

המתכון למגנטיות

איך לקום מאושר בבוקר,
להיפרד מדאגות ולהשתמש בחוקי המגנט
כדי ליצור את החיים שמגיע לך לחיות



יעל גלזר

תוכן עניינים

1 תוכן עניינים

3 פתיחה

6 המתכון למגנטיות

6 צעד 1 - להגדיר מה אנו רוצים באמת

7 צעד 2 - לבקש

8 צעד 3 - הסרת אחריות

8 צעד 4 - שינוי הדיאלוג הפנימי - זיהוי הקולות של ה"נבל"

9 צעד 5 - לשהות באזור הפריחה

10 סיכום

פתיחה

כשאנחנו יוצאים לדרך בחיפוש אחר המגנטיות ראוי שקודם כל נבין מהי המגנטיות ומה אנחנו מחפשים. כשאנו מסתכלים על אותה האנרגיה שנקראת "כוח המשיכה", שמאפשרת לדברים מסויימים להגיע ולדברים אחרים להתרחק, אנו יכולים לשאול את עצמנו, איך זה יתכן שיש משהו בתוכנו שיכול להשפיע על האירועים שבחוץ?

הרי לכאורה אנו יכולים לחיות את חיינו במחשבה שאלה רק הפעולות שלנו שיכולות לעשות את ההבדל. ואכן זה נכון שלפעולות היומיומיות שלנו משקל רב, אך זה כבר זמן רב ידוע, על ידי החוקרים הגדולים ביותר, שיש תופעות מסויימות שבאות לידי ביטוי מעבר לפעולה החיצונית, מעבר למה שניתן לתפוס על ידי החושים שלנו (ראיה, שמיעה, טעם, ריח, מישוש).

תיאורית פיזיקת הקוואנטים למשל, שפותחה כבר לפני יותר מ-100 שנה, מצאה שיש חומר מסויימים ביקום סביבנו שרק כשמסתכלים עליו הוא מתחיל להתקיים. אז הפיזיקאים מזה שנים רבות יודעים שיש חומרים מסויימים שפועלים תחת סט חוקים אחר והחיים שלנו מושפעים מאותה תיאוריה ולעיתים נפגוש אותה במה שאנו אולי נכנה "צירוף מקרים" -

חשבתם על מישהו והוא בדיוק התקשר, רציתם משהו מדויק ובדיוק הדבר הזה קרה. האם מדובר בצירוף מקרים? אולי.

אך נוכל לסכם על כך שיש דברים שהם מעבר למה שנראה לעין, תופעות פשוטות, יומיומיות אפילו, שיחות הזום שאנו מקיימים או הגלישה באינטרנט הן דוגמא לכך. ומראות כיצד תדר, גל מסויימים, שהוא בלתי נראה, יודע להפיק תופעה פיזית.

או GPS שיודע להראות לנו כמה צעדים הלכנו, אות שמשודר על ידי לווין שיודע להפיק לאחר מכן תופעה מספרית. מדהים לא?

ועל אף שמדובר בתופעות שאינן נראות לעין, הן משמעותיות ביותר לחיים שלנו.

אלברט איינשטיין אמר - "הירח קיים רק כשמסתכלים עליו". ואכן רק כשאנו מתחילים להסתכל על דבר מסויימים הוא מתחיל להתקיים ואנו מתחילים לראות אותו בצורה ברורה. כך למשל אולי מי שקורא את זה נזכר איך כשהוא חשב על אנשים ג'ינג'ים פתאום הוא מצא אינספור כאלה מסביבו, או מישהי שנכנסה להריון ופתאום כולם נראו לה בהריון. הסבת תשומת הלב שלנו לתופעה, מקיימת אותה.

וזה לא סתם שבעולם המדעי של היום זה כבר ידוע שיש קשר הדוק בין העובדה שצפינו או ביקשנו דבר כלשהו והוא התחיל להתקיים. מה שפרופסור טלי שרוט, שנרחיב לגביה מאוחר

© כל הזכויות שמורות ליעל גלזר | טלפון: 052-3917880

אין להעתיק בשום דרך מידע ממסמך זה ללא הרשאה בכתב מיעל גלזר

יותר מכנה "הנבואה שמגשימה את עצמה".

