



عندما نشعر بالخوف يجب أن نتساءل:  
هل جعل الله سعة الأرض وتنوع الحياة وأعطاني كل هذه  
الإمكانيات والأحلام، والأعضاء، والدماغ المذهل، وسخر لي  
ما في السماوات وما في الأرض لأبقى خائفًا منزويًا!  
بالطبع لا.. لذلك اسأل نفسك..

ماهي مخاوفي؟

في ماذا ينفعني هذا الخوف؟

من ماذا حرمني الخوف؟ ماذا لو اختفى الخوف من عالمي؟ كيف ستكون حياتي؟

ماهي الحلول التي سأقوم بها لتخطي الخوف؟