

1. Hãy làm điều mà bạn sợ làm, và sự sợ hãi tất sẽ tan biến. Nếu bạn tự nhủ với niềm tin và lòng cậy trông hoàn toàn: “Ta sẽ chế ngự nỗi sợ hãi này”, bạn sẽ thành công.
2. Sợ hãi là một ý nghĩ tiêu cực trong tâm thức. Hãy thay thế nó bằng một ý nghĩ có tính xây dựng. Sợ hãi đã giết chết hàng triệu người. Sự tự tin mạnh hơn sợ hãi. Không có gì mạnh mẽ hơn lòng cậy trông vào những điều tốt đẹp.
3. Sợ hãi là kẻ thù lớn nhất của con người. Nó ở ngay sau sự thất bại, bệnh tật, và những mối quan hệ tồi tệ. Tình yêu có thể xua tan nỗi sợ hãi. Tình yêu là một sự gắn bó cảm xúc với những điều tốt đẹp của cuộc sống. Hãy yêu với sự chân thật, hợp nhất, chân chính, thiện ý và thành công. Hãy sống trong sự mong mỏi hân hoan của điều cao đẹp nhất và chắc chắn điều cao đẹp đó sẽ đến với bạn.
4. Hãy xóa tan những ám thị sợ hãi bằng ý nghĩ ngược lại, chẳng hạn: “Tôi hát thật hay; Tôi yên bình, thanh thản và tĩnh lặng.” Nó sẽ mang lại những điều tốt đẹp.
5. Nếu bạn sợ phải lội qua con nước, hãy cứ bơi đi. Hãy bơi một cách thoải mái và vui thú trong trí tưởng tượng của mình. Hãy đặt bạn vào dòng nước trong tiềm thức. Hãy cảm nhận cái lạnh của nước và một cảm xúc mãnh liệt khi bơi qua hồ bơi. Hãy làm nó trở nên sống động. Khi bạn thực hành điều này trong tâm thức, bạn sẽ được thôi thúc đi vào dòng nước và làm chủ nó. Đây là quy luật của tâm thức.
6. Những nỗi lo sợ bình thường vẫn tốt. Lo sợ bất thường mới là điều nguy hại và có tính tàn phá. Đắm chìm triền miên trong những ý nghĩ sợ hãi sẽ tạo ra nỗi sợ hãi bất thường, những ám ảnh và lo lắng. Sợ một điều gì đó dai dẳng sẽ gây ra một cảm giác sợ hãi và kinh hoàng.
7. Bạn có thể khắc phục sự lo sợ bất thường khi bạn biết sức mạnh của tiềm thức có thể thay đổi những trạng thái và tạo ra những khao khát được ấp ủ trong lòng. Những khi đối mặt với những nỗi sợ bất thường, hãy tập trung vào sự khao khát an toàn của bạn, vốn đối nghịch với sự sợ hãi. Đây chính là tình yêu sẽ xua tan nỗi sợ hãi.
8. Nếu bạn sợ thất bại, hãy nghĩ đến sự thành công. Nếu bạn sợ đau ốm, hãy tập trung vào trạng thái sức khỏe hoàn hảo. Nếu bạn sợ chết, hãy chú tâm vào một cuộc sống vĩnh cửu.
9. Quy luật cao cả về sự thay thế là lời giải đáp cho nỗi sợ hãi. Bất cứ bạn sợ hãi điều gì, giải pháp của nó được thể hiện dưới hình thức là sự khao khát của bạn. Nếu bạn đau ốm, bạn khao khát sức khỏe. Nếu bạn bị giam cầm trong lo sợ, bạn khao khát sự tự do. Hãy mong đợi điều tốt đẹp. Hãy tập trung tâm trí vào điều tốt đẹp, và hãy nhận thức rằng tiềm thức luôn luôn đáp trả bạn.
10. Hãy nhìn vào những lo sợ của bạn; đưa chúng ra ánh sáng của lý trí. Hãy học cách cười vào những sợ hãi của bạn. Đó là phương thuốc hữu hiệu nhất. Không gì có thể gây phiền toái cho bạn ngoại trừ ý nghĩ của bạn. Những ám thị, những nhận định hoặc những đe dọa của người khác không có sức mạnh. Sức mạnh nằm bên trong bạn, và khi những ý nghĩ của bạn được hướng vào điều được coi là tốt đẹp, thì sức mạnh của tiềm thức luôn đồng hành với những ý nghĩ của bạn về điều tốt đẹp.
11. Chỉ có một sức mạnh sáng tạo duy nhất, và nó chuyển động như sự hài

hòa. Không có sự chia cắt hay xung đột nào trong đó. Cội nguồn của nó là tình yêu.

Quy luật cao cả về sự thay thế là lời giải đáp cho nỗi sợ hãi. Bất cứ bạn sợ hãi điều gì, giải pháp của nó được thể hiện dưới hình thức là sự khao khát của bạn. Nếu bạn đau ốm, bạn khao khát sức khỏe. Nếu bạn bị giam cầm trong lo sợ, bạn khao khát sự tự do. Hãy mong đợi điều tốt đẹp. Hãy tập trung tâm trí vào điều tốt đẹp, và biết rằng tiềm thức luôn luôn đáp trả bạn. Như vậy bạn sẽ không bao giờ chết trong nỗi sợ hãi.