

# המלאך השומר שלכם

מאת קימברלי מרוני

מאנגלית: סמדר ברגמן

© כל הזכויות שמורות.

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לתרגם, לאחסן במאגר מידע, לפרסם, להעביר, לשדר או לקלוט, בכל דרך או בכל אמצעי אלקטרוני, אופטי, מכני, או אחר כל חלק שהוא מהחומר שבקובץ זה. שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בקובץ זה אסור בהחלט אלא ברשות מפורשת בכתב מהמוציא לאור.

כולנו נתמכים ומוגנים על-ידי מלאכים שומרים. המלאכים השומרים שלנו הם שליחי האלוהים, שבאים להדריך אותנו בחיינו. לכל מלאך שומר תכונות ייחודיות. המלאך השומר האישי שלכם הוא בעל צירוף תכונות מיוחד הדרוש כדי לעזור לכם לנהל חיים רוחניים מספקים.

הודו למלאך השומר ובן הלוויה הנאמן שלכם הצועד לצדכם, מספק לכם הדרכה וסיוע. פשוט האמינו שהמלאך שלכם נמצא אתכם, משום שספקות חוסמים את היכולת שלכם לקבל את העזרה המוצעת. המלאך השומר שלכם יודע היטב מה הם הצרכים שלכם, עד כדי כך שלעתים העזרה והתמיכה מוגשות עוד לפני שאתם מבקשים.

כחבר הטוב ביותר של נשמתכם, המלאך השומר שלכם עשוי לבוא אליכם כנוכחות חמה של אימא, כדי לנחם אתכם בזמני מצוקה, להביא השראה והשפעות מועילות. בזמן משבר, המלאך השומר שלכם עשוי להופיע כזרז רב-עוצמה, לגלם את ההוד והעוצמה של אהבת האלוהים, לדחוף אתכם לפעולה. ובמצבים של מתח פיזי או רוחני, המלאך שלכם יבטא את הכוח וההגנה של האב, שמושך אתכם במהירות מדרכה של הסכנה.

אולם לעתים קרובות ביותר, המלאך השומר שלכם עוזר לכם בדרכים כמעט בלתי נראות. אם תהיו ערניים, תוכלו לזהות את התחושה המוכרת והמנחמת של מגע המלאך השומר שלכם.

## מטרת הנשמה שלכם

המלאך השומר שלכם יודע מהי משימת הנשמה שלכם. הדאגה העיקרית של המלאך שלכם היא לחזק את החיבור שלכם עם נשמתכם כדי להביא את מטרתכם לכדי מודעות גדולה יותר. הנשמה מכילה את התכונות הדרושות לכם כדי להגשים את מטרת החיים שלכם. תכונות כגון אמונה, אומץ, הויה, נחישות, מסירות ואהבה הופכות לכוחות דומיננטיים אשר מכוונים את חייכם כאשר אתם מחוברים לנשמתכם.

ברגע שאתם מתחילים לחפש באופן פעיל אחר מטרת הנשמה שלכם, המלאך השומר שלכם הופך מעורב יותר בחייכם. התחומים שאינם תומכים במטרת הנשמה שלכם מובאים לידיעתכם (מודעותכם), ושינויים מתרחשים. ברגעים מאתגרים, המלאך שלכם מציע לכם גילויים ותמריצים כדי לעודד אתכם להשתנות מרצון. אולי אלה תחומי עניין חדשים או ידידים שמביאים לכם השראה ועוזרים לכם לשחרר דרכי חיים סותרות ללא מאבק גדול.

ככל שהחיים שלכם הופכים ערוכים יותר עם מטרת הנשמה שלכם, הלב שלכם מתמלא באהבה ובשמחה שאינן קשורות כלל לנסיבות חייכם. מערכות יחסים מרויחות מאהבה זו בכך שהן הופכות אינטימיות ומספקות יותר. אתם מרגישים שאתם במקום הנכון, בזמן הנכון. וכאשר אתם חוגגים את

ניצחונות החיים, האור הזוהר מאיר את הצלחתכם הוא לא אחר מאשר המלאך השומר שלכם שחוגג יחד אתכם.

