

”איש מלבדך לא יכול לתת לך חופש.
הספר הקטן הזה יראה לך איך.”

בירון קייטי

מבוא

בירון קייטלין ריד – קייטי, כפי שהכל קוראים לה – אשת עסקים ואם לשלושה ילדים, חיתה באזור המדבר הגבוה שבדרום קליפורניה. בשנות השלושים לחייה היא שקעה בדיכאון חמור שהלך והעמיק במשך תקופה של עשר שנים. קרוב לשנתיים בקושי הצליחה לצאת ממיטתה, וחשבה באופן כפייתי על התאבדות. בוקר אחד, ממעמקי הייאוש, היא חוותה הארה ששינתה את חייה.

קייטי הבינה שכאשר האמינה שמהו צריך להיות שונה ממה שהוא (כגון: "בעלי צריך לאהוב אותי יותר", "ילדי צריכים להעריך אותי"), היא סבלה, וכאשר לא האמינה במחשבות האלה, היא חשה שלוה. היא הבינה שלא היה זה העולם שגרם לדיכאון שלה, אלא האמונות שלה בנוגע לעולם. בהבזק של תובנה, הבינה קייטי שניסיונותינו למצוא אושר הם בכיוון ההפוך מזה שיביא לנו אושר: אנו מנסים לשווא לשנות את

העולם כך שיתאים למחשבותינו לגבי איך הוא "אמור" להיות. אך אם נטיל ספק במחשבות האלה, וניפגש עם המציאות כמו שהיא, נחוה חופש ואושר שלא יתוארו. קייטי פיתחה שיטת חקירה פשוטה ורבת עוצמה שנקראת "העבודה", שבעזרתה הפך השינוי הזה למעשי ולאפשרי. כתוצאה ממנו, אישה אובדנית ומרותקת למיטתה התמלאה באהבה לכל מה שהחיים מביאים עמם.

התובנות של קייטי לגבי ההכרה תואמות את התוצאות של מחקרים מובילים בפסיכולוגיה קוגניטיבית, ו"העבודה" אף הושוותה לדיאלוגים של סוקרטס, לתורה הבודהיסטית ולתוכנית 12 הצעדים. אך קייטי פיתחה את השיטה שלה ללא כל ידע דתי או פסיכולוגי. "העבודה" מבוססת אך ורק על ההתנסות הישירה של אישה אחת ביצירת הסבל ובסיומו. השיטה פשוטה להפליא, נגישה לכל אדם בכל גיל ומכל רקע, ואינה מצריכה דבר מלבד עט, נייר וראש פתוח. קייטי אינה מציעה לאנשים את התובנות או את התשובות שלה – אלא מציגה תהליך שיכול לאפשר לאנשים למצוא את התשובות שלהם. האנשים הראשונים שנחשפו ל"עבודה" דיווחו על חוויה שחוללה תמורה עמוקה בחייהם, ועד מהרה החלה קייטי לקבל הצעות ללמד את התהליך בציבור.

מאז 1986 הציגה קייטי את "העבודה" למאות אלפי אנשים ביותר משלושים מדינות ברחבי העולם. נוסף על אירועים ציבוריים, היא הוזמנה להציג את "העבודה" בפני תאגידים, אוניברסיטאות, בתי-ספר, כנסיות, בתי-כלא ובתי-חולים. החדווה וההומור של קייטי גורמים לאנשים לתחושת נינוחות מיידית, והתובנות העמוקות שחווים המשתתפים ופריצות הדרך שלהם נוגעות ללב. מאז 1998 מנחה קייטי את "בית הספר לעבודה", תוכנית לימוד ותרגול של תשעה ימים, המתקיימת כמה פעמים בשנה במקומות שונים בארצות הברית ובאירופה. בית הספר מספק לימודי המשך מוכרים לאנשי מקצוע, ופסיכולוגים, יועצים ומטפלים. רבים מהם מדווחים ש"העבודה" הופכת לחלק חשוב בפרקטיקה שלהם. קייטי מנחה מגוון סדנאות ברחבי ארה"ב ובעולם. פרטים על סדנאות אלו תוכלו למצוא באתר האינטרנט שלה www.thework.com. באתר ניתן גם להזמין קלטות וידאו ואודיו שבהן קייטי מנחה את "העבודה" במגוון רחב של נושאים כגון מין, כסף, גוף, הורות (ראו פרטים בסוף החוברת).

ב-2004 הוציאה הוצאת פראג בעברית את "לאהוב את מה שיש", ספרה הראשון של קייטי. "לאהוב את מה שיש" תורגם כבר ל-16 שפות. הספר הפך לרב-מכר בכמה רשימות קריאה,

לרבות זו של Amazon.com. (אישה שהוסמכה לכמורה בכנסייה הנוצרית כתבה שם שהייתה ממליצה על קריאת ספר זה לפני קריאת התנ"ך).

חוברת זו היא תמצית מתוך הספר "לאהוב את מה שיש". להיכרות מעמיקה יותר עם "העבודה", חפשו את הספר "לאהוב את מה שיש" בחנויות הספרים, או התקשרו להוצאת "פראג". (1-800-773355) בקרו ב- www.thework.com - האתר של "העבודה" באנגלית.

ברוכים הבאים ל"עבודה".

מה שיש יש

אנחנו סובלים רק כשאנו מאמינים במחשבה שמתווכחת עם מה שיש. כשההכרה צלולה לגמרי, מה שיש הוא מה שאנחנו רוצים. אם אתם רוצים שהמציאות תהיה שונה מכפי שהיא, עדיף שתנסו ללמד חתול לנבוח – תנסו ותנסו, ובסוף החתול יביט בכם ויגיד, "מיאו". הרצון שהמציאות תהיה שונה הוא חסר-תוחלת.

אם תשימו לב, תיווכחו שמחשבות כאלה חולפות במוחכם עשרות פעמים ביום. "אנשים צריכים להיות נחמדים יותר." "ילדים צריכים להתנהג יפה." "בעלי/אשתי, צריכים להסכים איתי." "אני צריכה להיות רזה/יפה/מצליחה יותר." מחשבות אלה הן ביטויים שונים לרצון שהמציאות תהיה שונה ממה שהיא. אתם צודקים, זה נשמע מדכא. כל מתח שאנחנו חשים הוא תוצאה של הוויכוח עם מה שיש.

אנשים שאינם מכירים את "העבודה" אומרים לי לעתים קרובות, "אבל אם אפסיק להתווכח עם המציאות אאבד מכוחי. אם אקבל את המציאות, אהפוך לאדם פסיבי. אולי אפילו אאבד את הרצון לפעול." אני עונה להם בשאלה: "האם אתם יודעים בוודאות שזה נכון?" מה מחזק יותר: "הלואי שלא היו מפטרים אותי," או "פיטרו אותי; מה אני יכול/ה לעשות עכשיו בנדון?"

