

# תקשור על נאמנות עצמית

אם כך, שלום.

כך, שלום. אם כך, אנו מתחילים. מפגש נוסף, הזדמנות נוספת לומר מספר מילים ביחס למתרחש בעולם זה. אנו מבקשים להזכיר לכם להיות נאמנים לעצמכם, זה עניין חשוב עד מאוד בזמנים אלה.

הנאמנות העצמית היא המפתח שיכול לשנות, לעיתים, מציאות שלמה, במיוחד כאשר יש לכם אמת שאתם מפחדים להתמסר אליה, מפחדים לחיות לפיה. כאשר אתם חוצים את הפחד ונאמנים לעצמכם, אז מציאות שלמה יכולה להשתנות.

לא תמיד היקף השינוי הוא כה גדול, אבל אין זה באמת משנה. זאת משום שלנאמנות העצמית יש השפעה חיובית כך או כך. כאשר אתם נאמנים לעצמכם, גם לכאורה בדברים קטנים, אתם יוצרים השפעה חיובית על הלך הרוח, על מי שאתם. באופן הזה אתם יכולים ליצור תחושה יותר ברורה של סיפוק וביטחון.

הנאמנות העצמית בדברים הקטנים היא משמעותית לעיתים אפילו יותר מאשר בדברים הגדולים. זאת משום שכבני אדם יש לכם את הנטייה לדלג לעיתים על דברים קטנים, לוותר עליהם, להסתדר בלעדיהם. פעמים רבות אתם מוכנים לחיות בלי הדבר הזה או הדבר הזה או הרצון הזה או הצורך הזה. ומאחר ו"זה" נתפס בעיניכם כקטן, אתם לא רק מוותרים עליו בקלות, אתם גם לרוב לא מזהים את ההשפעה של הוויתור הזה על מי שאתם.

ההשפעה יכולה להיות גדולה גם אם הוויתור הוא לעיתים קטן, והיא יכולה להיות גדולה עוד יותר כאשר הוויתור שאתם עושים אינו חד פעמי. יש לויתור הזה השפעה מצטברת, בהחלט.

אנחנו מוסרים את המסר הזה בזמנים שעשויים להיות מאתגרים במיוחד, כאשר פחדים כמו מתחזקים והאיום מתחזק יחד איתם. אתם עשויים בזמנים אלה, בתוך מחויבויות, בתוך לחצים, בתוך פחדים, להתמודד ביתר שאת עם אותה הנטייה. לוותר; לוותר כדי לשרוד, לוותר כדי להסתדר, לוותר כדי שלא תהיה עוד מהומה בתוך מציאות שכבר יש בה מהומה כזו או אחרת.

משום שזה עשוי לקרות, אנו מוסרים את המסר הזה. אנו רוצים להזכיר לכם שאתם חשובים, ושחשוב שתשמרו על עצמכם גם בזמנים בהם איכות החיים עשויה להיראות פחות חשובה מאשר עצם קיומם. גם כאשר אתם בתוך חוויה של הישרדות, כדאי שתחזרו ותבחנו מה אתם צריכים, מה אתם רוצים, מה טוב לכם, ותפעלו בהתאם.

לעיתים הנאמנות העצמית מחייבת מנוחה ולא פעולה, לעיתים היא מחייבת אי-עשייה במקום עשייה. גם במצבים האלה אנו מזכירים, מציעים שתהיו נאמנים לעצמכם ככל שאתם יכולים. זה חשוב מנקודת המבט שלנו, שתהיו עם עצמכם. באופן הזה אתם יכולים להתמודד יותר בקלות עם זמנים ומצבים של הישרדות, של פחדים גדולים, של איום, ובו בעת גם להמשיך ולחזק את עצמכם לקראת הבאות.

חשוב לזכור שזאת תקופה זמנית. היא לא תהיה נצחית גם אם היא ארוכה עבורכם. אבל אתם תהיו עם עצמכם עוד זמן רב, ולנאמנות העצמית או להיעדרה יש השפעה שגם היא תימשך לזמן רב. לכן, ככל שאתם יכולים, בזמנים אלה במיוחד, תבחרו בעצמכם, תהיו למען עצמכם, חברים של עצמכם, נאמנים לעצמכם.

אלו הן המילים שלנו לפעם זו.

שמחנו,  
אם כך שלום.

טוהר.