יצא שקרה לכם אולי להרגיש קנאה מסויימת במישהו. אדם כלשהו שאתם מרגישים שיש ברשותו את כל הדברים שאתם רוצים עבור החיים שלכם ושעליהם אתם עובדים כל כך הרבה זמן ופשוט לא מצליחים להפיק והוא מושך אותם לחיים שלו מאוד בקלות: כסף? זוגיות? קהילה? עסקים ולקוחות?

אנו יכולים לומר שזה אולי תלוי בנסיבות של החיים שלו, הכסף שאיתו הוא נולד או המשפחה שבה נולד. אך זה לא כך בדיוק. כי ההשפעה המשמעותית ביותר על האירועים החיצוניים בחייו של אדם קשורה לתפיסה הפנימית שלו ולדיאלוג הפנימי שקיים בתוכו.

יש משפט יפה שאומר - שההווה שלנו מושכת את האירועים שאנו פוגשים בחיים. אולי שמענו אינספור סיפורים על אותו אדם תפרן שזוכה בלוטו ואחרי זמן קצר הוא הפך להיות תפרן שוב. זה קורה בגלל שתנאי החיים הפנימיים שלו - המחשבות, הרגשות, הדברים שאותם הוא מארח בעולם הפנימי שלו יוצרים את האירועים שאותם הוא פוגש וכך, ממש כמו אנטנה, מבלי שנצטרך להגיד שום דבר, מבלי שפעלנו בחוץ, כבר מעצם זה שקיימנו בתוכנו דיאלוג מסויים, הוא מקיים את האירועים שקורים בחוץ.

הדבר הזה מביא אותנו לכדי כמה מסקנות:

1. הדברים שקורים מחוץ לנו (מערכות יחסים, קהילה, זוגיות, קשרים, כסף, מצב פיזי וכו') נשענים על העולם הפנימי שלנו (המחשבות, הרגשות, הדיאלוג הפנימי)
2. העולם הפנימי שלנו מושך את אותם האירועים המסויימים שמגיעים לחיים שלנו או דוחה אותם מאיתנו.

בתוכנו קיימים שני חלקים, קיים חלק חיובי וקיים חלק שלילי. החלק החיובי הוא אותו הגיבור של הסיפור שלנו. אותו החלק בתוכנו שמאז ומתמיד רצה בשבילנו חיים גדולים, אולי חיים של השפעה, מאושרים בטוח, של זוגיות, משפחה, אמהות או אבהות טובה או דברים אחרים. אותו הגיבור היו לו חלומות גדולים מאז שהייתם ילדים ואותו הגיבור עוד מאז שהיה רך בשנים, תמים, עוד לפני שנולדו בו "הקולות" של הסביבה, של התרבות, של תנאי החיים השונים של מה אפשר ומה לא, אותו אחד חלם בגדול. אט אט ככל שהשנים התקדמו הוא הפסיק להיות תמים ונולדו בו "קולות" של מי שנכנה - "הנבל" של אותו האחד בסיפורי האגדות שנועד להפריע לגיבור במסע שלו. הנסיך יוצא לדרך כדי לכבוש את לב הנסיכה, הגיבור של הסיפור, פוגש בדרקון, שהוא הנבל שנועד לעצור אותו.

אז כמו בכל סיפור טוב, בהוליווד ובאגדות, ככה גם הסיפור שלנו פוגש ב"נבל", הנבל הוא החלק שמתנגד לכל מה שהגיבור רוצה ושיכול לעזור לו להשלים את המסע שלו. ה"נבל" יש לו אמונות מגבילות, שכנועים והרבה מאוד דעות קדומות על מה שאפשרי או בלתי אפשרי לביצוע: "את זה אתה יכול", "את זה את לא יכולה", "את זה לא תצליחי", "את לא מספיק טובה", "אתה לא מספיק חכם"... יהיה מה שיהיה אותו ה"קול הפנימי" שגורם לכם להרגיש קטנים, חסרי ערך, חסרי אמונה, שמקטין אתכם, עד שה"קול של הגיבור" כבר כמעט לא נשמע בתוכם.

אותו הקול של ה"נבל" המתנגד לגיבור, שם אתכם לעיתים תחת תנאי חיים לא מאושרים, אולי בעבודה שלא מספקת אתכם, או זוגיות לא טובה, או המשכיות של מערכות יחסים לא מועילות או פורות עם חברים, ילדים, עם הסביבה.

