

# איך מנצחים את הפחד?

מי שרוצה להיות ממחה לגרוש פחדים מזמן לשון כמה טריקים:

ועוד משהו:

שאפלו אם מתביישים  
וידבר על הפחדים חוששים -  
**דוקא כשמדברים ומשתפים**  
הם מהר יותר מתנדפים.



אם זוכרים

**שהשם שומר עלינו מלמעלה**  
מהבקר עד הלילה,  
דואג שלא יקרה לנו שום דבר רע  
אז הפחד נעלם לו ממש במהרה.



ובקשר לחשך יש רעיון פשוט  
שעוזר מיד לגלות שיש כאן טעות:  
צריך להדליק אפלו קצת אור  
וזה גורם לכל הדמיונות לעצר.



ויש עוד רעיון ממש טוב:

**להמצא ליד מישו קרוב**  
כי כשאנחנו נמצאים ביחד  
מיד נעלם לו כל הפחד.



חשוב גם לזכור

שאם נושמים נשימות צמקות  
ודואגים את הגוף לשחרר ולהרפות  
הרבה מהחששות ומהפחדים  
לפתע נעלמים או מתאדים...



ויש לפחד עוד חק:

הוא ממש שונא צחוק  
אז אם **מספרים בדיחה**  
שגורמת להרבה שמחה  
הוא מיד בורח  
ולהפחיד אותנו שוכח.



**הצלחה רבה בגירוש הפחדים!**