלכם **בריא**, נקי ומטוהר – אתם תהפכו לאנשים יציבים ומאוזנים, ולא תגיעו בכלל לשלב ההיכרות עם התמכרות. זכרו, אנשים חזקים אינם זקוקים לחיזוקים חיצוניים כי הם פשוט

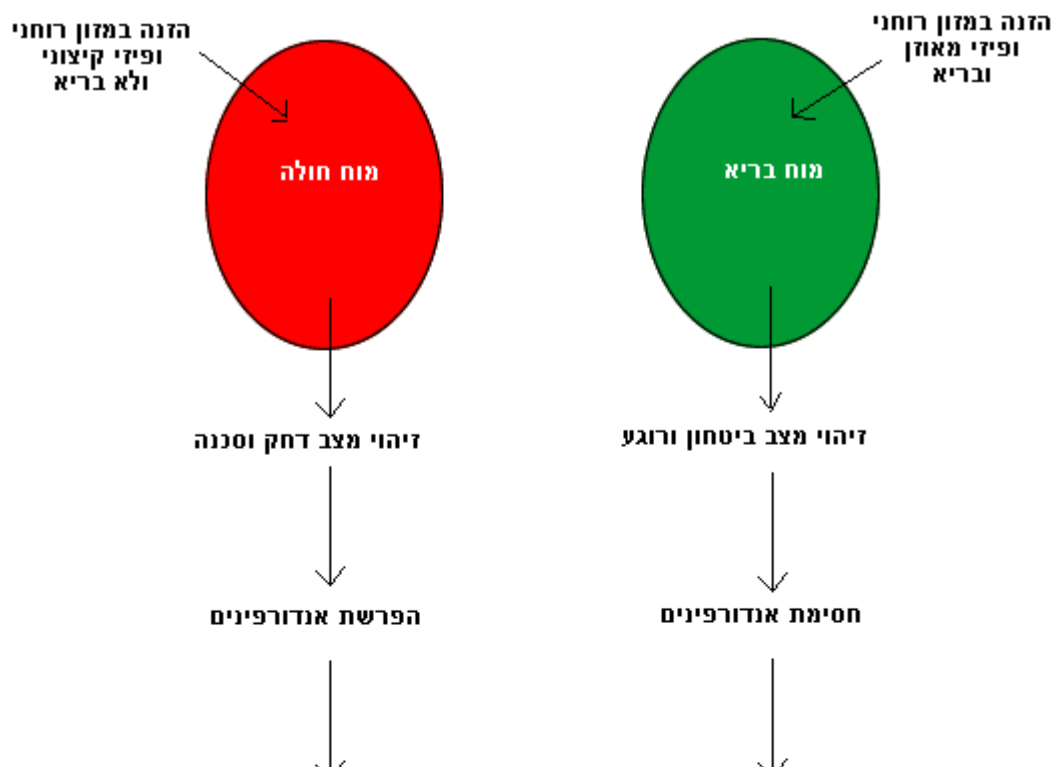
חזקים. שמרו על המוח שלכם – ותתחילו את המסע  
לגמילה מכל התמכרות שהיא!!!

~

**תרשימים**



**מה ההבדל בין בריאות מוחית לבין מוח חולה?**





# העיקרון ה-4: הפסיקו לחשוב שמן

## באושוויץ לא היו אנשים שמנים

באושוויץ לא היו אנשים שמנים – זה משפט עצוב אבל זה גם משפט נכון ואמיתי. זכרו, **רק מה שאנו אוכלים קובע את משקל הגוף שלנו.** אין שום מרכיב אחר שקובע את משקל הגוף שלנו – רק האוכל שאנו מכניסים לגופינו והמחשבות שאנו מכניסים לראשנו הם אלה שקובעים את משקל הגוף שלנו. לכן, אם ברצונכם להיות רזים, קלים, **בריאים** ומאושרים – עליכם לבחון איזה סוג של מזונות פיזיים ורוחניים אתם מכניסים לתוך המוח שלכם – שהוא האיבר הכי חשוב שיש לכם והכי אינטימי שיש לכם. אנשים רבים נמנעים מיחסי מין לא בטוחים מפחד להכניס לגופם מחלות מדבקות, אולם הם מכניסים בצורה חופשית וללא שום בחינה

רעלים מסוכנים בהרבה דרך האוכל שהם אוכלים ודרך  
המחשבות שהם חושבים.

## **הכל טמון במזון שאתם אוכלים ובמחשבות שאתם חושבים**

המשקל הנוכחי שלכם הוא תוצאה של המחשבות שלכם והמזון שאתם אוכלים. הוא אינו קשור בגנטיקה, הוא לא קשור בנטיות, הוא לא קשור בהעדר פעילות גופנית, הוא אינו קשור בכמות הכסף שאתם מרוויחים או בעובדה שאין לכם כרגע אהבה. **המשקל הנוכחי שלכם הוא תוצאה של המזון הרוחני והפיזי שאתם מכניסים עמוק לתוך המוח שלכם.**

## **המזון המודרני הוא מזון לא בריא**

דעו לכם עובדה – **המזון המודרני הוא רעל**. תופעת ההשמנה היא תופעה מודרנית, לא רק משום שאנשים בחברת השפע אוכלים יותר – אלא משום שהם אוכלים מזון מורעל. לפני כחמישים שנה, לא היו כמעט שמנים



בעולם. כיום, רבע מאוכלוסיית העולם סובלת מהשמנה חמורה!!! רבע מאוכלוסיית העולם... חשבו על כך. זכרו, המזון המודרני הוא מזון מקולקל ומזוהם ועליכם להבין זאת, כי זו עובדה עצובה אבל נכונה. מדוע זה כך?

## **חברות המזון**

### **מחדירות למזון חומרים ממכרים**

**חברות המזון המודרניות רוצות להרוויח הרבה כסף.** כדי להרוויח הרבה כסף הן חייבות להבטיח שהאנשים ירכשו כמויות גדולות יותר ויותר מהמוצרים שלהם. כדי לגרום לאנשים לרכוש יותר ויותר מוצרי מזון מודרניים יש לגרום להם להתמכר למזונות הללו. והדרך הפשוטה לעשות, היא להחדיר למזונות המודרניים חומרים ממכרים. כפי שחברות הטבק החדירו בשלושים השנים האחרונות חומרים ממכרים לסיגריות כדי להגביר את צריכתן – כך גם חברות המזון מהנדסות את המזון ומחדירות לו בדרכים מתוחכמות וסודיות חומרים ממכרים נסתרים שגורמים לאנשים לצרוך את המזונות הללו יותר ויותר. חשוב שתבינו שחברות המזון הן חברות-ענק המגלגלות מיליארדי דולרים בשנה. הן עשירות מאוד ויש להן מחלקות גדולות של מחקר ופיתוח הדואגות לחקור ולשכלל מדי שנה את שיטות ההחדרה של החומרים הממכרים, מבלי שהרשויות

ידעו על כך. חשבו על זה כך, חברות המזון מעסיקות את מיטב המוחות כדי להנדס את המזון שלהם כך שאתם תרצו לאכול אותו בכמויות הולכות וגדלות. לא מזמן, הוגשה תביעה בארצות הברית נגד ענקית המזון מק'דונלדס בנושא, ותביעות נוספות נמצאות בדרך. ייתכן שבעוד מספר שנים יורשעו חברות המזון בדיוק כפי שחברות בטבק הורשעו בהחדרת חומרים ממכרים לסיגריות – בסכום של 250 מיליארד דולר!!!!

## **סוכרים ושומנים הם חומרים ממכרים**

עובדה נוספת שעליכם לדעת היא זו: **סוכרים ושומנים הם חומרים ממכרים.** זו עובדה פשוטה, נכונה ואמיתית. זו הסיבה שחברות המזון עושות שימוש נרחב בחומרים אלו כדי להגביר את צריכת המוצרים שלהם. חברות המזון מחדירות סוכרים ושומנים במגוון טכניקות ושיטות כדי לגרום לכם באופן לא מודע לאכול יותר את המוצרים שלהם. זו עובדה עצובה, אבל זו עובדה!! אינכם יכולים להתמכר למזון שאין בו שומן או סוכר. מזונות כאלה אינם ממכרים, כי הם **בריאים**. אבל מזונות עתירי שומן וסוכר הם מזונות ממכרים, ותיכף אסביר לכם מדוע?

## הימנעו מכל מזון תעשייתי ומהונדס

בכלל, כל מזון תעשייתי ומהונדס הוא מזון לא **בריא**, כי הוא עובר תהליכים מלאכותיים של "השבחה" שגורמים לו להפוך לאטרקטיביים יותר עבור המוח שלכם. המוצרים הללו הם כמו סם. הם טומנים בתוכם חומרים שגורמים למוח שלכם לתפקד כמו שמתמכרים מתנהגים, בחוסר שיקול דעת, באגרסיביות, בקהות חושית ובכמיהה לעוד.

## מדוע מוצרי בשר, חלב ועוף הם מסוכנים לבריאותכם?

בתוך מוצרי הבשר, החלב והעוף המגוונים שאתם אוכלים ישנם שומנים וסוכרים נסתרים שגורמים לכם באופן לא מודע לרצות לאכול מהם עוד. לידיעתכם, מוצרי הבשר והעוף הם המוצרים המהונדסים ביותר הקיימים בעידן המודרני. **הבשר של היום אינו הבשר של פעם**. כיום, מאכילים את החיות לשחיטה במזונות מתועשים ולא בירק מן הטבע כפי שהן אמורות לאכול,

מחדירים להם כמויות אסטרונומיות של אנטיביוטיקה כדי למנוע את התמותה שלהם וכמובן את ההפסד של הרווחים של חברות המזון, מפטמים אותם בכמויות גדולות של שומן מתועש ומסרטן, משמרים את הבשר כדי להאריך את משך חיי המדף שלו, מוסיפים לו מים כדי להגדיל את משקלו ואת מחירו וממתיקים אותו כדי לגרום לו להיות "טעים" יותר, כלומר ממכר יותר!! גם מוצרי החלב למיניהם הם מומתקים בטכניקות שונות ומתוחכמות, כולל המוצרים שכתוב עליהם 0% שומן ו-0% סוכר. ישנן שיטות רבות להחדיר מתיקות ושומניות במוצרים הללו מבלי שניתן יהיה לבדוק את זה בבדיקות מעבדה רגילות!! אבל בטעם ובתחושה הצרכן מרגיש מתיקות ומרקם שומני – והתחושות הללו עובדות על המוח וגורמות לו להתמכר למזונות הללו. במאמר מוסגר, רק אציין שגוף האדם אינו בנוי כלל לעכל מוצרי בשר, עוף וחלב כי האדם, בדומה לקוף, הוא חיה שאוכלת פירות וירקות ולא בשר או חלב!!!

**רמות גבוהות של שומן וסוכר  
הופכים אתכם לאנשים לא יציבים  
ואלימים**

**קחו אדם, החדירו לגופו רמות גבוהות של סוכר או שומן – והוא יהפוך לאדם אליים ותוקפני.** במחקר שנערך בארצות הברית, ברשת בתי ספר לתלמידים אלימים ותוקפניים במיוחד, סיפקו לתלמידים ארוחות נטולות שומנים וסוכרים לחלוטין. תוך מספר שבועות רמת האלימות ירדה בבתי הספר הללו בצורה דרמטית. כעבור מספר חודשים לא נרשמה כל אלימות באותם בתי ספר!!! פשוט ומדהים, כי זה נכון. דעו לכם עובדה פשוטה: שומן או סוכר גורמים לכם להיות אנשים לא יציבים, אלימים ומסוכנים. מדוע זה ככה?

## **המוח זקוק לכמויות קטנות מאוד של שומן וסוכר כדי לתפקד היטב**

**המוח האנושי זקוק לרמות קטנות מאוד של שומן ושל סוכר כדי לתפקד היטב ובצורה אופטימאלית.** למעשה, רמות הסוכרים והשומנים שאדם **בריא** זקוק להם הן כמעט אפסיות. הסיבה לכך היא פשוטה: האדם הוא חיה שצורכת פירות וירקות. מבחינה אבולוציונית היא אינה זקוקה לכמויות גדולות של שומן וסוכר. להפך, ככל שאדם צורך כמויות גדולות יותר של שומן ושל סוכר הוא הופך לחולני יותר, לשמן יותר, למתוסכל יותר ולכעסן יותר.

## **סוכרים ושומנים גורמים למוח לפעול בסיטואציה של סכנה ודחק**

**גוף האדם זקוק לשומן ולסוכר רק במצבי חירום.**  
למעשה, הגוף עצמו יודע לייצר סוכרים ושומנים בעצמו במצבי דחק. כאשר אדם נתון בסכנה קיומית, המוח מפריש סמים פנימיים, המכונים "אנדורפינים", כמו אדרנלין למשל, הזהה במאפיינים שלו לסוכר. האנדורפינים מאפשרים לגוף לפעול בצורה אינטנסיבית והם משפרים לטווח הקצר את מהירות הפעולה והתגובות של האדם. למשל, המוח של אדם שבורח משני כושים ענקיים שרוצים להרוג אותו מפריש כמויות גדולות של אדרנלין שמאפשר לו לרוץ במהירות שהוא אינו מורגל בה. האדרנלין הוא ממש כמו סם, המאיץ את פעילות הגוף של אותו אדם ומאפשר לו להציל את חייו. במצב אחר, אדם שהולך לטיול במדבר ומרגיש סחרחורת יכול לאכול חתיכת שוקולד קטנה ש"תרים" אותו ותעניק לו כוח, כי השוקולד, שהוא סם חוקי, שוטף את הדם שלו ברמות גדולות של סוכרים ושומנים המעוררים את הגוף לפעול כאילו הוא במצב דחק.

### **המוח מפריש אנדורפינים**

## **במצבי דחק וסכנה**

במצבי סכנה המוח מפריש אנדורפינים. האנדורפינים הללו גורמים לאדם לתפקד בצורה אינטנסיבית וקיצונית, כדי לאפשר לו לשרוד ולהגן על עצם הקיום שלו. הפרשת האנדורפינים זהה במאפיינים שלה לצריכת שומנים וסוכרים. ולכן, אנשים שצורכים סוכרים ושומנים הם אנשים שלמעשה מחקים את פעולת האנדורפינים והם נמצאים כמעט כל הזמן "במצב של סכנה קיומית". המוח, שמזהה כמויות גדולות מאוד של סוכרים ושומנים בדם, פועל כאילו הוא במצב של דחק וסכנה. לכן, **אנשים שצורכים סוכרים ושומנים על בסיס קבוע הם אנשים תוקפניים, אלימים, לא יציבים ודיכאוניים – משום שהמוח שלהם פועל כאילו הוא נמצא במצב של דחק וסכנה תמידי.**

**גלי המוח שלכם הופכים קיצוניים  
ואתם הופכים לאלימים, חרדתיים  
ודיכאוניים**

**אם תצרכו שומנים וסוכרים על בסיס קבוע אתם  
תהפכו עד מהרה לאנשים אלימים, חרדתיים,  
דיכאוניים ולא יציבים, כי גלי המוח שלכם יהפכו**

## **מגלים הרמוניים ולגלים חדים שעולים ויורדים בצורה**

**חריפה עוד ועוד.** חשבו על זה כך, חשבו שאתם אומרים למוח שלכם שאתם נמצאים כרגע במצב של סכנה. כדי להגן עליכם, המוח שלכם יתחיל לנהל את הגוף שלכם כאילו הוא נמצא במצב של חירום. הוא יעורר בכם תגובות אימפולסיביות יותר. הוא יגרום לגוף שלכם להיות דרוך יותר, הוא יגרום לכם להיות תוקפניים יותר ואלימים יותר, ואת כל זה המוח יעשה כדי להגן על עצמו ועליכם. ואולם, כיוון שהגוף אינו יכול להיות דרוך כל הזמן, וכיוון שזה בלתי אפשרי לחיות במצב של חרדה ואיום קיומי במשך שעות, ימים, שבועות ושנים – המוח מגיע מדי פעם לאפיסת כוחות ולהתמוטטות, שלאחריהן הוא שוב נדרך ושוב מתמוטט וחוזר חלילה. חשבו על אנשים שצורכים סמים ממריצים לגוף שלהם כמו ניקוטין, קפאין, סוכרים או ספיידים. הם מאיצים את פעילות הגוף שלהם עד שהם מגיעים לשחיקה ולהתמוטטות וחוזר חלילה. דעו לכם, שאנשים שמנים מאוד הם אנשים שמצד אחד הם עייפים ומותשים כל הזמן כי הם נמצאים בהתמוטטות מרוב חרדה ומתח קיומי, ומצד שני הם אלימים ותוקפניים בצורה שלא תיאמן.

**אחרי שהסוכר או השומן שוטפים את  
הגוף**



## הם יורדים במהירות ויוצרים רעב פסיכולוגי

מה עושה בעצם סוכר לגוף? למדנו שהמוח והגוף של האדם אינם זקוקים לכמויות גדולות של סוכר, אלא לכמויות מזעריות בלבד. לכן, ברגע שאדם אוכל מזון עם רמת סוכר גבוהה – הסוכר שוטף את הגוף דרך מערכת הדם, מגיע למוח, ומשדר לו – סכנה. המוח מגיב ומפעיל את כל מערכות הגוף בצורה קיצונית, כדי להילחם באיום. לאחר מספר דקות רמת הסוכר בגוף יורדת, כי היא נספגת. הגוף חווה ירידה חזקה ברמת הסוכר, ומרגיש "עייף", "מותש" ו"מטושטש". זה אגב מה שקורה אחרי שאוכלים פחמימות כמו לחם ופיתות או עמילנים כי פחמימות ועמילנים מתפרקים בגוף לסוכרים, הסוכרים שוטפים את הגוף לזמן קצר, הם מעלים את רמת האנרגיה והערנות לשיא, ואז הם נספגים בגוף, מובילים לירידת מתח חריפה, לעייפות ולרצון לנוח או לישון. ירידת הסוכרים בגוף אחרי הספיגה יוצרת "חלל" מסוכן, תחושת עייפות והתשה. רוב האנשים מפרשים את החולשה הזו בצורה של רעב. זהו "הרעב הפסיכולוגי". זהו לא רעב אמיתי, אלא רעב שנוצר כתוצאה מעלייה מלאכותית ברמת הערנות והסוכר שלאחריה באה נפילה. הנטייה הטבעית של רוב

האנשים במצב כזה היא שוב לאכול כדי להחזיר את רמת הסוכר חזרה למצבה הנורמאלי והמאוזן.

