

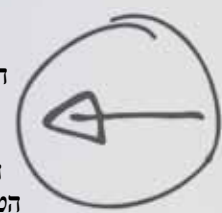
# קיבלתי כרטיס יציאה מתוך בועת העושר שחנקה אותי

הם עצבו תפקידים בכירים שבצדם שכר גבוה, אחרי שכל אחד מהם חווה רגע מכונן של צלצול השכמה. תאונת דרכים, התקפי חרדה, משבר קיומי. כל אלה הביאו אותם למסע נפשי, שגרם להם לשבור סיטואציה, לעבור שיעורים ולהתחיל מחדש. **חיים כמורים לחיים**

בילי בסרגליק :: צילום: גל חרמוני

המחשב וננעץ עמוק בתוך האופק. היא הייתה טרודה. "התפקוד בחברה היוקרתית שעברתי בה הלך ונעשה מסובך יותר ויותר בשבילי. למרות הנוחות של חיים ברמה הכי גבוהה, משרה מצליחה, ממש חלום, ג'יפ חדש, וכל התנאים שאפשר לדמיין, ידעתי שאני מאוד עצובה. הרגשתי שהנפש שלי לא שורדת, ולא ידעתי למה. הייתה לי תחושה חזקה שמשהו

דלית אליהו בורנטין ישבה במשרד הפינתי שלה בחברת ההייטק בלוס אנג'לס. כמנהלת ההשקעות של החברה, הלו"ז שלה היה עמוס, הטלפונים סביבה זמזמו, וסדרת פגישות המתנה לה. זה נראה כמו עוד יום שמש בהיר ורגיל בעיר המלאכים, אבל המבט שלה ריחף מעל ללוח הפגישות ולמסך



דלית אליהו: "בגיל 19 כבר הייתה לי חברת אירועים מצליחה משלי, והרווחתי יותר ממה שאני מרוויחה היום. קניתי את הגולף הלבנה שחלמתי עליה ולקינח גם אופנוע, ועוד כל מה שאפשר לקנות בכסף. הייתי מוקפת באנשים, טלפונים, נשיקות וחיבוקים כל היום, וכל הלילה. ובכל זאת, בגיל 25 הרגשתי ריקה, עצובה ובודדה"

איפור: רותי כרמלי קמחי



**"אני הייתי חסרה.  
בקונספט שלי כסף  
היה הדבר שהכי משמח  
אותי. חשבתי שמזמן זה  
הדבר היחיד שאני יכולה  
לעשות כדי להפוך ליותר  
שמחה, אבל בפועל לא  
הייתי שמחה. להפך.  
אחרי המכונת היפה,  
הבגדים וההתלהבות  
הראשונית, שמתי לב  
שהפכתי להיות עוד יותר  
עצובה ממה שהייתי"**

חייב להשתנות, ולא היה לי מושג מה. "ישבתי ככה בקומה 17, מסתכלת החוצה ומנסה לחלץ את עצמי מהמשוואה הזו. בריוק נכנס לחדר שלי אורח, מתמטיקאי שפיתח אלגוריתם שהבוס שלי רצה לקנות, משהו שיהיה שווה הרבה כסף. הוא היה איש מלזי שקט וצנום שהתבונן בי והקשיב. משהו בו גרם לי להיפתח. מצאתי את עצמי מספרת לו על הקושי שלי, על התקפי החרדה שהתחילו להתפרץ. בדעבד אני יודעת שהיא היא המורה הרוחני הראשון שלי. בסוף השיחה שלנו הוא הניח לי על השולחן מודעה מעיתון מקומי שמזמינה לערב פתוח ללימודי תואר שני בפסיכולוגיה רוחנית ואמר לי: 'נראה לי שזה מה שאת מחפשת'. הרגשתי שהוא נותן לי כרטיס יציאה מתוך בועת העושר שחנקה אותי."

