**הכול אפשרי — בקלות ובפשטות**

**בטי נעים**

**הכול אפשרי**

**בקלות ובפשטות**

**מדריך להעצמה עצמית**

**אסטרולוג הוצאה לאור בע״מ**

**הכול אפשרי — בקלות ובפשטות**

**בטי נעים**

לקשר עם המחברת:

bettynaim4@gmail.com

עריכה: א. גולדברג

עטיפה: סטודיו פיני חמו

כל הזכויות בעברית שמורות למִשׂכל 2017 ”

הוצאה לאור מיסודן של ידיעות אחרונות וספרי חמד

ת״ד 53494, תל–אביב 61534

info@ybook.co.il

ולאסטרולוג הוצאה לאור בע״מ

ת״ד 1123 הוד השרון 45111

www.astrolog-publishing.com

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לאחסן במאגר־מידע, לשדר או לקלוט בכל דרך או בכל אמצעי — אלקטרוני, אופטי, מכני או אחֵר — כל חלק שהוא מן החומר שבספר זה. שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט, אלא ברשות מפורשת בכתב מהמו״ל.

דאנא–קוד: 1093–418

נדפס בישראל 2017 Printed in Israel

**תוכן העניינים**

הקדמה 9

כיצד להשתמש בספר בצורה נכונה 12

מי אני? 51

משימה מס׳ 1 — בואו נחזור לילדות שלנו 18

תיאורמקרהראשון *—* הכולסוגרעליי *24*

משימה מספר 2 — מה לא משרת אותי? 82

תיאורמקרהשני *—* מהלאמשרתאותיבחיים*? 23*

משימה מספר 3 — כמו חוט ומחט 36

תיאורמקרהשלישי *—* תקיעוּת *24*

משימה מספר 4 — המלאכים השומרים 54

משימה מספר 5 — עבור מי תבחרו להיות טובים? 74

תיאורמקרהרביעי *—* עלהנידףברוח*... 15*

משימה מספר 6 — לקחת סיכון! 54

תיאורמקרהחמישי *—* לקחתסיכוניםבחיים *75*

משימה מספר 7 — של מי החלום הזה? 95

תיאורמקרהשישי *—* שלמיהחלוםהזה*? 56*

משימה מספר 8 — מחשבה יוצרת מציאות 68

תיאורמקרהשביעי *—* מחשבהיוצרתמציאות *37*

משימה מספר 9 — להיות ספונטָני 67

תיאורמקרהשמיני *—* להיותספונטני *97*

משימה מספר 10 — זמן לסלוח 81

תיאורמקרהתשיעי *—* סליחהמשחררתפחד*! 68*

משימה מספר 11 — לשחרר שליטה 89

תיאורמקרהעשירי *—* לשחררשליטה *59*

משימה מספר 12 — יציאה מאזור הנוחות 99

תיאורמקרהאישי *—* המשימהשלי *101*

תיאורמקרה *11 —* יציאהמאזורהנוחותבחיינו *801*

משימה מספר 13 — אמונה מול פחד 113

לקראת סיום 118

תיאורמקרה *21 —* אמונהמולפחד *120*

אפילוג — מלב אל לב 123

משימת ההודיה 125

רשימת המשאלות 127

הקדשה מכל הלב

אני רוצה ומבקשת להקדיש ספר זה לבורא עולם המלווה אותי בחיי באהבה ללא תנאי, בסבלנות, בחמלה, בנדיבות ובנתינה אין סופית.

לסבתי ז״ל, לאימי גילה שהוכיחה לי ששינוי לטובה ניתן לעשות בכל גיל.

ליוסי שהיה בעלי ואביהם של ארבעת ילדיי וחלק חשוב ומשמעותי במסע חיי וליאיר בן זוגי הנוכחי.

לילדים המדהימים שזכיתי להביא לעולם.

לאחים שלי, שכל אחד מהם לימד אותי שיעור בחיים.

לכל בני משפחתי המורחבת.

לחברות המדהימות שיש לי בחיי — מירב, שגית וסמדי — שהיו המקום הבטוח עבורי.

לכל אותם אנשים שהגיעו לחיי באהבה שלמה.

לכל המורים והמנטורים שליוו אותי בחיי.

לכל האנשים בחיי שהראו לי שהכל אפשרי, בקלות ובפשטות...

תודה רבה

באהבה גדולה

בטי נעים שרם

ספר זה מבוסס על ידיעותיה של המחברת של ניסיונה בלבד.

המחברת והמו״ל אינם מביאים את הספר כעצה רפואית או עצה טיפולית. בכל מקרה של בעיה רפואית (גופנית או נפשית)

יש לפנות לרופא מוסמך.

הקדמה

ה

יום הגיע. כעת אין עוד דחיות, אין תירוצים — אני יושבת ומתחילה לכתוב את הספר הראשון שלי, ספר שילמד אתכן, קוראות יקרות, ואתכם, קוראים יקרים, איך להגשים את הפוטנציאל שלכם במציאות, איך להביא את השפע לחייכם... בקלות ובפשטות.

