*Olvasd fel őket egyenként (ha lehet fennhangon), és közben néhány szóval minden mondatba illeszd bele a felzaklató helyzetet, vagy annak a nevét, akivel konfliktusod támadt.*

1. Bármit látok is, nem jelent semmit.
2. Amit látok, azt felruházom minden számomra elérhető jelentéssel.
3. Bármit látok is, nem értem.
4. E gondolatok semmit sem jelentenek.
5. Soha nem az általam hitt dolog zaklat fel.
6. Olyasmi miatt vagyok zaklatott, ami nincs is.
7. Csakis a múltat látom.
8. Elmémet lekötik a múlt gondolatai.
9. Semmit nem a jelen valóságában látok.
10. A gondolataim semmit sem jelentenek.
11. Értelmetlen gondolataim egy értelmetlen világot mutatnak nekem.
12. Zaklatott vagyok, mert értelmetlen a világ, amelyet látok.
13. Az értelem nélkül való világ félelmet vált ki.
14. Isten nem értelem nélkül való világot teremtett.
15. Gondolataim csupán képek, amelyeket én alkottam.
16. Nincsenek semleges gondolataim.
17. Nem látok semleges dolgokat.
18. Nem csak én tapasztalom meg látásom következményeit.
19. Nem csak én tapasztalom meg gondolataim következményeit.
20. Elkötelezem magam a látás mellett.
21. Elkötelezem magam amellett, hogy másként lássam a dolgokat.
22. Nem mást látok, mint a bosszú egy formáját.
23. Ha felhagyok a támadás gondolataival, megmenekülhetek ettől a világtól.

24. Nem érzékelem, hogy mi szolgálja a javamat.
25. Semmiről nem tudom, mi célt szolgál.
26. Támadó gondolataim támadást intéznek a sérthetetlenségem ellen.
27. Mindenekelőtt látni akarok.
28. Mindenekelőtt másképp akarok látni.
29. Isten jelen van mindenben, amit látok.
30. Isten jelen van mindenben, amit látok, mert Isten jelen van az elmémben.
31. Nem vagyok az általam látott világ áldozata.
32. Én találtam fel, én alkottam az általam látott világot.
33. Másképp is láthatom a világot.
34. A békét is láthatom ehelyett.
35. Elmém része Isten elméjének.
36. Szentségem beburkol minden általam látott dolgot.
37. Szentségem megáldja a világot.
38. Nincs semmi, amire szentségem ne lenne képes.
39. Szentségem az én megváltásom.
40. Isten Fiaként áldott vagyok.
41. Isten velem tart, bárhová megyek is.
42. Isten az én erősségem. A látomás az Ő ajándéka.
43. Isten az én Forrásom. Nála nélkül nem láthatok.
44. Isten a világosság, amely által látok.
45. Isten az Elme, amely által gondolkodom.
46. Isten a Szeretet, amelyben megbocsátok.
47. Isten az erő, amelyben bízom.
48. Nincs mitől félni.
49. Isten Hangja egész nap szól hozzám.
50. Isten Szeretete tart életben.

*Íme egy példa arra, hogyan tudod a saját helyzetedre alakítani a mondatokat:*

1. Bármit látok is *a kollégámmal való konfliktusban*, nem jelent semmit.
2. Amit *a kollégámmal való konfliktusban* látok, azt felruházom minden számomra elérhető jelentéssel.
3. Bármit látok is *a kollégámmal való konfliktusban*, nem értem.
4. *A kollégámmal való konfliktusra vonatkozó* gondolatok semmit sem jelentenek.
5. *A kollégámmal való konfliktusban* nem az általam hitt dolog zaklat fel.
6. *A kollégámmal való konfliktusban* olyasmi miatt vagyok zaklatott, ami nincs is.
7. *A kollégámmal való konfliktusban* csakis a múltat látom.
8. *A kollégámmal való konfliktussal kapcsolatban* elmémet lekötik a múlt gondolatai.
9. *A kollégámmal való konfliktussal kapcsolatban* semmit nem a jelen valóságában látok.
10. *A kollégámmal való konfliktusra vonatkozó* gondolataim semmit sem jelentenek.
11. *A kollégámmal való konfliktussal kapcsolatos* értelmetlen gondolataim egy értelmetlen világot mutatnak nekem.
12. Zaklatott vagyok, mert *a kollégámmal való konfliktus miatt* értelmetlen a világ, amelyet látok.
13. *A kollégámmal való konfliktussal kapcsolatban* az értelem nélkül való világ félelmet vált ki.