**"התפקוד בחברה היוקרתית  
שעבדתי בה הלך ונעשה  
מסובך יותר ויותר בשבילי.  
למרות הנוחות של חיים  
ברמה הכי גבוהה, משרה  
מצליחה, ממש חלום, ג'יפ  
חדש מהניילונים, התפרצו  
אצלי התקפי חרדה.  
הרגשתי שהנפש שלי לא  
שורדת, ולא ידעתי למה"**

**להיות נוכח ברגע הזה**

"אני מאמינה בעקרונות ניהול החוויה האנושית, ובאימוץ כלים מנטליים ורגשיים. אחד הדברים החשובים הוא לדעת לאמן את המחשבה. אני בודקת איפה הכשל, איפה אני נתקלת במחסום ומלמדת את עצמי משהו לא נכון. התת מודע לא מבדיל בין מציאות לדמיון. ברגע שאני שותלת מחשבה חיובית במקום זו שהכשילה אותי, התת מודע מקבל את זה, הוא לא מערער או מתעסק באינטרפרטציה. למדתי לחוות את הרגש בלי דרמה, בלי יצירת יתר של רגש, לכאן או לכאן. כאשר אנו לא מאוזנים ישנן עליות וירידות חדות. למדתי להיות נוכח בחיי, להיות ברגע, בלי לבזבז אנרגיה על דרמה ודיכאון."

**ההתמסרות?**  
"לא היה לי ספק שאני הולכת להיענות להזמנה. מאותו היום התחיל פרק חדש בחיים שלי, שבו הדגש הוא על הנוכחות שלי בעולם. טיפוח העצמי והעולם הפנימי נמצא בראש סדר העדיפויות. סיימתי את לימודי הפסיכולוגיה וקיבלתי תואר בשנת 2003, והתחלתי לאמן על פי השיטה הזו. ב־2006 חזרתי לארץ עם הזכויות ללמד את התוכנית של אוניברסיטת סנטה מוניקה בפסיכולוגיה רוחנית בישראל."

**לא פחדת לנטוש את העולם הישן?**

"אני יודעת היום שחוויה חיצונית היא שיקוף של מציאות פנימית. הפעם הראשונה שהבנתי את זה הייתה שנה אחרי שסיימתי את הלימודים, כשעדיין חייתי בקליפורניה. נתקלתי באימייל שיועזע אותי: 'תודה על אתמול כלילה', כנראה ממאהבת, ברוא"ל של בן זוגי, שהיה פתוח לרווחה בסלון המשותף שלנו. אחרי שהמוטטתי על הרצפה, פיזית, ממש נפלתי מעוצמת הכאב

הרגשי, התעשתי ועזבתי את הבית. זה היה אחרי שנה וחצי של זוגיות. עשיתי עבודה רגשית. שאלתי את עצמי מדוע אחרי שלמדתי ועשיתי שינוי עדיין זימנתי לי את המאורע הכואב הזה. הבנתי שאני חייבת לקחת אחריות ולסמוך על עצמי. זאת הייתה נקודת ציון שמילאה אותי בעוצמה להמשיך הלאה."

שמונה שנים לאחר מכן אליהו היום מלווה מנהלים ואנשים, בעלת בית הספר - 'מאסטרי אימון לחיים'. "תחשבי על הנוכחות שלנו בחיים שלנו כמו על הספרה 1 ועל כל ההצלחות בעולם כמו הספרה 0. אפסים פופולריים הם תהילה, כסף, הצלחה. אם יש 1 לפני האפסים, כל 0 הופך בעל ערך. (1, 10, 100, 1000), אבל אם אני לא שם, לא מרגישה כלום, מתבלבלת בסדרי העדיפויות ולא שמה את עצמי ראשונה, אז אין ערך לאפסים. מקבלים 00001, ואנחנו נותרים ריקים, כי אין מכל פנימי שיכיל את ההצלחה החיצונית."

**"עובדים מול הפצע"**

אליהו, 39, נולדה בתל אביב והיא אחייניתו של שלמה אליהו, מייסד חברת הביטוח אליהו, והיום בעלי מגדל. היא נשואה ואם לבן, בן שנתיים וחצי. היא אמביציוזית ומאוד משימתית. "התחלתי את החיים הבוגרים שלי כסיפור הצלחה אדיר מבחינת עיסוק. בגיל 19 כבר הייתה לי חברה מצליחה משלי להפקת אירועים, והרווחתי יותר ממה שאני מרוויחה היום. קניתי את הגולף הלבנה שחלמתי עליה ולקינח גם אופנוע, ועוד כל מה שאפשר לקנות בכסף. הייתי מוקפת באנשים, טלפונים, נשיקות וחיוקים כל היום וכל הלילה. ובכל זאת, בגיל 25 הרגשתי ריקה, עצובה ובודדה".  
**מה היה חסר?**

"אני הייתי חסרה. בקונספט שלי כסף היה הרבר שהכי משמח אותי. חשבתי שמוזמן זה הרבר היחיד שאני יכולה לעשות כדי להפוך ליותר שמחה, אבל בפועל לא הייתי שמחה. ההפך. אחרי הרכב היפה, הבגדים וההתלהבות הראשונית, שמתי לב שהפכתי להיות עוד יותר עצובה ממה שהייתי. עזבתי את הארץ אחרי כמה שנים. בלוס אנג'לס עברתי לעבוד בהייטק והפכתי למנהלת מחלקת השקעות. חשבתי שעשיתי שינוי כי עברתי מדינה, אבל חוסר ההלימה הפנימי שלי רק הלך וגדל".