"העבודה" מגלה, שהדבר שלדעתך לא היה צריך לקרות, כן היה צריך לקרות. הוא היה צריך לקרות כי הוא קרה, ושום מחשבה לא תשנה זאת. אין זה אומר שעליך למחול על כך או להסכים לכך. פירוש הדבר שביכולתכם לראות דברים בלי להתנגד אליהם, וללא הבלבול שהמאבק הפנימי שלכם יוצר. איש אינו רוצה שהילדים שלו יחלו, איש אינו רוצה להיות מעורב בתאונת-דרכים, אך כשדברים כאלה קורים, כיצד יוכל להועיל ויכוח נפשי איתם? אנחנו יודעים שהוא לא יועיל, ובכל זאת רוב האנשים ממשיכים אותו, כיוון שאינם יודעים כיצד להפסיקו.

אני אוהבת את מה שיש לא משום שאני אדם רוחני, אלא כיוון שכואב לי כשאני מתווכחת עם המציאות. אנו יודעים שהמציאות טובה בדיוק כפי שהיא, כי כאשר אנו מתווכחים איתה, אנו חווים מתח ותסכול. אנחנו לא מרגישים נוחות או איזון. כשמפסיקים להתנגד למציאות, פעולותינו נעשות פשוטות, זורמות, נעימות ונטולות פחד.

התעסקו רק בעניינים שלכם

אני מצאתי רק שלושה סוגי "עניינים" ביקום: שלי, שלך ושלו אלוהים (פירוש המילה אלוהים מבחינתי הוא "המציאות"). המציאות היא אלוהים, כי היא שלטת. לכל מה שמחוץ לשליטתי, לשליטתך או לשליטתו של כל אחד אחר, אני קוראת ענייניו של אלוהים).

חלק גדול מן המתח שאנו חווים נובע מהעובדה שאנו מתעסקים בעניינים שאינם שלנו. כשאני חושבת: "אתה צריך למצוא עבודה, אני רוצה שתהיה מאושר, אתה צריך להגיע בזמן, אתה צריך לדאוג לעצמך יותר", אני מתעסקת בעניינים שלך. כשאני מודאגת בקשר לרעשי אדמה, לשיטפונות, למלחמה, או למועד מותי, אני מתערבת בענייניו של אלוהים. אם במחשבותי אני מתעסקת בענייניך או בענייניו של אלוהים, התוצאה היא הפרדה. נוכחתי בכך בראשית 1986, כשעסקתי בענייניו של אמי, עם המחשבה: "אמא שלי צריכה להבין אותי." מיד חוויתי בדידות. הבנתי כי בכל הפעמים בחיי שבהן הרגשתי פגועה או בודדה, התעסקתי בעניינים של מישהו אחר.

אם אתם חיים את חייכם ובאותו זמן גם אני חיה, במחשבותי, את חייכם – מי חי את חיי שלי? ההתעסקות שלי בעניינים

שלכם מונעת ממני להיות בעניינים שלי. אני נפרדת מעצמם ותוהה מדוע החיים שלי לא מסתדרים.

לחשוב שאני יודעת מהו הטוב ביותר בשביל מישהו אחר – זה להיות מחוץ לעניינים שלי. גם אם אני עושה זאת בשם האהבה, זוהי יהירות לשמה. התוצאה היא מתח, חרדה ופחד. האם אני יודעת מה נכון בשבילי? זה, ורק זה, העסק שלי. על כך עליי לעבוד, לפני שאני מנסה לפתור לאדם אחר את הבעיות שלו.

אם תבינו את שלושת סוגי העניינים בעולם כך שתוכלו להתעסק רק בעניינים שלכם, תחוו שחרור שאינו ניתן לשיעור. בפעם הבאה שתרגישו מתח, לחץ או אי-נוחות, שאלו את עצמכם בעניינים של מי אתם מתעסקים במחשבתכם, ויכול להיות שתפרצו בצחוק! השאלה עשויה להחזיר אתכם לעצמכם. ייתכן שתבינו, כי מעולם לא הייתם ממש נוכחים, כי לאורך כל חייתכם במחשבתכם את ענייניהם של אנשים אחרים. עצם ההבחנה בכך שאתם עסוקים בענייניו של מישהו אחר עשויה להחזיר אתכם אל העצמי הנפלא שלכם.

לאחר שתתרגלו זאת זמן מה, אתם עשויים לגלות שגם לכם אין שום "עניינים" ושחייתכם מתנהלים מעצמם באופן מושלם.

לקבל את המחשבות שלנו בהבנה

מחשבה אינה מזיקה אלא אם כן מאמינים בה. לא המחשבות גורמות סבל, אלא ההיקשרות (attachment) למחשבות. היקשרות למחשבה פירושה שאנו מניחים שהיא אמיתית מבלי לחקור אותה. אמונה היא מחשבה שנקשרנו אליה, לעתים לשנים רבות.

רוב האנשים חושבים שהם מה שהמחשבות שלהם חושבות עליהם. יום אחד הבחנתי שאינני נושמת – אני ננשמת. לאחר מכן נוכחתי לדעת, לתדהמתי, שאני גם לא חושבת – אלא למעשה נחשבת, ושחשיבה אינה דבר אישי. האם אתם מתעוררים בבוקר ואומרים לעצמכם, "אני חושב שהיום לא אחשוב"? מאוחר מדי: אתם כבר חושבים! מחשבות פשוט צצות. הן באות משום מקום וחוזרות לשום מקום, כמו עננים הנעים בשמים ריקים. הן באות כדי לחלוף, לא כדי להישאר. אין בהן כל נזק, עד שאנו נקשרים אליהן כאילו הן אמת.

איש לא הצליח מעולם לשלוט בחשיבה שלו, אף שיהיו אנשים שיספרו לכם שהם הצליחו. אני אינני מרפה. מהמחשבות שלי – אני פוגשת אותן בהבנה, והן מרפות ממני.

מחשבות הן כמו משב הרוח, או העלים על העצים, או טיפות-
הגשם המטפטפות. הן מופיעות סתם כך, ובאמצעות חקירה
פנימית אפשר להתייחד איתן. האם הייתם מתווכחים עם
טיפת-גשם? טיפות-גשם אינן משהו אישי, וגם מחשבות אינן
כאלה. אם תקבלו מחשבה מכאיבה כלשהי בהבנה, בפעם
הבאה שהיא תופיע אולי תמצאו שהיא מעניינת. מה שהיה
פעם סיוט הוא כעת משהו מעניין. כשהיא תופיע שוב, אולי
תחשבו שהיא מצחיקה. בפעם אחרת אולי לא תבחינו בה
אפילו. זה הכוח הטמון בלאהוב את מה שיש.