## הרעב הפסיכולוגי מביא להשמנה

דעו לכם שרעב פסיכולוגי הוא שקרי לחלוטין. אחרי שרמת הסוכרים נופלת בחדות, הנטייה הטבעית היא לאכול, אבל אכילה אינה משפרת את המצב משום שאכילת מזונות סוכריים ושומניים שוב יוצרת עלייה חריפה בכמות הסוכר בגוף, שמובילה לשיא של ערנות, ולאחריה שוב לנפילה, ושוב לחלל, לרעב פסיכולוגי ולרצון לאכול. שימו לב, **המוח יודע לאזן את רמת הסוכר בעצמו**. הוא אינו זקוק לאכול במצב של רעב פסיכולוגי. כל מה שהוא זקוק הוא לזמן להתאושש מהתקפת הסוכרים שעשיתם לו. תוך חצי שעה עד שעתיים רמת הסוכר בגוף שלכם תתאזן מעצמה גם מבלי שתאכלו דבר, כי המוח שואף לאיזון ויודע לאזן את עצמו לבד. לכן, עליכם להבין שרעב פסיכולוגי נוצר בגלל אכילת מזונות סוכריים ושומניים שמפרים את האיזון ה**בריא** של המוח, גורמים לו לפעול כאילו הוא נמצא במצב של סכנה ודחק, ולאחר מכן, הגוף מתמוטט מעייפות ו"כאילו" זקוק לאוכל נוסף כדי להתעורר. למעשה, כך אנשים משמינים. הם אוכלים לא כדי לאכול

ולא מתוך רעב אמיתי, אלא מתוך נטייה טבעית לאזן את רמת הסוכרים והשומנים בגוף שלהם, שירדה בצורה חריפה בגלל צריכה מוגזמת ומיותר של סוכרים ושומנים מלכתחילה.

## **מזון מרוכז ומזון קל**

ישנם שני סוגים של מזון. מזון מרוכז ומזון קל. אם תצרכו מזון מרוכז – אתם תשמינו מהר מאוד, יהיו לכם מצבי רוח קשים, ולא משנה כמה ספורט תעשו, ובעצם כל חייכם אתם תילחמו בהשמנה ובמשקל שלכם. לעומת זאת, אם תקפידו לאכול מזונות קלים – אתם תהיו רזים כל חייכם, אתם תהיו נינוחים, יציבים ומאושרים לתמיד. מזונות מרוכזים הם מזונות שריכוז השומן והסוכר בהם הוא גבוה, כמו שוקולד, קפה, לחם, עוגה, תפוחי אדמה, תירס, קורנפלקס, אלכוהול ובירה וההשפעה שלהם על הגוף זהה להשפעה הפיזית של הניקוטין, הגראס, הסמים והחומרים הממריצים האחרים. **צריכת מזון מרוכז נותנת הוראה למוח לצבור שומנים, כאילו הוא נמצא במצב של סכנה קיומית והוא נערך לרעב ממושך, והיא גורמת לגוף להתנהג בצורה תוקפנית ומתגוננת כאילו כל העולם הוא אויב וכולם רוצים לפגוע ולהרוג אתכם.**

## מחשבות שליליות וחרדתיות זהות במאפיינים שלהן לסוכר ולשומן

גם מחשבות שליליות וחרדתיות משפיעות על המוח בצורה חריפה וגורמות לו להיות נתון במצב של סכנה ודחק. חשיבה שלילית מוסרת מסר למוח כאילו הוא במצב של סכנה קיומית. המוח, כדי להתמודד עם "האויבים הדמיוניים" הללו, מפריש אנדרפינים ומורה לגוף להתקשח, להילחץ, להיות ערני, אימפולסיבי, חרדתי ואלים. שימו לב, מחשבות שליליות וחרדתיות המבוססות על דאגות, תסריטים שליליים ופסימיות זהות במאפיינים הכימיים והפיזיים שלהם לסוכר ולשומן. לכן, כדי להיות **בריא** ונינוחים עליכם ללמוד להימנע לא רק מסוכן ומשומן, אלא גם ממזון רחני קלוקל כדוגמת מחשבות שליליות, דאגנות, חרדתיות ופסימיות.

## הזינו את גופכם במזון בריא ובמחשבות חיוביות

הזינו את גופכם במזון **בריא** וקל ובמחשבות חיוביות ולא שליליות. זהו הבסיס הראשוני לחיים **בריא** ולגוף **בריא** ורזה. אם תמשיכו להזין את הגוף שלכם במזון

חולה ובחשיבה שלילית – בחיים לא תהיו רזים, וגם אם תהיו רזים – לא תהיו **בריאים** בנפשכם כי המוח שלכם ימשיך להיות חולה. **מוח חולה הוא מוח שמוזן על ידי "דלק" מקולקל, כלומר על ידי מזון רוחני ופיזי קלוקל, מרוכז והרסני.**

## **לסיכום, כדי להבריא מהשמנה עליכם לאוכל מזון בריא ולחשוב חיובית. נקודה.**

חשוב שתבינו שהרזייה היא חלק קטן מה **בריאות** שלכם. אנשים רזים הם קודם כל אנשים **בריאים** יותר. לכן, אם תבטיחו לעצמכם **בריאות** – ממילא גם תהיו רזים. אבל אם לא תדאגו ל **בריאות** המוחית שלכם ותמשיכו להזין את המוח שלכם בחומרים לא **בריאים**, אתם גם תהיו חולים מבפנים, ואתם גם תתקשו מאוד להרזות כל חייכם. לכן, כדי לה **בריא** את עצמכם ולהיות רזים לתמיד, עליכם להבין שהכול טמון במזון שאתם מכניסים לגוף שלכם ובעיקר – למוח שלכם. אם תבינו שהמזון המודרני הוא רעיל ומבוסס על שומנים וסוכרים – אתם תתחילו לצרוך מזונות קלים ו **בריאים** במקומו. אם תמנעו בכל דרך אפשרית מחשיבה שלילית

ומפסימיות שהיא זהה במאפיינים שלה לסוכרים  
ושומנים – אתם תרגישו **בריאים**, אתם תרזו באופן  
טבעי וללא מאמץ ואתם תזכו לאריכות ימים ולאורך  
יום-יומי. זכרו – **בריאות היא מדע, ויש לה חוקים**  
**פשוטים**. שמרו על החוקים – ותשיגו לא רק **בריאות**  
אלא גם הרזיה אוטומטית וטבעית!!!



## העיקרון ה-5: אל תעשו כושר

### מהו בעצם כושר?

עד עכשיו למדנו שאוכל הוא דבר ממכר. קולה, סוכר,  
שומן, שוקולד – כל אלה הם חומרים ממכרים,  
וההתמכרות אליהם עלולה להביא לתוצאות חמורות:  
חוסר יציבות נפשי, אלימות, תוקפנות, רוגז, עצבים,

כעסים, השמנה ו **בריאות** פיזית ומוחית לקויה. עכשיו נלמד מדוע כושר גופני אף הוא דבר ממכר ומסוכן שעלול להביא לתוצאות חמורות. שימו לב, **אנשים שעושים כושר באופן קבוע ובצורה כפייתית הם אנשים שמכורים לאנדורפינים הטבעיים שהמוח מייצר עבורם**. למעשה, אין הבדל בין אנשים שמכורים להרואין לבין אנשים שמכורים לאדרנלין הטבעי. שניהם סמים ממכרים – וההתמכרות אליהם היא זהה לחלוטין.

## **כושר הוא דבר מזיק כי הוא דבר מלחיץ**

כושר גופני הוא דבר מזיק כי הוא דבר מלחיץ, והוא נובע מתחושת חרדה. **רוב האנשים שעושים כושר גופני בצורה כפייתית, פעמיים ביום חמש או שש פעמים בשבוע – הם אנשים לחוצים וחרדתיים מאוד**. הם משקיעים זמן רב בכושר הפיזי שלהם – כי הם זקוקים לתחושת הריחוף שמספקים להם האנדורפינים הטבעיים שמייצר עבורם הגוף. אלמלא האנדורפינים, כל ההנאה מביצוע תרגילי הכושר הייתה מתפוגגת. הם אינם מכורים לכושר – כפי שהם מכורים לסמים הפנימיים שהגוף שלהם מייצר עבורם במהלך הכושר ולאחריו.

## **ההתמכרות לאנדורפינים היא משחיתה והרסנית**

להתמכרות לאנדורפינים ישנם מספר השלכות ותוצאות הרסניות: ראשית, זו התמכרות לכל דבר, והיא יוצרת תלות. אנשים שמכורים לכושר, אינם יכולים להפסיק את כמות הכושר שלהם, והם נעשים עצבניים וכעוסים אם יום או יומיים הם לא עשו את מנת הכושר שלהם, כלומר קיבלו את מנת הסם היומית שלהם. שנית, ככל שעובר הזמן, כדי להגיע לריחוף ולתחושת העונג של האנדורפינים – יש להגביר את כמות הכושר ואת מידת העומס והקושי הפיזי. במשך הזמן, אנשים שמכורים לכושר רק מגבירים יותר ויותר את היקף, העומס וכמות הכושר היומי שלהם כי הגוף שלהם מתרגל לכמות האנדורפינים "הרגילה" וכדי להרגיש בריחוף עליו לייצר כמויות גדולות יותר. ההגדלה הזו פוגעת בגוף ובטווח הארוך פוגעת בשרירים, בגידים, במערכות הפנימיות ובמערכת הלב. שלישית, ההשקעה האנרגטית והפיזית בכושר היא אדירה וחסרת גבולות. אנשים משקיעים את מיטב הזמן, הכסף והכוחות שלהם לנושא הכושר. השקעה זו באה על חשבון החיים האישיים שלהם, הזמן הפנוי, מערכות היחסים, יחסי המין, ההנאות הפשוטות, המנוחה, העבודה או הטיולים. אנשים



נעשים כה כפייתיים ואובססיביים לגבי הכושר – שהם מזניחים תחומים אחרים והם ממצים את כמות האנרגיה שלהם עד כדי כך שלא נשארים להם כוחות לדברים אחרים. רביעית, הרדיפה אחרי מנת הסם היומית היא מלחיצה ביותר. אנשים שעושים כושר באופן כפייתי הם אנשים שחיים בסדר יום מאוד צפוף ומתוכנן שבו מרכיב הכושר תופס מקום מרכזי. הם לחוצים מהמשקל שלהם, הם לחוצים מצריכת הסם שהם כה זקוקים לו, הם לחוצים מהביצועים הפיזיים שלהם, הם מודאגים שהם לא הורידו ולא שרפו מספיק קלוריות, ובאופן כללי הם אנשים מודאגים ולחוצים.

## **מהו ההבדל בין כושר לבין פעילות גופנית?**

כושר גופני שונה מאוד מפעילות גופנית רגילה. ההבדל הוא זה: **כושר גופני הוא פעולה שכל תכליתה היא לשרוף קלוריות, לייצר מסת שריר, לקבל אדרנלין ולחטב את הגוף. פעילות גופנית רגילה היא פעולה שמטרתה היא הנאה ומשחק.** אם הכושר לא היה מספק לאנשים אנדורפינים – אנשים היו מפסיקים לעשות כושר, כי בכושר עצמו אין כל הנאה או משחק. לעומת זאת, טיול, שחייה נעימה בנהר, הליכה על חוף הים, משחק בכדור – אלה הם פעילויות שמטרתם

הנאה ומשחק, ולא צריכת סמים טבעיים. זו הסיבה מדוע פעילויות אלה הן **בריאות** באמת, הן אינם מערבות צריכת סמים פנימיים, הן מגרות את המוח ליצירתיות ולמשחק, הן מקרבות מבחינה חברתית ורגשית ויש בהן **בריאות** פנימית כי הן מביאות לשמחה ולרוגע. כושר מביא להתמכרות ולתלות, הוא מזיק לגוף ויוצר עומסים על כל מערכות הגוף, אין בו שום תכלית, הוא אינו פועל על הרבדים הרגשיים של האדם, הוא הישגי, אין בו יצירתיות אלא הוא טכני לחלוטין והוא מגביר את הכעס, העצבים והרוגז של האדם.

## **פעילות גופנית היא הנאה**

**פעילות גופנית אף היא תורמת לחיזוק הגוף, אך עיקר מטרתה היא הנאה.** פעילות גופנית משלבת את הפאן הפיזי עם הפאן הרגשי, בעוד שכושר פועל רק על הגוף, ולא על הנפש. יוגה למשל, היא פעילות גופנית שמזינה את הנשמה ואת הגוף כאחד. זוהי פעילות חכמה ועמוקה, שתורמת ל **בריאות** הפיזית והנפשית של האדם כי היא מאוזנת. כושר גופני לעומת זאת, אינו תורם ל **בריאות** הנפשית של האדם – אלא רק מזיק ופוגע בה. כושר גופני היא פעילות שמזיקה לגוף ולנפש. היא מלחיצה את הנפש ומכניסה אותו למתח תמידי,

היא מחלישה את הנפש כי היא יוצרת התמכרות לסמים הפנימיים, ומבחינה פיזית – היא גורמת לנזקים גופניים בטווח הארוך, כי שחיקת הגוף כתוצאה מפעילות כושר נמרצת יוצרת עייפות של מערכות השרירים, העצמות, המערכות הפנימיות והלב.

## **כושר חייב להיות טפל – הפעילות המהנה חייבת להיות העיקר**

- בכושר – הפעילות הגופנית היא המטרה ולא ההנאה
- בפעילות גופנית רגילה ההנאה היא העיקר – הפעילות הגופנית היא הטפל. כשאדם הולך לטיול ביער – הוא עושה כושר, אבל עיקר ההנאה היא מהטיול, מהחוויות, מהאינטראקציה עם הטבע ועם האנשים האחרים, מהריחות ומהמסע. לעומת זאת, כשאדם הולך על הליכון בחדר כושר הוא עושה זאת רק למטרת כושר ורק כדי לשרוף כמות מסוימת של קלוריות שאותה הוא מודד. הוא אינו מתעניין בחוויה הנפשית, אלא הוא פועל כמו רובוט בלי נשמה. כל מה שמעניין אותו הוא לשרוף קלוריות או לצבור מסת שריר גדולה יותר.

**הכושר הוא שיטה**

## של שמנים לאכול יותר

אוכל הוא ממכר. אבל גם כושר הוא דבר ממכר והוא קשור ישירות באוכל. **הכושר היא שיטה של שמנים לאכול יותר מבלי לכאורה להשמין.** אנשים שעושים כושר הם בדרך כלל אנשים שעולים במשקל, כי מסת השריר כבדה יותר ומנפחת את הגוף. מבחינה פסיכולוגית, פעילות הכושר של אנשים שמתאמנים בחדרי כושר "מצדיקה" את התיאבון שלהם, והם אוכלים יותר. כעובדה, **אנשים שעושים כושר באופן כפייתי אוכלים יותר – כי הם גם שורפים יותר.** בדרך כלל, אנשים שעושים כושר באופן כפייתי הם אנשים שמכורים לאוכל, והכושר הוא הדרך שלהם לאכול הרבה – ואז לשרוף הרבה. זה עצוב לראות אנשים שכל תכליתם בחיים היא לאכול, לשרוף קלוריות ושוב לאכול כדי לשרוף עוד קלוריות. אנשים מסכנים אלו חיים סביב השעון, וסביב האכילה ושרפת הקלוריות. החיים שלהם סובבים את האוכל והכושר – ונותר להם מעט זמן לישון, לחיות, לעבוד או פשוט להירגע וליהנות.

**הכושר מביא אתכם  
לחרדה, למתח וללחץ**

ההתמכרות לכושר, הצורך לבצע את הכושר בכמויות גדולות, הפעילות הצפופה, לוח השבוע הקצר, העובדה שיש להשקיע מספר שעות ביום לביצוע הכושר וגם לשמירת הישגי הכושר – כל אלה הופכים לכפייתיות ולאובססיה. הכושר מביא אנשים לחרדה, מתח ולחץ.

**אנשים שמכורים לכושר הם אנשים שכל הזמן חושבים על מה שהם אכלו, הם כל הזמן חושבים על מנת הכושר הבאה, הם אינם רפויים ואינם נינוחים, אלא מודאגים מכך שהם עלו קילו יותר או לא היו בחדר הכושר כבר חמש שעות.**

## **הכושר הוא למעשה סוג של השמנה פנימית**

הכושר הוא למעשה סוג של השמנה נסתרת, השמנה פנימית. ההשמנה אינה נמדדת במונחים של שומן, אלא במונחים של סם. הגוף צורך כמויות הולכות וגדלות של אנדורפינים, ולמעשה מתמכר אליהם. ההתמכרות הזו הופכת את אנשי הכושר לאלימים יותר, תוקפניים יותר, חרדתיים יותר ונתונים יותר למצבי רוח. לעומת פעילות מייצבת, רוחנית ובריאה כמו קרטה, יוגה או טיול בטבע – אנשי הכושר הם אנשים מכורים, לחוצים וחרדתיים כי

הם עוסקים בפעילות שאינה מזינה כלל את הנפש אלא רק בפעילות פיזית גרידא שכל תכליתה היא לצרוך כמויות הולכות וגדלות של אנדורפינים. **לכן, אין הבדל בין מכורים לסמים לבין מכורים לכושר. שתי הקבוצות הללו הן קבוצות לא פרודוקטיביות שעסוקות בעצמן במקום בסביבה ובעולם, שעסוקות באופן כפייתי רק בסיפוק מנת הסם היומית שלהן.** שימו לב, אין שום תרומה או נתינה בפעילות כושר. זוהי פעילות אגוצנטרית לחלוטין שאינה תורמת לעולם דבר, שאינה משאירה כל חותם, שפוגעת בגוף, שמותירה את הנפש ריקה וחלולה ושכל מטרתה היא אכילה ושרפה, אכילה ושרפה. בדיוק כפי שאנשים מסוממים אינם נותנים דבר לעולם אלא רק עסוקים בהרס עצמם, כך גם אנשי הכושר.

## **האנדורפינים הטבעיים זהים לסוכר ולשומן**

אנשים שמכורים לכושר מכורים למעשה לסוכרים ולשומנים. אלא שבמקום לצרוך אותם, הם צורכים במקומם את הסמים הטבעיים שמופרשים במהלך פעילות הכושר. חשוב להבין, שההשפעה של האנדורפינים על הגוף זהה לחלוטין להשפעה של שומנים וסוכרים על הגוף. היא מעלה את רמת המתח

והחרדה של הגוף, מביאה לתחושת ריחוף זמנית, ולאחריה, ישנה ירידה ברמת הסם בדם, והאדם הופך ללחוץ, חרדתי, כעוס ועצבני שוב והוא חוזר למכון הכושר כדי "להרים" את רמת האנדורפין בדם שלו. כל בדיוק הופך הכושר לצורך כפייתי ולהתמכרות כי הפעולה חייבת לחזור על עצמה שוב ושוב. מיותר לציין, שחברות הכושר והפעילות הגופנית מודעות למחזור ההרסני הזה, והן אף מעודדות אותו על ידי מימון תוכניות כושר בטלביזיה ושטיפת מוח אינטנסיבית כאילו הכושר הוא בריא וחיוני לחיים בריאים. חברות הכושר עושות זאת כדי להרוויח יותר וכדי למשוך אליה לקוחות רבים יותר. גם במכוני הכושר עצמם, חברות הכושר מכניסות טכניקות, טכנולוגיות ומכשירים אגרסיביים יותר לשרפת קלוריות – כמו ספינינג, קיקבוקסינג ואירובי, כי פעילויות אלו רק מגבירות את ההתמכרות של אנשי הכושר לאנדורפינים, והן יוצרות אצלם צורך הולך וגובר בביקור חוזר ואינטנסיבי יותר במכוני הכושר למיניהן.

