

## **LIEKY PROTI STRACHU**

### **1. Poznať sám seba**

Som Božie dieťa - opakovať si túto pravdu. Boh je môj otec, stará sa o mňa, Boh je silnejší ako akýkoľvek strach. Boh, v ktorého verím, má riešenie na každý môj strach a problém.

### **2. Prijatť sám seba**

Boh ma má rád a prijíma ma takú aká som, potom tu niet nijakého dôvodu, aby som sa aj ja neprijala.

V mysli si predstaviť obraz matky, ktorá drží v náručí svoje dieťa a opakovať si slová z Biblie – Dz 49,15.

Pritúliť sa k Bohu a uvedomiť si, že sme v Božích rukách.

### **3. Matť rád sám seba**

Kto uverí, že ho má sám Boh rád, ten bez problémov začne mať rád aj sám seba. Dôvera v Boha a v jeho lásku je najlepším liekom proti depresii.

Predstava obrazu – malé kuriatko v rukách alebo vtáčik.

Boh sa stará o mňa akoby som bol ja jeho jedinou starosťou. Tento obraz nech prenikne celé vedomie, do pocitov – každé ráno.

### **4. Vytrvať – nevzdať sa**

Je veľmi dôležité vytrvať v presvedčení, že zvíťazíme nad strachom, vytrvať aj vtedy, keby nám udalosti života hovorili opačne. Veriť, že Bohu nič nie je nemožné a preto ani Božiemu dieťaťu nič nebude nemožné. Všetko môžem v tom, ktorý ma posilňuje.

Pri pocitoch menejcennosti, pri bezmocnosti si opakovať - všetko môžem v tom, ktorý ma posilňuje – prosiť Ducha svätého, aby ma naplnil svojou silou – opakovať pred spaním.

### **5. Žiť v pravde**

Lebo pravda nás oslobodí – Jn 8, 32.

Otvoriť svojho ducha pravde – prosiť o posvätenie pravdou.

### **6. Objaviť a žiť svoj spôsob života**

Boh každému jednotlivo určuje životnú úlohu, ktorú môže splniť iba tento človek. Vedomie, že Boh ma poveril nejakým poslaním a že toto poslanie môžem v tomto svete splniť iba ja, je veľmi povzbudzujúce. Viera, že Boh ma s nami svoj plán nám pomáha nájsť a prijať taký štýl života, ktorý najlepšie zodpovedá nášmu temperamentu, charakteru a povahe. Božím plánom je, aby každý človek bol zrelou osobou, vnútorne slobodnou, ktorá bude otvorená voči láske Ducha svätého.

Dávať si otázky: prečo som na svete? Čo Boh chce tým, že ma stvoril?!

Môj Stvoriteľ – Boh je láska a teda aj mojou hlavnou povinnosťou je nezištne milovať, respektíve slúžiť z lásky. Ak sa nenaučím úprimne milovať, tak jedná časť vesmíru zostane v tme.

Zatvor oči a dovoľ, aby Ťa prenikla myšlienka, že si malým slnkom, ktoré dostalo za úlohu svojim svetlom a teplom ožiaritť a zohriať časť vesmíru, ktorá bola zverená len Tebe.

### **7. Matť priateľa**

Priateľ je človek, ktorému dôveruješ, ktorému smieš povedať všetko, čo Ťa trápi a čoho sa bojíš. Vo chvíľach úzkosti, osamelosti, opustenosti si spomeň, že jestvuje niekto, kto Ťa nikdy neopustí. Je to sám Boh, ktorý je najmocnejší a zároveň Ťa má najviac rád.

### **8. Zmeniť nesprávne názory**

Človek sa ocitne v najhoršej situácii, keď sám seba presvedčí, že sa musí niečoho báť.

V takom prípade ho to, čo si niekto predstavil ako odstrašujúce, bude nútiť o tom trvalo

rozmyšľať a nakoniec začne pociťovať negatívne následky toho, čoho sa bojí. Ľudský duch je takej povahy, že predstava, ktorú si sám vytvoril, začne pôsobiť na neho samého.

Mať pozitívne predstavy.

Vo chvíľach, keď sa ocitneš v situácii, ktorú nemôžeš ovládať, keď Ťa pochyťí nejaký strach, ktorého sa nevieš zbaviť, keď prídu nepríjemnosti, ktoré Ťa vystrašia, spomeň si na slová –  
- Tým, ktorí milujú Boha, všetko slúži k dobrému. Vedieť s vierou vysloviť tieto slová znamená pozitívne myslieť.

Som si istý, že čokoľvek by sa mi v živote prihodilo, Boh to môže, ak chce, obrátiť na moje dobro. A na toto sa žiada iba jedno: milovať Boha.

Ak chceš byť šťastný a mať v duši pokoj, ktorý nikto nebude môcť ohroziť, často si v duchu hovor: Bože, mám Ťa rád a uver Pavlovým slovám, že tým, ktorí milujú Boha nadovšetko, sa všetko obracia na dobré.