



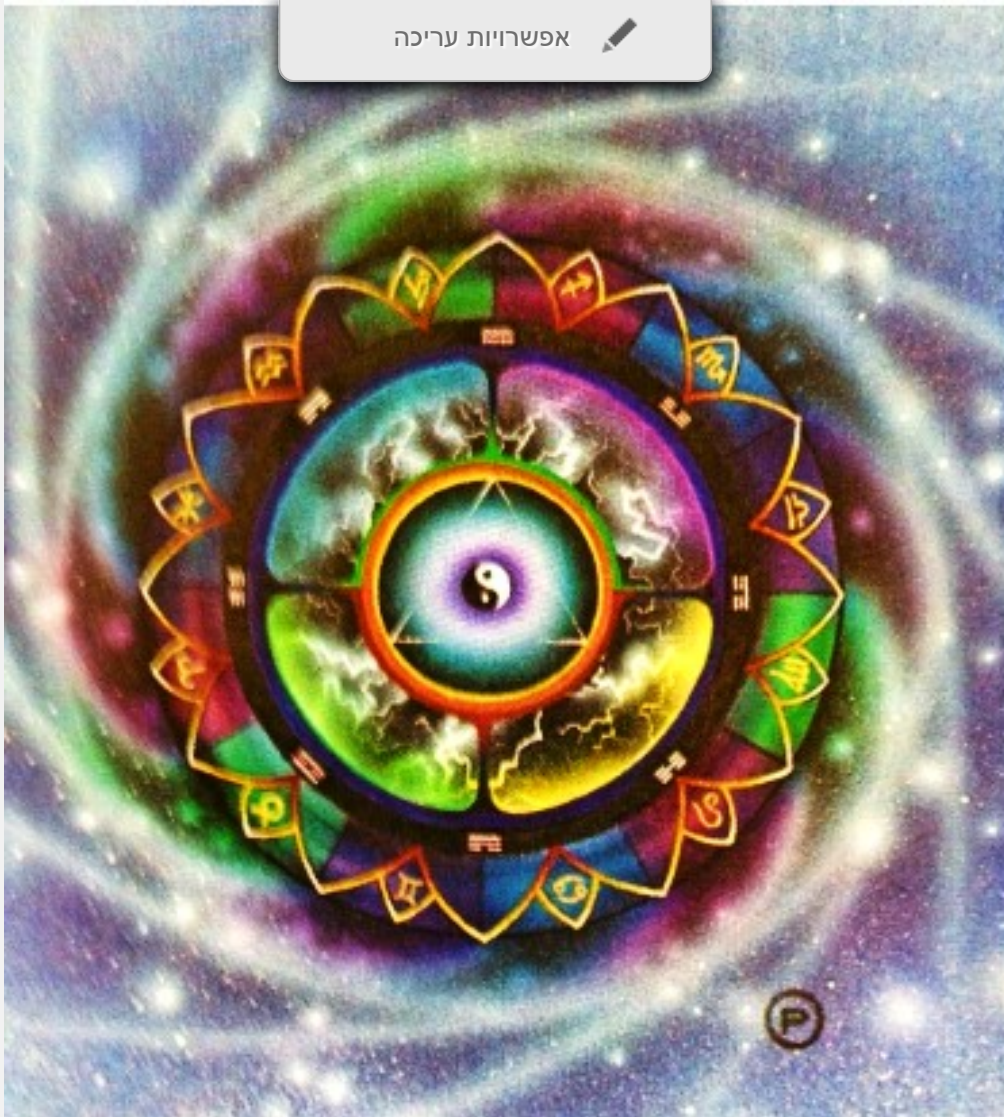
אם אינכם מצליחים לצפות במסר לחצו כאן

### שינוי הוא הזדמנות לגלות מחדש את הכוחות שחשבת שאיבדת

הפחד משינוי הוא כמו נוכחות מתמדת, כמעט בלתי נראית, המלווה אותנו לאורך החיים. הוא מתגנב ברגעים הלא צפויים, כאשר אנו מתלבטים בין להישאר במקום הבטוח והמוכר לבין לצאת להרפתקה חדשה, מסקרנת אך מפחידה. **הפחד הזה הוא כמו מסך עשוי מערפל**, חוסם את הנוף לפנינו ומערער את הביטחון שלנו בצעד הבא.