## **אחרי זמן מה של רגיעה בעקבות כושר אתם שבים למצב של חרדה ומתח**

**כושר גופני יוצר מתח תמידי בגוף.** המתח הוא למעשה קריז לאנדורפינים. סיפוק האנדורפינים במהלך

ביצוע פעילות הכושר "מרגיע" כביכול את הגוף לזמן קצר. אלא שאחרי מספר שעות נוצר הצורך שוב, ואם לא מספקים אותו - הקריז מופיע. האדם הופך עצבני, חסר מנוחה, היפר, לחוץ ומתוח. הוא חייב לספק לעצמו את הסם, ולכן הוא רץ למכון הכושר שוב ושוב. הבעיה בכושר שלא רק שהוא אינו מרגיע, אלא שבטווח הארוך הוא מחריף את המתח ומעלה את מפלס החרדה של האדם והופך אותו לאדם נוירוטי, עצבני, אלים ואגרסיבי שמתוסכל מאיך שהוא נראה ודואג כל הזמן לשמור על הישגי הגוף שלו.

## **הורידו בהדרגה את כמות הכושר שלכם – עד שתפסיקו אותה לחלוטין**

**הדרך הטובה ביותר להיגמל מלחץ ומחרדה היא להוריד את כמות הכושר היומית שלכם – עד שתפסיקו אותה לחלוטין!!!** הורדת הכושר תגרום לכם לרוגע. זמן רב ייחסך לכם במשך השבוע. אחרי הקריז הראשוני, אתם תהפכו לאנשים רפויים ונינוחים יותר. צריכת האנדורפינים תיחלש, ולכן המוח שלכם יתחיל לה**בריא** ולהתנקות מכל הסמים הטבעיים שהציפו אותו במשך שנים. המוח ה**בריא** והנקי שלכם יאפשר לכם בעצם לחיות מחדש. אתם תוכלו ליהנות מהנאות החיים הפשוטות, ואתם תגלו את החיים האמיתיים, כאילו



הייתם מכורים עד היום לסמים או לאוכל. אתם תוכלו לטייל, לשחות בנהר, לעשות יוגה או פשוט לראות תערוכת ציורים במוזיאון. החרדה הקיומית שלכם תלך ותקטן, ובמשך הזמן אתם תהפכו לאנשים בטוחים ויציבים יותר, כי המוח שלכם יפסיק להפריש אנדורפינים לגוף.

## **חסכו לעצמכם זמן רב ומתח אדיר במהלך היום-יום**

כפי שכבר ראינו, אם אתם מעוניינים בגוף **בריא** ורזה – אין שום צורך שתבצעו כושר גופני כל יום. הרזייה היא תהליך טבעי והיא תוצאה של צריכת מזונות **בריאים** לחלוטין. ברגע שאדם אוכל **בריא** ואוכל נכון, הוא אינו משמין אלא דווקא מרזה, עד שהוא מגיע למשקל האופטימאלי והטבעי שלו. הגוף יודע לאזן את עצמו באופן טבעי ואוטומאטי, כך שכל מה שאתם צריכים לעשות הוא לאכול נכון. **פעילות כושר אינה קשורה בכלל להרזיה**. להפך, פעילות כושר אינטנסיבית היא בדרך כלל פעילות המעלה את משקל הגוף, בגלל ניפוח מסת השריר מעבר לצורך הטבעי, בגלל האפקט הפסיכולוגי, בגלל הפרשת האנדורפינים ובגלל שרפת קלוריות נמרצת ואגרסיבית מדי שמעוררת תיאבון.

## **היגמלו מהצורך באנדורפינים – ותהפכו לאנשים בריאים, נינוחים ורגועים יותר**

**הפסיקו את פעילות הכושר שלכם ועברו לפעילויות מהנות. היגמלו** מהפרשת האנדורפינים של המוח שלכם ותהפכו לאנשים **בריאים**, נינוחים ורגועים יותר. אתם תגלו שסף החרדה, הלחץ, האלימות והתוקפנות שלכם יורד באופן טבעי וקבוע, ולא רק לאחר עשיית כושר נמרצת ואגרסיבית במכון. אתם תגלו שאתם נינוחים ורגועים יותר דווקא בלי הפורקן של המתח והכעסים דרך הכושר. שימו לב, אנשים רבים בטוחים שהם זקוקים לכושר כדי לפרוק את הכעסים והלחצים של היום-יום. מה שהם אינם מבינים הוא שככל שהם מתרגלים לפרוק את הכעסים – במקום לפרק אותם, כך הם נעשים אנשים עצבניים יותר. במקום להפסיק לייצר עצבים וכעסים מלכתחילה, הם רק יודעים לפרוק אותם דרך קיקבוקסינג או ספינינג אבל הם אינם יודעים למנוע אותם מלכתחילה. אלה אנשים שמכורים לכעסים, ואינם יודעים לשלוט בכעסים או לייצר מתוכם אנרגיות חיוביות.

## **חיו חיים בריאים באמת של פעילות גופנית מהנה**

**אנרגיות חיוביות נובעות ממספר מקורות מרכזיים:**  
**ממחשבה חיובית, מתרומה לאחרים, מפעילות מהנה**  
**בטבע או עם אנשים, ומרוגע ושקט פנימי.** אנשים  
שעושים כושר באופן כפייתי אינם יודעים לייצר אנרגיות  
חיוביות משום שהם חושבים שלילי ומתוח, משום שהם  
עסוקים בפורקן של כעסים, כי הם אינם תורמים  
לאחרים דבר כשהם עושים כושר לעצמם בלבד, משום  
שבדרך כלל פעילות הכושר היא אינדיבידואלית ואינה  
נעשית בטבע אלא בחדרים סגורים ומשום שאנשי כושר  
אינם אנשים רגועים כי הם מכורים לאנדורפינים.

**לסיכום,**  
**כדי לרזות ולהיות בריאים עליכם ליהנות**  
**ולא לעשות כושר.**  
**נקודה.**

**אל תעשו כושר!!! נקודה.** הפסיקו את פעילות הכושר  
שלכם ו **היגמלו** מהאנדורפינים שלכם. זרקו את הסם  
הזה מאחוריכם, והתחילו לחיות חיים **בריאים** באמת

שבו אתם מזינים לא רק את הגוף שלכם אלא גם את הנפש שלכם. אל תעשו פעילות גופנית אינטנסיבית כי היא הורסת ושוחקת כל אם הגוף. עשו פעילות גופנית מהנה בחיק הטבע או עם אנשים אהובים ותזינו גם את הנפש וגם את הגוף בצורה טבעית, נכונה ומאוזנת. אם תשמרו על הכלליים הללו – אתם תגלו שאיכות החיים שלכם מנתרת קדימה, שאתם נפטרים מהעומס והלחץ של ספירת הקלוריות, שאתם מרזים, ובעיקר – שאתם הופכים לאנשים מאושרים ורגועים יותר.



## העיקרון ה-6: **תהיו רזים באמת**

**הרזייה היא תוצאה  
רק של הרגלי חיים בריאים**

אם אתם רוצים להרזות באמת – התחילו לאמץ הרגלי חיים **בריאים** ונכונים. זו השיטה היחידה שפועלת!!! אל תעשו כושר רק כדי שתוכלו לאכול הרבה ולשרוף הרבה. אל תזינו את הגוף בממריצים למיניהם כמו ניקוטין, קולה, שוקולד, פחמימות או סוכר ושומן. פשוט התחילו לאמץ הרגלי חיים **בריאים** – כי זו הדרך היחידה להיות **בריא**. חשבו על זה כך, ללא הרגלי חיים **בריאים** – לעולם לא תהיו **בריאים**. זה הכי פשוט, והכי נכון. אם תנסו לעקוף את ה **בריאות** שלכם ולעבוד על הגוף שלכם – הגוף שלכם יודע טוב מכם, והוא "יחזיר" לכם בחזרה.

## אכילה לא נכונה

מהי אכילה לא נכונה? **אכילה לא נכונה היא האופן שבו אתם מכניסים את האוכל לגוף, ויש דרך נכונה ולא נכונה לעשות זאת.** אכילה לא נכונה היא לא לאכול זמן רב, לצום ואז להתנפל על האוכל. אכילה לא נכונה היא לאכול מהר. אכילה לא נכונה היא לאכול בכמויות גדולות. אכילה לא נכונה היא לאכול מזונות מאוחר בלילה. אכילה לא נכונה היא בעצם איך אתם אוכלים, והאיך חשוב לא פחות מאשר המה?

## איך אתם אוכלים?

**אם אתם לא אוכלים נכון – אתם יוצרים מתח בגוף.**  
אתם מתעללים בקיבה שלכם. אתם מעמיסים על מערכת העיכול שלכם. אתם מכניסים את המוח שלכם לאי יציבות. אתם מבלבלים את הגוף שלכם. לכן, נסו ללמוד ולהפנים את כללי האכילה הנכונה, כדי שתוכלו להיות **בריאים** באמת.

## 6 תחנות אכילה ביום

**– אכילה נכונה מתבצעת דרך 6 תחנות אכילה ביום – בוקר, עשר, צהריים, שתיים, אחרי הצהריים וערב.**  
העיקרון הוא פשוט: לאכול לאורך כל היום. לא לצום אלא כל הזמן לספק לגוף זרימה איטית, מדורגת אך קבועה ויציבה של מזון. שימו לב, לעולם אל תאכלו בערב מאוחר. "סגרו את המטבח" לכל המאוחר בשעה 10 בלילה ואכלו לכל המוקדם בשעה 6 בבוקר. שימו לב, 6 תחנות האכילה של היום הן תחנות אכילה קטנות, לא גדולות. אל תהפכו את תחנות האכילה שלכם לתחנות עמוסות, לא משנה אם מדובר בבוקר, בצהריים או בערב. אף פעם אל תעמיסו על הגוף שלכם

כמויות גדולות אלא תמיד כמויות קטנות וניתנות לעיכול פשוט ומהיר.

## כמויות – לאכול בקטן ובאיטיות

כל הסוד בהרזיה ובחיים **בריאים** הוא לאכול את החיים בכמויות קטנות ובקצב איטי. כשאתם אוכלים מזון בכמויות קטנות ובאיטיות, הקיבה מסוגלת לעכל אותו בקלות ללא עומסים, מבחינה נפשית אתם רגועים ואילו מבחינה מנטאלית המוח שלכם מאמין שאכלתם מספיק ושלא צריך לאכול עוד. אכלו לאט. אכלו בניחותא. אכלו בכמויות קטנות. ופתאום תגלו שאתם משום מה שבעים יותר. מדוע זה ככה?

## הפסיכולוגיה של המוח

הפסיכולוגיה של המוח היא פשוטה: אם אתם אוכלים תפוח בארבע ביסים – המוח מאמין שאתם אכלתם " 4 תפוח". לעומת זאת, אם חתכתם את התפוח ל- 11 פלחים קטנים ואכלתם אותם – המוח מאמין שאכלתם " 11 תפוח" ולכן הוא שבע יותר. **השתמשו בפסיכולוגיה של המוח. למדו לאכול כמויות קטנות.**

למדו לחתוך את האוכל שלכם למנות קטנות ולצרוך אותם לאט ובסבלנות. זכרו, כשאתם אוכלים מהר ובביסים גדולים – המוח נותר "רעב" כי הוא סופר מספר קטן של ביסים. לעומת זאת, ברגע שאתם אוכלים לאט ובקטן – המוח "שבע" כי הוא מאמין שאכלתם כמות גדולה, בעוד שלמעשה, אכלתם בדיוק את אותה כמות המזון בדיוק, רק בחתיכות קטנות יותר.

## אכילה לא בריאה

אכילה לא **בריאה**, להבדיל מאכילה לא נכונה, היא התוכן שאתם מכניסים לגוף, כלומר מה אתם בעצם מכניסים לתוך הגוף שלכם ולתוך המוח שלכם, שהוא האיבר האינטימי והחשוב ביותר לתפקוד ה**בריא** שלכם. אכילה לא **בריאה** היא הכנסת חומרים מרוכזים כמו קפאין וניקוטין, סוכרים ושומנים. אכילה לא נכונה היא הכנסת חומרים לא **בריאים** כמו מוצרים תעשייתיים, מוצרים מהונדסים ומוצרים ממכרים. אכילה לא **בריאה** שואלת את השאלה – מה אתם בעצם אוכלים? מהו הדלק שבאמצעותו אתם מזינים את עצמכם? מהו החומר שבאמצעותו אתם קובעים את איכות החיים שלכם?



## מה אתם אוכלים?

מה אתם בעצם אוכלים יום יום? התוכן של החיים שלכם נקבע לפי התוכן של המחשבות והמזונות שאתם צורכים. אם אתם אוכלים **בריא** – יהיו לכם חיים **בריא**. אם אתם אוכלים גרוע או לא **בריא** – יהיו לכם חיים גרועים ולא **בריא**, הן מבחינה פיזית והן מבחינה מנטאלית. **המזון שאתם אוכלים קובע את איכות הפעולה של הגוף שלכם, אך גם את איכות החיים הנפשיים שלכם, את מצב הרוח שלכם, את היציבות הרגשית שלכם ואת מידת היצירתיות שלכם.**

## כן לפירות טריים ומיובשים, לירקות, לאורז, לסויה, לדגים ולמים מינראלים

לאכול **בריא** פירושו לאכול פירות טריים ופירות מיובשים. לאכול ירקות טריים. לאכול אורז. לאכול סויה. לאכול דגים ולשתות הרבה מים מינראליים. המזונות הללו הם מזונות קלים. אלה מזונות שיהפכו את החיים שלכם לקלים יותר, את העיכול שלכם לקל, **בריא** וסדיר יותר, את המצב רוח שלכם לאופטימי וחיובי יותר, את החשיבה שלכם לקלילה ושמחה יותר ואת היצירתיות שלכם לזורמת ומפתיעה יותר.

## לא לבשר, לחלב, למתוקים, לדגנים ולמשקאות תעשייתיים

אכילה לא **בריאה** פירושה לצרוך מזונות לא **בריאים** כמו בשר ומוצרי חלב שגוף האדם לא מסוגל בכלל לעכל אותם היטב. אכילה לא **בריאה** פירושה לצרוך מזונות ממותקים, מכל סוג שהוא. אכילה לא **בריאה** פירושה לצרוך דגנים, פחמימות, משקאות תוססים ומוצרים תעשייתיים. המזונות הללו יהרסו לכם את הגוף, יהפכו את המוח שלכם לחולני, את הגוף שלכם לתלתי ומכור, את מצב הרוח שלכם לבלתי יציב, את המעיים שלכם לחסרי מנוחה ולמרוגזים, את התגובות שלכם לאלימות ועצבניות, את המחשבות שלכם לפסימיות ודיכאוניות ואת איכות החיים שלכם לירודה ולא **בריאה**.

**למדו להיגמל מכל המזונות  
התעשייתיים,  
השומניים והמסוכרים**

## **למדו להיגמל מכל המזונות התעשייתיים.** התרחקו

ממזונות מרוכזים שיש בהם מידה רבה של סוכר או שומן. אכלו מעט מאוד שומן ומעט מאוד סוכר. התרחקו ממזון מהונדס, בשרי, חלבי או תעשייתיים. הבינו שבתוך מזונות אלה ישנם סמים ממכרים שתעשיית המזון מחדירה פנימה כדי לגרום לכם לצרוך אותם יותר ויותר. וזכרו, ככל שתיגמלו מהמזונות מהרעילים הללו – אתם תרזו, אתם תרגישו מצוין, אתם תיהנו מאוכל, אתם לא תהיו כפיייתיים לגבי אוכל, אתם תפסיקו להיות מתוסכלים מכך שאינכם אוכלים מה שאתם רוצים, אתם תהיו אנשים מאושרים יותר, ובעיקר – קלילים יותר. ועוד דבר, אתם תשתנו. אתם תהפכו לאנשים אחרים מאוד מהאנשים שאתם כרגע, כי מה שאתם מכניסים לגוף קובע למעשה מי אתם.

## **מה שאתם מכניסים לגוף – קובע מי אתם**

**אדם שצורך מזונות מרוכזים – הופך לאדם "מרוכז".** הוא עצבני, מתוח, אינטנסיבי ותלותי יותר. לעומת זאת, אדם שצורך באופן קבוע מזונות קלים – הופך בעצמו לאדם קל וקליל יותר. הוא גמיש, זריז, מהיר, דינאמי, כייפי, נהנה, חיובי ואופטימי. החיים שלו זורמים בצורה נהדרת ומושלמת, אין לו בעיות, והוא כאילו רוקד עם

החיים – במקום להיתקל בהם. אנשים שצורכים מזונות כבדים או מרוכזים יותר הם גם אנשים ש"מתנגשים" יותר בחיים – הם אנשים שמסתבכים באלימות, בתוקפנות, במשברים, בצרות, בפרצי עצבים, במחלות, בהפסד של כספים, בחוסר אהבה, בניכור, בתסכול ובסבל.

## הקפידו על הרגלי אכילה נכונים למשך כל החיים

התמידו עם הרגלי האכילה שלכם לכל החיים – רק כך תבנו חיים **בריאים** באמת. ככל שתצרכו מזונות קלים יותר – כך תיהנו יותר מהחיים, וכך לא תרצו בכלל לשוב להרגלים הלא **בריאים** שבהם החזקתם עד כה. לכאורה, זה יותר "כייף" לאכול מזון שומני או מתוק. אבל אחרי שתתרגלו להרגלי החיים ה **בריאים** – אתם לא תרצו בכלל להתקרב לשום סוג של מזון או חומר מרוכז. ניקוטין וסיגריות ידחו אתכם ויעשו לכם בחילה. מזון שומני או ממותק יגרום לכם לתחושה רעה וכבדה. משקאות מוגזים יגרמו לכם להרגיש עצבניים ולא רגועים. בשר וחלב יעוררו אצלכם תגובות קשות בקיבה ובמעיים. פחמימות מכל סוג שהוא יפגעו במצב הרוח הקליל והאופטימי שלכם ויגרמו לכם "ליפול" לדיכאון ולרצות רק לישון כל היום.

**לסיכום,**  
**כדי לרזות לכל החיים עליכם לאכול מזון**  
**קל בלבד.**  
**נקודה.**

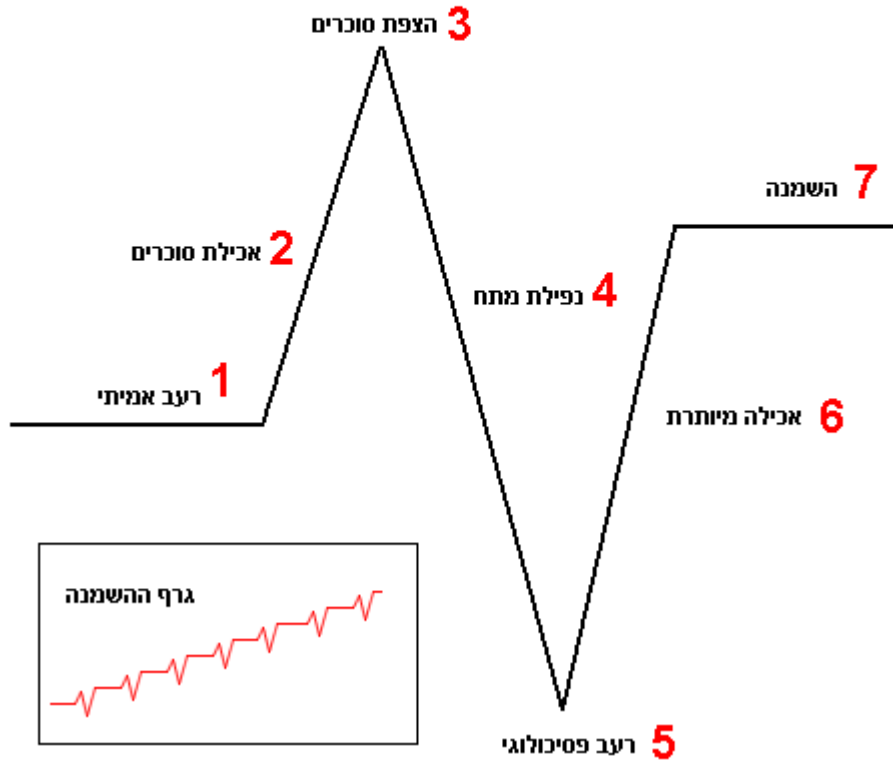
**אכלו מזון קל!!! אל תתפתו למזון מרוכז או כבד.**  
המזון הזה מרעיל את הגוף שלכם במשך שנים, ובגללו אתם לא מאושרים כפי שיכולתם להיות זה מכבר. עשו את השינוי כבר כעת!! אכלו קל – ותרגישו אנשים שונים!! באמצעות צריכת מזון קל – תהפכו בעמכם לאנשים קלילים, אופטימיים, שמחים וטובים יותר. הגוף שלכם יהיה **בריא** והנפש שלכם תהיה משוחררת ושמחה. הקפידו על כללים פשוטים אלה – ותמצאו מזון, **בריאות** ואושר לכל החיים!!!