## שבע המתנות

המלאכים השומרים מעניקים מתנות אשר תומכות במודעות הגדלה שלכם למטרת הנשמה שלכם, ובפיתוח התכונות שיאפשרו לכם להגשים מטרה זו. נתאר כעת שבע מהמתנות המהותיות:

המתנה הראשונה היא **הגנה**. העדיפות הראשונה במעלה של המלאך השומר שלכם היא להגן על ייעוד נשמתכם, שהיא להגשים את רצון האלוהים. אתם עשויים להתקשות ולברוח בפחד כאשר אתם הופכים מודעים לראשונה לרצון האלוהים. המלאך השומר שלכם ניצב לצדכם ומספק לכם את כל הדרוש לכם כדי להצליח לבצע את שאלוהים מבקש מכם. אם אתם מוצאים את עצמכם בסכנה פיזית ועדיין יש לכם עבודה לעשות כאן על כדור הארץ, המלאך השומר שלכם ינסה לפעולה וישמור על חייכם. התנסויות שכאלה מלמדות אתכם לבטוח באלוהים, כיוון שאתם רואים את חייכם מנקודת מבט חדשה.

המתנה השניה שהמלאך השומר שלכם מציע היא **ריפוי**. המלאך השומר שלכם מסייע לכם לפתח את היכולת לקבל את עוצמת הריפוי החזקה הבאה מהאמונה. כמנחם אלוהי, המלאך שלכם עוזר לכם לרפא את הפחד באמצעות האהבה. בזמנים קשים, כאשר אתם נתקפים דאגה, המלאך שלכם נמצא לצדכם כדי לעזור לכם לרכוש שליטה במחשבות שלכם באמצעות תפילה והודיה. המלאך השומר שלכם עוזר לכם גם להכיר באופן פעיל בטוב הקיים בחייכם. השיבו טובה למלאך שלכם בכך שתודו לו מלבכם.

למלאכים תפקיד חשוב: הם מסייעים לנו למצוא **קבלה**, שהיא המתנה השלישית שלהם לנו. המלאך שלכם מעודד אתכם להתמודד עם מצבים בלתי אפשריים באופן מציאותי. כאשר אתם כועסים על אלוהים, המלאך השומר שלכם עוזר לכם לשנות את הכעס לתשוקה לאמת. על-ידי גילוי האופן שבו מעורבת מטרת הנשמה שלכם, המלאך שלכם יכול לעזור לכם לקבל את רצון האלוהים. אז אתם יכולים להתעלות לרמה הגבוהה והטובה ביותר שלכם ולהתמודד עם המצב מתוך נחישות.

המתנה הרביעית המוצעת על-ידי המלאך שלכם היא **הוראה**. המלאך משמש לכם כמורה, מלמד אתכם על מטרת הנשמה שלכם ועוזר לכם להבין כיצד התכונות אליה. בנוסף, המלאך השומר שלכם מלמד אתכם לזהות רמזים אשר מדריכים אתכם אל השלב הבא שיקרב אתכם להגשמת המטרה שלכם. כאשר אתם סוטים מהנתיב, המלאך שלכם מדריך אתכם חזרה לעוצמה ולאור, ולא רק שעוזר לכם לחדש את החיבור שלכם לאלוהים אלא גם מעודד אתכם לחלוק חיבור זה עם אחרים.

בזמן הלילות האפלים של הנשמה, כאשר אתם מוטרדים, מיואשים וזקוקים לעזרה, המלאך שלכם מציע לכם את המתנה החמישית: **התמיכה**. בזמנים שכאלה, אין עוד למי לפנות לבד אל האלוהי. המלאך שלכם עוזר לכם לשלב מעשים יום-יומיים, כגון תפילה ומדיטציה, אשר יעזרו לכם להתמקד בתמונה הגדולה יותר, כדי שתוכלו לשרוד זמנים קשים אלה. המלאך שלכם גם ידריך אתכם ויעזור לכם למצוא אנשים מתאימים אשר יבינו את מה שאתם עוברים ויוכלו להעניק תמיכה. כבני אדם, אנו זקוקים לתמיכה אנושית כמו גם מלאכית.

המתנה השישית שמעניק לכם המלאך השומר שלכם היא **השראה** אשר עוזרת לכם להגשים את מטרת הנשמה שלכם. באמצעות התחברות לחלקים האמיתיים יותר של עצמכם, המלאך שלכם מסייע לכם למצוא את עבודת חייכם. עבור אנשים מסוימים, התחושה היא שמדובר בייעוד ספציפי ולעבוד את אלוהים. עבור אנשים אחרים, מדובר במציאת גישה של אהבה ומסירות שניתן ליישמן לכל משימה. המלאך השומר שלכם עוזר לכם להבחין אילו תשוקות תואמות למטרת הנשמה שלכם. כולנו נקראים להפוך לשותפים של אלוהים בנתינה. המלאך השומר שלכם מביא לכם השראה שמאפשרת לכם להיענות לקריאה זו. המתנה השביעית והחשובה ביותר שהמלאך שלכם מעניק לכם היא חוויה אישית יותר של אהבת האלוהים. וברגע שאהבתו נטולת התנאים נוגעת בכם, המלאך שלכם עוזר לכם למצוא דרכים לחלוק אהבה זו עם אנשים אחרים.