אז ה"נבל" לא רק שהוא מכיל בתוכו מחשבות מקטינות, אלא שהמחשבות האלה, בגלל אותן רגשות הרסניים שהן יוצרות, גורם לכם להסתובב ב"כלא" מצומצם של האפשרות של החיים שלכם, האפשרות שחזה הגיבור אך כבש הנבל, בגללם, היומיום שלכם מרובה בעשיה שלא תומכת בכם.

כשלא טוב לכם בחיים, בתחום מסויים של החיים נוצר אפקט של דומינו: אתם אולי מחזיקים עסק שאנו לא רוצים או עובדים בעבודה שאתם לא אוהבים, וזה יוצר השפעה מיידית על יתר השדות בחייכם. מערכות היחסים שלכם יכולות להיות במתח או חשבון הבנק שלכם במינוס.

עשיה שנוצרת מתוקף האנרציה ויוצרת חוסר בשמחה מרחיקה אתכם מהמקום שאותו פטריציו פאולטי¹ מכנה - מקום של הפריחה, המרכז של הספירה, המקום שבו אנו מאושרים תמיד.

דמיינו כדור או ספירה שאתם נמצאים במרכז שלה. באותו המרכז של הספירה, המרחק מכל הנקודות שבמעטפת של הספירה שוות. כלומר, כאשר אתם במרכז של הכדור שהוא החיים שלכם, במקום בו המרחק שווה מכל הנקודות אתם מסוגלים להפיק את התשובה הנכונה לאירועים השונים של החיים.

במרכז הספירה אתם תמיד יצירתיים ונותנים תשובה שהיא נכונה לא רק לכם, אלא גם לאנשים שאתם פוגשים. לדוגמא, אולי מצאתם את עצמכם עם הילדים שבאו וביקשו משהו מכם ונדנדו לכם והציקו ללא הפסקה ואז הצעתם להם לעשות איזה ציור או משחק כיפי והתלונה, שפעם היתה יכולה להוציא אתכם מדעתכם, הופכת אתכם מסוגלים להפיק תשובה יצירתית. כך זה להיות במרכז של הכדור.

¹ פטריציו פאולטי הינו מאמן מהמובילים בעולם בזכות תרומתו בתחום הפילוסופיה, המדע, האמונות והכלכלה. פאולטי הינו בעל מכון לחקר המוח שפיתח מודלים מתקדמים בעולמות המודעות, נשיא קרן פטריציו פאולטי, מפתח שיטת החינוך לאלף השלישי ומפתח מערכת ידע, שיטות וטכניקות שמטרתן לגרום לאדם ליצור טרנספורמציות מהירות. השיטות שלו קיבלו תוקף מדעי על ידי אוניברסיטאות מובילות בעולם ואישרו את המחקר שלו על הספירה של המודעות.

בעוד שכשאתם לא במרכז הספירה, מרגישים מחוצים על ידי הפחד, החששות, העבר או העתיד, הספירה של החיים שלכם נמחצת ואתם נותנים תשובה תוקפנית או חלשה, ברגשות שליליים או בלבול, שואלים את עצמכם איך שוב נפלתם לבור של התגובה הלא נכונה.

אם נדמה כדור פינג פונג, ספירה של ממש, מושלמת שאפשר להפעיל עליה לחץ בקנה מידה טוב והוא ישאר שלם, עד הנקודה שבה המטקה נתנה מכה חזקה מידי והוא ימחץ. הקסם הוא שתחת המים החמים הכדור חוזר להיות עגול וספרי. וכך גם אנחנו, כשאנו חוזרים למרכז של עצמנו, אנו מוצאים את עצמנו חזרה במקום הפריחה. והיופי במקום הפריחה, באותה הנקודה המרכזית הזו של החיים שלנו שהיא נקודה מלאה באושר, שאנו עושים בדיוק את מה שאנו רוצים, מארחים את המחשבות הנכונות, מכוונים ביחס למטרות שלנו, שהיא תמיד מחכה לנו. היא תמיד שם עבורנו. והנקודה הזו היא המגנטיות.