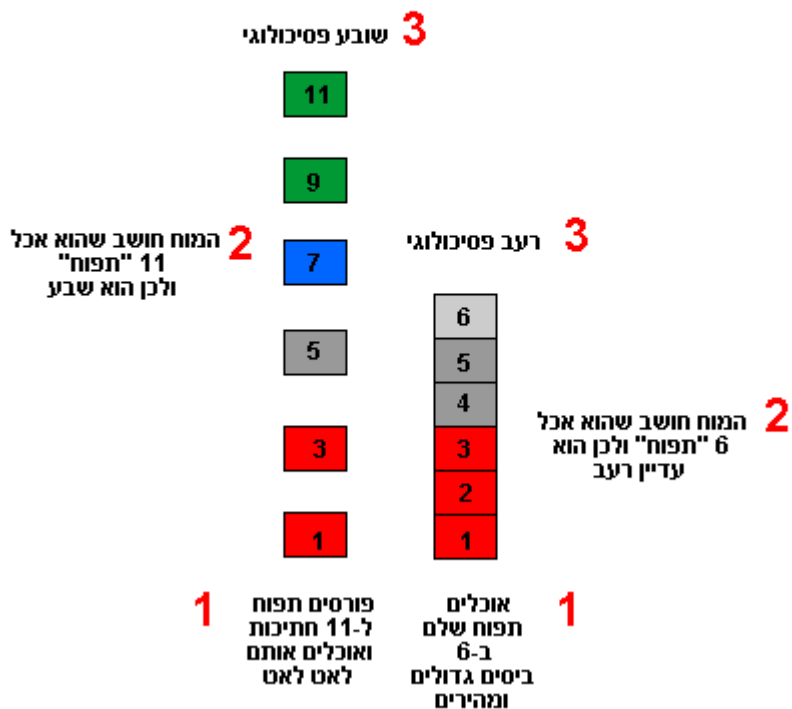
**תרשימים**



מדוע אכילת סוכרים גורמת להשמנה?



מדוע אכילה איטית ואכילת ביסים קטנים גורמת לתחושת שובע?





# העיקרון ה-7: הפסיקו לחשוב אליים

**אלימות היא תמיד מפלטם  
של חסרי היכולת**

אלימות הוא המפלט של אנשים חסרי יכולת וחסרי כוח. **אנשים חלשים הם אלימים יותר, כי הם מאוימים יותר** והם חיים בהתגוננות. לעומת זאת, אנשים חזקים אינם אלימים, כי יש להם כוח. שימו לב, ברגע שיש לכם כוח



– אתם אינכם פוחדים, אינכם חוששים ולכם גם אינכם אלימים ואגרסיביים. אלימות היא מדד לחולשה עצמית, וחולשה עצמית מובילה להתמכרות לחיזוקים חיצוניים – כמו אלכוהול, סיגריות וסמים.

## **אנשים חלשים מנסים לגנוב כוח**

**לאנשים חלשים אין כוח משלהם.** לכן, הם מנסים לגנוב כוח, במקום לייצר כוח מתוכם. אנשים חלשים נמצאים בקרקעית מסוימת. הם נמצאים במצב קבוע ותמידי כמעט של דיכאון. כדי "להרים" את עצמם – הם מחפשים חיזוקים חיצוניים כמו אלכוהול שהוא ממריץ ומשחרר, סמים שהם ממריצים ומעוררים וסיגריות שהם ממריצים ומעוררים. אנשים חזקים אינם זקוקים לחיזוקים חיצוניים כי יש להם כוח, ולכן "הכוח" שמעניק האלכוהול, הסם או הסיגריה אינו כוח אמיתי עבורם אלא כוח מדומה, כוח מלאכותי, כוח מחליש.

## **אנשים חלשים בוחרים בכוח מדומה**

**אם אין לכם כוח – ואתם לוקחים ספיד או ממריץ אחר, יש לכם כוח מדומה.** כוח מדומה הוא כוח שאינו נובע מכם אלא מבחוץ, הוא זמני, הוא נגמר מהר, והוא גורם לתחושת ריקנות גדולה יותר שגורמת לכם לצרוך יותר מאותו "כוח מדומה". ככל שהזמן עובר ואינכם לומדים ליצור מתוכם את תחושת הכוח ואת ההרגשה המעוררת – כך אתם זקוקים לכמויות הולכות וגדלות של החומרים המעוררים החיצוניים.

## **מה ההבדל בין כוח אמיתי לכוח מדומה?**

**כוח אמיתי בא מבפנים. כוח מדומה בא מבחוץ.** כוח אמיתי תלוי רק בכם, אתם יוצרים אותו, אתם שולטים בו ואתם נעזרים בו כדי להפוך לאנשים טובים יותר. כוח מדומה תלוי בחומר חיצוני, אינכם יוצרים אותו אלא אתם קונים אותו, אינכם שולטים בו אלא הוא שולט בכם והוא הופך אתכם לאנשים חלשים, תלותיים, רעים ושליליים יותר.

**אי אפשר לרכוש כוח אמיתי ברגע אחד**

**כשאתם צורכים סם או מעשנים סיגריה או שותים אלכוהול – אתם מנסים להשיג כוח ברגע אחד.** אתם מנסים להתעצם ברגע. אבל בניית כוח דורשת התמדה. בניית כוח פנימי היא עבודה. אתם משקיעים בביטחון העצמי שלכם באופן שיטתי ולאט לאט הוא מחזיר לכם בחזרה בריבית דריבית. לקנות כוח – ניתן בשנייה. להשיג כוח אמיתי – זה תהליך שלוקח זמן. ההבדל הוא שכוח מדומה נרכש בשנייה וגם נעלם בשנייה. ואילו כוח אמיתי נרכש בעבודה שיטתית – והוא אינו נעלם אף פעם, כי הוא הופך להיות חלק ממי שאתם וממה שאתם.

## **כוח אמיתי הוא משהו שבונים אותו**

כוח אמיתי הוא תמיד כוח חיובי שאתם בונים במשך שבועות, חודשים ושנים. אתם בונים ביטחון עצמי, הערכה עצמית חיובית, דימוי עצמי פוזיטיבי – וככל שאתם בונים את הביטחון הפנימי הזה כך אתם זקוקים פחות ופחות לחיזוקים מבחוץ. זכרו, **אדם חזק מבפנים לא צריך שום סם, שום סיגריה ושום אלכוהול.** רק אנשים חלשים מתמכרים לחומרים הממריצים הללו, כי

עמוק בפנים הם שליליים, פסימיים ודיכאוניים והם מנסים "להרים" את עצמם באמצעים כימיים חיצוניים במקום מבפנים, בצורה רגשית. זכרו היטב, ככל שאדם זקוק וצורך פחות חיזוקים מבחוץ – כך הוא נעשה חזק יותר מבפנים. ככל שאדם זקוק לפחות מבחוץ – כך הוא מאושר יותר מבפנים. ככל שאדם הוא בעלת שמחת חיים ואופטימיות מבפנים – כך הוא מפסיק להתמכר לכל דבר, והוא משוחרר לחלוטין מהזדקקות כלשהי.

## **שימוש בסמים הוא גניבת כוח רוחני**

**מה סמים עושים בעצם? סמים מאפשרים לכם לגנוב כוח רוחני ורגשי פנימי, מבלי שאתם צריכים לעבוד ולצמוח באמת כדי להשיג אותו.** כוח רוחני הוא תוצאה של צמיחה פנימית. אדם שיש לו כוח רוחני פנימי הוא אדם שצמח, שהבין, שמודע לעצמו מאוד, שיודע בדיוק מה הוא מרגיש, שיש לו תמונה ברורה של עצמו, אדם שכנה עם עצמו, שמבין את עצמו, שמרגיש את עצמו, אדם שיודע למצות את הפוטנציאל שלו, אדם שלמד והבין מה זה בנאדם, מהו המוח האנושי, כיצד הדברים עובדים בעולם. לעומת זאת, אדם שצורך סמים הוא אדם שמנסה לגנוב את כל הידע הזה בצורה "לא חוקית". הוא נכנס לתוך הראש שלו בצורה כימית,

במקום בצורה טבעית דרך הבנה. הוא מנסה לעשות "קיצור דרך" לתודעה הגבוהה שלו, כי הוא לא מוכן לעשות תהליך מודעות עצמית. בסופו של דבר, אנשים שצורכים סמים הם אנשים שמנסים לגעת בכוח הרוחני הפנימי שלהם כדי להתחזק ולהיות בעלי עוצמה ושליטה בחיים. הבעיה היא שזה בלתי אפשרי להשיג עוצמה רוחנית בדרך של גניבה. לכן, מי שצורך סמים – במקום להתחזק הוא דווקא נחלש. במשך הזמן הוא נעשה חסר אופי, ילדותי, פחדן, פרנואידי, נזקק, תלותי, שקרן, גנב, מבויש בעצמו וחסר ערך עצמי.

## **מה הסמים עושים לכם?**

**הסם עושה לגוף שלכם פעולה פשוטה: הוא "מרים" אתכם ו"פותח" אתכם – ואז הוא מפיל אתכם וסוגר אתכם עוד יותר.** זו הסיבה שסמים ממכרים. סמים יוצרים בור שחור, כך שככל שאתם משתמשים בהם אתם זקוקים למנות גדולות יותר מהם. סמים מרימים אתכם לזמן מה ואז מפילים אתכם למקום נמוך מהמקום בו הייתם. הסמים ממריצים את פעילות המוח שלכם – ואז משתקים אותה. הסמים פוגעים במוח שלכם, מחלישים אותו לטווח הארוך, והורסים את המערכת הטבעית שקיימת בכם של עוצמה רוחנית ושל

ביטחון עצמי. לכן, אם תפסיקו לקחת סמים – אתם תתנקו, תתחזקו ותהפכו לאנשים רגועים, שלווים, בטוחים ויציבים יותר. לעומת זאת, אם תמשיכו להשתמש בסמים – התודעה שלכם תרד, הכוח הרוחני שלכם ייחלש, אתם תהיו אנשים מודאגים, לחוצים, חסרי יציבות ומעורערים יותר.

## **שימוש בסמים הוא בריחה מהכוח הרוחני שלכם**

למעשה, **אנשים שמשתמשים בסמים הם אנשים שמנסים לברוח מהכוח הרוחני הטמון בהם.** הם פוחדים מהכוח האמיתי שלכם, ולכן הם צורכים סמים כדי שאלה יחלישו את הכוח האמיתי שלהם. הסמים מחלישים אתכם, לוקחים את הכוח האמיתי שלכם ונותנים לכם במקומו כוח מדומה. הסיבה שאנשים רוצים לברוח מהכוח האמיתי שלהם אל הסמים היא משום שהם פוחדים לקחת שליטה על החיים שלהם, הם חוששים לקחת אחריות, הם נמנעים מלהצליח והם נרתעים מהרעיון שהם יהיו מאושרים, מוצלחים וטובים. שימוש בסמים הם אחת הדרכים היעילות ביותר לברוח מעצמכם, להיות חלשים ולהימנע מנטילת אחריות על החיים. סמים מנציחים את החולשה שלכם, את

הפסימיות, הדיכאון הסמוי והפחד שלכם מהחיים,  
מעצמכם ומהאושר.

## **עישון סיגריות הוא גניבת מרץ**

בסיגריות יש ניקוטין וניקוטין הוא חומר ממריץ. **אנשים שמעשנים סיגריות הם אנשים דיכאוניים ופסימיים הזקוקים למנות של עוררות, מרץ וחיים.** אנשים מעשנים הם אנשים מתים מבפנים – והסיגריות מעוררות אותם לטווח הקצר. הבעיה היא, שבטווח הארוך, ההרגל של עישון הופך את המעשנים לפסימיים, דיכאוניים וחסרי חיים עוד יותר, כי הם אינם לומדים כיצד לעורר את עצמם מבפנים אלא רק מבחוץ – דרך הסיגריות. באמצעות עישון – אנשים גונבים מנות של מרץ ועוררות. הם מתרגלים "לתחזק" את עצמם במנות הולכות וגדלות של ניקוטין מדי יום. וכך, בהעדר מנת הניקוטין היומית הם שוקעים למצבם האמיתי – ניוון, חולשה, שליליות ופסימיות.

**מה העישון  
עושה לכם?**

**העישון "מעלה" אתכם בגלל הניקוטין, אך מרגע שהניקוטין נספג בגוף – העישון "מוריד" אתכם נמוך יותר מהמקום בו הייתם מלכתחילה. וכך בדיוק נוצרת ההתמכרות לסם הממכר הזה. כל סיגריה שאתם מעשנים רק מורידה אתכם למקום נמוך יותר, חלש יותר, תלתי יותר ודיכאוני יותר. מעבר לכך שעישון מסרטן ופוגע בכל מערכות הגוף שלכם, הריאות, הלב, הדם, השיניים, החניכיים, המעיים, העיניים – הוא פשוט פוגע ישירות בביטחון העצמי שלכם ובאנרגיות שלכם.**

## **עישון הוא**

## **בריחה מהחיוניות ומהאופטימיות שלכם**

**למעשה, אנשים שמעשנים סיגריות הם אנשים שבורחים מהחיוניות, מהמרץ ומהאופטימיות שלהם. הם לא מאפשרים לעצמם להיות אנשים חיים, אופטימיים ומתלהבים באמת. הסיגריות מחלישות את כוח החיים של המעשנים ומגבילות את יכולתם לבטא את עצמם בצורה אופטימית באמת. הסיגריות משמשות את המעשנים כדי לא לחיות את החיים שלהם במלואם וכדי לברוח מהכייף ומהיופי של החיים האמיתיים.**



## אלכוהול הוא גניבת חופש

**אלכוהול הוא דרך לגנוב חופש.** אנשים ששותים אלכוהול מנסים לגנוב באמצעותו מנות של חופש פנימי. האלכוהול "משחרר" את מי שמשתמש בו ואז "סוגר" אותו עוד יותר. אנשים ששותים אלכוהול בצורה כפייתית הם אנשים מאוד סגורים, שמנסים להיפתח **ולהשתחרר** באמצעות האלכוהול במקום להיפתח בצורה טבעית דרך הרגש. הטרגדיה היא, שככל שהם משתמשים בכמויות גדולות יותר של אלכוהול כך הם נעשים אנשים סגורים יותר, אלימים יותר, מפוחדים יותר וחסרי ביטחון. זכרו, אי אפשר להשיג חופש אמיתי דרך אלכוהול. אלכוהול הוא אחיזת עיניים – הוא נותן לכם "חופש" מדומה לכמה שעות ואז הוא לוקח אותו ומפיל אתכם לכלא עמוק יותר מזה שהייתם בו לפני כן.

## מה האלכוהול עושה לכם?

שימוש באלכוהול אינו מעניק לכם חופש אלא הוא מבטיח לכם כלא לכל החיים. האלכוהול אינו באמת משחרר אתכם, אלא הוא משחרר מערכות פיזיות בגוף שלכם, אך הוא סוגר על הנשמה והנפש שלכם. מעבר

לעובדה שהאלכוהול פוגע בכבוד שלכם, פוגע בכליות שלכם, פוגע בלב שלכם, במעיים שלכם ובמערכת הדם שלכם, האלכוהול פוגע בדבר החשוב ביותר שלכם והוא הביטחון העצמי שלכם.

## שתיית אלכוהול הוא בריחה מהחופש שלכם

שתיית אלכוהול היא הדרך הבטוחה לאבד את החופש שלכם. אנשים שמכורים לאלכוהול הם אנשים שאינם רוצים לחיות חיים **בריאים** ומשוחררים. הם מעדיפים לחיות בכלא של פחדים, לחצים ומגבלות. האלכוהול משרת את הרצון שלהם לא להיות **משוחררים** וחופשיים באמת מכל תלות, מכל פחד, מכל לחץ. האלכוהול משאיר אותם במקום מוגבל, קטן, חסום ומפוחד.

## הפסיקו לברוח מעצמכם

**סיגריות, סמים ואלכוהול הם הדרך הבטוחה שלכם לברוח מעצמכם.** עמוק בפנים יש לכם ביטחון עצמי, יש לכם מרץ ויש לכם חופש. סיגריות, סמים ואלכוהול אינם מחזקים אתכם או מקרבים אתכם לעצמכם, אלא הם

דווקא מחלישים אתכם ומרחיקים את עצמכם מהטבע  
ומהמהות האמיתית שלכם. אנשים שמשוחררים  
מסמים, מאלכוהול ומסיגריות הם אנשים שמחים,  
חיוביים, חזקים ו **בריאים** יותר. לעומת זאת, אנשים  
שזקוקים לסמים, לסיגריות ולאלכוהול הם אנשים בעלי  
מצבי רוח עולים ויורדים, הם חרדתיים, הם חסרי  
ביטחון עצמי, הם אלימים ותוקפניים יותר, והם חולניים  
יותר בגופם ובנפשם. תנו לגוף שלכם לפעול בצורה  
טבעית ועוצמתית. אל תפריעו לו עם הסמים, האלכוהול  
והסיגריות. **תשתחררו** מהם – ותגלו את העוצמה  
הטבעית שקיימת בכם.

## **לסיכום, גמילה מסיגריות, סמים ואלכוהול מחייבת הסתכלות פנימית. נקודה.**

**גמילה מסיגריות, מסמים ומאלכוהול מחייבת  
הסתכלות פנימית אל מי שאתם באמת.** כל עוד אתם  
משתמשים בחומרים הללו – אתם למעשה רק בורחים  
עצמכם. אתם בורחים מהכוח הרוחני שלכם, מהמרץ  
שלכם ומהחופש הפנימי שלכם. הסיגריות, הסמים  
והאלכוהול "מעלים" ו"מעוררים" אתכם לטווח הקצר ואז

"מפילים" אתכם ו"סוגרים" אתכם בטווח הארוך במקום קטן, מכווץ ונמוך מזה שהייתם לפני כן. וכך, אתם נאלצים לצרוך מהם כמויות הולכות וגדלות. זכרו, אם לא תברחו מעצמכם, אם תניחו לעצמכם להתחבר לעוצמה הרוחנית שלכם, אם תתנו לעצמכם להיות בעלי מרץ ואופטימיים כפי שאתם באופן טבעי ואם תעניקו לעצמכם את החופש להיות מי שאתם באמת – אתם לא תזדקקו לסיגריות, לאלכוהול ולסמים כל חייכם!!!



