

## שלושה סוגים של עסקים

יש רק 3 סוגים של עסקים ביקום: שלי, שלך ושל אלוהים. שמת'י לב שהמציאות היא אלוהים מפני שהיא זו ששולטת. המציאות תמיד נדיבה. הסיפורים שיש לנו על המציאות ושאותם עוד לא חקרנו הם תמיד הרבה פחות נדיבים מהמציאות עצמה.

העסק של מי זה אם אני מרגישה שמחה או עצובה? **העסק שלי**.  
 העסק של מי זה אם את מרגישה שמחה או עצובה? **העסק שלך**.  
 העסק של מי זה מזג האוויר? **העסק של אלוהים**. (כל דבר שמחוץ לשליטתי או שליטתך או שליטה של כל אחד אחר – אני קוראת לו העסק של אלוהים).

הרבה מהלחץ והמתח שלנו מגיע בעקבות זה שאנחנו נמצאים מחוץ לעסק שלנו. כאשר אני חושבת ש"אתה צריך להשיג עבודה, להיות שמח, להגיע בזמן, לדאוג לעצמך יותר טוב" אני נמצאת בעסק שלך. כאשר אני דואגת לגבי רעידות אדמה, הצפות, מלחמות, מתי אמות... אני נמצאת בעסק של אלוהים. כאשר אני נמצאת באופן מנטלי בעסק שלך או של אלוהים, התוצאה היא תחושת הפרדות והרגשת בדידות. אם אתה חי את חייו ואני באופן מנטלי חיה גם את חייו, מי נמצא כאן איתי, חי את חייו? שנינו נמצאים שם אצלך. להיות באופן מנטלי בעסק שלך משאיר אותי מחוץ לנוכחות של חיי. אני מופרדת מעצמי, תוהה למה חיי אינם עובדים. בוודאי שארגיש בודדה ונפרדת. אף אחד אחר לא יכול לגרום לי להרגיש בדידות, אני עושה זאת לעצמי.

שימי לב כשאת מרגישה לבד ומופרדת. האם את מנטלית נמצאת מחוץ לעסק של עצמך? אם אינך בטוחה, עצרי ושאלי את עצמך, "**מנטלית, בעסק של מי אני נמצאת?**" שימי לב כשאת נותנת עצות למישהו אחר בקול רם או בשקט מבלי שביקשו אותך. בעסק של מי את נמצאת כשאת נותנת עצות שאף אחד לא ביקש?

### תרגיל

העסק של מי זה? סמני את תשובותייך למטה:

העסק שלי	העסק שלהם	העסק של אלוהים	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	שלי הגובה
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ללכת לקונצרט
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	שעת עומס בכביש
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	הדיכאון של אמי
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	מזג האוויר
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	בעולם מלחמות
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	הצמחונות של אחי
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	מה שאכלתי לארוחת הערב
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	הכנס של הבוס שלי
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	הגוף שלי

כשאת מבינה את 3 סוגי העסקים מספיק בשביל להישאר בעסק שלך, זה משחרר אותך ומאפשר לך לראות את דרכך בהרבה יותר בהירות. לבסוף את מגיעה להבנה שבעצם אין לך שום עסק ושחייך מתנהלים נפלא מעצמם. יכול להיות גם שתחילי לתת לעצמך את אותה אדיבות שאת נותנת לנו.