העלאת המחשבות על הכתב

הצעד הראשון ב"עבודה" הוא לרשום את השיפוטים שלכם בחייכם, בעבר, בהווה או בעתיד – לגבי אדם שאתם סולדים ממנו, או לגבי מצב עם מישהו שמכעיס, מפחיד, או מעציב אתכם. השתמשו בדף חלק, או היכנסו לאתר האינטרנט לחלק הנקרא "עשו את העבודה". תמצאו שם את דף-העבודה "שפטו את האחר". (ניתן להדפיס אותו מן האתר, ראו פרטים בהמשך).

לאורך אלפי שנים לימדו אותנו לא לשפוט – אבל בינינו לבין עצמנו, אנחנו עדיין עושים זאת כל הזמן. האמת היא שלכולנו מתרוצצים שיפוטים בתוך הראש. באמצעות "העבודה" אנחנו מקבלים סוף-סוף רשות לתת להם לדבר, אפילו לצעוק, על הנייר. אנחנו מגלים שגם את המחשבות הבזויות ביותר אפשר לקבל באהבה ללא תנאי.

אני ממליצה לכתוב על מישהו שעדיין לא סלחתם לו/לה לחלוטין. זוהי נקודה רבת-עוצמה להתחיל בה. גם אם סלחתם לאותו אדם בתשעים ותשעה אחוזים, אינכם משוחררים לחלוטין עד שהסליחה תהיה שלמה. אותו אחוז אחד של העדר סליחה, הוא הנקודה שבה אתם תקועים בכל שאר מערכות היחסים שלכם (כולל היחסים עם עצמכם). אם תתחילו בהפניית אצבע מאשימה החוצה, תוכלו להימנע

מלהתמקד בעצמכם, ותוכלו ביתר קלות להתבטא באופן משוחרר וללא צנזורה. אנחנו נוטים להיות בטוחים למדי ביחס למה שהאחרים צריכים לעשות, לדרך שבה עליהם לחיות ועם מי עליהם להיות. אנחנו רואים מצוין כשמדובר באחרים, אך כשמדובר בנו, אנחנו רואים פחות טוב.

כשאנחנו עושים את "העבודה", אנחנו רואים מי אנחנו באמצעות ראיית האחרים מנקודת מבטנו, כמו שאנחנו חושבים שהם. בסופו של עניין אנו מבינים, שכל דבר שנמצא מחוץ לנו הוא השתקפות של החשיבה שלנו על עצמנו. אנחנו מספרי הסיפורים, המקרן של כל הסיפורים, והעולם הוא התמונה המוקרנת של כל מחשבותינו.

מאז ומתמיד ניסו אנשים לשנות את העולם כדי שהם יוכלו להיות מאושרים. הגישה הזאת נכשלה, כיוון שהיא מתייחסת לבעיה במהופך. הדבר דומה ללכלוך שנתקע על עדשת המקרן. אנחנו חושבים שמהו פגום במסך ומנסים לשנות את התמונה המוקרנת, לשנות אדם זה או אחר – את זה שלידו מופיע הפגם. אך הניסיון לשנות את התמונות המוקרנות הוא חסר-תועלת. "העבודה" נותנת לנו דרך לשנות את המקרן – את החשיבה. ברגע שקולטים היכן הלכלוך, אפשר לנקות את העדשה עצמה. זהו סופו של הסבל ותחילתה של מעט חדווה בגן-העדן.

איך למלא את דף-העבודה

אני מזמינה אתכם להיות שיפוטניים, קשים, ילדותיים וקטנוניים. כתבו בספונטניות של ילד עצוב, כועס או מפוחד. אל תנסו להיות חכמים, רוחניים או נדיבים. זה הזמן לכנות מוחלטת, בלי לשפוט את רגשותיכם. תנו לרגשות ביטוי, ללא פחד מההשלכות, או פחד מעונש. בעמוד הבא תמצאו דוגמה לדף-העבודה "שפטו את האחר", כפי שאני מילאתי אותו. בהדגמה מקוצרת זו כתבתי על בעלי השני, פול. אלה המחשבות השונות שנהגתי לחשוב עליו לפני שחיי השתנו. אתם מוזמנים להחליף את שמו של פול בשם המתאים לכם.¹

¹ ניתן להוריד את דף-העבודה "שפטו את האחר" בעברית באתר:
<http://www.thework.com/pdf/hebrewworksheet.pdf>

דף-עבודה לדוגמה

1. מי מכעיס, מאכזב, או מבלבל אתכם, ולמה?

מה בדיוק אינך אוהב/ת בו או בה?

_____ אני כועסת על קול משום ש... הוא לא מקשיב לי.
 _____ אני כועסת על קול כי הוא לא מסיר אותי. אני לא אוהבת
 _____ את קול כי הוא מנוכח עם כל מה שאני אומר.

2. איך אתם רוצים שהוא או היא ישתנו? מה אתם

רוצים מהם?

_____ אני רוצה ש... קול יקדיש לי את מלוא השומע-הלך
 _____ שלו. אני רוצה שקול יאהב אותי בשלמות. אני רוצה שקול
 _____ יסכים איתי. אני רוצה שקול יענה יורג.

3. מה הוא או היא צריכים או לא צריכים – לעשות,

להיות, לחשוב או להרגיש? איזו עצה תרצו לתת

להם?

_____ קול צריך לחזק מצבייה מרובה כל כך בטאוויזיה. קול
 _____ צריך להקסיק אשן. קול צריך להגיד לי שהוא אוהב אותי.
 _____ הוא צריך לא להעלים ממני.

4. האם אתם צריכים ממנו/ממנה משהו? מה הם צריכים לעשות, כדי שתהיו מאושרים?

אני צריכה ש... קול יקשיב לי. אני צריכה שקול
 יפסיק לשקר לי. אני צריכה שקול יחזוק את רגשותי ויהיו
 קני רגשי. אני צריכה שקול יהיה עדין, נדיב וסבילי.

5. מה אתם חושבים עליהם? ערכו רשימה:
 (זכרו להיות קטנוניים ושיפוטיים).

קול לא-ישר. קול כליז. קול יצור. הוא חושש שהוא
 לא מחויב להתנהל לפי הכללים. קול חסר-אכפאיות ולא
 זמין רגשי. קול חסר-אחריות.

6. מה הדבר שאינכם רוצים לחוות שוב לעולם עם
 האדם הזה?

אני לא רוצה לעולם לחיות עם קול אם הוא לא
 ישנה. אני לא מוכנה להתווכח איתו שוב לעולם. אני לא
 מוכנה שקול ישקר לי שוב לעולם.