## **מערכת יחסים קרובה יותר עם המלאך השומר שלכם ועם אלוהים**

כיצד תתחילו לקבל את מתנות המלאך השומר שלכם? הרצון לחוש במגע האוהב של המלאך שלכם ולהכיר את האהבה האישית של אלוהים הוא היסוד לבניית מערכת יחסים זו. ככל שאתם לומדים להכיר את המלאך השומר שלכם, אתם גם לומדים להכיר את אלוהים, ולהפך. ככל שאתם לומדים על האחד, אתם לומדים על האחר.

המלאך השומר שלכם ניצב לצדכם, ממתין לכל הזדמנות ליצור עמכם קשר. אתם חייבים להיות פתוחים לקבל את האהבה, ההכוונה והנחמה שהמלאך שלכם רוצה להעניק לכם. בהמשך יוצעו כלים אשר יעזרו לכם להיפתח למתנות המלאך שלכם.

כתיבת יומן היא כלי עוצמתי של מודעות עצמית. בהמשך תמצאו עצות ליצירת קשר עם המלאך השומר שלכם באמצעות תקשורת כנה מן הלב. בנוסף, תתבקשו לחשוב על שאלות אשר יעזרו לכם למצוא בהירות ואמת עמוקות אשר יובילו אתכם להבנה, לקבלה ולאהבה רבות יותר בחייכם. אתם תלמדו כיצד להכין יומן זה בהמשך.

תפילה היא הכלי העוצמתי ביותר. המלאך השומר שלכם ילמד אתכם להתפלל בכנות ומתוך תשוקת הנשמה שלכם. ככל שתלמדו להתפלל, תהפכו פתוחים לדרכים מפתיעות רבות שבהן האלוהים יכול להיענות לתפילות שלכם.

אתם גם תגלו כיצד להפוך את התפילה לחלק פעיל בחיי היום-יום שלכם. כאשר אתם מהלכים יד ביד עם ידידכם הטוב ביותר, המלאך השומר שלכם, וכאשר אתם תוהים לגבי שאלות, אתגרים ורצונות, אתם מעניקים למלאך השומר שלכם הזדמנות לעזור לכם בהיבטי חייכם. לכו לישון בכל לילה בזרועותיו המנחמות של המלאך השומר שלכם ותשתמשו בזמן יקר זה בעת שהנשמה שלכם זוכה בנחמה, בהדרכה ובהשראה אשר יסייעו לכם ביום המחרת.

מדיטציה היא כלי עוצמתי נוסף באמצעותו תוכלו להתחבר למלאך השומר שלכם ולאלוהים. בזמן המדיטציה, יש לכם הזדמנות לחוות סליחה, ריפוי ואהבה. המדיטציה עוזרת לכם להתגבר על דאגות שטחיות ולחשוף את עומקי נשמתכם. אהבה, אמן, ענווה, מסירות, ויתור, אומץ ועוצמה פנימית הם כמה מהאיכויות שתמצאו בעומקים אלה.

את ההיפתחות והאהבה הגדולות יותר שניתן לרכוש בעת המדיטציה אפשר אז לחלוק עם האנשים שבחייכם. מערכות היחסים שלכם עם בני משפחה וידידים יהפכו עמוקות, אינטימיות ומספקות יותר כתוצאה ממה שלמדתם מהמלאך השומר שלכם בזמן המדיטציה.

הקדישו זמן בכל יום למלאך השומר שלכם.

## **החיבור הוא חיבור אישי**

כיוון שחיבור זה למלאך השומר שלכם ולאלוהים הוא כה אישי, אחלוק כמה מתפילותי וחוויותי כדי לעודד אתכם להיפתח לאינטימיות של מערכת היחסים הזאת. כמו כן אכלול כמה חוויות והבנות עוצמתיות שאנשים אחרים חלקו עמי במכתביהם.