כן. בקלות ובפשטות!

אהה... אני שומעת עכשיו את כל האנשים שנאנחים בקול: ״נו, באמת, עוד ספר? עוד שיטה כזאת או אחרת שבאה ללמד אותנו איך להיות מאושרים יותר?״

אז זהו — כן! כן! כן! בהחלט.

לפני שנים רבות הבנתי שיש בי אמונה ואומץ לחיות את החיים בצורה המיטיבה ביותר עִמי ועם אחרים. הבנתי שהגעתי לעולם הזה כדי להגיד משהו, כדי להפיץ משהו — אבל עדיין לא הייתי בתזמון האלוהי שלי, ולכן דחיתי את כתיבת הספר. באותן שנים ידעתי שעדיין איני מנוסה, ״משופשפת״ דיי, שעדיין לא עברתי את הדרך שתביא אותי לתזמון שלי. הרגשתי שיש לי עוד דרך לעבור כדי להגיע לתזמון האלוהי שלי.

אתם שואלים מה נשתנה מאז?

נקודת המפנה הייתה בחודש יולי של שנת 2016, כשהלכתי ללמוד קורס נוסף בתטא הילינג, קורס שנקרא ״משחק החיים״. במסגרת הקורס יש תרגיל שנקרא ״תזמון אלוהי״ ובו יושבים במעגל מספר אנשים, מתחברים לבורא עולם ומבקשים לראות את התזמון האלוהי של כל אחד מהם.

מה ראיתי?

בתזמון האלוהי שלי ראיתי את עצמי בדרך אל במה, עונדת תג שרשום בו שמי, מדברת עם אנשים. בהתחלה לא הבנתי מה אני עושה שם, ואז זה קרה — ראיתי את עצמי מחזיקה ספר בשם ״הכל אפשרי — בקלות ובפשטות״, ועל הכריכה בלט שם המחברת ״בטי נעים״. שמי שלי.

זו הייתה חוויה מפתיעה, מרגשת ולא צפויה. שיתפתי את חברי הקבוצה במה שראיתי והתגובות היו מדהימות, מעודדות. כל הדרך הביתה חשבתי:

״מה זה אומר? קיבלתי שם לספר, אבל מה אני אמורה לכתוב בו? מה התזמון האלוהי שלי בדיוק?״

לא הייתה לי תשובה.

אחרי מספר ימים החלטתי שאם קיבלתי מתנה מבורא עולם, אני מברכת עליה ולוקחת אותה בשתי ידיי. נכנסתי לחדר העבודה שלי, הדלקתי את המחשב, כתבתי את הכותרת עם שם הספר, ומכאן הכול התחיל לזרום — מה לכתוב, איך לכתוב — ראיתי הכול מול עיניי.המילים זרמו כנהר אדיר ולעיתים הייתי צריכה לעצור את עצמי. מרגע לרגע התבהרה לי התמונה יותר ויותר, הפחד התפוגג ובמקומו נכנסו ההשראה, השמחה, ההתמדה והמוטיבציה.

מאותו יום, בכל כל פעם שישבתי מול המחשב להמשיך לכתוב את הספר, המילים נבעו ממני בקלות ובפשטות. המשימות נכתבו כאילו מעצמן, בקלות ובדייקנות. אנרגיית הכתיבה זרמה כמו מים אדירים שאין להם מכשול. כל דבר השתבץ במקומו.

לקח לי מספר חודשים לכתוב את הספר כולו, בזמני שלי, כאשר אני כותבת רק כאשר חשתי כי ההשראה לכתיבה מבעבעת בתוכי. כמו שאני אומרת ״הכל לטובה״.

אני מאחלת לכם, קוראות וקוראים, כי קריאה ושימוש בתכנים שבספר זה יהיו לכם לעזר בחייכם, ישמשו לכם כקרן אור מדריכה, וכל מה שתשאפו לו אכן יתממש.

אמן.

וכעת, מספר צעדים ואתם שם...

ספר זה בנוי למעשה משלושה חלקים המשתלבים זה בזה — הסיפור האישי שלי ממנו נובע הכול, השיטות בעזרתן ניתן לטפל במצבים ובבעיות (בתחום או בקטע מסוים בחיים) ותיאורי מקרים שהגיעו אליי לקליניקה.

אני ממליצה לעבור על הספר פרק אחר פרק — סיפור חיי, שיטה ותיאור מקרה — לקחת נשימה עמוקה ורק אז לעבור לפרק הבא.

ונתחיל במספר עצות...

כיצד להשתמש בספר בצורה נכונה

כ

אמור, ספר זה משלב ברצף אחד הן את סיפור חיי והן משימות, אותן ניתן לבצע בקלות ובפשטות. לא אכתיב לכם את קצב ההתקדמות, אולם אעביר לכם מספר עצות כיצד להשתמש בספר:

⁄ לפני תחילת העבודה יש להכין מחברת אישית, שעל כריכתה תכתבו ״הכול אפשרי בקלות ובפשטות עבורי .......... (כאן יבוא שמכם)״. במחברת זו תרשמו לעצמכם, בזמן הקריאה והעבודה על הספר, את כל ההערות הדרושות. לחילופין ניתן להשתמש במקומות המיועדים לכך בספר, המסומנים בקווים.