חקירה: ארבע השאלות וההיפוך

1. האם זאת האמת?
2. האם אתם יכולים לדעת בוודאות שזאת האמת?
3. איך אתם מגיבים כשעולה בכם המחשבה הזאת?
4. מי תהיו בלי המחשבה הזאת?

ואז

הפכו את ההצהרות.

כעת, בעזרת ארבע השאלות, נחקור את ההצהרה הראשונה שבסעיף מספר 1 בדוגמה של דף-העבודה: אני לא אהב את פול כי הוא לא מקשיב לי. בעודכם קוראים, חשבו על מישהו שאתם עדיין לא סלחתם לו.

1. האם זאת האמת?
שאלו את עצמכם: "האם זה נכון ש _____ לא מקשיב לי?" הישארו דוממים. אם אתם באמת רוצים לדעת את האמת, התשובה לשאלה תעלה מאליה. תנו לתודעה לשאול את השאלה, והמתינו.

2. האם אתם יכולים לדעת בוודאות שזאת האמת?

חשבו על השאלות הללו: "האם אני יכולה לדעת בוודאות ש _____ לא מקשיב לי? האם אני יכולה אי-פעם לדעת בוודאות אם מישהו מקשיב או לא? האם לפעמים אני מקשיבה גם כשנראה שאינני מקשיבה?"

3. איך אתם מגיבים כשעולה בכם המחשבה הזאת?

איך אתם מגיבים כשאתם חושבים ש _____ לא מקשיב לכם? איך אתם מתייחסים אליו? ערכו רשימה. למשל: "אני מסתכלת עליו במבט מסוים. אני קוטעת את דבריו. אני מענישה אותו בכך שאני לא מתייחסת אליו. אני מתחילה לדבר מהר יותר ובקול רם יותר, ומנסה להכריח אותו להקשיב." המשיכו בכתיבת הרשימה, כשאתם מתעמקים ובוחנים כיצד אתם מתייחסים לעצמכם במצב הזה, ומה ההרגשה שלכם. "אני נסגרת. אני מתבודדת. אני אוכלת הרבה, ישנה הרבה וצופה הרבה בטלוויזיה. אני מרגישה מדוכאת ובודדה." שימו לב לכל צורות התגובה שלכם למחשבה " _____ לא מקשיב לי."

4. מי תהיו בלי המחשבה הזאת?

עכשו תארו לעצמכם מי תהיו אם לא תוכלו לחשוב את המחשבה " _____ לא מקשיב לי." עצמו עיניים ודמיינו

ש _____ לא מקשיב לכם. דמיינו שאינכם חושבים
 ש _____ לא מקשיב (או שאפילו אין לכם צורך שיקשיב).
 אל תמהרו. שימו לב מה מתגלה לכם. מה אתם רואים? איך
 ההרגשה?

הפכו את היוצרות.

ההיפוך של ההצהרה המקורית, "אני לא אוהבת את
 _____ כי הוא לא מקשיב לי," עשוי להיות: "אני לא
 אוהבת את עצמי, כי אני לא מקשיבה ל _____."
 האם זה נכון במקרה שלכם, או אפילו נכון יותר? האם
 אתם מקשיבים ל _____ כשאתם חושבים שהוא לא
 מקשיב לכם? המשיכו למצוא דוגמאות אחרות לכך שאינכם
 מקשיבים.

היפוך אחר שעשוי להיות נכון או נכון יותר הוא: "אני לא
 אוהבת את עצמי, כי אני לא מקשיבה לעצמי." כשאתם
 חושבים מה _____ צריך לעשות, האם אתם מקשיבים
 לעצמכם? האם אתם שמים את חייכם בהקפאה בזמן שאתם
 מאמינים שהוא צריך להקשיב? האם אתם שומעים איך אתם
 מדברים אליו בזמן שאתם מאמינים שהוא צריך להקשיב?
 אחרי שהקדשתם זמן להיפוכים, תוכלו להמשיך בחקירה של
 ההצהרה הבאה בסעיף מס' 1 בדף העבודה – "אני כועסת על פול
 כי הוא לא מעריך אותי" – ואז עם יתר ההצהרות שבדף העבודה.

דף-העבודה: תורכם

קעת אתם יודעים מספיק כדי להתנסות ב"עבודה". ראשית, כתבו את מחשבותיכם בדף "שפטו את האחר". פשוט בחרו אדם, או מצב שגורמים לכם סבל, וכתבו משפטים קצרים ופשוטים. זכרו להפנות את השיפוטים וההאשמות כלפי חוץ. אתם יכולים לכתוב מתוך העמדה שלכם, מנקודת מבט של ילד בן חמש, או של בחורה בת עשרים וחמש. אך אנא, אל תכתבו על עצמכם עדיין.

1) מי מכעיס, מבלבל, מעציב, או מאכזב אתכם, ולמה? מה בדיוק אינכם אוהבים בו/בה? (זכרו להיות קשים, ילדותיים וקטנוניים).

אני לא אוהבת את (אני כועסת על, עצוב לי בגלל, אני פוחדת מ-, אני מבולבלת מ-) _____ מפני ש _____

_____.

2) במה הייתם רוצים שהם ישתנו? מה אתם רוצים שהם יעשו?

אני רוצה ש _____.

3) מה הם צריכים או לא צריכים לעשות, להיות, לחשוב או להרגיש? איזו עצה תוכלו לתת להם?
_____ צריך/צריכה ל_____.

4) האם אתם צריכים משהו מהם? מה הם צריכים לתת לכם, או לעשות, כדי שתהיו מאושרים? (תעמידו פנים שהיום זה יום ההולדת שלכם, ואתם יכולים לקבל כל דבר שתמצאו. לכו על זה!)
אני צריך/ה _____.

5) מה אתם חושבים עליהם? ערכו רשימה (אל תהיו הגיוניים או נדיבים).
_____ הוא/היא _____.

6) מה אינכם רוצים לחוות שוב לעולם עם האדם הזה?
_____ אני לא רוצה לעולם _____.

החקירה: תורכם

בזו אחר זו, העמידו כל הצהרה בדף "שפטו את האחר" כנגד ארבע השאלות ולאחר מכן הפכו אותה (אם תצטרכו עזרה, חזרו לדף-העבודה לדוגמה).

לאורך כל התהליך נסו להישאר פתוחים לאפשרויות שמעבר למה שנדמה לכם שאתם יודעים. אין דבר מרגש יותר מלגלות את ההכרה הלא-יודעת.

הדבר דומה לצלילה. המשיכו לשאול את השאלה והמתינו. תנו לתשובה למצוא אתכם. אני קוראת לזה – "הלב פוגש את ההכרה" – הקוטב העדין יותר של ההכרה (שאני קוראת לו הלב) פוגש את הקוטב שעדיין שרוי בבלבול, משום שהוא עוד לא נחקר. כשהכרה שואלת ברצינות, הלב עונה. רובכם עתידים להתחיל להתנסות בגילויים על עצמכם ועל עולמכם, גילויים שעשויים לחולל תמורה בחייכם לתמיד.