פיתחתי מערכת יחסים עמוקה וישירה עם המלאכים ואלוהים באמצעות התפילות שלי. פעמים רבות, הוא נענה לרצונותי בזמן שהתפללתי. השתמשו בדוגמה שלי כהשראה למציאת כנות ותשוקה בתקשורת האישית שלכם.

ההתנסויות לימדו אותי רבות כאשר הבנתי את שטמון בהן. כל התנסות סיפקה הזדמנות לשחרר הרגלים לא מועילים ולחשוף חלק אמיתי יותר של עצמי, והותירה אותי מוצפת באהבה האישית שהמלאכים ואלוהים העניקו לי.

אני מעודדת אתכם להיפתח אליהם בעת שאתם גדלים מהתנסויות היום-יום שלכם. הרגשות שלכם הם הדלת הפתוחה דרכה יכולים המלאכים השומרים להציע עזרה. אמרו כן וקבלו את הסיוע האוהב.

## כך תזהו אינטראקציה עם המלאך השומר שלכם

יש דבר אחד משותף להתנסות אישית עם מלאכים שומרים: אתם משתנים כתוצאה ממנה. כיצד השתניתם כתוצאה מההשפעה וההדרכה של המלאך השומר שלכם? בחנו את חייכם עד כה, חפשו אחר הרגעים בהם המלאך השומר שלכם הצליח לעזור לכם להשתנות. כאשר אתם שוכחים את האירועים החשובים הללו אתם למעשה מתחבאים מהיעוד שלכם. זכירת נקודות מפנה אלה בהודיה יוצרת הזדמנויות לאור מנחה נוסף באמצעות בניית אמון.

השינוי מתגשם בדרכים רבות. אם חוויתם זמנים קשים, הגישה שלכם עשויה להשתנות כאשר המלאך השומר שלכם מסייע לכם לראות את הצד החיובי. אתם עשויים להתנחם בכך שאינכם לבד.

מלאכים שומרים אוהבים להציג בפניכם השפעות חדשות על-ידי כך שהם מפגישים אתכם באופן מסונכרן עם אנשים אחרים בעלי תחומי עניין דומים. תחושת התרגשות ויעוד מתלווה תכופות למפגשים אלה.

לפעמים, אתם פשוט תדעו דבר-מה שלא ידעתם קודם לכן. הידיעה תגיע כתשובה לשאלה או כפתרון לבעיה. זהו סימן בטוח לכך שהמלאך השומר שלכם מספק לכם את הדרוש לכם כדי להגשים בהצלחה את מטרתכם.

אתם זוכים בברכה הגדולה ביותר כאשר אתם מאפשרים ללבכם להשתנות על-ידי אהבה אלוהית. אהבת האלוהים מגיעה במגוון אינסופי של אופנים. היא יכולה להיות ליטוף עדין שיעניק לכם נחמה בעת שאתם נרגעים בחיבוק אוהב של אימא. או בזמנים של שינויי חיים משמעותיים, האהבה העוצמתית של האב עשויה לחדור ללבכם באמצעות אומץ ונחישות שיסייעו לכם להמשיך הלאה.

בטחו בכיוון אליו לוקח אתכם המלאך שלכם, שהוא תמיד פנימה, עמוק יותר אל תוך עצמכם. כל מצב יוביל להתנסות אישית באהבת האלוהים כלפיכם ובאהבתכם אליו. כאשר אתם נענים למשיכה הזאת התוצאה היא תמיד אהבה רבה יותר, חופש רב יותר ושלווה רבה יותר.

## תרגיל: כך תזהו אינטראקציה עם המלאך השומר שלכם

נסו להיזכר בפעמים הרבות בהן חל בכם שינוי כתוצאה מקבלת עזרה מהמלאך השומר שלכם. כתבו מקרים אלה ביומן. קראו אותם כדי לחזור ולקבל השראה בזמנים קשים. השתמשו בשאלות הבאות שתסייענה לכם לזכור:

- האם היה קול פנימי שהדריך אתכם לבחירה הטובה ביותר במצב קשה?
- האם אירוע פלאי הציל אתכם מפגיעה או ממוות?
- האם פציעה מקרית הפכה לברכה משום שחייכם השתנו לטובה במשך הזמן?
- האם מצאתם אמונה גדולה יותר כתוצאה מאתגרים קשים?
- האם אתם חשים עכשיו אהבה רבה יותר לאחר שסבלתם אובדן גדול?
- האם זכיתם בנחמה בזמנים החשוכים ביותר?
- האם אתם מרגישים שמחה ללא סיבה?
- האם דברים מתחברים בדרך מסונכרנת?
- האם חוויתם ידיעה שהיא מעבר למה שלמדתם?
- האם התפילות שלכם נענו?
- כיצד המלאך השומר שלכם עוזר לכם?