⁄ בעמוד 14 מופיע דף עבודה בו עליכם לענות — עבור עצמכם — על שאלה פשוטה, ״מי אני?״. הקדישו זמן לענות על השאלה. זה חשוב. (ורמז קל, בסוף התהליך תחזרו אל דף עבודה זה).

⁄ יש לבצע את המשימות לפי הסדר שבו הן מופיעות. קצב ביצוע המשימות הוא אישי, אולם אני ממליצה לסיים משימה ורק אז להמשיך לקרוא בספר.

⁄ ניתן לחזור על ולכל משימה בכל זמן שתרצו, גם אחרי הפסקה ארוכה או קצרה. אפשרו לעצמכם את מרחב הזמן לביצוע כל משימה. אני ממליצה לכם לקרוא את הספר בקצב האישי שלכם.

⁄ במקביל, אפשרו לעצמכם מרחב אישי, נכון עבורכם, לשימוש בספר (כלומר, פינה שקטה בבית, שולחן עבודה כדומה).

⁄ ושוב — לפני שתתחילו לקרוא את הספר קחו את המחברת האישית שלכם (או השתמשו במקום המוקדש לכך בהמשך), ושאלו את עצמכם במשך רגע ארוך ״מי אני?״. רשמו כל תשובה שתקבלו. נחזור לכך בהמשך הספר.

⁄ היו חדורי סבלנות וסובלנות עם עצמכם במשך התהליך, וזיכרו כל הזמן את המוטו: בעזרת אהבה רבה, בפשטות ובקלות — הכול אפשרי.

מי אני?

בשלב זה, לפני העבודה על הספר, רשמו כאן תשובה על השאלה ״מי אני?״: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ומי אני?

להלן רקע כללי עליי עצמי.

שמי בטי נעים שרם, בת 44, אימא ל־4 ילדים. נולדתי בתל אביב לזוג הורים ממוצא חלבי סורי, משפחת שרם. אני בת בכורה ויש לי שני אחים, שונים אחד מהשני. כל אחד מאתנו — אני ואחיי — הוא עולם ומלואו. אנחנו שונים אחד מהשני אף שנולדנו לאותה אימא וגדלנו עד גיל מסוים באותו הבית.

לא זכורים לי פרטים רבים מתקופת ילדותי. הורי התגרשו כשהייתי בת 7, בכיתה ב׳, ומכאן והלאה חיי התנהלו על רכבת הרים ממנה ירדתי כשהגעתי לגיל ארבעים.

כילדה, אני זוכרת את עצמי תמיד מובילה, עומדת בראש, מאוד מקובלת, מוקפת בנים. תמיד היה לי עימותים עם בנות, סוג של מאבק כוחות שהתקיים בינינו. אינני יודעת למה, אבל תמיד הרגשתי יותר בנוח בחברת בנים, ידידים, ופחות בנוח בחברת בנות. אל תטעו — היו לי מלא־מלא חברות. הייתי ילדה מאוד חברותית, אבל בתחושתי שלי אז — בנות הן קן צרעות ובנים הם כמו ים רגוע.

ישנן הרבה שנים בחיי כילדה אותן אני ממש לא זוכרת. יש לי הבזקי זיכרון מגיל 7 עד גיל 14 בערך, התקופה של ביה״ס יסודי. אחרי שהורי התגרשו הגעתי לבת־ים, לרחוב פּנקס. אימא שלי רשמה אותי לביה״ס הכי קרוב שהיה באזור שלנו, בית ספר דתי בשם ״ציפורי״, וכך הייתי ילדה חילונית שלומדת בבית ספר דתי, מתלבשת כמו דתייה ומתפללת כל בוקר. וזהו — אין לי יותר קשר לדת. בכיתה ג׳ אימא שלי הבינה שיש עוד בתי ספר באזור, ולשם שינוי בחרה בית ספר חילוני והעבירה אותי לביה״ס ״ראשונים״, קצת רחוק מהבית — אבל מה זה משנה? הלכנו ברגל לכל מקום, בניגוד להיום, כשיש אופניים חשמליים לכל אחד וניתן להגיע בנקל לכל מקום.

לכן הגעתי שוב לכיתה חדשה, חברים חדשים, התאקלמות מחדש — פעם שלישית בתוך שנתיים. באותה תקופה לא הבנתי מה עובר עליי, לא ראיתי את הקושי שבעניין והאמת, למזלי, לא ידעתי עדיין כי זאת רק ההתחלה.

מכיתה ג׳ עד כיתה ח׳ הייתי באותו ביה״ס בבת־ים, ״ראשונים״. זאת הייתה תקופה טובה בחיי — תקופה של יציבות במקום אחד. רכשתי חברים, הייתה לנו שכונה תוססת מלאת ילדים ולמרות שגרתי בקומה רביעית הייתי יורדת ועולה את המדרגות לביתי המון פעמים בכל יום. הרווח מכך היה ניכר לעין... הייתי רזה וחטובה. ׳הכול לטובה׳, כמו שאני אומרת. הזיכרונות שלי מתקופה זו הם בעיקר טובים, אף שהיו פה ושם עקיצות — אבל למי אין...