בערב המבוא באוניברסיטת סנטה מוניקה חוותה לראשונה את תחושת הדיוק. "במהלך הלימודים השלתי את כל החיים שלי. עזבתי את העבודה, עזבתי זוגיות והתחלתי הכול מהתחלה. הבנתי שסדרי העדיפויות שלי היו לקויים.

"אם לא הייתי עושה את השינוי, הייתי היום בן אדם נירוטי וחרדתי. בתקופה שלפני הלימודים, בשיא הצלחה הכלכלית והחברתית, התחילו אצלי חרדות. בכל פעם שמישהו יקר לי לא היה עונה לטלפון, הייתי נכנסת להתקפי פאניקה וחושבת שהוא מת. גרתי בחו"ל. אם לא הייתי תופסת מישהו בטלפון, בראש שלי כבר הייתי רואה אותו שוכב דרוס בצד הכביש.

"הביטחון שלי נפגע. האמנתי שאני אישה חלשה, כי אם אני מפחדת שיקרה משהו למישהו אחר, בטוח לא אשורר את האובדן, ומכאן שלא סמכתי על עצמי. זו הייתה הקרקע הכי רעועה אצלי. ככל שהצלחתי יותר, כך החרדות התפרצו יותר, כמו תמרור אזהרה שמסמן גברת, את לא במקום הנכון".

**איך משנים את הפוס המחשבה?**

"חרדה היא מחשבה שמשתלטה, ואין לנו שליטה על זה. למדתי לנהל את המחשבות והאמונות שלי. למדתי לחוות את הרגש בעוצמות יותר רלוונטיות, בלי דרמה, בלי יצירת יתר של רגש, לכאן או לכאן. כאשר אנו לא מאוזנים ישנן עליות וירידות חדות. למדתי להיות נוכחת בחיי, להיות ברגע, בלי לבזבז אנרגיה על דרמה ודיכאון".

**לפני השינוי היית בחרדה, אבל הצלחת בכל זאת להחזיק במשרה מאוד תובענית.**

"הקרנתי לסביבה המון ביטחון עצמי, אבל האמונה ביכולות שלי קשורה לרימוי עצמי, לא למה שמפגינים כלפי חוץ. המון אנשים משרדים ביטחון עצמי למרות שהרימוי העצמי שלהם נמוך, ולא מבינים למה החוויה שלהם היא כולה חוויה של חוסר אמון.

"מערכות היחסים, למשל, הן מראות אמיתיות של הרימוי העצמי. זאת מראה שמשקפת לנו גם את הדברים הטובים שלנו, וגם את החולשות והמקומות שאנו צריכים להבריא. פגשנו אדם, התאהבנו כי ראינו בו את כל ההשלכות החיוביות שאנו רואים בעצמנו, ואחרי שהורמונים עשו את העבודה והדביקו אותנו ביחד פתאום אנו רואים בו את הבעיה שלנו, את הפצע שלנו, וזה רגע הבחירה. או שבחרים לברוח כי אנו אומרים שהאדם הזה פצוע, ואז עוברים למערכת היחסים הבאה, או עושים את הבחירה הרגשית האמיצה - עוברים מול הפצע.

"כולנו עוצרים אינטימיות בתקופה מסוימת

ועושים את הבחירה הראשונה, שהיא לברוח מהכאב, ואז אנו מתמכרים לדרמה, אוכל, טלוויזיה, אלכוהול, ריגושים, כדי לא לחוש את הכאב ולמלא את החלל שנוצר. האלטרנטיבה שהפסיכולוגיה הרוחנית מציעה לנו היא להבין ששינוי ניוונים מאותו הפצע ושבאינטימיות חזקה אפשר לרפא אותו".