פיתוח מערכת היחסים עם המלאך השומר שלכם תחשוף את תכונות נשמתכם. תכונות אלה מעצימות את החיים. הן כבר נמצאות בכם, ממתונות לגילוי. המלאך השומר שלכם הוא המורה שלכם בתהליך מציאת החלקים האמיתיים יותר של עצמכם, כדי שתוכלו להגשים את ייעודכם.

## תפילה לריקוד בשמחת אהבת האלוהים

אלוהיי, מלא את לבי כדי שאוכל לרקוד בשמחת אהבתך.  
עזור לי להעמיק אל תוך עוצמת נוכחותי, למען תישא אותי אל תוך התלהבות והזדמנות אהבתך.  
אני יודעת שהזמנים עלולים להיות קשים.  
אני יודעת שלעתים יהיה עליי לצאת מאזור הנוחות שלי.  
לפעמים אהיה טרודה ומתוחה.  
ראיתי אנשים אחרים בעת שהם הרחיקו אל מעבר גבול היכולת.  
בכל פעם הם נולדו מחדש ביופי, באמת, בכוח, באהבה ובחמלה שלא יאומנו!  
אני מתפללת שכך אעשה גם אני, אלוהיי.  
קח אותי אל מעבר לגבולות האפשר, כדי שאוכל לרקוד בחיבוק האפשרויות האינסופיות שלך;  
באהבה ובשמחה המתרחבות והמתעצמות שלך. אלוהיי, שא אותי למרחקים על כנפי עוצמת אהבתך  
היום, למען אשוב ואשכון, אחת ולתמיד, בפלאי האמת יחד איתך.

## תפקיד המלאך השומר כמנחם

מלאכים שומרים מנחמים אותנו כאשר אנו זקוקים לריפוי. בין אם אלה הן מחלות פיזיות או בעיות רגשיות, המלאך השומר שלכם יעזור לכם למצוא ריפוי ואהבה גדולה יותר.

המלאך השומר שלכם הוא חוליה מקשרת לעוצמת הריפוי הגדולה של הבורא. קיימות צורות רבות אינספור בהן עוצמת הריפוי הזאת יכולה להתממש. אהבה יכולה להיות תרופה כנגד פחד, בעוד שתפילה וכוונה יכולות לרפא דאגה. ולפעמים, החיבוק המנחם של האם מרפא את כאבינו.

המלאכים השומרים נושאים את הנחמה האוהבת של האם וניצבים לצדנו, ממתינים לחבק אותנו. אנו אלה שחייבים להפוך פתוחים אליהם. אבל כיצד נוכל לעשות זאת?

אמונה היא תכונה רבת עוצמה של הנשמה שיכולה להוות את החוליה המקשרת באמצעותה המלאך השומר שלנו מוביל אותנו לעוצמת הריפוי של הבורא.



## תרגיל: בקשו מהמלאך השומר שלכם לחזק את אמונתכם

אמונה היא מילה עוצמתית שיכולה לעזור לכם להרגיש בחלקים עמוקים יותר שבכם. האמונה נמצאת מעבר להבנה. היא אינה קשורה לחיים החומריים, אלא היא נוכחות אשר נובעת מהרוח.

האם אתם יכולים להרגיש במקום עמוק בתוכם כאשר אתם אומרים: "יש לי אמונה"? עצמו את עיניכם. הרגישו באמונה. היא מקום פנימי ואנרגיה מוחשית. אמונה היא המפתח לשער לב האלוהים. כדי להכיר באמונה שלכם, חשבו על השאלות הבאות ורשמו את התשובות ביומנכם:

- אילו התנסויות העצימו את האמונה שלכם בבורא?
- כיצד זכיתם בריפוי באמצעות אמונתכם?
- כיצד הביאה לכם עוצמת האמונה שלכם תועלת?
- האם היו לכם חוויות בהן המלאך השומר שלכם העצים את אמונתכם?
- האם היו לכם חוויות בהן הרגשתם דבר-מה גדול יותר מכם?
- האם היו לכם רגעים של שמחה טהורה ללא כל סיבה?

כתבו תפילת הודיה למלאך השומר שלכם על כל התשורות הללו ובקשו חוויות אשר יעמיקו את אמונתכם. קראו אותה בכל יום וראו כיצד נענות בקשותיכם בחיי היום-יום.