משימה מס׳ 1 — בואו נחזור לילדות שלנו

ש

בו במקום נוח, שקט ורגוע, עִצמו עיניים, הרפו את הגוף וכעת עליכם לנשום 3 נשימות עמוקות דרך נחירי האף. החזיקו את האוויר במשך 2 שניות והוציאו את האוויר דרך הפה. כעת מרגישים את הגוף שלנו רפוי ומוכן לשלב הבא.

בואו נחזור לילדוּת שלנו. דמיינו את עצמכם כילדים. מה אתם עושים? איך אתם נראים? מה אתם לובשים? האם אתם נועלים נעליים? מה צבע הלבוש שלכם? הסתכלו על הפנים שלכם: איך אתם נראים? איך אתם מרגישים? האם זכור לכם מה אתם עושים? מי נמצא ביחד אתכם? האם אתם יכולים לשמוע מה נאמר בשיחה עם האדם שנמצא מולכם? מה אתם מרגישים כלפיו? ככל שתפרטו יותר כך תזכרו פרטים רבים יותר וכן תקשרו יותר לזיכרונות שלכם.

אני מציעה לכם להסתכל על כל התמונה בזום־אאוט, כך תראו כמה שיותר פרטים אודות הסיטואציה שלכם בעבר.

עכשיו, רשמו את הרגשות שעלו בכם. האם הרגשות הם חיוביים או שליליים? האם עלו בכם גם רגשות חיוביים וגם רגשות שליליים?

רשימת הרגשות: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

במידה ועלו בכם רגשות חיוביים, שאלו את עצמכם מתי הייתה פעם נוספת בחייכם בה הרגשתם כך, ורשמו את כל הפעמים בחיים שלכם שהרגשתם את הרגשות החיוביים האלו.

חשבו על המציאות שלכם באותו הרגע: האם הרגשתם שהכול אפשרי? אם כן, רשמו מה אפשרי עבורכם להשגה כשאתם מרגישים את הרגשות החיוביים האלו בגוף שלכם.

מה אפשרי עבורי?: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

במידה ועלו בכם רגשות שליליים חִזרו אחורה בזמן עד שתגיעו לרגע בו חוויתם רגשות חיוביים. אתם יכולים לחזור לכל רגע בילדות שלכם בו הרגשתם רגשות חיוביים מציפים אתכם.

כשתגיעו לרגע הזה המשיכו לפי ההנחיות ושאלו את עצמכם:

״מתי בחיים הרגשתי כך?״.

רשמו את כל הפעמים בחיים שלכם בהם הרגשתם את הרגשות החיוביים האלו.

חשבו על המציאות שלכם באותו הרגע: האם הרגשתם שהכול אפשרי? אם כן, רשמו מה אפשרי עבורכם להשגה כשאתם מרגישים את הרגשות החיוביים האלו בגוף שלכם.

זאת הייתה החוויה הראשונה בחיים שלכם בה הכול אפשרי בקלות ובפשטות.

כעת, אני מבקשת מכם לרשום את החוויה הזאת בחיים שלכם, אותה חוויה שחוויתם כילדים, אותה תחושה שאין פחד, שהכל אפשרי והכול ניתן להשגה...

החוויה החיובית הראשונה שלי

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

מאוחר יותר תבינו שככל שאנחנו גדלים, הפחדים שלנו גדלים ביחד אתנו, וכל מה שהיה אפשרי בקלות ובפשטות כילדים — כבר לא אפשרי כאנשים בוגרים.

הפחדים מגיעים אלינו ומורידים לנו את כל הביטחון. הפחדים שלנו ילכו ויתעצמו ככל שנצבור ניסיונות כושלים בחיים שלנו. זה בעצם סוג של גלגל שלא מסתיים לעולם — עד הרגע שנסכים לחזור לעבר שלנו, למקום שלא היו לנו עדיין פחדים, לתחושה הזאת שאנחנו בלתי מנוצחים, שבורא עולם אתנו ואין בנו שום פחד.

ממשיכים...

בכיתה ט׳ עברתי לביה״ס ״אורט הבונים״ ואז אימא שלי הרגישה שמאוד משעמם לה, והחליטה לעבור דירה — או יותר נכון דירות — וכך מצאתי את עצמי, מגיל 14 עד 16, עוברת הרבה בתים עם אימי ובן זוגה. טוב, לפחות הכרתי את בת־ים יותר לעומק. למזלי לא עברתי ביה״ס באותן שנים, אך הלכתי לביה״ס את כל בת־ים ברגל — גרתי באזור הים ולמדתי בצד השני של בת־ים שנקרא אזור המעברות, משהו כמו חצי שעה הליכה, במקרה הטוב.