קראו את ההצהרה הראשונה שכתבתם בסעיף מספר 1 בדף-העבודה "שפטו את האחר". עכשיו שאלו את עצמכם את השאלות הבאות:

1. האם זאת האמת?

המציאות, בשבילי, היא האמת. האמת היא מה שנמצא לפנינו, מה שבאמת קורה. אם זה מוצא חן בעינינו ואם לא, עכשיו יורד גשם. "לא אמור לרדת גשם" זו רק מחשבה. במציאות אין דבר כזה "אמור" או "לא אמור". אלו רק מחשבות שאנו כופים על המציאות. בלי ה"אמור" או ה"לא אמור", אנחנו יכולים לראות את המציאות כפי שהיא, ואנחנו חופשיים לפעול ביעילות, בבהירות ובשפיות. כשאתם שואלים את השאלה הראשונה, אל תמהרו. "העבודה" עוסקת בגילוי האמת הנובעת מן המקום העמוק ביותר שלכם. אתם מחכים עכשיו לתשובות שלכם, לא של אחרים, ולא לדבר כלשהו שלימדו אתכם. זה עלול להיות מבלבל – אתם נכנסים לאזור לא-ידוע. בעודכם ממשיכים לצלול עמוק יותר, הרשו לאמת שבתוכם לצוף ולפגוש את השאלה. היו עדינים כשאתם מתמסרים לחקירה. תנו לתהליך להשתלט עליכם לחלוטין.

2. האם אתם יכולים לדעת בוודאות שזאת האמת?

אם התשובה לשאלה 1 היא "כן", שאלו את עצמכם: "האם אני יכול/ה לדעת בוודאות שזאת האמת?" במקרים רבים ההצהרה נראית נכונה. בוודאי. התפישות שלנו מבוססות על אמונות מושרשות, שמעולם לא נחקרו.

לאחר שהתעוררתי למציאות ב-1986, שמתי לב פעמים רבות לכך שבשיחות בין אנשים, בכלי תקשורת ובספרים, אנשים מצהירים הצהרות בנוסח "אין די הבנה בעולם", "יש יותר מדי אלימות", או "עלינו לאהוב יותר איש את רעהו". גם אני נהגתי להאמין להצהרות האלה, הן נשמעו רגישות, נדיבות ואכפתיות. אך משלב מסוים ואילך הבחנתי בכך, שהאמונה בהן – יוצרת בתוכי מתח ודאגה שהפריעו לשלווה הפנימית שלי.

לדוגמה, כששמעתי את האמירה לפיה "אנשים צריכים לאהוב יותר זה את זה", התעוררה בי השאלה: "האם אפשר לדעת בוודאות שזאת האמת? האם אני באמת יכולה לדעת בתוכי שאנשים צריכים לאהוב יותר? גם אם כל העולם מספר לי שזה כך, האם זאת אכן האמת?" לתדהמתי, כשהקשבתי לקול הפנימי שלי הבנתי שהעולם הוא מה שהוא – לא יותר ולא פחות. מבחינת המציאות, אין "אמור להיות". יש רק "מה שיש", כמו שזה, כרגע. האמת קודמת לכל סיפור. וכל סיפור, לפני שעבר חקירה פנימית, מסתיר מעינינו את האמת.

מאז יכולתי לשאול ביחס לכל סיפור שעלתה ממנו אי-נוחות: "האם אני יכולה לדעת בוודאות שזאת האמת?" ובתשובה, כמו בשאלה, הייתה התנסות חדשה: התשובה הייתה "לא". עמדתי איתן בתוך התשובה הזאת – בפני עצמי, שלווה

וחופשיה.

איך ייתכן ש"לא" היא התשובה הנכונה? לפי כל מה שהכרתי קודם ולפי כל הספרים התשובה אמורה הייתה להיות "כן". אבל גיליתי, שהמציאות היא מה שהיא ואיש לא יכתיב אותה. במחיצת ה"לא" הפנימי הזה התחלתי לראות שהעולם הוא תמיד כפי שהוא אמור להיות, בין אם התנגדתי לו ובין אם לא. למדתי לקבל את המציאות בכל לבי. אני אוהבת את העולם, ללא תנאים.

אם תשובתכם עדיין "כן", יופי. אם נראה לכם שאתם יכולים לדעת בוודאות שזאת האמת, יהיה נכון להמשיך לשאלה 3.

3. איך אתם מגיבים כשעולה בכם המחשבה הזאת?

בעזרת שאלה זו מתחילים להבחין בסיבה ובתוצאה הפנימיות. אפשר לראות שאמונה במחשבה מסוימת מובילה להרגשה לא נוחה, להפרעה, שעשויה לנוע בין אי-נעימות מתונה לבין פחד או פניקה.

לאחר שארבע השאלות מצאו אותי, הייתי שמה לב למחשבות כגון "אנשים צריכים לאהוב יותר זה את זה", ורואה שהן גורמות אי-נוחות. הבחנתי בכך, שלפני המחשבה הזאת הייתי רגועה. מוחי היה שקט ורגוע. זאת אני – בלי הסיפור שלי. לאחר מכן, בתוך השקט של המודעות, התחלתי להבחין ברגשות שעלו בי עקב אמונה או היקשרות למחשבה.

בתוך השקט יכולתי לראות, שאם אאמין במחשבה, התוצאה תהיה אי-נוחות ועצב. כששאלתי, "איך אני מגיבה כשאני מאמינה במחשבה שאנשים צריכים לאהוב יותר?" ראיתי שלא זו בלבד שחשתי אי-נוחות, אלא שגם עלו במוחי תמונות כדי להוכיח שאותה מחשבה משקפת את האמת. עופפתי אל עולם לא קיים. הגבתי לכך באמצעות חיים בתוך גוף מתוך, הרואה הכל מבעד לעיניים מפוחדות, מהלכת מתוך שינה, שרויה בסיוט אינסופי. התרופה הייתה פשוט לחקור. אני אוהבת את השאלה השלישית. ברגע שתענו עליה לעצמכם, ברגע שתבחינו בסיבה ובתוצאה של המחשבה, הסבל שלכם יתחיל להתפנח.

4. מי תהיו ללא המחשבה הזאת?