## ריפוי בעזרת המלאך השומר

ישנה דרך פשוטה לרכוש שליטה בסבל פיזי. שוחחו עם עצמכם קצרות על המצב הממשי על-ידי כך שתשאלו את השאלה: "מה נכון באמת עכשיו?" לדוגמה: "כואב לי הראש, ראשי מסתחרר במחשבות שליליות ואני מפחד. הדבר האמיתי היחיד עכשיו הוא הכאב בראשי. המחשבות והתחושות הן פרי דמיוני". שחררו מיד את כל שאינו אמיתי. כאשר אתם מוציאים מהמשוואה את המרכיבים המנטליים והרגשיים, הכאב הפיזי עשוי להיראות חמור פחות.

השאלה השנייה היא: "מה אני יכול לעשות לגבי המצב ברגע זה?" אולי לחדול מכל פעילות, לשכב לנוח עד להקלה. אולי תוכלו לקחת משכך כאבים. בצעו פעולה כלשהי כדי לעזור לעצמכם. ברגע שלקחתם אחריות על המצב, פנו אל המלאך השומר לעזרה. בפשטות, אמרו למלאך שלכם את שגיליתם. בקשו שיחזיק אתכם בחיבוקו האוהב והמנחם. אז הירגעו וביטחו בתגובה.

אתם עשויים לחוש ברוגע עדין ומתוק שאופף אתכם, וברגע הבא החרדה שולפת אתכם מחיבוקו. שוב, חפשו אחר הדבר שהוא אמיתי וקראו למלאך שלכם שיאמץ אתכם באהבה. בתגובה מיידית, תחושה עדינה תשטוף אתכם, תביא לרגיעה.

אתם עשויים להתנדנד כך לזמן מה לפני שתיכנעו לנחמה שהמלאך השומר שלכם מציע לכם. אף-על-פי שאפשר שהגוף שלכם יחוה עדיין כאב, המלאך השומר שלכם יכול לאמץ ולנחם את נשמתכם בנוכחותו האוהבת.

## רכשו שליטה בדאגה

כאשר אתם מפנים את המיקוד שלכם לבקשה, לכוונה ולתפילה אתם מתרחקים מהדאגה. אתם יכולים גם ללמוד למשול במחשבות שלכם. הדאגה היא מחשבות שליליות עקשניות שחוזרות על עצמן. מחשבות אלה משטות בכם וגורמות לכם להאמין שאתם חושבים משום שאלה הן מחשבות על בעיות. אבל בכל פעם שאתם "חושבים" על בעיה, אותן מחשבות שבות ומופיעות. מחשבות אלה אינן פותרות את הבעיה, ואינן מקדמות את מצבכם בשום דרך. לדאגה דפוס קבוע:

- אתם חוזרים על מה שאתם יודעים כבר לגבי המצב על-ידי תיאור מה שהתרחש או הגדרת הבעיה.
- אתם אוספים ראיות שיגנו על התחושות שלכם. אתם מוצאים הצהרות שליליות אחרות מהתנסויות בחייכם כדי לבנות "תיק" שיתמוך במסקנה אליה הגעתם או בעמדה הרגשית בה נקטתם.
- אתם מרגישים שהתחושות שלכם מוצדקות, תחושות כגון האשמה או טינה בגלל המצב. הרגשה זו שהתחושות שלכם מוצדקות עלולה להפוך לכעס צדקני. למעשה אתם גאים על כך שמצב כלשהו הביא אתכם לעמדת הקורבן ומגנים עליה.

## תרגיל לשבירת מעגל הדאגה

האם הדאגה אוחזת בכם בציפורניה באמצעות חצאי אמיתות? הפכו את השולחן. הצעד הראשון הוא להקשיב למה שהמוח שלכם אומר לכם. קחו עט ונייר וכתבו את המחשבות שלכם.

בקשו מהמלאך שלכם לעזור לכם ולהנחיל בכם אומץ לראות חלק זה של עצמכם בברור: "מלאך יקר, עזור לי להפוך מודעת למחשבות השליליות שמושלות במוחי. למד אותי כיצד לשלוט במחשבות ולהפסיק לדאוג, כדי שאוכל למצוא פתרונות אמיתיים".