אז יצאנו לדרך מלהסביר מהי המגנטיות, להסביר שהאירועים שפוגשים אותנו ביומיום מוכתבים על ידי המצב הפנימי שלנו והמצב הפנימי שלנו הוא שמושך את האירועים. ככל שנהיה במרכז של עצמנו, כך נמצא את עצמנו באזור הפריחה שלנו שהוא המגנט "שמושך". למגנט אינטליגנציה גבוהה, הוא תמיד ימשוך את אותה האנרגיה וככל שהכוח של הבקשה הפנימית חזק יותר, כך הוא יתממש. באופן חיובי אבל גם באופן שלילי. אם המחשבות שלנו שליליות, יחד בבת אחת כל האסונות יקרו לנו, בעוד שכשאנו במקום פנימי נכון וטוב, אנו יכולים לפגוש אירועים נפלאים, אנשים שמתקשרים אלינו. לא מזמן כתב לי מישהו שהיה איתי בסמינר "כוח המשיכה" של פטריציו פאולטי, שממש בסמינר הוא חשב על מישהו שאיתו הוא יכול לשתף פעולה ואותו המישהו התקשר אלינו. וזו, זו בדיוק המגנטיות. עכשיו תחשבו מה היה קורה אם המגנטיות בחייכם לא היתה מקרית, היא היתה זמינה לכם כל הזמן. נפלא לא? אנו יכולים ליצור, איך? בואו נדבר כעת על המתכון.

המתכון למגנטיות

צעד 1 - להגדיר מה אנו רוצים באמת

אם אנו מסתכלים על החיים שלנו כספירה, עליה דיברנו זה עתה, ואנו פוגשים את הקול החיובי והשלילי בתוכנו. נרצה לצאת לדרך אל עבר החיים המגנטיים בהגדרה של מה אנו רוצים באמת.

אתם יכולים להשתמש ברעיון של "השדות של החיים" כדי להשתמש בשאלה הזו - שדה הרוח, הגוף, הכספים, הקריירה, הקהילה, החברים, מע' היחסים כדי לענות על השאלה הזו. אולי אתם רוצים יותר זמן עם החברים, עם המשפחה, אתם רוצים עבודה אחרת או להיות יותר מאושרים.

מה אתם רוצים באמת?

תענו על השאלה הזו בכנות ולעומק.

מה את או אתה רוצים באמת?

כי המגנט מתחיל מלענות על השאלה הזו בכנות.

רק משם נוכל להתחיל את החיים שלנו כך שהמגנט יוכל למשוך באמת את מה שאנו רוצים ולא סתם דברים מקריים!

צעד 2 - לבקש

לבקש.

כשהיינו קטנים היינו מוצאים ריס ליד העין ומביעים איתו משאלה, ביום ההולדת עוצמים את העיניים ומביעים משאלה בכיבוי הנרות.

מצאתי בעבודה עם אלפי אנשים לאורך הדרך שאחד מהקשיים הגדולים הוא לבקש את מה שהם רוצים. הם רוצים עוד 100,000 ש"ח בבנק, עוד מערכות יחסים, עוד זמן עם הילדים והם לא מבקשים את זה עבור עצמם כשהם קמים בבוקר וכשהם הולכים לישון בערב. ולמה? כי ה"גיבור" חלש בתוכם, כי ה"נבל" לקח פיקוד על החיים שלהם. כי הם הפסיקו להאמין שיש משמעות ללבקש.

זו אותה התמימות שאבדה לנו, על ידי ה"נבל" שכבש את הטריטוריה, שגרם לנו לחשוב שלא קיים מרחב אמיתי למשאלת הלב.

במחשבה היהירה שלנו שגורמת לנו לחשוב שאנו שולטים בהכל והיוצרים של הכל ושאין משמעות ללבקש, שכחנו את האפשרות הפשוטה והמופלאה הזו.

פרופסור טלי שרוט, במחקר שלה בקולג' האוניברסיטאי של לונדון מוכיחה את "הנבואה שמגשימה את עצמה". היא טוענת במחקר שאנו מסתובבים כאנטנות אנושיות שמשדרות תשדורת כימית של ממש, שגורמת לדבר לקרות, רק מעצם כך שהבענו את המשאלה.

