



משהו על אהבה עצמית

[צ'ארלי צאפלין קרא את השיר במסיבת יום הולדתו ה-70. ב-16.4.1959]

כאשר אהבתי את עצמי באמת
הבנתי שתמיד בכל הזדמנות אני הייתי במקום הנכון, בשעה הנכונה ובדקה הנכונה
ואז יכולתי להרפות.
היום אני יודע שיש לזה שם: **"הערכה עצמית"**.

כאשר אהבתי את עצמי באמת
יכולתי להבחין שהיגון והסבל הרגשי שלי הם רק אזהרות שאני הולך נגד האמת
הפנימית שלי.
היום אני יודע שקוראים לזה **"אותנטיות"**.

כאשר אהבתי את עצמי באמת
הפסקתי להשתוקק לחיים אחרים והתחלתי לראות את כל המתרחש כתרומה
לצמיחתי.
היום אני יודע שזה נקרא **"בגרות"**.

כאשר אהבתי את עצמי באמת
התחלתי להבין כמה מעליב זה ללחוץ על מישהו לעשות את מה שאני מבקש,
למרות שידעתי שזה לא הזמן או שאותו אדם עדיין לא מוכן.
אפילו כאשר האדם הזה הוא אני.
היום אני יודע שלזה קוראים **"כבוד"**.

כאשר אהבתי את עצמי באמת
התחלתי להשתחרר מכל מה שאיננו בריא עבורי, מאכלים, אנשים, מצבים, כל דבר
שמשך אותי מטה. בהתחלה לבי קרא לזה- "גישה אגואיסטית".
היום אני יודע שזה **"אהבה עצמית"**.

כאשר אהבתי את עצמי באמת
חדלתי להתייטר על הזמן החופשי, הפסקתי לעשות תכנונים גרנדיזיים, ממש
נטשתי את ה"מגה" פרוייקט של עתידי.
היום אני עושה את מה שאני רואה לנכון, מה שאני אוהב, בקצב שלי,
היום אני יודע שקוראים לזה **"פשטות"**.

כאשר אהבתי את עצמי באמת
הפסקתי לרצות להיות תמיד צודק
וכך טעיתי הרבה פחות
היום גיליתי שלזה קוראים **"צניעות"**.

כאשר אהבתי את עצמי באמת
סירבתי להמשיך לחיות בעבר ולדאוג כל הזמן למה שיהיה בעתיד.
עכשיו אני חי את הרגע הזה, כי כאן מתרחש הכל.
היום אני חי כל יום ויום, ולזה קוראים **"שלמות"**.

כאשר אהבתי את עצמי באמת
הבחנתי שהחשיבה שלי יכולה לאמלל אותי ולאכזב אותי מאוד, אבל כאשר אני
מגייס אותה לשירות לבי, היא פוגשת פרטנר חשוב ואמיתי
ולזה קוראים **"לדעת לחיות"**.

פעילויות העשרה

מרכז לימודי

השתלמויות

רפואה משלימה