## העיקרון ה-8: **טפחו ביטחון עצמי**

**ביטחון עצמי  
והתמכרות**

**ביטחון עצמי והתמכרות הם שני צדדים של אותה המטבע.** ביטחון עצמי מבטיח גמילה. חוסר ביטחון עצמי מבטיח התמכרות. כל האנשים שאין להם ביטחון עצמי מכורים למשהו. כל האנשים שיש להם ביטחון עצמי – משוחררים מכל התמכרות. כשיש לכם ביטחון עצמי מלא ואתם רגועים ונינוחים – אין סיכוי שתתמכרו למשהו, כי אינכם לחוצים על שום דבר, ואינכם תלותיים בשום דבר. לעומת זאת, כשאין לכם ביטחון עצמי ואתם בעלי דימוי עצמי נמוך – אתם נאחזים בכל דבר וזקוקים לכל דבר כדי כביכול לחזק את עצמכם.

## **חוק ההיפוך**

- **חוק ההיפוך אומר דבר פשוט: טפחו ביטחון עצמי – ותיגמלו מכל דבר.** לפי חוק ההיפוך ישנו יחס הפוך בין ביטחון עצמי והתמכרות. ככל שהביטחון העצמי שלכם יורד – כך הנטייה שלכם להתמכר עולה. לעומת זאת, ככל שהביטחון העצמי שלכם עולה – כך הנטייה שלכם להתמכר יורדת. לפי חוק ההיפוך – יש לכם יכולת לשלוט בצורה מוחלטת בכל נטייה התמכרותית שיש לכם כרגע, על ידי חיזוק הביטחון העצמי שלכם ושיפור הדימוי העצמי שלכם.

## **ביטחון עצמי** **דוחה התמכרות**

**מדוע ביטחון עצמי דוחה התמכרות?** משום שביטחון עצמי הוא מצב בו אינכם חסרים דבר, בו אתם בוטחים בעצמכם, בו אתם אוהבים את עצמכם, בו אתם מרגישים מלאים, שלמים ומסופקים. במצב כזה, אין סיכוי שתפתחו כמיהה עזה או צורך תשוקתי בלתי נשלט למשהו – משום שאינכם זקוקים לשום דבר בצורה כפייתית או חרדתית. זכרו, אנשים מתמכרים לדברים חיצוניים רק משום שהם מרגישים חסרים מבפנים והם בטוחים שהם "ימלאו" את עצמם דרך אותם דברים מבחוץ.

## **דבק וטפלון**

ביטחון עצמי הוא טפלון להתמכרות. **כשאתם הופכים לאנשים שבטוחים בעצמם – אתם פשוט דוחים את ההתמכרויות והפיתויים מעליכם.** אתם כמו טפלון שמרחיק מעליו כל מרכיב של התמכרות. לעומת זאת, כשהביטחון העצמי שלכם נותר נמוך ומוזנח – אתם מושכים אליכם התנהגויות התמכרויות מכל הסוגים, כי

אתם כמו דבק שממגנט אליו כל כוח מדומה ונדבק לכל  
כוח מזויף.

## איך מטפחים ביטחון עצמי?

טיפול ביטחון עצמי הוא תהליך המורכב ממספר רב של  
אמצעים, טכניקות ומעשים. השילוב של כל אלה יחד  
בונה אצלכם מבפנים ביטחון עצמי אמיתי. השקעה  
שיטתית ויומיומית בבניית הביטחון העצמי שלכם –  
תבטיח אתכם מכל רע, מכל התמכרות ומכל נטייה  
להחלשה עצמית. מרכיבי בניית הביטחון העצמי שלכם  
הם אלה:

### אחד, חשיבה חיובית

**חשיבה חיובית היא הבסיס לביטחון עצמי.** חשיבה  
חיובית היא הרגל נרכש שניתן ללמוד אותו תוך זמן קצר  
יחסית. באמצעות חשיבה חיובית אתם מקפידים כל  
הזמן לחשוב בצורה נכונה ותקנית, ולהימנע מכל  
חשיבה שסוטה מהתקן – כלומר חשיבה שלילית. כל  
מחשבה שלילית כלשהי שאתם חושבים בראש שלכם  
חייבת להיות מתוקנת בו-במקום לחשיבה חיובית

במקומה. אם למשל, אתם חושבים "אני לא נראית טוב" או "אין סיכוי שאצליח" או "כמה השמנתי!!!!" עליכם בו-במקום לתקן את החשיבה השגויה הזו לומר לעצמכם מבפנים "אני נראית מעולה!!!", "ברור שאני אצליח!!!", אני רזה וצנומה!!!". חשיבה חיובית היא כמו נהיגה בכביש. אם תסיטו את עיניכם רגע אחד מהכביש אתם תסטו מהנתיב, תחצו את הקו הצהוב ותיפלו לתעלה שלצידי הכביש. אבל אם תהיו ערניים ותפקידו כל הזמן להיות עם ידיים על ההגה ועיניים על הכביש – אתם תמיד על הנתיב הנכון, בתוך שולי הכביש הצהובים. אותו הדבר עם חשיבה חיובית. אם ברצונכם בביטחון עצמי אמיתי עליכם לחשוב נכון, וחשיבה נכונה היא חשיבה חיובית בתוך הנתיב ולא חשיבה מסוכנת ושליטת מחוץ לנתיב. זכרו, חשיבה חיובית היא למעשה גישה שבאמצעותה אתם עצמכם הופכים לאנשים חיוביים וטובים. אם תאמצו חשיבה חיובית לחייכם – אתם עצמכם תהפכו לאנשים טובים יותר, כי מי שחושב טוב, הופך לטוב.

## **שניים, פירוש חיובי**

**פרשו באופן חיובי כל דבר שקורה לכם – אפילו הוא נראה לכם במבט ראשון שלילי מאוד.** אם בן או בת הזוג שלכם "זרקו" אתכם, אם הייתה לכם תאונת



דרכים או אם פיטרו אתכם – תמיד פרשו את החיים שלכם כרצף חיובי של אירועים. אמרו לעצמכם "טוב שמערכת היחסים הזו הסתיימה, כי אי-שם מחכה לי הפרטנר המושלם שבאמת מתאים לי!!!!" או "טוב שהייתה לי תאונת דרכים כי זו הזדמנות לשדרג את עצמי ולהחליף לרכב חדש וטוב יותר!!!!" או "מזל שפיטרו אותי אחרת הייתי נתקע בעבודה הזו שאני שונא כל החיים, ועכשיו נפתחה בפניי הדרך לחפש את מה שאני באמת אוהב לעשות!!!". זכרו, היקום והתת-מודע שלכם פועלים כל הזמן לטובתכם, ולא לרעתכם. הם רוצים שיהיה לכם טוב יותר והם מחפשים דרכים יצירתיות לעשות זאת. כל דבר שקורה לכם הוא דבר חיובי, אם רק תטרחו ותביטו עליו לעומק. היקום רוצה שיהיה לכם טוב, ולכן הוא עושה לכם דברים כדי שתפתחו והוא דוחף אתכם להשתנות לטובה על ידי אוסף של אירועים שונים ומשונים. הבינו כי זו שפתו של היקום, ולכן כל דבר שקורה לכם – קורה לטובה, וזאת האמת לאמיתה!!!

## **שלוש, אהבה עצמית ללא תנאים**

רוב האנשים לא אוהבים עצמם כלל. חלק קטן מהאנשים אוהבים את עצמם קצת. רק מיעוט של אנשים אוהבים את עצמם ללא תנאים – אלה בדיוק

האנשים שיש להם ביטחון עצמי אמיתי. אל תאמרו לעצמכם, "כשאני אהיה רזה אני אוהב את עצמי" או "כשאני אהיה עשיר אני אוהב את עצמי" או "כשאני אהיה בזוגיות מדהימה אני אוהב את עצמי". אמרו לעצמכם "אני אוהב את עצמי עכשיו, בדיוק כפי שאני!!!". אמרו לעצמכם "אני אוהב ללא שום תנאים, סייגים או התניות!!!!". למדו להיות החברים הטובים ביותר שלכם. גם אם פישלתם, גם אם לא הצליח לכם, גם אם לא הלך לכם וגם אם הפסדתם – למדו להיות חברים באמת טובים של עצמכם בכך שתחזקו את עצמכם ותמיד תאהבו את עצמכם, בכל מצב, בכל תנאי, תחת כל נסיבות שהן. זכרו, קבלה ואהבה עצמית ללא תנאים יהפכו אתכם לאנשים חזקים בצורה שלא תיאמן!!! אתם תהפכו לאנשים שתומכים בעצמם 24 שעות ביממה, אנשים שאינם מבקרים ואינם שופטים את עצמם ולו לרגע אחד, אנשים שאינם מלקים את עצמם על כל מה שהם עושים או לא עושים, אלא אנשים אופטימיים, חבריים, נאמנים ותומכים שמסתכלים תמיד על עצמם בצורה רכה, אוהבת, מקבלת ומחזקת. למדו להיות אנשים טובים יותר לעצמכם – באמת ולא רק מהשפה אל החוץ!!!

**ארבע, משמעת ומחויבות עצמית**

משמעת עצמית ומחויבות היא הבסיס לביטחון עצמי.  
בלעדי משמעת ומחויבות לא ניתן לבנות ביטחון עצמי  
ראוי לשמו, משום שביטחון עצמי הוא עבודה, ואי אפשר  
לעבוד שעה ולהפסיק לשבוע. עבודה היא משהו  
מתמשך. עבודה היא כמו עבודות. אתם חייבים להיות  
שם כל הזמן, לתמוך בעצמכם כל הזמן, לדחוף את  
עצמכם קדימה כל הזמן, לא לעצור לרגע. חשבו על זה  
כך, יש לכם אבן גדולה שאתם דוחפים במעלה ההר.  
אם תפסיקו לדקה – האבן תדרדר למטה, וכל העבודה  
שלכם תהיה לחינם. בניית ביטחון עצמי היא עבודה  
שדורשת משמעת ומחויבות עצמית כל הזמן. הדבר  
היפה במחויבות עצמית היא שמרגע שהתרגלתם אליה,  
רכשתם אותה והפנמתם אותה – היא הופכת להרגל  
קבוע ואוטומטי. אתם מתרגלים לקום בבוקר ולתמוך  
בעצמכם כל יום. אתם מתרגלים לעבוד על הביטחון  
העצמי שלכם מבלי לחשוב על זה אפילו. בדיוק כמו  
נהיגה ברכב. מרגע שאתם למדתם לנהוג והתאמתם  
על נהיגה במשך כמה חודשים – זה הופך להרגל קבוע,  
לטבע שני, אצלכם. ואתם מגלים שאתם נוהגים בצורה  
עיוורת ואוטומטית, מבלי להקדיש לנהיגה זמן או  
מחשבה. תת-מודע שלכם פשוט יודע מה לעשות,  
אימנתם אותו לנהוג, ובזמן שהוא נוהג ועושה אלפי  
פעולות עבורכם, אתם יכולים לחשוב מחשבות, לדבר  
בטלפון או סתם לנוח ולהירגע.

## חמש, הצבת יעדים

**ביטחון עצמי קשור באופן הדוק עם יעדים, עם תוכנית, עם דרך. ביטחון עצמי הוא כוח, וכל כוח ביקום חייב כיוון.** כוח לאל כיוון מאבד את הכוח שלו. כוח נוצר כדי לנוע לכיוון מסוים, לעשות תכלית מסוימת ולהשיג מטרה מסוימת. לכן, כחלק מבניית הביטחון העצמי שלכם עליכם ללמוד להציב לעצמכם יעדים פשוטים, ברורים ואמיתיים. למשל, אמרו לעצמכם "אני רוצה לרכוש בית תוך חמש שנים" או "אני רוצה להתחתן תוך שנתיים" או "אני רוצה לקנות רכב חדיש תוך שנה וחצי". יעדים נכונים הם תמיד יעדים קונקרטיים ומוחשיים ולא יעדים מעורפלים וכלליים כמו "אני רוצה להיות מאושר" או "אני רק רוצה להיות שמח". למדו להתמקד במטרות מעשיות, ממוקדות, מוגדרות היטב ונקודתיות. למדו להפעיל את הכוח שלכם כמו בלייזר – כוח ממוקד מאוד, נקודתי ואפקטיבי. אל תפזרו את אלומת האור שלכם, את אלומת הכוח שלכם, לעשרה כיוונים שונים ומנוגדים. התמקדו בשתיים שלוש מטרות – והגשימו אותם באופן נחוש ועקבי.

## שש, הצלחה ללא פשרות

**ביטחון עצמי הוא בעצם גישה חסרת פשרות שאומרת את הדבר הבא: אני אצליח, לא משנה מה יקרה, ואין שום סיכוי שאכשל.** כישלון אינו חלק מהלקסיקון של אדם בעל ביטחון עצמי. הצלחה ללא פשרות פירושה שלא משנה כמה זמן ייקח ולא משנה איזה מחיר יידרש – אנחנו עושים הכל כדי לקדם את המטרות שלנו וכדי להשיג את היעדים שלנו. זהו ביטחון עצמי בהתגלמותו. רוב האנשים מתפשרים בדרך. מוותרים על ההצלחה. מרימים ידיים. מוכנים להקריב את החלומות שלהם. הגישה הזו פוגעת באופן אנוש בביטחון העצמי שלהם ובדימוי העצמי שלהם. עמוק בפנים הם מרגישים רע מאוד עם עצמם, והם חושבים על עצמם דברים שליליים. ואז, הם מתחילים לעשן או להתמכר לסמים, כי הם אומרים לעצמם "ממילא אני לוזר, אז מה אכפת לי להרוס את עצמי לגמרי". זכרו, ביטחון עצמי הוא גישה חסרת פשרות, שאינה מוכנה לקבל לעולם מצב של תבוסה או כישלון!!!

## שבע, התמדה לטווח ארוך

**החכמה בחיים היא להתמיד במה שאתם עושים  
לטווח הארוך. זו הדרך הבטוחה והפשוטה ביותר  
להצלחה.** למשל, אם תחסכו 30 ש"ח כל יום ותתמידו  
בכך במשך 40 שנים יהיה לכם ביד בסוף התקופה חצי  
מיליון שקל!!! זכרו, כוח ההתמדה הוא כוח אדיר. כל  
מה שנדרש מכם היא יציבות, סבלנות ועקביות. כל  
היתר נעשה כבר מעצמו. באמצעות צעדים קטנים  
ביותר, אבל צעדים שנעשים בהתמדה, אתם למעשה  
יכולים לכבוש את העולם כולו!!! כוח ההתמדה הוא כוח  
אדיר ואין דבר שהוא אינו מסוגל לכבוש. כוח ההתמדה  
אינו דורש חשיבה יצירתית. הוא אינו דורש סיבולת  
מטורפת. הוא אינו דורש מאמץ גדול. כל מה שהוא  
דורש הוא הקפדה יומיומית קטנה ביותר – ובסופו של  
תהליך העולם כולו יהיה שלכם!!!

## **ביטחון עצמי**

### **גורם להתמכרות שלכם לנשור מכם**

- ברגע שאתם מתחילים להתחזק ולבנות ביטחון עצמי –  
ההתמכרויות שלכם מתחילות להתייבש ולהיעלם.  
הסיבה היא פשוטה: ככל שאתם מתחזקים  
ההתמכרויות שלכם נחלשות. חוק ההיפוך מדבר על  
כך. ככל שתהיו בטוחים יותר והביטחון העצמי שלכם

יעלה – כך הצורך שלכם בחיזוקים נחלש וההתמכרויות שלכם יורדות.

## **כל התמכרות זקוקה להזנה**

התמכרות אף פעם אינה עומדת בפני עצמה. אתם אלה שמזינים אותה ונותנים לה כוח באמצעות חוסר הביטחון העצמי שלכם, באמצעות הפחדים שלכם, הדאגות שלכם, התזונה הגרועה שלכם והחשיבה השלילית שלכם. לכן, ברגע שאתם מפסיקים להזין את ההתמכרות שלכם – היא פשוט מתייבשת!!! תחשבו על יבלית. אם אתם משקים אותה היא ממשיכה להתפתח ולהתרבות. אבל, אם אינכם משקים אותה היא מתייבש בהדרה ואז פשוט נושרת ונעלמת. כך זה בדיוק עובד עם התמכרויות. ברגע שאינכם מזינים את ההתמכרות שלכם – היא לאט ובהדרגה מאבדת מכוחה, היא נחלשת ובסופו של דבר היא נעלמת לחלוטין מעצמה, מבלי שהדבר ידרוש מכם מאמץ או מאבק.

**יבשו את  
ההתמכרות שלכם**

יבשו את ההתמכרויות שלכם על ידי בניית ביטחון עצמי, שימוש בחשיבה חיובית וכוח ההתמדה. זכרו, ככל שתהיו בטוחים בעצמכם ותחשוב בצורה חיובית – כך אתם מקטינים את הצורך שלכם בהתמכרויות, ובמשך הזמן אתם גורמים להם לנשור מחייכם, כאילו מעולם הם לא היו שם.

## **לסיכום,**

### **גמילה מאלכוהול, סיגריות וסמים**

### **מחייבת בניה וטיפול של ביטחון עצמי.**

### **נקודה.**

ישנה דרך אחת פשוטה להיגמל מהתמכרות כלשהי, והיא לחשוב נכון, לבנות ביטחון עצמי, לאהוב את עצמכם ללא תנאים ולהתמיד בכך עוד ועוד. כך תוכלו להיגמל מאלכוהול, מסיגריות ומסמים – על ידי בניה וטיפול של ביטחון עצמי אמיתי לאורך זמן. הקפידו על עיקרון זה, יישמו אותו בחייכם – ותראו שההרגלים הממכרים שלכם הולכים ונחלשים מיום ליום במהירות מסחררת!!! חזקו את עצמכם – וכך תחלישו את ההתמכרות שלכם. העצימו את עצמכם – ותהפכו לאנשים חזקים, טובים ומשחררים יותר!!!





# העיקרון ה-9: תהיו רגועים באמת

## הכוח נמצא תמיד כאן ועכשיו

נקודת הכוח תמיד נמצאת בהווה, לא בעבר ולא בעתיד. משמעות הדבר היא ששום דבר לא יכול להפחיד אתכם, לפגוע בכם או להלחיץ אתכם אם הוא אינו נמצא כאן ועכשיו מולכם. רוב האנשים פוחדים וחוששים מדברים שקרו או מדברים שיקרו, בעוד המציאות שלהם בהווה אינה מהווה איום עבורם. אלא שבמקום לחיות בהווה, בצורה רגועה ושלווה, הם מעדיפים לכלות את הזמן שלהם בדאגות לגבי העבר והעתיד. זכרו, אין לכם מה לדאוג לגבי העבר והעתיד, כי נקודת הכוח שלכם תמיד נמצאת רק בהווה.

