



# על הספר: שחררו - זה שלהם : כלי משנה חיים שמיליוני אנשים לא מפסיקים לדבר עליו

מחברים: מחבר/ת: רובינס, מל

סימן מדף: רוב

מספר מיון: 158.1

משפט אחריות: מל רובינס ; מאנגלית: אינגה מיכאלי ; עריכת התרגום: רינה

גרינולד

מדיה: ספרים

סוג: ספר עיון

ז'אנר: 70 - עיון מבוגרים

קהל היעד: מבוגרים

עמודים: 368 עמודים

גובה: 21 ס"מ

מוציאים לאור: מטר

שנת הוצאה: 2025

מס. המרכז לספריות וספרות: 25-1765

שפה: עברית

תאריך קטלוג: 24/02/2026

מילות מפתח: פסיכולוגיה יישומית, הגשמה עצמית, לחץ פסיכולוגי, שיפור עצמי

הערות: כולל ביבליוגרפיה (עמודים 341-366).

## תקציר:

שתי מילים פשוטות ישנו את הדרך שבה אתם חושבים על החיים שלכם אם אתם מתקשים להשיג את המטרות שלכם או פשוט להרגיש קצת יותר שמחים - הבעיה היא לא אתם. הבעיה היא הכוח שאתם נותנים לאחרים. בספר הזה תלמדו איך שתי מילים - זה שלהם - יכולות לשחרר אתכם. לשחרר אתכם מדעות, דרמות, ושיפוטיות של אחרים. לשחרר אתכם מהמעגל המתיש של לנסות לנהל הכול ואת כולם סביבכם יש דרך טובה יותר לחיות. תיאוריית שחררו, זה שלהם היא שיטה מוכחת שתלמד אתכם איך להגן על הזמן והאנרגיה שלכם, ולהתמקד במה שחשוב לכם. בייתם יותר מדי זמן ברדיפה אחר אישור, בניסיון לנהל את האושר של אחרים ולאפשר לדעותיהם לעכב אתכם. הגיע הזמן להפסיק לוותר על הכוח שלכם - ולהתחיל לבנות חיים שבהם אתם במרכז: החלומות שלכם, המטרות שלכם, האושר שלכם. שחררו, זה שלהם הוא כלי פשוט שמיליוני אנשים ברחבי העולם לא מפסיקים לדבר עליו - כי הוא באמת עובד. הדרך המהירה ביותר לקחת שנייה על החיים שלכם היא להפסיק לנסות לשלוט באחרים - ולהתחיל להתמקד במה שבשליטתכם: אתם עצמכם. כשתיתנו לאחרים לחיות את חייהם - סוף־סוף תזכו לחיות את שלכם. -- מהכריכה האחורית.