זאת שאלה רבת עוצמה. דמיינו שאתם במחיצתו של האדם שכתבתם עליו שהוא לא עושה מה שלדעתכם הוא צריך לעשות. כעת, רק לדקה או שתיים, עצמו עיניים, ודמיינו מי תהיו אם לא תאמינו במחשבה הזאת. במה יהיו חייכם שונים באותו מצב, ללא המחשבה הזאת? הישארו בעיניים עצומות והתבוננו באותו אדם ללא הסיפור שלכם. מה אתם רואים? מה הרגשתכם כלפיו, או כלפיה, ללא הסיפור? איזו אפשרות מועדפת עליכם: להתייחס אליו, או אליה, עם הסיפור שלכם, או בלעדיו? באיזה מצב מורגשת יותר נדיבות? באיזה מצב

מורגשת יותר שלווה?

עבור אנשים רבים, החיים ללא הסיפור שלהם הם משהו בלתי נתפש. אין להם נקודת התייחסות למצב כזה. לכן רבים עונים עליה ב"אני לא יודע/ת". אנשים עונים גם: "אהיה חופשי/ה", "אהיה רגוע/ה", "אהיה אדם אוהב יותר." תוכלו גם לענות, "אוכל להבין את המצב בצורה בהירה יותר ולפעול ביעילות." בלי הסיפורים שלנו, לא זו בלבד שאנחנו מסוגלים לפעול בבהירות ובלי פחד; אנחנו גם החבר, המקשיב. אנחנו אנשים שחיים באושר. אנחנו הערכה והכרת-תודה, שהפכו טבעיות כמו הנשימה עצמה. אושר הוא מצב טבעי למי שיודע שאין מה לדעת ושכבר יש לנו כל מה שאנחנו צריכים, כאן ועכשיו.

ההיפוך

כדי לעשות את ההיפוך, שכתבו את ההצהרה שלכם. הפעם כתבו אותה כאילו היא נכתבה עליכם. במקום שבו כתבתם שם של מישהו אחר, רשמו את שמכם. במקום "הוא" או "היא", רשמו "אני". למשל, "פול צריך להיות נדיב אל"י הופך ל"אני צריכה להיות נדיבה לעצמי" ול"אני צריכה להיות נדיבה לפול." סוג אחר הוא היפוך של 180 מעלות, לקיצוניות ההפוכה: "פול לא צריך להיות נדיב אלי." הוא לא צריך להיות נדיב, כי הוא לא כזה (לדעתי). לא מדובר כאן בעניין מוסרי, אלא באמת כפי שהיא.

אולי תגלו שלושה, ארבעה, או יותר היפוכים למשפט אחד. אולי רק אחד מההיפוכים יישמע לכם אמיתי. בדקו אם ההצהרות ההפוכות אמיתיות כמו ההצהרה המקורית שלכם, או אמיתיות יותר ממנה. למשל, נדמה שההיפוך "אני צריכה להיות נדיבה לעצמי" אמיתי כמו ההצהרה המקורית, או אפילו יותר, כי כשאני חושבת שפול צריך להיות נדיב אליי, אני מתמלאת בכעס ובטינה ויוצרת לעצמי מתח. אין זה מעשה נדיב במיוחד. אילו הייתי נדיבה לעצמי, לא הייתי צריכה לצפות לנדיבות מאחרים. ההיפוך האחר, "אני צריכה להיות נדיבה אל פול," נכון גם הוא לפחות כמו ההצהרה המקורית. כשאני חושבת שפול צריך להיות נדיב כלפיי, ומתמלאת בכעס, אני מתייחסת אל פול מאוד לא בנדיבות, במיוחד במחשבת. מוטב שאתחיל בעצמי ואתנהג כמו שאני רוצה שפול יתנהג. ובאשר להיפוך "פול לא צריך להיות נדיב כלפיי" – זאת ודאי הצהרה אמיתית יותר מהיפוכה. הוא לא צריך להיות נדיב, כי הוא לא כזה. זאת המציאות. ההיפוך הוא חלק רב-עוצמה ב"עבודה". כל עוד נדמה לכם שהסיבה לבעיה שלכם היא "שם בחוץ" – כל עוד אתם סבורים שמישהו או משהו אחר אחראים לסבל שלכם – המצב חסר-תקווה. פירוש הדבר הוא שאתם בתפקיד הקורבן לעולם ועד, שאתם סובלים בגן-העדן. אז החזירו את האמת הביתה, אל עצמכם, וצאו לחופשי.

ההיפוך להצהרה 6

ההיפוך להצהרה 6 בדף-העבודה "שפטו את האחר" שונה במקצת משאר ההיפוכים. אנחנו משנים את "אני לעולם לא מוכנה ל..." ל"אני מוכנה ל..." ול"אני מצפה בשמחה ל...". לדוגמה, "אני לא מוכנה להתווכח שוב עם פול לעולם" הופך ל"אני מוכנה להתווכח שוב עם פול" ול"אני מצפה בשמחה להתווכח שוב עם פול".

ההיפוך הזה עוסק בקבלת כל החיים. האמירה "אני מוכנה ל..." וההתכוונות אליה יוצרות פתיחות, יצירתיות וגמישות. כל התנגדות שאולי קיימת בכם מתרככת ומאפשרת לכם להיות קלילים, במקום להמשיך להתנגד למצב ולנסות לעקור אותו מתוך חייכם. האמירה "אני מצפה ל..." וההתכוונות אליה, פותחות אותנו באופן פעיל לחיים כפי שהם. טוב להכיר בכך, שאותם רגשות או מצבים עשויים לחזור ולקרות, גם אם רק במחשבתכם. כשתבינו, כי הסבל ואי-הנוחות הם קריאה לחקירה, ייתכן מאוד שתתחילו לצפות בשמחה לרגשות לא-נוחים. ייתכן שאפילו תחוו אותם כידידים הבאים להראות לכם שעדיין לא חקרתם באופן יסודי מספיק. כבר אין צורך לחכות לכך שאנשים או מצבים ישתנו כדי לחוות שלווה פנימית והרמוניה. "העבודה" היא הדרך הישירה להפוך את האושר שלכם למנגינה הרמונית.

שאלות ותשובות

שאלה: אני מתקשה לכתוב על אחרים. אני יכולה לכתוב על עצמי?

תשובה: אם את רוצה להכיר את עצמך, אני מציעה שתכתבי על מישהו אחר. כווני את "העבודה" כלפי חוץ בהתחלה, ואולי תגיעי להבנה שכל דבר מחוצה לך הוא השתקפות ישירה של החשיבה שלך. הכל מספר עליך. במשך שנים רובנו נהגנו להפנות את הביקורת ואת השיפוטיות שלנו כלפי עצמנו, וזה עדיין לא פתר דבר. לשפוט מישהו אחר, לחקור ולהפוך את ההצהרה – זה הנתיב המהיר להבנה ולהגשמה עצמית.

שאלה: איך את יכולה לומר שהמציאות טובה? מה בקשר למלחמה, לעוני, לאונס, לאלימות ולהתעללות בילדים? את מוחלת על כל אלה?