## **הכוח הוא שלכם**

התמכרות, כל התמכרות שהיא, נובעת מהעדר כוח, מתחושה מזויפת ושקרית שאתם חלשים, חסרי אונים, לא מסוגלים, לא מספיק חכמים או יפים. מתוך נקודת החולשה הזו הביטחון העצמי שלכם יורד והדרך שלכם להתמכרויות היא קצרה. לכן, כדי להפוך את התהליך ולהחזיר לעצמכם את הכוח – עליכם להאמין תחילה שיש לכם כוח, שאתם חזקים ושהכוח האמיתי הוא שלכם והוא נמצא בתוכם.

## **בכל נקודת זמן – אינכם חסרי אונים**

אין דבר כזה אדם חסר אונים. אין דבר כזה חולשה. כל אדם, ולו המסכן ביותר, הוא בעל כוח ועוצמה שיכולים לחלץ אותו מכל מצב. זכרו, בכל נקודת זמן בה אתם נמצאים – אינכם חלשים. אתם חזקים ועוצמתיים בצורה שלא תיאמן, וזו האמת לאמיתה, אלא שהמון שנים אמרתם לעצמכם משפטים אחרים, משפטים שקריים ומחלישים. המון שנים אמרתם לעצמכם "אני לא אצליח" או "בסוף אני תמיד נדפק" או "זה אף פעם

לא הולך לי" או "לא מגיע לי לחיות חיים טובים" או "אין לי כוח". אלה הם משפטים שקריים שאתם בחרתם להאמין בהם, והם אינם משרתים אתכם כלל. במקומם, עליכם להתחיל להאמין באמת לאמיתה, ברובד העמוק של החיים, בתמצית האמיתית של מי שאתם ומה שאתם. הפסיקו להאמין שאתם חסרי אונים כי זהו שקר מוחלט. התחילו להאמין שאתם בעלי כוח בכל נקודת זמן.

## **הפסיקו לרחם על עצמכם**

**הבעיה המרכזית עם אנשים מכורים היא שהם מרחמים על עצמם.** כל האנשים החלשים תמיד מרחמים על עצמם – זו הסיבה שהם אנשים חלשים. הם כל-כך מורידים את עצמם ומחלישים את עצמם ולא מאמינים בעצמם – שהם ממש מרחמים על עצמם. זכרו, רחמים עצמיים זוהי הצורה הפתטית ביותר של בני אדם. אין דבר עלוב ומסכן יותר מאשר אדם שמרחם על עצמו. מדוע? משום שאנשים שמרחמים על עצמם הם האנשים שבעצם הכי מתאכזרים לעצמם. אנשים שמרחמים על עצמם הם אנשים שמורידים את עצמם ולא מאמינים בעצמם. הם אינם מאפשרים לעצמם לחיות טוב, להצליח ולנצח. במקום זאת, הם כופים על עצמם גישה פסימית, צרה, איומה ונוראית

שאומרת שאין להם סיכוי, שהם אף פעם לא יצליחו, ששום תקווה לא קיימת עבורם. רחמים עצמיים היא צורת החשיבה המסוכנת, הנוראית והאכזרית ביותר שקיימת, כי היא באה מתוכם ולא מאנשים אחרים. שימו לב, אנשים שמרחמים על עצמם הורגים את עצמם מבפנים במו ידיהם. הם הורגים כל שביב של תקווה, של אמונה ושל אופטימיות שנמצא בהם, והם עושים את האונס הנפשי הזה לעצמם, לגמרי לבדם. לכן, במקום להתאכזר לעצמכם ולרחם על עצמכם, התחילו לאהוב את עצמכם בכך שתאמינו שאתם שווים, שיש לכם כוח ושאתם יכולים לעמוד על הרגליים שלכם ולהיות חזקים.

## **אינכם חלשים – אתם חזקים מאוד**

כל האנשים המכורים בטוחים שהם חלשים. הם בטוחים שלא ילך להם, שאין להם מה לתרום לעולם, שאף אחד לא אוהב אותם, שהם לא שווים כלום, שאין להם עתיד ושהצלחה זה לא משהו שקורה להם. למעשה, כל המכורים הם אנשים בעלי דימוי עצמי נמוך ותחושת "לא מגיע לי". לעומת זאת, כל האנשים החזקים הם בעלי דימוי עצמי חזק, חיובי ויציב. זכרו, דימוי עצמי הוא שאלה של החלטה ובחירה בלבד. אתם

יכולים להחליט לעצב את המוח שלכם ולהרגיל אותו לחשוב בצורה חזקה, חיובית ועוצמתית ואתם יכולים לעצב אותו לחשוב בצורה פסימית. דימוי קשור בדמיון. ודמיון הוא בחירה מה אתם רואים. לכם, אם תחליטו שאתם חזקים, תדמו את עצמכם חזקים, תבחרו להיות חזקים ותתמידו בחוזק שלכם – אתם תהפכו לאנשים חזקים באמת עם דימוי עצמי חיובי וחזק וללא שום צורך בהתמכרות לחיזוקים חיצוניים.

## **אינכם יודעים עד כמה אתם חזקים**

כוח הדמיון שלכם הוא אינסופי והוא חזק ביותר. אם תשתמשו בו באופן שיטתי אתם תגלו שלמעשה כל דבר שקורה במציאות הוא תוצאה של הדימוי שלכם. אם הדימוי שלכם הוא חיובי – יקרו לכם דברים חיוביים ואתם תהיו משוחררים מכל התמכרות. ואם הוא שלילי – דברים שליליים יקרו לכם, אתם תצרו התמכרויות קשות למגוון של דברים ואתם תמשכו לחיים שלכם הפסדים וכישלונות.

**פחד, חרדה, לחץ, מתח ופסימיות  
מובילים אתכם חזרה להתמכרות שלכם**

שימו לב, בכל פעם שאתם מאפשרים לעצמכם לחשוב ולהרגיש חוויות שליליות כמו פחד, חרדה, לחץ, מתח, פסימיות – אתם שבים לחוסר האונים שלכם, ומשם קצרה הדרך חזרה להתמכרות שלכם, כי אנשים חלשים מייד מתמכרים, לכל דבר שהוא בהישג יד. לעומת זאת, ככל שאתם נלחמים בפחדים שלכם ואתם מתחזקים – כך אתם מתרחקים מההתמכרות שלכם ומייבשים אותה.

## **אל תתנו לפחד מקום בחייכם**

הסוד הגדול של עוצמה וחוזק הוא לא לפחד. כפי שנאמר: "והעיקר – לא לפחד כלל". שימו לב, לא נאמר לא לפחוד. נאמר לא לפחוד כלל, כלומר אפילו לא להרשות לרסיסים של פחד לעבור לעצמכם בתודעה, הכוונה היא שעליכם למגר ולגרש כל גילוי ולו הקטן ביותר של פחד, ולסלק אותו מהחשיבה שלכם באופן מייד.

## **הילחמו בחירוף נפש כנגד כל גילוי של פחד או חרדה**

**רוב האנשים אינם מבינים מה המחיר הנורא שהם משלמים על כך שהם מאפשרים לעצמם לחשוב בצורה שלילית, לפחד, להתעצבן או להיות מתוחים.**

חשבו על זה כך, בכל פעם שרסיס של פחד או רסיס של מתח נכנס לתודעה שלכם – אתם מפסידים בו-במקום 20,000 ₪ עם אופציה להפסיד 100,000 ₪ נוספים. זה המחיר שאתם משלמים על "סתם" מחשבות שליליות שעוברות לכם בראש ואתם "משתעשעים בהם". לעומת זאת, כשאתם חושבים מחשבות שליליות "רציניות וכבדות" ואתם חופרים בהם ומכניסים אותם עמוק לתוך התודעה שלכם – המחיר שאתם משלמים על כך הוא חמור בהרבה ויכול להגיע למיליון או לשני מיליון ₪. למשל, אדם שחושב בצורה שלילית במשך שנים, והוא מפתח קיבעונות שליליים עמוקים ומושרשים בתוך המוח שלו – הוא אדם שרבים סיכוייו לחלות בסרטן. עלות הריפוי של סרטן, של כל סוג של סרטן, מתקרבת למיליון ₪. בחישוב הסבל ואובדן ההכנסות הנזק יכול להגיע לשני מיליון ₪. חשבו על כך...

**הדבירו את הפחד מחייכם**

חשיבה שלילית היא כמו סרטן, כמו מחלה נוראית, כמו חיידקים. שימו לב, לגוף יש מערכת חיסונית שמטרתה למנוע מחיידקים לפגוע בגוף. כרגע הגוף שלכם מותקף על ידי מיליארדי חיידקים בו-זמנית. הסיבה היחידה שאתם חיים ו **בריאים** היא משום שהמערכת החיסונית שלכם פועלת בצורה נמרצת להדוף ולחסל את ההתקפות המרושעות הללו של החיידקים. כאשר המערכת החיסונית נכשלת – אתם מייד נעשים חולים. ואם המערכת החיסונית קורסת – חיידקו טורף יכול להרוג אתכם תוך מספר שעות. עליכם להבין שהפחד הוא כמו החיידק הטורף. אם אינכם יוצרים בתוכם מערכת חיסונית חזקה ונחושה מפני כל סוג של חשיבה שלילית – אתם תהיו "חולים" במשך שנים, ואם לא תרפאו את עצמכם, אתם גם עלולים למות מחשיבה שלילית. זכרו, אין שום הבדל בין פחד לבין חיידקים טורפים. לכן, עליכם לא לפחד כלל, והדגש הוא על ה"כלל". עשו לעצמכם הרגל קבוע: לחשוב חיובי ולהדביר כל חשיבה וכל רגש שלילי בכל רגע, תמיד, בכל שנייה, בכל סיטואציה. רק כך תוכלו לבנות ביטחון עצמי וחוזק פנימי.

**הרגילו את עצמכם  
להיות חסרי פחד, שלווים ורגועים**



אם תדבירו את הפחד שלכם, את החרדה ואת המתח – אתם עולים על המסלול ה **בריא** והמהיר להצלחה ולשחרור מכל התמכרות שהיא. הדבירו חשיבה שלילית. מגרו את הפחד. הרגו את המתח. חסלו את הפאניקה ואת ההיסטריה. פנו מקום בתודעה שלכם רק לדברים טובים, רגועים ושלווים. גלו את השלווה האמיתית שלכם – והדרך שלכם להתמכרות תהיה קלה וטבעית. זכרו, אנשים רגועים וחזקים לעולם לא מתמכרים לשום דבר!!! אנשים לחוצים, חלשים וחרדתיים מתמכרים לכל דבר!!!

## **לסיכום, גמילה מאלכוהול, מסיגריות ומסמים מחייבת לימוד של רוגע ושלווה. נקודה.**

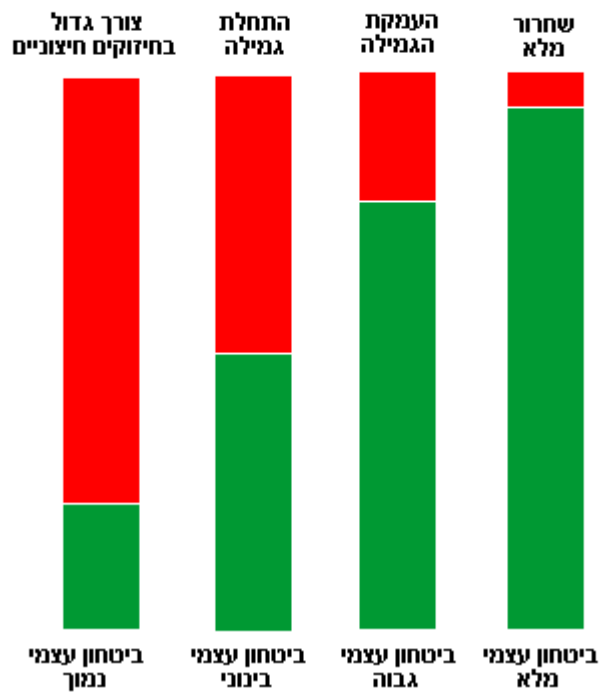
גמילה מאלכוהול, מסיגריות ומסמים מחייבת אתכם ללימוד להירגע ולהיות שלווים. הדרך לעשות זאת היא לחשוב חיובי ולהדביר כל גישה שלילית ופסימית. אם תקפידו על הכללים הפשוטים האלה – אתם תגלו את הכוח הפנימי שלכם, את העוצמה שלכם, את החוזק שלכם ואת הכוח האדיר שנמצא בתוכם. הכוח הזה

ירחיק מכם כל התמכרות שהיא. העובדה שלא תהיו  
חלשים תבטיח לכם חופש מהתמכרויות לכל החיים!!!

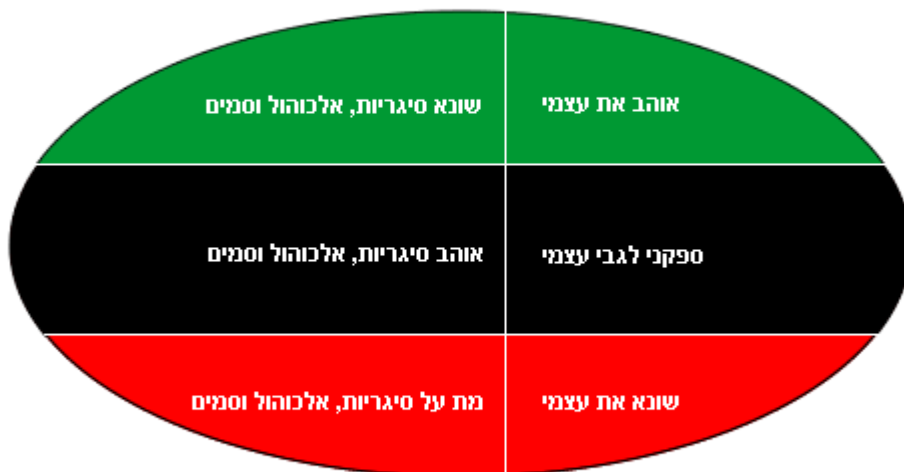


# תרשימים

מה הקשר בין התמכרות לביטחון עצמי?



איך נגמלים מסיגריות, מאלכוהול ומסמים?





# העיקרון ה-10: תפסיקו לחשוב שליטה

## אנשים שתלטניים בטוחים שהם לבד בעולם

התמכרות לסקס, לכסף, לעבודה או לאהבה מתחילה מצורך בשליטה כפייתית. אנשים שתלטניים הם אנשים שחושבים שהם לבד בעולם, ולכן הם מפתחים אובססיה שיהיה להם משהו או מישהו איתם, כדי לנחם אותם מהבדידות שלהם. צורך כפייתי בקשרים, צורך אובססיבי באהבה מאחרים, בתשומת לב, בכסף או בעבודה – הוא סוג של נחמה רגשית והגנה עצמית מפני בדידות. כשאנשים מרגישים בודדים – הם מפתחים חסך לכסף או לאהבה. לעומת זאת, כשאנשים

מרגישים שלמים וביחד – הם אינם כפייתיים כלפי כסף  
או אהבה, עבודה או סקס.

## אתם לא לבד

**אתם לא לבד – וזאת האמת לאמיתה!!!** יש בדידות  
ויש בידוד, ואלה שני דברים שונים לחלוטין. בדידות היא  
העובדה שכל בני האדם נפרדים אחד מהשני ולכל אחד  
מהם יש עולם משלו. בידוד הוא ניתוק מעצמך,  
מהמהות הייחודית שלך, מהרגש הפרטי שלך, מהאושר  
האישי שלך. בבסיס העניין – כדי **להיגמל** מהתמכרות  
לכסף, לאהבה, לעבודה או לסקס עליכם ללמוד  
להתחבר לעצמכם, לגעת ברובד הרגשי שלכם ולהפוך  
את עצמם מאנשים מבודדים לאנשים שהצליחו ליצור  
חיבור פנימי עם עצמם.

## העולם עובד גם בשבילכם

**העולם עובד גם בשבילכם – אתם אינכם עובדים  
עבור העולם.** אנשים שתלטניים הם אנשים שרק  
עובדים בשביל העולם, והם אינם יודעים לקבל מהעולם.  
הם מבודדים מעצמם, ולכן הם אינם מחוברים לכוח  
האמיתי של היקום. כאשר אדם מנותק מהמהות

הרגשית שלו, מהתת-מודע שלו, מהחלק הנסתר והעמוק של עצמו ושל היקום – הוא בעצם הופך את עצמו במו ידיו לאדם חלש, מפוחד, כפייתי, חרדתי, אלים, שתלטן ומלאכותי. הוא אינו יודע להפעיל את היקום לטובתו. הוא אינו מאמין בכוחו של העולם. הוא אינו נותן אמון בתודעה הקולקטיבית, באותו חומר שממנו הכול נוצר, באותו סוג של ג'לי שקוף ובלתי נראה, שממנו היקום מורכב, האנשים, הצמחים, הכל. והחומר הזה מחבר את הכול יחד, ומאפשר לשלוט בכל דבר ללא מאמץ, ללא חרדה, ללא קושי.

## **למדו לעשות שימוש בכוחו של התת-מודע**

**הבסיס להצלחה בחיים היא היכולת להכיר ולהשתמש בתת-מודע שלכם.** אדם שאינו יודע לעשות שימוש בתת-מודע שלו ברמה היומיומית משול לאדם נכה ומוגבל שמנסה ללכת או לרוץ ללא רגליים. ומכיוון שאדם כזה הוא נכה, חלש ומסכן – הוא הופך לכפייתי בכל הקשור לכוח ולהשגת כוח. הוא מנסה להשיג כוח דרך הרבה כסף והרבה עבודה, דרך הרבה סקס ודרך רדיפה פרנואידיית אחרי תשומת לב ואהבה. וכל הדברים הללו אינם מסוגלים להחליף את כוחו של התת-מודע שלו. זה לא משנה כמה כסף תצברו או עם

כמה פרטנרים תקיימו יחסי מין – בגישה הזו הכוח שלכם אף פעם לא נמצא בתוכם, אלא תמיד מחוץ לכם. שימו לב, אם אתם מחזקים את עצמכם מבחוץ באמצעות כסף, עבודה או סקס כפייתי – אתם רק מחלישים את עצמכם עוד ועוד בטווח הארוך, משום שאינכם עושים דבר כדי לחזק את עצמכם מבפנים, משום שאינכם לומדים להשתמש בכוחו של התת-מודע שלכם, משום שאינכם מתחברים לג'לי השקוף שמחבר את הכל לכל ומאפשר לכם ללא מאמץ לעצב את חייכם ולשלוט בכל מה שקורה לכם.

