

**Cvičenie (meditácia č.17):
„Liečba fóbií, stálych obáv, úzkosti a strachov“**

Vykonajte cvičenie (meditáciu č.14): „Pozorovanie udalostí minulého života, ktoré môžu byť príčinami terajších chýb, zlyhaní a problémov“ až do bodu 9 (vrátane), a pokračujte podľa nižšie uvedeného postupu.

10. Zmeňte pozorovanú situáciu tak, aby sa neskončila „až tak tragicky“ (a nezabudnite, nie je to len vaša fantázia – je to váš pracovný simulačný model, ktorý vám **skutočne** pomôže zbaviť sa fóbií, stálych obáv, úzkostí a strachov).
11. Pozorujte rekonštruovaný život – až do smrti vašej účinkujúcej osoby. Je to veľmi dôležité – pretože len tak vaša Duša bude mať pocit celostného a správneho zavŕšenia priebehu toho života.
12. Vráťte späť svoju vlastnú energiu, ktorú ste stratili/zanechali v tom živote (to je dôležité pre „liečbu“ predmetných psychických stavov). Pre tento účel povedzte v duchu alebo nahlas niečo, ako: „Pozývam všetku moju energiu vrátiť sa ku mne späť z tohto života“, a sledujte, ako táto energia vstupuje do vás.

Spôsob vstupu energií môže byť rozličný, napríklad, :
 - ste „veľký magnet“, ktorý priťahuje k sebe túto energiu,
 - „vdychujete“ túto energiu ako svetlo, vzduch, kyslík, atď.,
 - „pijete“ túto energiu ako živú vodu ,
 - energia vstupuje do vás ako lúč svetla cez temeno a/alebo solaris plexus a/alebo cez pupok a /alebo hrdlovú jamku a pod.
13. Skoncentrujte svoju pozornosť na svojej aure, „ohraničte“ ju obvyklým spôsobom a zaplňte ju vašou novou energiou (napríklad, predstavte si, že žiarite ako slnko vnútri svojej aury, alebo niečo také podobné).
14. S takou predstavou pomeditujte nejaký čas, potom poďakujte Realite, vašim Pomocníkom, Vyššiemu Ja a Sebe.