החוויה הזאת דווקא זכורה לי לטובה. היינו שלוש חברות טובות שהולכות ברגל, אספנו אחת את השנייה והדרך לביה״ס הייתה תמיד מלאת סיפורים וחוויות. לא תמיד הגענו לביה״ס — הרבה פעמים הברזנו והגענו לחוף הים, לחוף הגולשים, ובילינו שם את יום הלימודים.

לי היה מאוד קל בלימודים: אף אחד לא שאל עליי, ולא שמרתי על קשר עם המורים שלי. הייתי ילדה שגדלה לבד, עצמאית, לטוב או לרע — בעיקר לטוב — ומצאתי את עצמי ״נערה לעצמה״ בגיל מאוד צעיר. חברות שלי תמיד היו צריכות להגיד להורים שלהן איפה הן נמצאות בכל רגע, לספר סיפורים... ותמיד אמרו שהן אצלי.

סבתא שלי, זיכרונה לברכה, תמיד הייתה שם לצידי. גרנו בצמוד לביתה והיא הייתה אימא למופת אשת בית שהקדישה את כל חייה למען ילדיה. היא הייתה בבית ותמיד היה לי לאן לחזור, ואני זוכרת את עצמי חוזרת אליה מביה״ס כמעט כל יום. הפעמים הבודדות שצלצלתי בפעמון ולא הייתה תשובה היו הימים שהיא נסעה לשוק לקנות מצרכים. בבית של סבתא שלי תמיד היו סירי אוכל מבושל על הכיריים וריח של אוכל.משם באה האהבה הגדולה שלי לאוכל — לבשל, לארח, וליהנות משפע של אוכל. גדלתי על מאכלים סוריים — אורז ושעועית לבנה, קציצות חמד חמוצות מדהימות, לחמעג׳ון שזה לחם עם בשר, אורז קר עם קינמון ועוד. עצם הכתיבה על האוכל הזה מעורר לי רצון עז לחזור לבית של סבתא שלי.

בכל מקרה, אימא שלי התחילה לעבור דירות בקצב מסחרר וכל מעבר של דירה היה כרוך במכירה של כל הריהוט הישן וקנייה של ריהוט חדש. נראה לי שמכאן הבנתי שהכל אפשרי בחיים, בקלות ובפשטות — אחרת איך אפשר למכור תכולה בשווי עשרות אלפי שקלים כל שנה שנתיים, ולקנות תכולה חדשה בשווי גבוה יותר. היה לנו שפע של כסף ודבר לא היה חסר לי. בשנים אלה חיה אימי עם בן זוגה, והם הביאו לעולם את אחי הקטן.

הקשר שלי עם אימי לא היה טוב והוא הלך והתדרדר ככל שגדלתי. הפכתי לילדה מרדנית שלא מסוגלת להמשיך לחיות בבית, וברגע הראשון שהייתה לי הזדמנות לעזוב את הבית — עזבתי.

זה קרה בכיתה י׳. רבתי עם אימא ריב גדול ממש גדול, לקחתי את הדברים שלי והתייצבתי בבית של סבתא שלי. היא, כמובן, לא הבינה למה הגעתי אליה, אבל קיבלה אותי באהבה. היא ידעה את מצב הקשר שלי עם אימי, ואבא שלי — למי ששואל — כבר לא היה חלק מהחיים שלי בתקופה זו.

עברתי לגור אצל סבתא שלי והתחילה תקופה טובה יותר בחיים שלי. בפעם הראשונה בחיי התחלתי ללמוד ברצינות. אני זוכרת איך צילמתי את כל המחברות של חברה שלי. רציתי להרשים את המחנכת החדשה שהגיעה לכיתה שלנו, והחלטתי שהגיע הזמן לעשות שינוי בחיים שלי — אין יותר מכות!

כן, הייתי סוג של ״טום בוי״, משחקת כדורגל, מרביצה מכות לבנים ולבנות. בקיצור, לא דופקת חשבון. כשעברתי לסבתא שלי החלטתי שאני יכולה לאפשר לעצמי להוריד את המגננות שסביבי ופשוט להיות נערה רגילה בת 15, נערה שמותר לה להראות את הנשיות שבה, את הצד הרך והנשי שבה.

באותה שנה השתתפתי בתחרות מיס בת־ים. אני לא זוכרת איך הגעתי לתחרות הזאת — הייתי רחוקה שנות אור מהמקום הזה של נשים על במה עם בגד ים ובגדים יפים, איפור וכל מה שזה כולל. היה לי מאוד קשה ללכת על עקבים ואני זוכרת את עצמי מדדה על נעלי העקב שנתנו לי, הולכת כמו חייזר על הבמה ולא באמת מבינה מה אני עושה שם. זכיתי במקום שני ומכאן והלאה הפן הנשי בחיי התחיל לבלוט ביתר קלות — פתאום בנים התחילו להסתכל עליי אחרת וראו את הצד הנשי שבי, ולא את ״בטי הטום בוי״.

היום אני מבינה שבזכות התחרות הזאת הצלחתי, בפעם הראשונה בחיי, להתחבר לפן הנשי שבי, לדעת שהוא קיים והכי חשוב — לאהוב אותו, להיות בטוחה בו להרגיש שזה בטוח עבורי להיות ולהיראות אישה ונשית.