אז הרבה מעבר לאמונה רוחנית כזו או אחרת, דעה כזו או אחרת, מדובר במדע, שבא וגורס שכשמבקשים, מקבלים והציטוט המרתק הזה מתמצת את הסיפור של המגנטיות בצורה מרתקת:

"בקשו וינתן לכם, חפשו ותמצאו,
הקישו על הדלת והיא תפתח לכם.
כי אלה השואלים יקבלו,
כל אלה שמחפשים - ימצאו,
לכל אלה שנוקשים על הדלת - היא תפתח"

או הציטוט הבא:

"דע, שהמחשבה יש לה תוקף גדול, ואם יחזק ויגבר מחשבתו על איזה דבר שבעולם, יוכל לפעול
שיהיה כך" ליקוטי מוהר"ן, קמ"א

אז הצעד השני הוא לבקש.

צעד 3 -הסרת אחריות

וזה מביא אותנו לצעד השלישי והחשוב במתכון. להסיר את האחריות ביחס לאיך הבקשה
תתמלא. זו לא האחריות שלך לדאוג ל"איך" מה שתבקשו יגיע אליכם.
האחריות היחידה שלכם היא לבקש את החיים שאתם רוצים והאנרגיה של המגנט גבוהה, כבר
אמרנו, היא תלויה במשהו שהוא מעבר למה שאתם עושים או לא עושים.
יש דברים שפועלים מעבר לנראה לעין והתיאוריה של הפיזיקה הקוונטית מוכיחה את זה - יש
חומר מסוים ביקום שפועל בצורה שונה. אז הצעד הזה, שדורש בהתחלה מעט אמונה, הוא לא
לדאוג ולשאול - "איך". זו לא האחריות שלכם.

צעד 4 - שינוי הדיאלוג הפנימי - זיהוי הקולות של ה"נבל"

דיברנו בצעדים הקודמים על כך שאנו אנטנות שמשדרות וקולטות. ומה שתשדרו באופן עוצמתי
יותר מתוככם, זה גם מה שיגיע אליכם. אם תביעו בעוצמה את הקולות המיואשים או המפוכחים
של ה"נבל", אלא החיים שתפגשו ואם תביעו בעוצמה את הקולות של התקוה, האפשרות, הפרה
פיגורציה והאמונה של "הגיבור", אלה החיים שתפגשו.

אז מהרגע שהבקשה שלכם הובעה היא כבר מתחילה להגשים את עצמה, אלא אם מובעת
מבפנים בקשה אחרת, עוצמתית יותר של דאגה אחרת, פחד אחר. אם אתם מבקשים עבור
עצמכם עוד כסף ויש בתוככם קול שאומר - "זה בלתי אפשרי, הדבר הזה לא יכול לקרות, אני לא
ראוי לדבר הזה". או "אני מבקש זוגיות" ומופיעים הקולות שאומרים - "אני מבוגר או מבוגרת, אני לא
לא צעיר, חכמה" וכו'. אז הצעד הזה, ה-4 הוא צעד חשוב במתכון כי הוא נועד לזהות את הקול
של ה"נבל" כשהוא מופיע, למפות אותו ולהתחיל ולראות איך הוא מנסה לצמצם אותנו במרחב
קטן, באזור רגיל, אוטומטי של הקיום שלנו.

ברגע שהתחלנו לזהות את הקולות של ה"נבל" לראות אותם, יש להם פחות כוח עלינו, מאחר ויש מרחב בינינו לבין הקול של חוסר האפשרות. אנו מתחילים להטיל ספק בקול הזה ואומרים - "זה לא אני". ואם יש מרחב ביניכם לבין המחשבה, אז יש מקום להכניס משהו אחר, אתם הגיבור, שמאמין שבמסע שלו הוא יגיע להציל את הנסיכה, להציל את הממלכה, להשיג את המטרה שלו.

לא נדרש לפעול באופן אקטיבי כדי להיות בזרם של המגנט. הזרם של המגנט קשור למיקום הפנימי. ולכן כל מה שעלינו לעשות כעת הוא לעבוד על הדיאלוג הפנימי בתוכנו. לזהות את הקולות של ה"נבל", לתת להם פחות כוח וליצור ביניכם לבינים מרחב.

צעד 5 - לשהות באזור הפריחה

הצעד הזה הוא צעד חשוב שבו יש משמעות לחפש פעם אחת ביום (לפחות) את המימד הפנימי של השקט.