בתוך הערפל הזה, הפחד משינוי לוחש לנו את כל הסיפורים האפשריים על מה שעלול להשתבש. הוא מזכיר לנו את הכישלונות מהעבר, את הפעמים שבהן ניסינו ולא הצלחנו, את הרגעים שבהם ספגנו ביקורת או נאלצנו להתמודד עם אכזבה צורבת. **הוא מזכיר לנו את תחושת הפגיעות שכרוכה ביציאה מאזור הנוחות שלנו**, את החשש ממה שאחרים יחשבו או יאמרו, ואת האפשרות שנמצא את עצמנו בודדים ומנותקים.

הפחד משינוי אינו קולני או דרמטי. הוא מתגנב בשקט, כמו צל שמתארך כשהשמש שוקעת. הוא מחלחל לתוך מחשבותינו, משאיר אותנו מהססים, מהרהרים שוב ושוב האם הצעד הבא הוא אכן הנכון. הוא גורם לנו להיאחז בחוזקה במה שמוכר ונוח, גם כשעמוק בפנים אנחנו יודעים שהמצב הנוכחי אינו משרת אותנו יותר. **זהו פחד שמושרש בתחושת חוסר הוודאות** - אותו חוסר ידיעה מה צופן העתיד, מה יקרה אם נבחר לשנות, ואיך נוכל להתמודד עם כל האתגרים החדשים שעלולים לצוץ.



Change - Osho

הפחד הזה, מצד אחד, הוא מנגנון הגנה טבעי. הוא שומר עלינו מפני סיכונים, מנסה למנוע מאיתנו להיכנס למצבים שעלולים להזיק לנו. אך מצד שני, הוא גם חוסם אותנו, מעכב את ההתפתחות שלנו, מונע מאיתנו לגלות את האפשרויות הבלתי מוגבלות שהחיים מציעים. **בדיוק כפי שמסך הערפל יכול להסתיר מאיתנו את היופי של הזריחה, כך הפחד משינוי יכול למנוע מאיתנו לראות את ההזדמנויות החדשות והמרגשות שמחכות לנו מעבר לפינה.**

זהו **פחד שמתמודד עם האמביוולנטיות שבנו**: הרצון להישאר בטוחים לעומת הסקרנות לגלות את מה שמעבר. הוא מחזיק אותנו חצויים בין הרצון להתרחב ולצמוח לבין הפחד לאבד את מה שכבר השגנו. אך בתוך כל המאבק הזה, הפחד משינוי הוא גם תמרור דרך. הוא מסמן לנו שייטכן שאנחנו עומדים על סף פריצת דרך משמעותית, שלמרות החשש, ההזדמנות לצמוח ולהתפתח היא ממש מעבר לפינה.

בסופו של דבר, **הפחד משינוי הוא חלק בלתי נפרד מהחיים האנושיים**. הוא מזכיר לנו שכל שינוי, גם אם הוא מפחיד, הוא פתח להזדמנויות חדשות. כמו עץ שנאלץ להשיר את עליו כדי לפנות מקום לצמיחה חדשה, כך גם אנחנו נדרשים לעיתים לשחרר את הישן כדי לאפשר לדברים חדשים להיכנס לחיינו. הפחד משינוי, כשהוא מובן ומטופל כראוי, יכול להפוך להנעה לצמיחה ולהתפתחות, המובילות אותנו אל חיים עשירים ומלאים יותר.

**"אדם לא יכול לגלות אוקיינוסים חדשים, אלא אם יש לו אומץ לאבד קשר עם החוף"**

אנדרה ז'יד, זוכה פרס נובל לספרות לשנת 1947.

# חופש מהתמכרות יומן מסע אישי: חי בחיי

לחצו לפרטים



יומן מסע המיועד למשפחות המכורים, למי שמטפלים בחברה/מכורה, למכורים עצמם ולאנשי מקצוע. היומן בנוי כחוברת לעבודה עצמאית או בסיוע תהליך ליוני ותפקידו לעזור לכם להשתחרר מהתמכרויות, מדפוסי התנהגות והרגלים של פגיעה עצמית ופגיעה באחרים



"כולנו צריכים לפעמים איש סוד, מישהו להתייעץ אתו, לשתף ולדבר. אדם שיקשיב לנו, שלא ישפוט אותנו, אולי גם ישאל, יעץ, יעודד ויחזק".

אשמח להיות האדם הזה בחייך.

למעבר לאתר לחץ כאן

[/https://vinterlimor.co.il](https://vinterlimor.co.il)