## חוק ה-60%

**חוק ה-60% הוא חוק שאומר את הדבר הפשוט הבא: אם תשקיעו 60% מאמץ בהשגת מטרה כלשהי – תגיעו להצלחה של 100%. לעומת זאת, אם תשקיעו 100% מאמץ בהשגת המטרה שלכם תקבלו 0% תוצאות. זה בדיוק מה שקורה שמצב של התאהבות יתר, אובססיה אחרי כסף, עבודה מטורפת או התמכרות לסקס. ההגזמה שבדבר מביאה לאפס תוצאות. אנשים שיש להם אובססיה לכסף בדרך כלל מהמרים, נופלים ומפסידים את כל הונם אחרי תקופה מסוימת. אנשים שיש להם אובססיה לסקס בדרך כלל שוחקים את המיניות ואת הרגש שלהם ומגיעים למצב**

של תפלות וניכור מוחלט מאנשים. אנשים שיש להם אובססיה לקשר זוגי ולאהבה בדרך כלל מבריחים מעצמם בני זוג פוטנציאליים כי הם משתדלים יותר מדי. שימו לב, חוק ה- 60% תמיד עובד. החוק הזה למעשה אומר, אל תתאמצו יותר מדי, כי אם תתאמצו יותר מדי תפסידו הכול בסופו של דבר. למדו לא להשקיע 100% מאמץ בהשגת סקס, כסף או אהבה. השקיעו 60% ותגלו שקל ופשוט להשיג הצלחה.

## **כפייתיות מובילה לאפס תוצאות**

**כשאתם חושבים שאין לכם דבר, שאתם לבד ביקום הגדול הזה, שאינכם מחוברים לשום כוח נסתר ושאינכם בכלל תת-מודע – התוצאה היא שאתם מתמלאים חרדה, פחד, לחץ ומתח מכל רשרוש קטן. אתם נעשים כל כך קטנים, מפוחדים ומיואשים מהיקום הגדול ומהצורך שלכם לשרוד ולהסתגל לנסיבות המשתנות ללא הרף ולחיים המודרניים המורכבים – שאתם הופכים באופן מיידי לאנשים חרדתיים וכפייתיים שמקובעים על השגת כוח ושליטה בכל מחיר. שימו לב, מי שבטוח שהוא חלש ושאינ שום כוח מאחוריו שדואג לכל – יעשה בעצמו הכל כדי להיות חזק ושולט. למרבה האירוניה, אנשים שהם כפייתיים על שליטה וכוח הם האנשים הכי לא שולטים והכי לא עוצמתיים. להפך, הם**



האנשים הכי חלשים, כי הם מנסים להשיג שליטה באחרים במקום בעצמם, כי הם מנסים לנהל את העולם מבחוץ במקום מבפנים ומתוכם, כי הם אינם מחוברים לכוח שיוצר את הכל וגורם לכל לקרות אלא במקום זאת הם מנסים בעצמם לטובב את העולם. כפייטיות מובילה לאפס תוצאות משום שהפעלת מאמץ מוגזם גורמת לאדם דווקא להתנתק מהכוח של התת-מודע, מהכוח של הבורא, ולהפוך לאדם חלש ומפוחד מהחיים.

## **אנשים חלשים מנסים לגנוב אנרגיה מאחרים**

**אנשים חלשים שמנותקים מהתת-מודע שלהם תמיד מנסים לגנוב אנרגיה, כוח ושליטה מאנשים אחרים.** קוראים להם "זוללי אנרגיה" והם יעשו הכול כדי להשיג אנרגיה מאחרים או על חשבון אחרים במקום להשיג את האנרגיה ישירות מעצמם. לעומת זאת, אנשים חזקים מתחברים לכוח הפנימי הרוחני שלהם, הם משתמשים בתת-מודע שלהם והם מפתחים סוג של עוצמה פנימית שגורמת להם להיות רגועים, שקטים, במובן מסוים אפילו אדישים למה שקורה סביבם. חשבו על זה כך, נניח שיש לכם כפתור ששולט על כל מה שקורה בחייכם. ונניח שבכל רגע ורגע אתם יכולים ללחוץ על הכפתור הזה ולגרום לדברים לקרות כמו

שאתם רוצים. ונניח שאתם כבר כל כך שולטים בחייכם, שאתם מבינים שהחיים הם כמו משחק ושבסוף אתם תמיד מצליחים להגיע לאן שאתם רוצים – איך תרגישו? האם תרגישו לחוצים או רגועים ורפויים? האם תיקחו את החיים ברצינות תהומית ובפחד או שתיקחו את החיים בצחוק ובסבבה? זוללי אנרגיה הם אנשים שלא מצאו את הכפתור הזה בתוכם – ולכן הם מנסים כל הזמן ללחוץ על כפתורים של אנשים אחרים כדי לגרום להם לתת להם אנרגיה. במקום לסמוך על עצמם ולזהות את הכפתור הפנימי שלהם, הם רצים ורודפים אחרי אחרים, כאילו רק "לאחרים" יש את הכפתור הזה ולהם אין.

## **מהי התמכרות לכסף, לסקס, לאהבה ולעבודה?**

**התמכרות לכסף, לסקס, לאהבה ולעבודה היא למעשה פחד מחולשה ומבדידות שמוביל לחיפוש כפייתי ולמאמץ מוגזם להשיג מקורות של כוח ושליטה. כסף נותן כוח בטווח הקצר. סקס נותן כוח בטווח המיידי. קשר זוגי נותן כוח זמני. עבודה נותנת כוח כל עוד היא נמשכת. אבל כל הדברים הללו אינם "הכוח" עצמו, אלא רק ביטויים של הכוח. הכוח האמיתי אינו נמצא בדברים הללו, הוא נמצא במקום אחר. הכוח**

האמיתי שלכם אינו נמצא בדברים הללו, הוא רק מתבטא דרכם, אבל הוא נובע מהתת-מודע שלכם. עליכם להבין, שסקס או כסף מעניקים לכם אשליה של שליטה אבל לא שליטה אמיתית, כי שליטה אמיתית אינה קשורה כלל בדברים חיצוניים או חומריים אלא רק בדברים רגשיים, פנימיים, אינטימיים, פרטיים ורוחניים לחלוטין. אדם שיש לו כוח פנימי, אדם שהוא רפוי ורגוע, אדם שמרגיש טוב עם עצמו, אדם שיודע לשלוט על המציאות שלו מבלי להפעיל מאמץ – לעולם אינו מתמכר לסקס או לכסף, לעבודה או לאהבה – כי יש לו דבר הרבה יותר גדול וחזק מכך בתוכו. יש לו שליטה פנימית, ומשום שיש לו שליטה פנימית הוא יודע שהוא אינו צריך לרוץ אחרי סקס, אהבה או כסף, כי כל הדברים הללו יגיעו אליו מעצמם!!!

## חשבו רפוי

**הדבר הראשון שיש לעשות כדי להפעיל את הכוח האמיתי שלכם, את התת-מודע שלכם, את כפתור השליטה הטוטאלי שלכם – הוא להיות רפוי.** עליכם ללמוד להרגיע את המערכת הפנימית שלכם, עליכם ללמוד לא לדאוג, עליכם ללמוד פשוט לשחרר, לא להתרגש, לא להתאמץ, לא לנסות להבין, עליכם ללמוד להרגיע את כל הפחדים שלכם וללטף אותם, עליכם

להתחיל לגעת במקום העמוק והבטוח שלכם, במקום היודע כל, במקום שאינו מתרגש מדבר ויודע כל דבר, עליכם להתחיל לעצב את המקום היפה והבטוח הזה כרצונכם, כאילו הוא עשוי מפלסטלינה. שימו לב, התת-מודע שלכם הוא מאגר של ידע, עוצמה, כוח וחכמה אינסופיים. התת-מודע שלכם מבין את המורכבות של החיים והוא שולט במיליארדי פרטים בו-זמנית. כוח הקיבול והעיבוד שלו הוא כה גדול, עד שלכם באופן מודע אין סיכוי בכלל לתפוס כיצד הוא עובד, מה הוא מבין, איך הוא גורם לדברים לקרות ומהם ההיקפים שלו. **המודע אינו מסוגל בכלל לתפוס את כוחו של התת-מודע.** לכן, הטעות הגדולה של כל המתמכרים והלחוצים היא שהם מנסים לשלוט באופן מודע בתהליכים שהתת-מודע אמור לנהל. זוהי גישה מוטעית לחלוטין, משום שכך הם דווקא מסרסים את התת-מודע שלהם, הורסים אותו, מחלישים את עצמם ונשארים מתוסכלים בחיים, מאוכזבים מאנשים, נכשלים באתגרים, בודדים מעצמם ומיואשים.

## **יש לכם**

**יש לכם כרגע את כל מה שאתם צריכים.** החיים שלכם מושלמים כפי שהם. אתם שולטים לחלוטין בכל צעד שאי פעם עשיתם או תעשו. אתם מנהלים את ההצגה

שנקראת "החיים שלכם". אולי אינכם מודעים לכך, אבל התת-מודע שלכם מנהל את החיים שלהם בכל שנייה ושנייה, והוא זה המכתיב מה יקרה לכם בכל רגע ורגע. אם תלמדו להתחבר אליו, להשפיע עליו ולעצב אותו – תוכלו לשלוט בכל אספקט של החיים שלכם, ללא מאמץ רב ובהנאה רבה. רק זכרו זאת, אל תמשיכו לחיות לפי המודע שלכם. נסו לעבור לרמת תודעה עמוקה יותר ואמיתית יותר של התת-מודע שלכם. הרמה העמוקה הזו תגרום לכם להרגיש רגועים, כאילו קיבלתם 100 מיליון דולר במתנה. כאילו קיבלתם כפתור שליטה. כאילו הכל בסדר עכשיו וכבר לא צריך לדאוג או להיות בחרדה. הכל יסתדר בצורה פלאית ונפלאה – אם רק תניחו לדברים לקרות, אם רק תבינו שכבר יש לכם שליטה בחיים, אם רק תקלטו שאינכם זקוקים עוד לרוץ אחרי שליטה ולחפש אחריה אצל אנשים אחרים או דרך דברים חיצוניים.

## **הניחו לעצמכם ואפשרו לאחרים לחיות לידכם**

**אנשים שמכורים לסקס או לכסף, לעבודה או לאהבה אינם מניחים לעצמם ואינם מניחים לאחרים.** הם חיים בחרדה אינסופית, והם כל הזמן מודאגים – מה יהיה? מה יקרה? ואם לא יאהבו אותי? ואם לא ארוויח מספיק

כסף? ואם אכשל? ואם יפטרו אותי מהעבודה? למה הוא לא רוצה אותי? למה לא אוהבים אותי? מדוע אין לי כסף? אני חייב לגרום לה לבוא אליי אחרת אולי היא תעזוב אותי? אני חייבת לעשות לו תרגיל כדי שיחזור אליי אחרת אני אמות? כמות המחשבות שלהם היא אסטרונומית. כמות החרדות שלהם יכולה למלא אצטדיון כדורגל שלם. הם אינם מניחים לעצמם להיות רפויים, וככל שהם דואגים יותר – כך הם נעשים מודאגים יותר, כפייתיים יותר, אימפולסיביים יותר, היסטריים יותר וחלשים יותר. הם מתעסקים בעצמם באובססיביות – במקום להניח לדברים לקרות. הם מתעסקים במה אחרים עשו או לא עשו להם – במקום להניח להם לחיות את חייהם. הם כל הזמן זזים ממקום למקום בחוסר נוחות ובלחץ, חוששים שעליהם לשמור ולשלוט בכל רגע ורגע במה שקורה כדי שלא לאבד שליטה, כדי שלא להפסיד, כדי שלא ישפילו אותם, כדי שיהיה להם כוח, כדי שהם יוכלו לקבל מנת סם נוספת של שליטה.

## **הפסיקו לנסות לשלוט באנשים**

רק אנשים חלשים מנסים לשלוט באחרים – כי אין להם כוח משל עצמם והם מנסים להשיג אותו דרך אחרים, באמצעות השליטה בהם. לעומת זאת, אנשים מצליחים

מאוד, **בריאים** מאוד ואוהבים מאוד – לעולם אינם שולטים באחרים, כי הם אינם זקוקים לאף אחד. יש להם את התת-מודע של עצמם והתת-מודע הזה מעניק להם כוח אינסופי ומושלם, עד כדי כך שבאמת אין להם צורך כפייתי בשום דבר נוסף. אנשים כאלה יכולים לשחרר אנשים בכל רגע ללא הנד עפעף, הם יכולים להניח לבני זוג אוהבים בסוף מערכת יחסים באהבה ולתת להם להמשיך את מסעם בעולם, הם יכולים לא להתרגש כשעסקה גדולה אינה מסתדרת אלא דווקא לשמוח ולצהול, הם יכולים ללכת ולרקוד על שולחן המשרד בשיא הלחץ והעומס של יום העבודה כי הם פשוט רגועים ומאושרים מיופיו של היום, והם יכולים לצאת ממסע הלחצים האינסופי ופשוט להיות כל רגע בתוך האמת הפשוטה – שהכול טוב, שהכול בסדר, שהכול נפלא, שהכול עובד בעצם לפי התוכנית הגדולה, שהכול מושלם וזהו בדיוק כפי שהוא צריך להיות, שהחיים קורים לנו כי ככה אנו בחרנו, שהכול ניתן לשינוי, שהמציאות האמיתית היא ג'לי שבו הכול אפשרי, שאפשר להישען לאחור ולהתחיל ליהנות, שהכייף מתחיל עכשיו!!!

**לסיכום,**

**גמילה מסקס, מכסף, מאהבה ומעבודה  
מחייבת הרפיה עצמית.**

## נקודה.

אם ברצונכם **להיגמל** מהתמכרות לסקס, לכסף, לאהבה ולעבודה עליכם ללמוד להרפות תחילה. הבינו שאתם בעלי שליטה מוחלטת על המציאות שלכם. למדו להרפות מאנשים אחרים ומעצמכם כדי שהתת-מודע יוכל להתחיל לסייע לכם לשלוט באמת במה שקורה לכם. אל תחפשו שליטה באחרים – כי היא רגעית והיא חולפת. אל תאמינו לפחדים ולחששות שלכם, כאילו אתם לבד ומבודדים. במקום זאת, התחברו לכייף ולאושר שבחיים כדי שדרכו, דרך אותו ג'לי מדהים וקסום, תוכלו להתחבר לכוח של היקום ולנהל את החיים שלכם, לשלוט מבפנים, ליהנות מהחיים ופשוט להישען לאחור ולצפות בתוכנית הבריאה המדהימה של היקום וכיצד היא מובילה אתכם צעד אחרי צעד אל השגשוג, האהבה, האושר והשלמות האמיתיים שלכם.



## העיקרון ה-11:



# עשו רק טוב

## במקום לשלוט - תנו

**שליטה נובעת מפחד, ופחד הוא דבר שלילי לחלוטין.**  
הדבר הבסיסי שפחד עושה לכם, הוא לעוות לכם את החשיבה, להרוס לכם את הביטחון ולגרום לכם לשלוט בדברים או באנשים אחרים מחשש שמא תאבדו הכול. פחד גורם לכם לנסות ולשלוט באופן כפייתי באחרים, כי אתם בטוחים שאין לכם ושאתם קטנים ומסכנים, ואתם חשים שאתם חייבים לקבל משהו ממישהו אחרת אתך פראיירים. לעומת זאת, ביטחון עצמי יוצר מצב של חוסר רצון לשלוט באחרים. ביטחון עצמי יביא אתכם להרגשה של שפע, של טוב, של כייף ושל רצון אדיר לתת ולחלוק את האושר הזה עם אחרים. זכרו, אנשים שלא מפרגנים לאחרים, ולא משנה מה יש להם בחיים, הם תמיד אנשים שלא הצליחו לגעת במקום הבטוח של עצמם. אנשים קנאים וצרי עין הם תמיד אנשים שלא השיגו את הדבר החשוב ביותר שיש ביקום – שליטה עצמית, חיבור פנימי וטוב לב.

## **עשו רק טוב**

### **כי טוב מביא עוד טוב**

**הדבר היפה הוא שטוב מביא עוד טוב, ואילו רע מביא עוד רע.** האירוניה היא זו, ככל שאתם מתעסקים יותר בדברים שליליים, בפחדים, בחששות ובלחצים – כך החיים שלכם מתמלאים עוד יותר בדברים הללו. שימו לב, התודעה שלכם עובדת בצורה מאוד פשוטה: **כל דבר שעליו אתם מסתכלים או שאותו אתם חושבים או רואים – גדל.** אם אתם חושבים רע – הרע יתעצם ויגדל בחייכם. אם אתם חושבים לחץ או מתח או קנאה – כל הדברים השליליים הללו יתגברו בחייכם. לעומת זאת, ככל שאתם עוסקים באנרגיה טובה, בפרגון, בחשיבה חיובית ובעשיית טוב – כך גם החיים שלכם מתמלאים בטוב, יותר ויותר, עד שהטוב גודש את חייכם ושופע מכל פעולה שאתם עושים.

**כשאתם עושים טוב –  
אתם מתמלאים**

כשאתם מפרגנים לאנשים אחרים, כשאתם עושים להם טוב, כשאתם עסוקים בעשיית דברים טובים כמו בנייה, סדר, ניקיון, למידה, יופי, אסטטיקה, **בריאות**, תרומה, נתינה והשפעה חיובית – כך אתם מתמלאים באותו ג'לי שקוף, באותו חומר כל יכול שממנו מורכב כל דבר ביקום. והחומר הזה הוא חומר חיים, סם החיים, והוא מהנה, מענג, מקסים ונפלא בצורה שקשה להגדירה.

## **נתינה מאפשרת לכם להתעצם**

**רק נתינה מאפשרת לכם להתעצם.** גניבה או לקיחה או שליטה באחרים גורמת לכם להתכווץ מבפנים. כשאתם לוקחים דבר מה בכוח או באיומים או בלחץ או במניפולציה אתם מתכווצים מבפנים עוד קצת. הכבוד העצמי וההערכה העצמית שלכם נחלשים עוד יותר, נאכלים ומתכווצים מכל פעולה שלילית שאתם עושים. בדיוק כמו אדם שרוצח אנשים, ועם כל אדם שהוא רוצח וכל נשמה שהוא לוקח – הוא עצמו מת מבפנים יותר ויותר. לעומת זאת, בכל פעם שאתם עוזרים למישהו, שאתם נותנים משהו מעצמכם, שאתם תורמים, שאתם מצילים מישהו, שאתם מתקנים משהו – אתם מתעצמים. אתם מתמלאים בג'לי השקוף, אתם מפתחים הערכה עצמית, שליטה עצמית, כבוד עצמי והרגשה של חשיבות ושל משמעות בחיים. תמיד תזכרו

את המשפט הבא: **אם אתם רוצים אי פעם להיות מאושרים ושמחים באמת, עליכם ללמוד לתת, לעזור, להשפיע חיובית ולעשות מעשים טובים לעצמכם ולעולם.** זו הדרך היחידה לרכוש הערכה עצמית, תחושה נהדרת, משמעות רגשית וסיפוק של ממש. לעומת זאת, בכל פעם שרק תחשבו על עצמכם, רק תגנבו, רק תיקחו, רק תשיגו דברים במרמה, רק תתקדמו על חשבון אחרים – הפנימיות שלכם תתכווץ, תחושו אי נוחות והאושר שלכם רק יתרחק מכם.

## **כשאתם עוצמתיים ומסופקים – אתם מפסיקים להתמכר**

זכרו היטב, **כשאתם מסופקים ומאושרים – אין סיכוי שתתמכרו לשום דבר, ודאי לא לסקס או לכסף, לאהבה או לעבודה.** בכל רגע שאתם מרגישים טוב עם עצמכם – ההתמכרות שלכם נעלמת, נמוגה, מתפוגגת לה כלא הייתה. לעומת זאת, בכל פעם שאתם מרגישים מתוסכלים או מפוחדים או לבד עם עצמכם – ההתמכרות שלכם מרימה ראש וחוזרת להשפיע על ההתנהגות שלכם.