תשובה: איך אני יכולה למחול עליהם? אני פשוט שמה לב שאם אני מאמינה שהם לא צריכים להתקיים, בזמן שהם קיימים, אני סובלת. אך אני יכולה פשוט לסיים את המלחמה בתוכי, אני יכולה להפסיק לאנוס את עצמי ואחרים במחשבות ובמעשים הפוגעים שלי. אם לא, אני ממשיכה בעצמי את

עצם הדבר שאני רוצה לשים לו קץ בעולם. אני מתחילה בכך שאשים קץ לסבל שלי, למלחמה שלי. זוהי עבודה לכל החיים.

שאלה: למעשה את אומרת שעלי פשוט לקבל את המציאות כפי שהיא ולא להתווכח איתה. האם זה נכון?

תשובה: "העבודה" אינה אומרת מה מישהו צריך או לא צריך לעשות. אנחנו פשוט שואלים, "מה התוצאה של ויכוח עם המציאות? איך ההרגשה?" העבודה הזאת חוקרת את הסיבה ואת התוצאה של היקשרות למחשבות מכאיבות, ובחקירה הזאת אנחנו מוצאים חופש. לומר שאיננו צריכים להתווכח עם המציאות זה רק להוסיף עוד סיפור, עוד פילוסופיה או דת. זה מעולם לא עבד.

שאלה: לאהוב את מה שיש נשמע כמו לא לרצות דבר לעולם. האם לא מעניין יותר לרצות דברים?

תשובה: החוויה שלי היא שאני רוצה משהו כל הזמן: מה שאני רוצה הוא מה שיש. זה לא רק מעניין, זה אקסטטי! כשאני רוצה את מה שיש לי, המחשבה והפעולה אינן נפרדות; הן נעות יחד, ללא קונפליקט. אם דבר מסוים יחסר לך, אי-פעם, כתוב את המחשבה שלך וחקור. אני מוצאת שאין כל

מחסור בחיים ושאינן צורך בעתיד. יש לי אספקה תמידית של כל מה שאני זקוקה לו ואיני צריכה לעשות לשם כך דבר. אין דבר מרגש יותר מלאהוב את מה שיש.

שאלה: מה אם אין לי בעיה עם אנשים? אני יכולה לכתוב על דברים, למשל על הגוף שלי?

תשובה: כן. עשי את "העבודה" על כל נושא שגורם לך למתח. כשתכירי טוב יותר את ארבע השאלות וההיפוך, תוכלי לבחור נושאים כמו הגוף שלך, מחלה, קריירה, או אפילו אלוהים. אחר כך נסי להחליף את הנושא שבחרת במושג "החשיבה שלי" בזמן שתבצעי את ההיפוך.

דוגמה: "גופי צריך להיות חזק ובריא."
הופך ל: "החשיבה שלי צריכה להיות חזקה ובריאה."

האם אין זה מה שאת רוצה באמת – הכרה מאוזנת, בריאה? האם גוף חולה היה אי-פעם הבעיה, או שהחשיבה שלך על הגוף היא שיוצרת את הבעיה? תחקרי. תני לרופא שלך לטפל בגופך בזמן שאת מטפלת בחשיבה שלך. יש לי ידיד שלא יכול להזיז את גופו והוא אוהב את החיים. חופש אינו מחייב גוף בריא. שחררי את ההכרה שלך.

שאלה: איך אני יכולה לסלוח למישהו שפגע בי קשות?

תשובה: שפטי את האויב שלך, כתבי את ההצהרות, שאלו את ארבע השאלות והפכי את המסר. תיווכחי שסליחה פירושה גלות, כי מה שחשבת שקרה, למעשה לא קרה. רק כשתצליחי לראות שאין על מה לסלוח, תסלחי באמת. איש מעולם לא פגע באיש. איש מעולם לא עשה דבר נורא. אין שום דבר נורא מלבד מחשבותייך, שלא נחקרו, בנוגע למה שקרה. לכן, בכל פעם שאת סובלת: חקרי, התבונני במחשבות שאת חושבת ושחררי את עצמך. היי ילדה. התחילי מאי-ידיעה גמורה. לזו את הבורות שלך לאורך הדרך אל החופש.

שאלה: האם החקירה היא תהליך של חשיבה? ואם לא, מהי?

תשובה: למראית עין החקירה היא תהליך של חשיבה, אך למעשה היא דרך לבטל חשיבה. המחשבות מאבדות את השפעתן עלינו כשאנו מבינים שהן פשוט מופיעות בתודעה. הן אינן אישיות. באמצעות "העבודה", במקום לברוח מהמחשבות שלנו או להדחיק אותן, אנחנו לומדים לפגוש אותן בזרועות פתוחות.

אמרות של קייטי

כשאתם מתווכחים עם המציאות, אתם מפסידים – אבל תמיד.

אישיות אינה אוהבת – היא רוצה להשיג משהו.

אילו הייתה לי תפילה, היא הייתה: "אלוהים, חסוך ממני את הכמיהה לאהבה, לאישור או להערכה. אמן."

אל תעמידו פנים שאתם נמצאים מעל לשלב ההתפתחות שלכם.

אני האחראית לכל הסבל שלי – אבל רק לכולו.

תודעה שלא נחקרה היא עולם הסבל.

כל שאלה שאתם רוצים להציג למורה, שאלו את עצמכם. אם אתם באמת רוצים לדעת את האמת, התשובה תבוא.

אין זה תפקידכם לחבב אותי – זה תפקידי.

הדבר הכי נורא שקרה אי-פעם הוא מחשבה שלא נחקרה.

שפיות אינה סובלת, לעולם.

המורה שאתם זקוקים לו הוא האדם שגר איתכם. האם אתם מקשיבים לו?

אני לא מרפה מהמחשבות שלי – אני פוגשת אותן באמצעות החקירה, ואז הן מרפות ממני.

המציאות תמיד נדיבה יותר מהסיפור שאנחנו מספרים עליה.

בסופו של דבר רק את עצמי אני יכולה להכיר.

בלבול הוא הסבל היחיד.

מה שיש יש. אין לכם זכות בחירה. האם לא הבחנתם בכך?

ברור לי לגמרי שכל העולם אוהב אותי. אני פשוט לא מצפה שהם כבר יקלטו את זה.

אין בעיות פיזיות – רק מחשבתיות.

הנתיב הישיר הוא: "אלוהים הוא הכל; אלוהים הוא טוב."

המציאות היא אלוהים, כי היא שלטת.

ביקורות על "לאהוב את מה שיש"

"נניח שהייתם יכולים למצוא דרך פשוטה למלא את חייכם בשמחה, לחדול מוויכוח עם המציאות, להשיג שלוות נפש בתוך הכאוס. לאהוב את מה שיש מציע זאת. הספר הזה הוא דרך מהפכנית לחיות את חיינו. השאלה היא, האם אנו אמיצים דינו כדי לקבל זאת?"