הקיץ מסתיים מחזור הלימודים הראשון בישראל בהנהגתה. "לא נגמרו לי האתגרים. להפך, ככל שאנו מתפתחים, ככה מגיעות לנו משימות יותר משמעותיות ויותר קשות, אבל היום, כשאני עומדת מול האתגרים החדשים בחיי, אני אומרת תודה. הקושי והכאב שלי כבר לא הופכים לסבל. כשאתה נוכח בחיים שלך, בתוך כל אתגר גדול, יש רגע מוזקק שהוא כמו עין הסערה, ובתוכו יש הרבה שלוה. זה כוחו של הרגע".

**"הרגש הוא הרמז"**

שרון איזון נהגה הביתה מיום עבודה ארוך על אוטומט. היא דהרה במסלול הקבוע, והמחשבות שלה נדרו למקומות אחרים. "הייתי אמא טרייה לתינוקת ועברתי מסביב לשעון. ניסיתי לרחוס 48 שעות לתוך 24. הרגשתי פול גו בניוטרל, כמו במרוץ עכברים. אני בכלל לא זוכרת איך, אבל לקחתי פנייה ופתאום התעוררתי כשמצד ימין בית קברות ואני בנתיב הנגדי, שלמולי היה פנוי. תוך כדי חשתי את פעימות הלב החזקות ואת הנשימות המהירות והבנתי שאני לא מתכוונת לחכות לתאונה שממש תתרחש. הבנתי שמהו בדרך



"התמקדו אך ורק במי שאתם נמצאים עמו באותה נקודת זמן. תהיו בלעדיים וקנאים לזמן הזה שלכם". שרון איזון



"לראשונה בחיי עברתי משכירה לעצמאית. היום אני מודעת לכוח שיש למחשבה בכל תחום בחיינו." אייזן

שבה התנהלתי היה לא נכון ושאני חייבת לפצח איך אני יכולה להספיק יותר ולהגיע לתוצאות טובות בלי להרוג את עצמי על הדרך."

**המרוץ במעט הכריע אותך.**

"הנישואים שלי היו במשבר. הייתה לי תחושה שכל המשקל מונח על כתפיי ולא משנה כמה אני מנסה להיות בסדר בבית, בעבודה וכאמא, זה אף פעם לא מספיק. היה ברור לי שיש דרך ושאני עומדת לגלות אותה. הייתי במקום מתסכל שלא רואים ממנו את הקצה, את הדרך החוצה."

**הצלחה לעשות שינוי?**

"החלטתי שדברים עומדים להשתנות, שאני לא עומדת יותר להתפשר על חיי. התחלתי לשאול את עצמי שאלות. מאיפה אמצא את האומץ לעשות שינוי, מה יצית מחדש את התשוקה בעשייה שלי, איך אנקה את הראש מהווירוס של המיינר שמציף אותי בתדרים שלייליים כמו פחד, חשש, לחץ וחרדות. פיתחתי אנטי וירוס למחשבות האלה, ובמקביל מצאתי דרכים להתייעל, לחתוך זמן, משאבים וכסף בהתנהלות האישית והעסקית. זה היה הבסיס לשיטת שבעת הצעדים שפיתחתי."

אייזן התגרשה, ובמקביל התמנתה לסמנכ"לית שיווק ומכירות בחברת אינספייר טכנולוגיות. "לאורך כל הדרך בחנתי מה עובד לי ומה לא. למשל, כשניסיתי לעשות הכול לבד, גיליתי שזה לוקח הרבה יותר זמן, ובסופו של דבר התוצאה פחות טובה. כשעשיתי קצת מכל דבר, זה גם לא פעל טוב, והבנתי שצריך לפעול לעומק ולנקות שולחן. להגדיר זמן ביצוע לכל משימה ולהתמקד אך ורק בה."

"בחנתי כל פעולה בפרמטר של עלות מול תועלת. אלו שהניבו לי הכי הרבה תוצאות בהכי פחות זמן, מירקרתי. עשיתי למעשה מין סוג של מחקר, ואחרי שראיתי שזה עובד על עצמי, התחלתי לתת טיפים גם לאחרים. עליתי על זה שיש כאן משהו, שאני חייבת לכתוב ולהיכנס לעובי הקורה. קראתי לשיטה שפיתחתי 'סודות החשיבה המנצחת'. כיום אני מעבירה את השיטה בסדנאות בארץ ובחו"ל."