למה מימד פנימי של שקט? כי השקט מאפשר להתרחק מהרעש של הסביבה, של העולם, של הדברים שלוחצים את החיים שלכם באופן מזויף. לקחת מרחק כדי להזכיר לנו את המקום אליו אנו שואפים, מה שפטריציו פאולטי קורא לו - "העצמי הטוב ממני".

המקום הזה יכול להיות מוגדר כרגע של מדיטציה או רגע של שקט. יש תרגולי מדיטציה שונים, הטכניקה המופלאה של פאולטי של

OMM one minute meditation פרקטיקה שבה מספיקה דקה אחת כדי לשנות את הדיאלוג הפנימי שעליו דיברנו בצעד ה-4.

אז פעם ביום נרצה למצוא מקום של שקט שבו אנו יכולים להתחבר לשדה הפריחה שלנו, להזכיר לנו מה אנו רוצים, מה אנו מבקשים, שמה שיקרה מהבקשה שלנו והלאה זו לא האחריות שלנו. ובאותו השקט, המרחב שבו הכל קורה, למצוא עוד ועוד רגעים של אושר, שבו המרחק של כל הנקודות מהמרכז של הספירה שווה, שבו אנו יכולים למצוא את השקט האמיתי ובאותו המרחב הכל קורה בתהודה.

כשהמגנטיות מגיעה, היא משפיעה על כל השדות. פלוס יוצר פלוס ותהודה יוצרת תהודה. אושר יוצר עוד אושר. אם באזור אחד של החיים אתם סובלים, בחוסר ההנאה הזה נוצרת תהודה שלילית גם בתחומים אחרים.

למשל אם אנו סובלים מאוד בעבודה וזה גורם למערכת היחסים עם בן או בת הזוג להיות במתח, או אם אתם עובדים בעסק שבו אתם סובלים, חשבון הבנק לא יגדל, העסק לא יתפתח. כי כשאינן תאימות בפנים אין תאימות בחוץ וההפך הוא הנכון, אז ככל שתשהו בשדה הפריחה כך הוא יגדל וישפיע על עוד ועוד תחומים אחרים בחיים שלכם.

סיכום

תודה שקראתם עד לכאן. החוקים והרעיונות אותם תיארתי במדריך הינם משמעותיים ויכולים ליצור הבדל עצום בחייכם. כאשר אנו מצליחים יום אחרי יום ליצור את החיים אליהם אנו שואפים, איכות החיים משתנה, רמת הסיפוק עולה והיכולת להפוך את הצמיחה הפנימית שלנו לספירלה עולה, הולכת ומשתפרת בכל תחום - קריירה, זוגיות, כספים, משפחה, קהילה, חברים, מערכות יחסים, רוח וגוף:

מאחר וזה לא פשוט להצליח ליצור את החיים האלה, אותם אנו מבקשים לבד, בעצמנו - נדרשת תשומת לב למטרה שלנו, להצליח ולזכור אותה לאורך זמן ובתוך יומיום עמוס גירויים.. הדרך אותה מצאתי כדרך היעילה ביותר כדי להשתפר היא תוך עבודה בקבוצה הפועלת למען מטרה פנימית משותפת של הגדלת היכולת הפנימית לחיות את החיים שנועדנו לחיות.

אני מדריכה קבוצה שכזו בבית הספר הבינלאומי למודעות עצמית של פטריציו פאולטי, מזה 12 שנים. הקבוצה הזו מאפשרת קשר קבוע איתי ועם הרעיונות הללו של השיפור הפנימי שאותם סקרתי כאן.

על מנת לקבל פרטים נוספים על הקבוצה ולהצטרף אליה,
אני מזמינה אתכם לכתוב לי

מקווה שמצאתם את הידע שכאן מועיל עבור חייכם,
מאחלת לכם את כל הטוב ומעבר לו.

מהלב,
יעל

yaelq@mercur-e.com

052-3917880

[@yaelglazer](https://www.instagram.com/yaelglazer) 

© כל הזכויות שמורות ליעל גלזר | טלפון: 052-3917880
אין להעתיק בשום דרך מידע ממסמך זה ללא הרשאה בכתב מיעל גלזר