אריקה ג'ונג



"אלוהים אדירים! מהיכן באה בירון קייטי? היא הדבר האמיתי. העבודה שלה מדהימה ואפקטיבית – תרופת-נגד פשוטה ועניינית לסבל שאנחנו יוצרים לעצמנו ללא צורך. היא לא מבקשת שנאמין במשהו, אלא מספקת דרך פשוטה ואפקטיבית להפליא לחדור מבעד לסבך האשליות שאנחנו מתעטפים בו."

דייוויד צ'דוויק, מחבר הספר *The Crooked Cucumber*



"אילו יכולתי לתת ספר אחד לכל אדם בעולם, זה היה הספר. הוסמכתי לכמורה בכנסייה הנוצרית, והייתי נותנת את הספר הזה לפני התנ"ך עצמו. זה המפתח, פשוטו כלשונו, לקץ הסבל. המידע שהוא מכיל יכול להחליף את כל ספרי העזרה העצמית. הוא מחולל תמורה עד כדי כך."

ג'יי. בי. נמקולין, פנסילבניה (ב-Amazon.com)

"אני לא אדם שמנסה לעבוד על היחסים שלי בסדנאות אתניות או לחקור למה אשתי בגדה בי. אני בן 52 ונכה מלחמה; יותר משלושים שנה הייתי מאובחן כסכיזופרן פרנואידי.

"יום אחד לפני כמה שבועות הגיע לביקור ידידי פרד. הוא הביא ספר שנקרא *לאהוב את מה שיש*. 'בוא ננסה את זה', הוא אמר. עברתי את כל התהליך בהנחייתו של פרד. 'מי תהיה בלי המחשבה הזאת?' שקעתי לתוך החוויה של מי שאהיה בלי המחשבה הזאת, אדם שפשוט נהנה מיחסים עם בני אדם אחרים, מחליף רעיונות, מעביר את הזמן. הרגשתי... חופשי. שנים של רוגז, כעס ובלבול... פשוט נעלמו במשך עשרים דקות.

נהגתי לשבת בקבוצות תמיכה במרכזים לחיילים משוחררים, וראיתי איך החיילים המשוחררים נאבקים עם חוויות האֵימים ששינו את חייהם מקצה לקצה. היום אני מצטער שלא ישב שם מישהו כמו ידידי פרד, עם לאהוב את מה שיש ועם נייר שארבע שאלות משורבטות עליו. לכמה אנשים זה יכול היה לעזור? נותר לי רק לתהות. שלושים שנה לאחר מכן, אני יודע שזה עזר לי. יש לי רק דבר אחד לומר בעניין לשאר החיילים המשוחררים: לאלה שלחמו למען חופש, הגיע הזמן שלכם להיות חופשיים. עשו את 'העבודה'."

ג'יי.אם.אל. רינו, נבאדה

עדויות מרגשות נוספות תוכלו לקרוא באתר www.thework.com.

חוברת זו היא תמצית מתוך הספר "לאהוב את מה שיש: ארבע שאלות שיכולות לשנות חיים", שכתבה ביירון קייטי. בכל שנה נשלחות עשרות אלפי חוברות כאלה חינם לכל רחבי העולם, לעזור לאנשים לגלות את העוצמה המשנה-חיים של "העבודה".

אם תרצו להמשיך ולבדוק את התהליך הזה, חפשו את הספר "לאהוב את מה שיש" בחנויות הספרים. הספר המלא ייקח אתכם לעומקה של "העבודה"; הוא כולל דוגמאות רבות, שבהן קייטי מנחה אנשים בנושאים כמו בריאות, יחסים, כסף, היחס לגוף ועוד.

ניתן להשיג את הספר בעברית בכל חנויות הספרים, או לקבלו בדואר, בהנחה של 20%, בקנייה ישירה מן ההוצאה. להזמנות 1-800-773355.

בית הספר ל"עבודה"

בית הספר ל"עבודה" הוא חוויה בלתי נשכחת בהנחיית קייטי. אנשים ש"היו בכל מקום ועשו כל דבר" נדהמים מההשפעה והשינוי שהם חווים. המשתתפים מדווחים שהם חוזרים הביתה קלילים יותר, שמחים יותר, מודעים יותר, וחשים שהם יכולים להתמודד עם כל דבר. בית הספר

מקיים סדנאות סוף שבוע בכל רחבי ארצות הברית ובמרבית מדינות אירופה. סדנאות אלו מזמינות לחוות את "בית הספר לעבודה" בגרסה אינטנסיבית מקוצרת. הכנסו לאתר כדי לקבל את המידע על סדנאות "העבודה" ברחבי העולם. ביירון קייטי מתכננת להגיע גם לישראל.

"העבודה" באינטרנט

האם עשיתם את הצעד הבא, ונכנסתם לסלון של קייטי? זה צעד ענק לתוך המציאות וזה פורום שלא דומה לשום מקום אחר בעולם. לאלה מכם שלא נכנסו, ורוצים, הנכם מוזמנים להצטרף על ידי קליק על "Parlor" בדף הבית של אתר האינטרנט שלה, www.thework.com. קייטי מצפה בשמחה לפגוש אתכם שם. נוסף על כך, אם תרצו ליצור קשר עם אחרים המציעים את "העבודה", יש לנו באתר לוח מודעות המפרסם תפריט עולמי של אירועים הצפויים בקרוב, סדנאות, קבוצות עבודה, לוחות זמנים אישיים, מעגלי חקירה, ופגישות פרטיות (שחלקן עולות כסף וחלקן ניתנות חינם).

ספרה רב המכר החדש של קייטי, אני זקוקה לאהבתך – האם זו האמת? כונה הספר החשוב ביותר שנכתב אי פעם על מערכות יחסים. אפשר להשיגו, יחד עם רב המכר שלה, לאהוב את מה שיש, באתר האינטרנט שלה או בחנות הספרים הקרובה אליכם.

ארבע השאלות

הנה שוב תקציר החקירה וארבע השאלות. יש אנשים שנוהגים לגזור את הכרטיס הזה ולשמור אותו בהישג יד.

חשבו על אדם שהייתם רוצים לייעץ לו דבר מה.
מלאו את השורה הריקה ואז שאלו את עצמכם את
השאלות שבצידו השני של הכרטיס.

אמור ל _____



1. האם זאת האמת?
 2. האם אתם יכולים לדעת בוודאות שזאת האמת?
 3. איך אתם מגיבים כשעולה בכם המחשבה הזאת?
 4. מי תהיו בלי המחשבה הזאת?
- הפכו את ההצהרה. (האם היא נכונה או נכונה יותר?
האם תוכלו למצוא עוד היפוך?)