14. *A kollégámmal való konfliktussal kapcsolatban* Isten nem értelem nélkül való világot teremtett.
15. *A kollégámmal való konfliktussal kapcsolatos* gondolataim csupán képek, amelyeket én alkottam.
16. *A kollégámmal való konfliktussal kapcsolatban* nincsenek semleges gondolataim.
17. *A kollégámmal való konfliktussal kapcsolatban* nem látok semleges dolgokat.
18. *A kollégámmal való konfliktussal kapcsolatosan* nem csak én tapasztalom meg látásom következményeit.
19. *A kollégámmal való konfliktussal kapcsolatosan* nem csak én tapasztalom meg gondolataim következményeit.
20. *A kollégámmal való konfliktusra vonatkozóan* elkötelezem magam a látás mellett.
21. *A kollégámmal való konfliktusra vonatkozóan* elkötelezem magam amellett, hogy másként lássam a dolgokat.
22. *A kollégámmal való konfliktusban* nem mást látok, mint a bosszú egy formáját.
23. Ha *a kollégámmal való konfliktussal kapcsolatban* felhagyok a támadás gondolataival, megmenekülhetek ettől a világtól.
24. *A kollégámmal való konfliktusban* nem érzékelem, hogy mi szolgálja a javamat.
25. *A kollégámmal való konfliktusban* semmiről nem tudom, mi célt szolgál.
26. *A kollégámmal való konfliktusban születő* támadó gondolataim támadást intéznek a sérthetetlenségem ellen.

27. *A kollégámmal való konfliktussal kapcsolatban* mindenekelőtt látni akarok.
28. *A kollégámmal való konfliktussal kapcsolatban* mindenekelőtt másképp akarok látni.
29. Isten jelen van mindenben, amit *a kollégámmal való konfliktussal kapcsolatban* látok.
30. Isten jelen van mindenben, amit *a kollégámmal való konfliktussal kapcsolatban* látok, mert Isten jelen van az elmémben.
31. *A kollégámmal való konfliktusban* nem vagyok az általam látott világ áldozata.
32. *A kollégámmal való konfliktussal kapcsolatban* én találtam fel, én alkottam az általam látott világot.
33. *A kollégámmal való konfliktussal kapcsolatban* másképp is láthatom a világot.
34. A békét is láthatom *a kollégámmal való konfliktus* helyett.
35. *A kollégámmal való konfliktus közepette* elmém része Isten elméjének.
36. *A kollégámmal való konfliktusban* szentségem beburkol minden általam látott dolgot.
37. *A kollégámmal való konfliktusban* szentségem megáldja a világot.
38. Nincs semmi, amire *a kollégámmal való konfliktusban* szentségem ne lenne képes.
39. *A kollégámmal való konfliktusban* szentségem az én megváltásom.
40. *A kollégámmal való konfliktusban* Isten Fiaként áldott vagyok.

41. *A kollégámmal való konfliktusban* Isten velem tart, bárhová megyek is.
42. *A kollégámmal való konfliktusban* Isten az én erősségem. A látomás az Ő ajándéka.
43. *A kollégámmal való konfliktusban* Isten az én Forrásom. Nála nélkül nem láthatok.
44. *A kollégámmal való konfliktusban* Isten a világosság, amely által látok.
45. *A kollégámmal való konfliktusban* Isten az Elme, amely által gondolkodom.
46. *A kollégámmal való konfliktusban* Isten a Szeretet, amelyben megbocsátok.
47. *A kollégámmal való konfliktusban* Isten az erő, amelyben bízom.
48. *A kollégámmal való konfliktussal kapcsolatban* nincs mitől félni.
49. *A kollégámmal való konfliktussal kapcsolatban* Isten Hangja egész nap szól hozzám.
50. *A kollégámmal való konfliktusban* Isten Szeretete tart életben.

A dőlt betűk helyére bármit behelyettesíthetsz, ami felzaklat: betegség, pénztelenség, valamitől való aggodalom, valakinek a neve, félelem, bánat, bűntudat, tehetetlenség, stb.

Egészen addig olvasd fel az így átalakított mondatokat magadnak, amíg meg nem érzed, hogy megkönnyebbülsz, megnyugszol, és fokozatosan visszatér az elmédbe a béke.