**מה השתנה אצלך מאז?**

"לראשונה בחיי עברתי משכירה לעצמאית. אחד העקרונות שאני מדברת עליהם הוא סוד התשוקה. הצורך להכניס תשוקה לעשייה השוטפת. כיף זו טכניקה שגורמת לאנשים להספיק יותר בפחות זמן. "בחרתי להוביל את השינוי שעברתי אצל

אנשים אחרים. אני עוזרת לאנשים להתנהל באופן יעיל ואפקטיבי וגם ליהנות מהדרך. המון אנשים עושים הכול כדי לא להישאר לבר עם המחשבות שלהם, וכך הם מפספסים את הכוח הכי עוצמתי הקיים בתוכם. החוכמה היא לדעת לנהל את המחשבות, ולא שהן ינהלו אותנו. היום אני יודעת איך להוריד את זה לרמת ביצוע כבר מחר בבוקר."

**איך נתמקד ב'כאן ועכשיו'?**

"ברגע שמבצעים פעולה במחשב, למשל, שימו את הטלפון על שקט, סיגרו את הפייסבוק והסקייפ וכל הדברים האחרים. תהיו ממוקדים רק במה שעומד מולכם כרגע. השקט והמיקוד יאפשרו לכם לסיים את המשימה במהירות מרבית. כשאתם עם הילדים, בני הזוג או בעבודה, התמקדו אך ורק במי שאתם נמצאים עמו באותה נקודת זמן. תהיו בלעדיים וקנאים לזמן הזה שלכם. זו המתנה הכי משמעותית שתוכלו להעניק לעצמכם."

**"ניסיתי לדחוס 48 שעות לתוך 24. הרגשתי פול גז בניוטורל, כמו במרוץ עכברים. והתעוררתי כשמצד ימין בית קברות ואני בנתיב הנגדי. הבנתי שאני חייבת לפצח איך אני יכולה להספיק יותר ולהגיע לתוצאות טובות, בלי להרוג את עצמי על הדרך"**

**כיצד תפיסת הנוכחות שלנו בעולם יכולה לחולל מהפך בהתנהלות היומיומית שלנו?**  
"היא יכולה לקצר משמעותית את עקומת הלמידה. ישנם אנשים הטוענים שאין קיצורי דרך, אני טוענת שיש, ובגדול. כשאנחנו רוצים למשוך משהו מסוים לחיים שלנו, חשוב שנהיה ממוקדים בו."

**כיצד את שולטת ברגש?**

"תמיד הייתי מאוד רגישה ורגשית. היום אני יודעת כיצד המנגנון הזה עובד, שהרגש מושפע באופן ניכר מהמחשבות. כשאנחנו כועסים, הנטייה הראשונית היא להגיד את כל מה שאנו רוצים מהבטן בכעס, או להיעלם."



"ביסודי אני אדם מאוד ביישן. פעם לעמוד מול קהל היה דבר בלתי נתפס עבורי. היום זה המקצוע שלי". ערן שטרן

"הבנתי שבמקום לדאוג ממה שעלול לקרות בעתיד אני צריך להתמקד במה שקורה עכשיו, במה שניתן לעשות עכשיו. זה הוציא אותי מיד לפעולה. ההבנה מביאה אותנו לעשות משהו קונקרטי, לפעול בכיוון שעלינו להגיע אליו, במקום להיות משותקים"

בסיטואציה כזו כדאי לקחת דף ועט, ולרשום הכול בלי שום סינון. אחרי זה לקחת את הרף הזה, לקרוע אותו לגזרים, ולהשליך אותו לפח. זה שלב הפריקה, ואז אפשר לשבת ולשאול מה אנחנו באמת רוצים ממקום נקי יותר. מהנקודה הזו, ממקום יותר רגוע וממוקד, אפשר לנהל דיאלוג. מומלץ לא לבית, אלא במקום נייטרלי כמו חוף הים. בכך חסכנו עוגמת נפש, תסכולים ומריבות מיותרות."

### "החלטתי לעצור"

"עברתי 12'14 שעות ביום. ביליתי שעות לתוך הלילה בשיבות. כמעט לא ראיתי את הילדים והאישה, לא ביליתי. הסתכלתי עשר שנים אחורה ואז עשר שנים קדימה, ולא אהבתי את התמונה שראיתי, את המחירים שאני משלם. לא נהנתי ממה שעשיתי, מהרגע. הבנתי שאני מבזבז את עצמי, שאני לא מממש את מי שאני יכול להיות", מספר ערן שטרן, 42, על הסיבה שהביאה אותו לעזוב קריירה מצליחה בהייטק. היום הוא מממש כמנטור עסקי, ולאחרונה הוציא לאור את ספרו 'להגשים', העוסק במימוש עצמי.

מה היה רגע השינוי?