התחרות עזרה לי לשחרר דפוסי התנהגות שלא הייתי צריכה אותם עוד בחיי, דפוסי התנהגות שנועדו לשמור ולהגן עליי כשהייתי ילדה קטנה שהוריה התגרשו והשאירו אותה חשופה לעולם. לא שהרגשתי עצמי בטוחה לחלוטין, אבל הרגשתי עצמי בטוחה להראות את הצד הנשי שלי לעולם, הרבה יותר מאשר קודם.

ומכאן אני מגיעה לתיאור מקרה ראשון, ולאחריו נגיע למשימה מספר 2.

תיאורמקרהראשון *—* הכולסוגרעליי

ה

גיעהאלילקליניקהאישהבת *44,* מטופחתמאוד*,* עובדתבמקוםעבודהמסודרהידועכמקוםשכלאחדרוצהלעבודבו*.* ש*.* ב*. —* שמהשמוראיתי *—* באהכדילחוללשינויבחייה*.* לדבריה*,* קשהלהמאודלהישארבמקוםהעבודהבוהיאעובדת*,* והיאמרגישהשהיאאינהממצהאתעצמה*.*

״הכולסוגרעליי״*,* סיפרה*,* ״אניבוכהבלב*,* ולאיכולהלהיותיותרבמקוםהזה*.* אנירוצהלעזובולאיודעתאיךלעשותזאת*.* בעליאינומאפשרלילעשותזאת*,* ומכיווןשהואלאעובדכרגע*,* איןליאפשרותלחשובבכללעלעזיבה״*.*

״איפהזהמשאיראותך*?*״שאלתי*.*

״זהמשאיראותימתוסכלתועצבנית*.* אניכועסתעלעצמישאנילאמצליחהלעשותדברושאנינשארתכבולהבמקוםשלאטובליבו״*.*

״האםאנייכולהלהתחברלמישורהשביעי*,* לראותאתהפרספקטיבהשלבוראעולםלמקרהשתיארתליכרגע*?*״שאלתי*.*

״מהזהאומרפרספקטיבהשלבוראעולם*?*״

״ישלייכולתלתקשרעםבוראעולםולבקשממנואתהראייהשלולגבימהשאתמתארתלי״*.*

״אוקי*,* אניסומכתעליך*.* תתחילי״*,* הסכימה*.*

התחלתיאתתהליךההתחברותלבוראעולם*,* והדברהראשוןשאנירואהזהאתש*.* כילדהקטנה*,* יושבתבצד*,* ילדהביישניתשלאמרגישהבטוחהאפילולדבר*.* ממשראיתיאותהמנסהלדבר*,* מנסהלהגידאתמהשישלה*,* וכלפעםמשהוחוסםועוצראותה*.*

תיארתילהאתמהשראיתיושאלתיאותה*:* ״זהמוכרלהמהילדותשלך*?* אתזוכרתאתעצמךכילדהקטנה*,* חסרתביטחוןלדברולהגידאתמהשישלהלהגיד״*.*

ש*.* ענתהלישזהבדיוקהילדהשהיאהייתה*,* והיאגדלהלהיותאדםכזה *—* אדםששומרבבטןהכול*,* אדםשמפחדלדברעלמהשישלולומר*.* מבחינתה*,* בטוחיותרלשתוקולאלדבר*.* הבנתיבבירורכיישמשהומאודמפחיד *—* עבורה *—* בדיבור*.*

״מההדברהכיגרועשיכוללקרותלךאםתדברי*?*״שאלתי*.*

״ישתיקואותי*,* יבטלואותיויגידולי׳מהאתמבינה*!* עדיףשתהייבשקט״*.* ענתה*.*

״ומההדברהכיגרועשיכוללקרותבמידהואכןיבטלואותך*?*״

״אפגע*,* אתכנסעםעצמיואבכה*.* זהיגרוםלילהיותעצובה*.* זהפוגעבי״*.*

״ומהגרועבזהשתפגעי*?*״

״אניאשתוקואבודדאתעצמימכולם״*.*

״ומהגרועבכךשתבודדיאתעצמךמכולם*?*״

״אניאהיהלבד״*.*

״ומהגרועבלהיותלבד*?*״

״אניכלום*!!!* אניאוויר*!!!*״

״בסדר*.* אזבעצםאתאומרתלישאםתדבריעםאנשים*,* בסופושלדברתהייאוויר*,* תהייכלום*.* נכון*?*״

״כן*,* זהנכון״*.*

״האםהיום*,* כשאתלאמדברתולאאומרתאתמהשישעללבך*,* אתיותרשמחה*?* אתמרגישהיותרחזקה*?* האםאתמוקפתחברים*?* האםאת*,* היום*,* מרגישהמשמעותית*?*״

״לא*,* ממשלא*,* אנילאמרגישהמשמעותית*.* אניעדייןלבד*,* ואנימעדיפהלהיותלבדכי*,* בכלמקרה*,* אנימפחדתלדברולכןאנימבודדתאתעצמי״*.*