המחשבות שתכתבו עשויות להיות דומות לאלה: "אני תמיד חושבת, אבל המצב שלי לא משתנה. המצב שלי בלתי אפשרי. מדוע אני מקבלת החלטות גרועות שכאלה? משהו לא בסדר איתי? למה אני מקשיבה לאנשים שמשקרים לי? אני מתה מבידודות. למה אני כה בודדה? אני מרגישה כה אבודה. אני שונאת את חיי. הכל זה מאבק. למה הכל צריך להיות כל-כך קשה? אני מחפשת אחר תשובות שלעולם לא מגיעות. עשיתי טעויות רבות כל-כך. אני מרגישה חסרת אונים".

יש תקווה. דרושות לשם כך נחישות ועקשנות לשנות מחשבות שליליות. הדאגה ממכרת כיוון שתמיד קיים בה גרעין של אמת. המוח הופך גרגר חול קטנטן זה של אמת להר של תרחיש של כשלון. התבוננו במה שכתבתם ונתחו.

מצאו את גרעין האמת. "אני תמיד חושבת, אבל המצב שלי לא משתנה". שני החלקים הללו נכונים.

אילו תחושות המחשבות הללו מעוררות? אני מרגישה מטופשת משום שאני מקבלת החלטות גרועות, אני בוטחת באנשים הלא נכונים. אין לי אף אחד בחיי שיכול באמת לעזור לי. אני מרגישה חסרת אונים, אבודה ובודדה. אני מתוסכלת מכך שהדברים לא משתנים. אני כועסת על הבורא שלא נותן לי את שאני רוצה. אני מאשימה אנשים אחרים במצב הגרוע שלי. אני כועסת שאף אחד לא בא להושיע אותי.

האם אתם מכלילים? "אני תמיד חושבת" היא הצהרה כוללנית. ברגע שאתם מוצאים הכללה, שאלו את עצמכם שאלות כגון אלה: "חושבת על מה? האם אני חושבת בצורה מועילה שיכולה לעזור? האם אני מחפשת שאלות בנוגע לחלקים מסוימים במצבי ואז מחפשת תשובות? האם אני מנסה למצוא אנשים מהימנים שיכולים לעזור לי במצבי? או האם אני חוזרת שוב ושוב על מחשבות שליליות לגבי אירועים מן העבר וקוראת לזה חשיבה? "המצב שלי לא משתנה". זו הכללה נוספת. חפשו אחר אמת כלשהי: חייבים להיות שינויים קטנים שהתרחשו.

חשבו על חמש פעולות שתוכלו לנקוט בהן כדי להביא לשינוי.

- הרגשות שלי נפיצים. אוכל לצאת לרכיבה על אופניים או לריצה ולנטרל את האינטנסיביות שלהם. אז אוכל להתחיל את היום במצב פתוח ומקבל.
- אוכל לפנות לידיד המסוגל לתמוך בי בביצוע שינוי חיובי.
- אני יכולה לחשוב על המצב שלי ולנתח את חלקיו.
- אז אוכל להתמקד תחילה בחלקים החשובים יותר.
- אוכל לעשות רשימה של שינויים שהתרחשו בחיי כהשראה ולהמשיך להוסיף לה ככל ששינויים חדשים מתחוללים.

## שחררו והמשיכו הלאה

לאחר שבחנתם את תוכן הדאגה שלכם ומצאתם פעולות יעילות, שחררו. החליטו להפסיק לדאוג. השחרור מתחיל כרצון בלבכם והופך לשינוי בגישה שלכם.

עצמו את עיניכם ודמיינו כה שונה תרגישו בתוכם אם לבכם היה פתוח וחופשי להרגיש באהבה. אף-על-פי שאפשר שלא תוכלו לשנות את הנסיבות שלכם, כיצד היו החיים שלכם משתנים אם הייתם מתמקדים במחשבות חיוביות ומועילות?

התמקדו בתמונה הגדולה כדי לחולל שינוי קבוע. מה הרוח רוצה עבורכם? היא רוצה שתפנו אליה בכאבכם. היא רוצה שתחפשו את אהבתה שתמלא את לבכם הדואב. היא רוצה לנחם אתכם ולעזור להם להירפא. היא רוצה להדריך אתכם בזמן שינויים קשים כדי שתמצאו אמת וחירות. היא רוצה שתחפשו את דרכי האהבה שלה.

אינכם צריכים לרפא כל הצדדים כדי למצוא אושר. לדוגמה, אם אתם נמצאים במערכת יחסים כואבת, אינכם חייבים לאהוב את האדם האחר. התמקדו בשחרור החלק שלכם וברגשות האינטנסיביים שלכם הסובבים את המצב.