"עברתי באינטל, בתפקיד ניהול בינלאומי. ביקשו ממני שאסע ואחליף לכמה חודשים משהו בארה"ב. שם נחשפתי לסגנון חיים שלא הכרתי. אלה שעברו איתי היו חיים שונים: בארבע-חמש יצאו הביתה, את המחשב הנייד השאירו במשרד. אותי חינכו לפי הדוקטרינה של תלמד מקצוע טוב, תמצא עבודה בטוחה, ותפליג איתה עד הפנסיה. התחלתי לראות שזה לא נכון, שזו אחת

הפיקציות הכי גדולות שיש לאנשים. הבנתי שהפנסיה לא בדיוק תספק את צרכי הכלכליים. שאני צריך לקחת אחריות, כי אף אחד אחר לא יעשה זאת עבורי".

**איפה מתחילים?**

"רציתי לעזוב, ובמשך חצי שנה התלבטתי, בעיקר בגלל האספקט הכלכלי. ואז חוויתי מחשבה יותר בהירה - גיליתי לגבי עצמי, ולגבי כולנו בכלל, שאנו עסוקים בלפחד מדברים שעשויים לקרות מתישהו בעתיד, במקום להיות נוכחים במה שקורה כעת. במקום לחיות מה שקורה, אנו חיים מה שעלול לקרות. התחלתי לחשוב מה המשמעות האמיתית של מה שיקרה, ירדתי לרמה של מספרים, וכשיכולתי להיות בבהירות הבנתי שזה לא אמיתי, שמה שפחדתי ממנו לא קרוב למה שעלול לקרות. "מאז, התובנה היא שבמקום לדאוג מהעלול לקרות בעתיד יש להתמקד במה שקורה עכשיו, ובמה שניתן לעשות עכשיו. זה הוציא אותי מיד לפעולה. ההבנה מביאה אותנו לעשות משהו קונקרטי, לפעול בכיוונים שעלינו להגיע אליהם, במקום להיות משותקים."

"כשהחלטתי שאני לא רוצה לעשות את מה שאני עושה, התחלתי לשאול את עצמי מה כן. לא היה לי מושג. התחלתי ללמוד וללכת לסדנאות תפתחות אישית. לקחתי קורסים ביוזמות עסקית, נפגשתי עם אנשי עסקים ויוזמים. הכרתי קרוב ל-500 אנשים חדשים. ראיתי שאני עוזר להם להתקדם ולהשיג מטרות ויעדים. עזבתי את העבודה ויצרתי לעצמי תוכנית. התחלתי לאמן אנשים, ומשם זה גדל."

מהו השינוי הכי קיצוני שעברת?

"ביסודי אני אדם מאוד ביישן. פעם לעמוד מול קהל היה דבר בלתי נתפס עבורי. היום זה המקצוע שלי. אני גם עושה ספורט, מה שמעולם לא עשיתי, והיצירתיות שלי גדלה ברמות."

"אני מרוויח הרבה יותר ורמת הסיפוק האישי גבוהה מאוד. אני מרגיש שהערך שאני מביא היום לעולם גבוה בכמה דרגות מבעבר."

מה השינוי ברמה הפנימית?

"היום בתפיסה שלי אני הוא האחראי על כל מה שקורה לי. אני לא מחפש מישהו להאשים, ולא מחכה שמישהו אחר ישפר את מצבי."

מהו אישור בעיניך?

"אושר הוא התקרמות. להסתכל היום ולראות שאני קצת יותר טוב מאתמול. אחד הדברים שאני מקפיד עליהם הוא להכיר תודה על מה שיש, להסתכל על הדברים שעובדים לנו, על הדברים הטובים, כי לרוב אנחנו משקיעים הרבה זמן ואנרגיה בדברים הפחות טובים."

אתה טוען שאנו יכולים לעמוד מול הפחד הכי גדול שלנו ולהפוך אותו ליתרון ענק.

"כן. דווקא המקומות שבהם יש לנו קושי והמשברים שעמם התמודדנו יכולים להעניק הרבה מאוד גם לאחרים, כי אם התמודדנו איתם בהצלחה, אנחנו לא אותו האדם שהיינו קודם."

כיצד אתה מצליח להיות נוכח ברגע?

"אני עוצר. לפעמים אני עושה תרגילים של כתיבה. אני נותן למחשבות לרדת לדרך ומתרגל הכרת תודה. בודק היכן אני נמצא מול המקום שאני רוצה להגיע אליו, ונעזר גם בנקודת המבט של חברים טובים. אז אני מתקדם". □