״אזבעצםגםכשאתמדברתוגםכשאינךמדברתומביעהאתעצמך *—* אתחוזרתלאותהנקודה*:* ׳אנילבד*,* אניאוויר*!*׳״*.*

״כן*,* נכון״*.*

״בואינחזורעכשיולילדההקטנהשראינו*,* ונשאלאותהמהיכוללעזורלהלקבלאומץלדבר*.* אפשרלעשותזאת*?*״

״כן*,* בהחלט״*.*

״אזעצמיעיניים*,* נשמינשימותעמוקותוהרפיכלחלקוחלקבגופך*.* ראיבדמיונךאתהילדההקטנהשאתהיית*.* בקשיממנהלבואלשבתלךעלהברכייםוהסתכליעליה*.* ברכיאותהבאהבה*.* אמרילהשהיאמוגנתמעתהועדעולם*.* ועכשיותשאליאותהמההיאהייתהרוצהלקבלכדישתוכללבטאאתמהשישלהלומר*?* הבטיחילהשישלךפייתקסמיםשמוכנהלתתלהכלמהשהיאצריכה״*.*

״בסדר״*,* אמרהש*.,* ״אני*...* היאצריכהאומץ*,* ביטחון*,* אהבהעצמית*.*

״מעולה*!!!* האםהיאצריכהעודמשהו*?*״

״כן*,* היא*...* אניצריכההגנה*.* היאמרגישהשאינהמוגנת״*.*

״מעולה*.* עכשיודמייניעצמךמסתכלתעליהומעבירהלהאתכלמהשהיאצריכה*.* החזיקיבידךזרפרחים*,* וחישבישכלפרחמייצגמשהועבורה*.* הגידילהבקולמהאתמעבירהלה*.* העבירילהאומץ*,* ביטחון*,* אהבהעצמיתוהגנה*.* אמרילהשישלהעכשיו*,* באופןזמין*,* כלאחדואחדמהדבריםשהעברתלה*.* ועכשיו*,* תשאליאותהאםהיאצריכהעודמשהו*?*״

״לא*,* היאמרגישהמעולה״*.*

״יופי*.* עכשיוקחיאותהאלתוךגופךומזגיאותהאיתך*...* וזיכרישישלכןכעתאומץ*,* ביטחון*,* אהבהעצמיתוהגנה*.* אתןמוגנותבכלרגעורגע*.* איךאתמרגישהכעת*?*״

״וואו*...* אניחשההקלהעצומה״*.*

״האםאתחושבתשיהיהלךכעתיותרקללהגידאתמהשישלךלהגיד*,* ובכלמקוםבואתנמצאתישלךאתהכליםהחדשיםבחייך*?*״

״בהחלט*,* כן*!!!*״

״מעולה*.* עכשיוהגידילעצמךכליום *3* פעמיםביום*:*

ישליאומץלהגידאתדבריבקלותובפשטות

אניבטוחהבמהשישלילהגידלסביבהשלי

אנימביעהאתעצמימתוךביטחוןואומץ*,* בקלותובפשטות*.*

אנימוגנת*!!!*

ותמידזיכרישאםאתמרגישהחסרתביטחוןלרגע *—* חזרילילדהשבך*,* אותהילדהקטנה*.* דבריאיתהוהעניקילהאתמהשהיאצריכהכדילהרגישמוגנתובעלתאומץלדבר״*.*

ולסיכום*:* ״במהלךהשבועהזהבחרימשהושאתרוצהלהגידולדברעליו*,* משהושהרבהזמןשמרתאצלךעמוקבבטן*.* פשוטדבריוהביעיאותומתוךאמונה*,* ביטחוןואומץ*.* רשמילעצמךאיךהרגשת*.*

״תודה*,* יקירה*,* נתראהבמפגשהבא״*.*

משימה מספר 2 — מה לא משרת אותי?

א

ני מבקשת מכם לקחת דף ועט, לעצום את העיניים, לנשום נשימות עמוקות דרך האף, להשאיר את האוויר 2 שניות ולהוציא את האוויר החוצה.

עכשיו דמיינו מעשים ומנהגים בחיים שלכם שהיום כבר לא משרתים אתכם. הכינו רשימה של כל מה ששימש אתכם מגיל צעיר: זה יכול להיות כעס, תסכול, חוסר שליטה, שליטת יתר, התקפי אכילה, חוסר אכילה, דימוי עצמי נמוך, חוסר ביטחון עצמי — כל דבר שעולה על דעתכם. כעת הסתכלו על הרשימה ונסו להיזכר מתי בפעם הראשונה התחיל הדבר לשמש אתכם בחייכם, ומה קרה באותו הרגע בחיים.

כאמור, הייתי ״טום בוי״ ומרביצה מכות לכולם. מתי זה התחיל? מתי זה הופיע פעם ראשונה בחיי? כשההורים שלי התגרשו. אימי ספגה קללות ללא הרף ואני החלטתי שאני צריכה להרביץ לכולם כדי לשרוד. מכאן התחלתי להתנהל, כמעט בכל סיטואציה, באלימות.