היו רציניים ונחושים לגבי שינוי זה. בכל פעם שאתם "תופסים" את עצמכם דואגים, זכרו את התמונה הגדולה של רצונכם באהבה וקראו לעזרה את המלאך השומר שלכם. המאמץ שלכם יביא לשינוי. נועו קדימה ואל תביטו לאחור.

## הפיכת מחשבות טורדניות לבקשה ולכוונה

אם אתם חוזרים ואומרים לעצמכם: "מדוע איני מסוגל לשחרר זאת?" בכל פעם שאתם "תופסים" את עצמכם חושבים את המחשבה הזאת, אימרו: "מלאך שומר, עזור לי לשחרר זאת?"

במקום "אני מרגיש טיפש ומקבל החלטות גרועות", אימרו: "מלאך, עזור לי להתחבר לאינטליגנציה האלוהית כדי שאוכל לקבל החלטות נכונות".

במקום המחשבה: "אני מתוסכל ושום דבר לא משתנה", חשבו: "אלוהים, תן לי אומץ לבצע את השינויים הדרושים".

אתם עלולים לעבור תקופות בהן מחשבות הדאגה הטורדניות פוקדות אתכם כל כמה שניות. מחשבות שליליות תהיינה תכופות ביותר ממש לפני פריצת דרך. בכל פעם שאתם מגיבים למחשבה שלילית באמצעות בקשה וכוונה, אתם נוחלים הצלחה. אם מחשבה שלילית נוספת באה בעקבות הבקשה שלכם, בקשו את עזרת המלאך השומר שלכם בלהט רב יותר.

אל תתייאשו ואל תוותרו. הנחישות שלכם להצליח תביא בסופו של דבר לניצחון, והדאגה שוב לא תאחז בכם בציפורניה.

## תרגיל בהודיה

ברגעים החשוכים ביותר, המלאך שלכם מאיר אתכם באור האלוהים. כדי להרגיש באהבה שהמלאך שלכם שולח לכם, היו בהודיה. כאשר אתם חווים הודיה מלוא הלב, אתם נמצאים בחיבוק נשמתכם. אין זה משנה עד כמה מאתגר המצב, אתם יכולים תמיד למצוא לפחות דבר אחד בגינו תוכלו להודות. אז מצאו דבר-מה אחר, ועוד משהו. תחושת ההודיה פותחת אתכם לקבלה.

שנו את המיקוד שלכם בזמנים קשים על-ידי כך שתכתבו דברי הודיה ביומן שלכם. אם יש לכם גג מעל לראשיכם ומזון על שולחנכם, מצאו הודיה במילוי הצרכים הבסיסיים ביותר שלכם. הביעו הודיה כלפי אנשים שאוהבים אתכם. נסו להרגיש הודיה כלפי האתגרים שאתם חווים, משום שהודיה עוזרת לכם למצוא את המתנות שמוצעות. וכדרך של נתינה, הביעו הודיה כלפי המלאך השומר שלכם.

כדי להחזיר את המיקוד שלכם להודיה לעתים קרובות במשך יום עמוס, כתבו את הדברים עליהם אתם מודים על גבי כרטיס בבוקר, וקחו אותו אתכם. בכל שעה, הקדישו רגע, קראו את הכרטיס והביעו הודיה.

## נוחו בחיבוקו של המלאך השומר שלכם

כאשר אתם חולים, הזמינו את המלאך שלכם להחזיקכם בנוכחות המרפאה של הרוח. מנוחה זו תקדם את הריפוי. מה מפריע לכם? האם אתם דואגים או חרדים שעליכם לעשות משהו אחר? מצאו פתרון למצב. תוכלו פשוט לבקש ממישהו שיעשה זאת במקומכם. אולי עמית לעבודה יכול להחליף אתכם. או אולי גיסתכם יכולה לטפל בילדים. במידת האפשר, נסו לנוח מבלי לעשות דבר. קל יותר להירגע כאשר הסביבה נקייה, פשוטה וכאשר הדברים נמצאים בהישג יד.

המתנה הגדולה ביותר של כל מחלה היא זמן שקט שבו אתם יכולים לתקשר עם המלאך השומר שלכם. הביעו בטבעיות את תחושותיכם. שתפו בתסכולים שלכם כאשר אינכם מבינים מה קורה לגוף שלכם. ספרו מה צריך לעשות ובקשו עזרה. ונחו בנחמה ובשלווה של חיבוקו האוהב של המלאך השומר שלכם.