

כיצד להיפטר מפחדים על פי הספר הגדול (עמ' 54)

הוראות: קראי, סכמי ולמדי עמ' 54.

השלימי מ-מה או מ-מי את פוחדת בעמודה 1 מלמעלה למטה. יש למלא כל עמודה בנפרד, ולא מימין לשמאל.

בעמודה 2 רשמי את הסיבות לפחד - לא יותר מ19 מילים .

בעמודה 3 ו 4 סמני X את התשובה המתאימה. בעמודה 5 התפללי את תפילת הפחד פרטנית ולאחריה ערכי מדיטציה נפרדת.

בעמודה 6 רשמי מה ההנחייה שקיבלת בתום המדיטציה.

מפחדת מ: (1)		הסיבות לפחד (2)		על מה הסתמכתי? (3)		האם זה עזר? (4)		תפילה (5)		מה אלוהים רוצה שאהיה? (6)	
		תזכורת: לא יותר מ19 מילים (ראי טבלה בעמ' 52)		על עצמי	על הכח העליון שלי	כן	לא	התפללי את תפילת הפחד (עמ' 54)		רשמי את התשובה אחרי מדיטציה לגבי כל אחד מהפחדים הרשומים בעמודה 1	
								אלי, קח ממני את פחדי זה מ_____			
								והסב את תשומת ליבי למה אתה מצפה ממני. רצונך יעשה!			
		<u>הסיבות:</u>		על עצמי	על הכח העליון שלי	כן	לא	התפללי את תפילת הפחד (עמ' 54)			
								אלי, קח ממני את פחדי זה מ_____			
								והסב את תשומת ליבי למה אתה מצפה ממני. רצונך יעשה!			
		<u>הסיבות:</u>		על עצמי	על הכח העליון שלי	כן	לא	התפללי את תפילת הפחד (עמ' 54)			
								אלי, קח ממני את פחדי זה מ_____			
								והסב את תשומת ליבי למה אתה מצפה ממני. רצונך יעשה!			