## **למדו לעשות טוב –**

## **למען אחרים ולמען עצמכם**

**אם ברצונכם להיגמל מכל התמכרות – זה הסוד:**  
**למדו לעשות טוב למען אחרים ולמען עצמכם – כל הזמן.** אל תפסיקו. אל תנוחו. פשוט הניחו לעצמכם לזרום במסע אינסופי של חיוביות, נתינה, שפע ואהבה. אל תניחו לחרדות, לטרדות או לפחדים לעצור אתכם לרגע. חשבו על זה כך, אתם ציפור עם כנפיים שכל הזמן עפה ודואה לה במרחבים היפים והקסומים של החיים, צופה בשקיעות מרהיבות וחוצה אגמים קסומים והרים נישאים ומדהימים. הציפור הזו היא אתם, ואתם חיים בקסם של חייכם. אך שימו לב, ברגע שהציפור מפסיקה לפרוש כנפיים ולדאות – היא מייד צוללת אל הקרקע ומתרסקת. לכן, כדי לשמר את הקסם בחיים, עליכם להקפיד לפרוש כנפיים תמיד, להרגיש נינוחים ורפויים תמיד, לעשות מעשים חיוביים כל יום, כל רגע, כל שעה. לא לעצור לרגע, כדי להמשיך את המסע המדהים והאינסופי של הנשמה שלכם.

**התמכרות נובעת מגישה רעה –  
גמילה נובעת מגישה טובה**

## **אנשים עם לב טוב אינם יכולים באמת להתמכר.**

אנשים עם לב רע הם אנשים שתמיד מתמכרים כל חייהם לכל דבר. לב טוב הוא הדבר החשוב ביותר בחיים, כי לב טוב יוביל אתכם אל פסגת החיים ואל הרגעים הקסומים ביותר ביקום. לעומת זאת, לב רע ייקח אתכם רק אל המקומות השליליים. הוא ייקח אתכם אל הגועל, ואל הלכלוך, אל הרוע ואל המזימות. הוא ייקח אתכם אל גיהנום הקנאה, אל צרות העין, אל התחרות ואל ההכשלה העצמית. הוא יגרור אתכם אל הדיכאון, הכעס, חוסר האונים, חוסר ההבנה והכיעור של החיים. לכן, אם ברצונכם להיות משוחררים מכל התמכרות ומכל רע – חפשו את הלב הטוב שלכם ואמצו אותו אליכם. שמרו עליו, הגנו עליו מכל רע ועשו הכול כדי ללכת אחריו, ואחריו בלבד.

## **הקפידו להכניס רק טוב לכסף, לאהבה, לסקס ולעבודה**

כסף, אהבה, סקס או עבודה הם רק אמצעים. הם אינם המהות. **המהות היא טוב.** ולכן, אם תכניסו טוב למקומות הללו – תהפכו אותם ליפים. לעומת זאת, אם תכניסו רע לדברים הללו – תגרמו להם להיות מכוערים ושליליים. אנשים רבים שואלים "מדוע אהבה כל כך כואבת?" שימו לב, אהבה אינה כואבת כלל – הפחדים

כואבים. ואנשים שאינם יודעים להכניס טוב לאהבה שלהם, אלא רק פחדים – הופכים את האהבה שלכם לדבר שורט, פוצע, הורג ורוצח. כסף הוא דבר נפלא, השאלה היא מה מכניסים בו – טוב או רע? איך משתמשים בו? אם איזו כוונה עושים בו שימוש? אם למשל, אדם שולט באדם אחר באמצעות הכסף שלו – הוא הופך את הכסף שלו לדבר שלילי, מכוער ומסריח, נטול כל ברכה וטוב. לעומת זאת, אם אדם תורם את הכסף שלו למטרה טובה או עוזר לאנשים עם הכסף שלו – הוא יכול להביא אושר וחיוך לחיים של אחרים. לכן, אם ברצונכם **להיגמל** מכל התמכרות, הכניסו לחיים שלכם רק דברים טובים, עשו שימוש בכוחות שלכם בצורה חיובית והפכו לאנשים טובים באמת עם לב טוב וטהור.

## **לסיכום,**

**גמילה מסקס, מאהבה, מכסף ומעבודה  
מחייבים אתכם להיות טובים.  
נקודה.**

**גמילה מסקס, מאהבה, מכסף או מעבודה מחייבת אתכם להיות קודם כל אנשים טובים, להיות בעלי לב טוב וגם לדעת איך לעשות טוב אמיתי לאחרים מבלי**

**לכפות עליהם דבר.** הסוד הגדול בגישה טובה  
ובחיוביות הוא זה: אם אתם רוצים לעשות טוב לאחרים  
למדו לעשות רק טוב והכי טוב עבור עצמכם ועבור  
אחרים. למדו להרחיק כל מחשבה שלילית, כל פחד, כל  
חשש וכל חוסר ביטחון ואמצו לחייכם בכל רגע ורגע רק  
חשיבה חיובית, רק גישה חיובית ורק מעשים טובים.  
היו כמו הציפור פורשת הכנפיים. אל תסגרו את  
הכנפיים שלכם אלא פרשו אותם רחב ככל הניתן – כדי  
שתוכלו כל הזמן להמשיך את המסע המופלא שלכם  
במרחבי היקום היפהפה בו אנו חיים!!!



# העיקרון ה-12: **תהיו מאושרים באמת**

**סיפוק אמיתי**



**אושר הוא מצב טבעי.** אושר אינו דבר חמקמק, והוא אינו דבר קשה להשגה. אושר הוא המצב הטבעי של בני האדם, והוא ניתן להשגה בקלות רבה ביותר. אנשים רבים אינם מאמינים שהאושר קיים, או שניתן להיות מסופק כל הזמן או שבכלל יש מצב שנקרא שביעות רצון. רוב האנשים חושבים שהמצב הטבעי של האדם הוא סבל. אך זו חשיבה שקרית לחלוטין!!! אושר וסיפוק אמיתיים הם בהישג יד – אבל הם תוצאה של עבודה חיובית שיטתית. המשיכו כל הזמן לנפנף בכנפיים שלכם – ותוכלו לעוף אל האושר עוד ועוד. אך אם תפסיקו את משק הכנפיים שלכם – אתם תצללו מטה אל הגיהנום. כזה הוא סיפוק אמיתי. סיפוק אמיתי הוא חיובית מתמשכת ובלתי מתפשרת הנמשכת עוד ועוד בזכות עבודה יומיומית על החיוביות שלכם ועל הטוב שלכם.

## **סיפוק מזויף**

**סיפוק מזויף הוא עשיית דבר רע כדי להשיג הנאה רגעית.** סיפוק מזויף הוא מזויף כי הוא נגמר מהר, ואחרי שהוא נגמר ישנה תחושה של חלל, של ריקנות, של בושה, של כאב ושל עצב עד דמעות. **כל המכורים בוכים בלילות.** כל המכורים מתביישים בעצמם. כל המכורים תמיד מרגישים עמוק בתוך עצמם חרטה

אחרי סיפוק הצרכים המזויפים והרגעיים שלהם. אחרי הסקס המיותר, אחרי גניבת הכסף, אחרי השגת בן זוג אהוב במרמה – הם תמיד מרגישים חרטה, צער, כאב וגעגוע למשהו אחר, למשהו נקי, למשהו טוב, משהו שעמוק בפנים הוא מוכר כל כך וקרוב כל כך אך גם זר כל כך ורחוק כל כך.

## **התמכרות לכסף, לאהבה, לסקס ולעבודה – מותירה אתכם מרוקנים**

**כל התמכרות מותירה אתכם בסופו של דבר מרוקנים, כי הבסיס לכל התמכרות הוא פחד, ופחד הוא דבר ריק וחסר מעצם הגדרתו.** חשבו על זה כך, אינכם יכולים למלא חור שחור. אינכם יכולים למלא פחדים כי פחד הוא חור שחור ואינסופי שלא משנה כמה תתאמצו למלא אותו – לעולם לא תצליחו. לעומת זאת, קל מאוד למלא דלי של זהב. קל מאוד למלא בריכה יפהפייה של מים. מדוע? כי הבריכה מלכתחילה מלאה, ולכן זה קל מאוד. התמכרות לכסף, לאהבה, לתשומת לב, לסקס או לעבודה תמיד תשאיר אתכם מרוקנים ומיואשים, מתוסכלים וחרדתיים – כי אתם מנסים לסתום חור שחור וזה פשוט בלתי אפשרי.

לעומת זאת, אתם יכולים להיות מאושרים ושמחים  
ברגע, אם תנסו למלא בתוכם משהו שהוא מלא  
מלכתחילה. **במקום להתבונן בפחדים האינסופיים  
שלכם הביטו אל התקוות שלכם, אל הביטחון העצמי  
שלכם, אל המקום הבטוח והשמח שלכם – ונסו  
לספק אותו.** אתם תגלו שקל מאוד להיות מאושר אם  
אתם מתחילים מהמקום הנכון. **אל תנסו להיות  
מאושרים ומשוחררים על ידי מילוי הפחדים שלכם,  
אלא על ידי מילוי וטיפול המקומות הטובים שבכם.**

## **שימו דגש על עצמכם – ולא על הנזקקות שלכם**

**אינכם נזקקים – אתם שופעים.** יש לכם עמוק בפנים  
דלי אינסופי של זהב שאותו אתם יכולים לחלק ולתת  
במשך אלפי שנים והוא לעולם לא ייגמר. והאירוניה  
היא, שככל שתחלקו מעצמכם יותר ותרגישו בטוחים  
בעצמכם יותר – אתם רק תתעצמו, רק יהיה לכם עוד  
יותר מה לחלק, ובסופו של דבר, מרוב נתינה והשפעה  
חיובית אתם כבר לא תדעו מה לעשות בכל השפע  
שיהיה לכם. זכרו, שימו דגש על עצמכם ועל המהות  
השופעת שלכם, ולא על המסכנות שלכם, על הנזקקות  
שלכם ועל החסכים שלכם. **נסו לזכור את המשפט  
הבא: יש לכם את כל מה שאתם צריכים כרגע. תמיד**

**יש לכם בדיוק את מה שאתם צריכים כרגע, אם רק תהיו מוכנים להודות בכך ולהודות על כך.**

## **ככל שאנשים זקוקים פחות – כך הם מאושרים יותר**

**אחד הסודות הגדולים של האושר הוא זה: ככל שאתם זקוקים פחות – כך אתם מאושרים יותר.** אנשים מפונקים ועצלנים סובלים ואינם מאושרים, כי הם זקוקים כל הזמן לעזרה, לסיוע, לתמיכה, לעוד ועוד דברים מבחוץ. וככל שהם מכורים לעוד ועוד דברים מבחוץ הם מתנוונים, נחלשים ונעשים מסכנים יותר. זה בלתי נמנע להיות מדוכא וסובל – כשאתה נזקק יותר. לעומת זאת, ככל שאתם נזקקים פחות, באיזושהי דרך מוזרה אתם דווקא מתחזקים, נעשים חיוניים יותר, שמחים יותר ומסופקים יותר. מדוע זה ככה?

## **חוק האושר**

**יש לאושר חוק נצחי, והחוק הזה אומר דבר פשוט: אם אתם רוצים להיות מאושרים באמת, הפסיקו להיות זקוקים. וותרו על כל הזדקקות. חיו חיים פשוטים. הקטינו עד למינימום את הצרכים שלכם –**

**ותהפכו למאושרים שבאדם.** אכלו מעט, צרכו פחות, חפשו פחות אהבה, אל תרוצו אחרי כסף, שמרו על צניעות ופשטות, אל תרדפו אחרי אנשים או אחרי סקס, תתנו מעצמכם הרבה, עשו טוב כל היום, שמחו בכל דבר פעוט שקורה לכם, חפשו את הטוב שבכל אירוע, אל תתעצבו לרגע ואל תחשבו לעולם שחסר לכם דבר.

**חוק האושר הוא חוק נצחי והוא תמיד עובד. נסו אותו על בשרכם ותיווכחו. תנו יותר, צרכו פחות, התאמצו יותר, תנוחו פחות.** כך תהיו המאושרים שבאדם.

והסיבה שהחוק הזה עובד בצורתו הפשוטה ביותר היא זו: ברגע שאתם נותנים הרבה ונזקקים למעט – אתם מתחברים אוטומטית לכוח של התת-מודע שלכם, לכוח הנתינה, לשפע שקיים בתוכם, לדלי הזהב, למסע הציפור עם הכנפיים, למקור הבריאה, למקום הרגשי שלכם, לנקודה ממנה הכל נברא – ואתם מייד מאושרים באמת, כי הנקודה הזו היא נקודה שאתם מכירים היטב. המקום הזה הוא המקום שהנשמה שלכם ביקרה בו מאות ואלפי פעמים בכל מחזור חיים שלכם. אתם מכירים את המקום הזה כי הייתם בו אלפי פעמים, וזה המקום שאליו אתם תמיד רוצים לחזור בכל מחזור חיים, גם הפעם הזו, גם בגלגול הזה.

**חפשו סיפוקים אמיתיים ובריאים**

חפשו רק סיפוקים אמיתיים **ובריאים** – וסיפוקים כאלה הם סיפוקים שבהם תמיד מעורבת גישה חיובית, עשיית טוב ולב טוב. שום דבר שתעשו בחיים לא יספק אתכם אם לא תעשו אותו עם כוונה טובה, עם גישה חיובית, עם לב אוהב עם ביטחון עצמי.

## **התמכרות לכסף, לעבודה, לסקס ולאהבה אינה מספיקה לעולם**

זכרו את הלקח הבא: **שום כמות של סקס, כסף, תשומת לב או עבודה לא תספיק לכם לעולם.** זאת עובדה פשוטה ואמיתית. הסיפוק האמיתי הוא אף פעם לא סיפוק כמותי אלא סיפוק רגשי, איכותי ורוחני. לכן, אנשים בעלי ממון רב אינם בהכרח מאושרים יותר מאנשים אחרים כי האושר אינו עניין כמותי אלא עניין איכותי. סקס טוב באמת עם פרטנר אחד מספק הרבה יותר מאשר סקס כמותי ואקראי עם עשרות או מאות פרטנרים. יום עבודה מהנה ומרגש עושה טוב לנשמה ולנפש הרבה יותר מאשר עסקת ענק שמלווה בלחצים, במתחים ובצעקות אינסופיות. אהבה רגועה ואמיתית עם מישהו אחד שאוהב אתכם באופן טבעי ומכל הלב מספקת הרבה יותר מאשר ניהול קשרים רומנטיים מזדמנים או פלרטוטים שטחיים ומלאכותיים רבים.

## **הסיפוק האמיתי הוא להתחייב לערכים טובים ומאושרים**

**למדו להתחייב לערך העליון שנקרא – טוב.** הערך הזה הוא הערך המוחלט שיוביל אתכם ל **בריאות**, לאושר ולחיים **בריאים ומשוחררים** מכל התמכרות. אל תזניחו ואל תדלגו על הערך הזה, כי הוא הערך החשוב ביותר שקיים ביקום. הערך הזה הוא אותו ג'לי שקוף שדיברנו עליו ושממנו מורכב היקום וכל השפע האינסופי שבו. התחברו אל הטוב הזה ותתעצמו, כי מאחוריכם יעמוד הכוח העצום והמצליח ביותר שקיים. עליכם להבין שלא מדובר בהטפה מוסרית או דתית אלא בחוק פיזיקאלי פשוט: אם תתחברו לכוח המצליח והטוב שיצר את היקום זה, תוכלו גם אתם להיות בוראים של המציאות שלכם ולחיות את החיים **המשוחררים** והמאושרים ביותר שהפוטנציאל שלכם מסוגל לאפשר לכם!!!

**לסיכום,  
גמילה מסקס, מכסף, מאהבה ומעבודה  
תלויה במידת האושר שלכם.**

## נקודה.

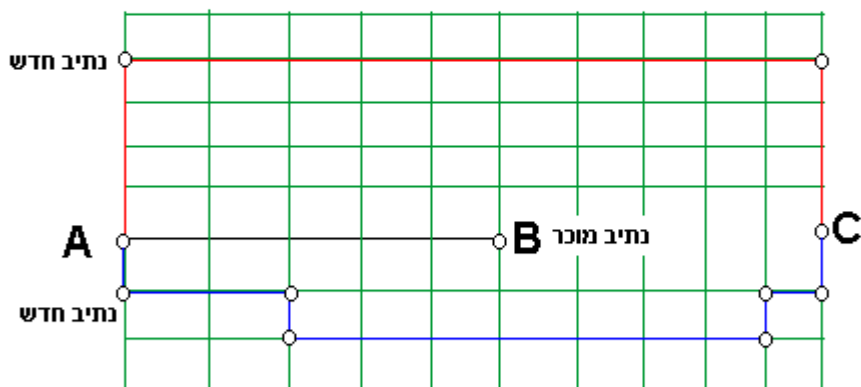
**היו מאושרים – ולא תתמכרו לדבר.** הקפידו ליצור חיים מאושרים דרך הפעלת חוק האושר. למדו להזדקק לפחות ולתת יותר – אבל לא בכוח או בכפייה אלא בהנאה ומתוך התחשבות באחרים ובצרכים שלהם. כך תתחברו לכוח השפע שבתוכם, ותרגישו חזקים ומלאי סיפוק. אל תחפשו את הרע, אלא רק את הטוב, וחייכם יהיו מוגנים על ידי מעשים טובים ולב טוב ואוהב. אם תקפידו על הכללים הפשוטים הללו – כל התמכרות שיש לכם כרגע תלך ותצטמק במהירות גדולה, והיא תנשור מכם בוודאות תוך זמן לא רב!!!



## תרשימים

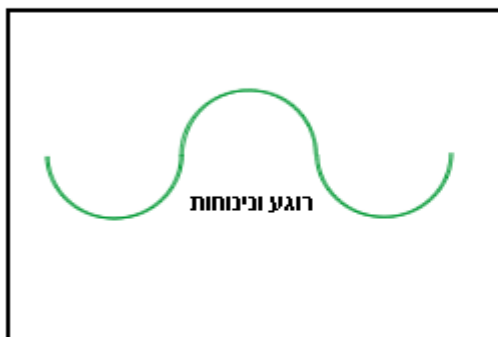


### כיצד המוח משנה הרגלים?



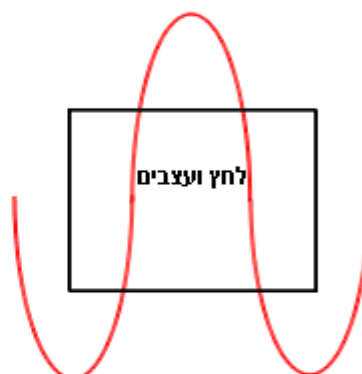
### מהו מבנה האישיות של אנשים בעלי נטייה התמכרותית?

אנשים משוחררים



מאפשרים לעצמם חיי רוגע וכינחות  
במסגרות יחודיות שמתאימות וטובות להם

אנשים מכורים



מנסים להתאים את עצמם בכוח  
למסגרת מלאכותית שאינם טובות להם

~