בכיתה י׳, כשעברתי לגור אצל סבתא שלי, הבנתי שאני לא צריכה להיות אלימה בחיים שלי, ושזה לא משרת אותי. אני הרי יודעת להביע את עצמי בדרך אחרת ולא רק במכות. אז החלטתי לשחרר את ״המקום הישן״ ולתת מקום לבטי החדשה.

לכל אחד מאתנו יש את המקום שאנחנו מפחדים לשחרר ממנו דפוסים ישנים, ולכן אנו נשארים איתם.

כעת נחזור אליכם, לרשימה שהכנתם. הסתכלו עליה וכִּתבו מה אתם לא צריכים עוד בחיים שלכם בהווה. על מה אתם יכולים לוותר?

אחרי שתזהו את הדבר שעליו אתם מוכנים לוותר דמיינו את עצמכם בלי הדבר הזה. מה אתם עושים במקומו? אני, למשל, החלטתי לדבר במקום להרביץ. מה אתם תעשו?

כך עליכם לעבור על כל הרשימה שלכם, בקצב האישי שלכם.

הסתכלו על הרשימה והחליטו על מה אתם רוצים — או צריכים — לוותר. אל תשכחו להחליף דבר ישן ״שלילי״ בדבר אחר ״חיובי״. במילים אחרות, אל תשאירו את עצמכם בלי ״דבר״ — מחליפים ישן בחדש.

**על îä אני רוצה לוותר? מה אשים בקום?:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ממשיכים...

היה מדהים אצל סבתי בבית, עד שיום אחד, בחורף, הדלקתי תנור מפזר חום כדי לחמם את החדר שלי. הנחתי אותו על המיטה והלכתי לשטוף פנים ובעודי באמבטיה, שוטפת פנים, הרחתי ריח שרוף ופקק חשמל קפץ. כשנכנסתי לחדר שלי הכול היה אש ועשן... הייתי בהלם. ניסיתי, באמצעות הידיים, לכבות את האש. כמובן שהעניינים הסתבכו ורצתי לסלון לסבתא שלי וצעקתי לה שהבית נשרף.

אלוהים היה אתנו ושלח אנשים שעזרו לנו לכבות את השריפה, אך את החדר שלי לא הצלחנו להציל. הכול נשרף שם, כולל כל המחברות והספרים שלי שצילמתי כשהחלטתי להיות תלמידה טובה. לא היה ניתן היה להמשיך לישון בחדר והיה צורך לשפץ את החדר ולקנות ריהוט חדש.

כך מצאתי את עצמי בגיל 15 ללא בית — לביתה של אימי לא התכוונתי לחזור. כך התחיל מסע נוסף בחיי, נדידה מבית לבית. עברתי לגור אצל חברה שלי, סמדי, אותה הכרתי בחופש הגדול. בורא עולם סוגר דלת ופותח חלון. עם סמדי היה חיבור מהרגע הראשון ומשם הפכנו להיות חברות הכי טובות. התקופה בה עברתי לגור אצל סמדי הייתה אחת התקופות המאושרות בחיי.

בינתיים שיקמה סבתא את הבית שלה, אבל החדר שלי נתפס על ידי דודי, כך שהוא כבר לא היה רלוונטי עבורי. המצב עם אימא שלי נשאר כפי שהיה. באותן שנים, מבחינתי, לא רציתי להתעסק עם המקום הזה. היה לי בו הרבה כעס, שנאה, טענות ומענות כלפי אימא שלי, והחלטתי להשאיר את הדברים כך.

בכיתה י׳ הכרתי את החבר הראשון הרציני שלי. הייתה בינינו אהבה גדולה ומהר מאוד מצאתי את עצמי, בכיתה יא׳, לומדת בבית הספר בבוקר, עובדת בצהרים בתל אביב ומחזיקה דירה שאני ורוני שכרנו בחולון — יותר נכון, הוא שכר ואני עברתי לגור איתו.

ואיך כל זה קרה? בקלות ובפשטות! זוכרים?

יום אחד אני ורוני הלכנו לטיול רגלי באחד הפארקים בבת־ים. רוני הסתכל על הרצפה ומצא חבילת שטרות מגולגלת. זה היה הרבה כסף, ואני זוכרת ששילמנו עם הכסף הזה דמי שכירות לחצי שנה. כך, פעם נוספת, בורא עולם ״סידר״ אותי לעוד תקופה.

אתם שואלים מי ישכיר דירה לבני טיפש עשרה? חברתי הטובה סמדי גרה בחולון ובדיוק פינתה את הדירה שלה, והציעה לנו להיכנס במקומה. אז הכול קרה בקלות ובפשטות. היום אני מבינה עד כמה בורא עולם ארגן את הכול עבורי.

וכך מצאתי את עצמי — ילדה בכיתה יא׳ — גרה בחולון עם החבר שלה, לומדת באורט הבונים בבת־ים ועובדת בחנות בגדים בתל אביב.

איך אפשר להאמין שזה אמיתי? שדבר כזה יכול לקרות?