

LIEKY PROTI STRACHU

1) **Poznat' sám seba**

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.

Som Božie dieťa - opakuj si túto pravdu.

2) **Prijat' sám seba**

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

V myšli si predstav obraz matky, ktorá drží v náručí svoje dieťa a opakuj si slová z Biblie – Dz 49,15.

Pritúl' sa k Bohu a uvedom si, že si v Božích rukách.

3) **Mat' 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.

Predstav si obraz: malé kuriatko alebo vtáčik v rukách. Boh sa stará o mňa akoby som bol ja jeho jedinou starosťou. Tento obraz nech prenikne celé tvoje vedomie i emócie – 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 opakuj: všetko môžem v tom, ktorý ma posilňuje – opakuj pred spaním.

Pros Ducha Svätého, aby ťa naplnil svojou silou.

5) **Žiť v pravde**

Lebo pravda nás oslobodí (porov. Jn 8,32).

Otvor svojho ducha pravde.

Pros o posvätenie pravdou.

6) Objaviť a žiť svoj spôsob života

Boh každému jednotlivu 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 má 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.

Dávaj 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 ožiarit' a zohriať časť vesmíru, ktorá bola zverená len Tebe.

7) Mať 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 predstavil ako odstrašujúce, bude nútiť o tom trvalo rozmýšľať 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.

Usiluj sa mať pozitívne predstavy.

Vo chvíľach, keď sa ocitneš v situácii, ktorú nemôžeš ovládať; keď Ťa pochytil nejaký strach, ktorého sa nevieš zbaviť; keď prídu nepríjemnosti, ktoré Ťa vystrašia, spomeň si na slová – tým, ktorí milujú Boha, všetko slúži k dobrému.

Vysloviť s vierou nasledujúce 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.

Spracovala: Katka Ambrišková

© Spoločenstvo sv. Michala Archanjela