

- ❖ תפילה, תהילים, לשיר גם את הכאב
- ❖ אם הבנים שמחה: הבנה שורשית, לימוד תורה.
- ❖ מעט מן האור דוחה הרבה מן החושך, חשבון נפש חיובי, אפילו לבטל מחשבות קדושות של תשובה המביאות לעצבות (ח' קבצים ו, כה)
- ❖ להגדיל את המבט לכללי יותר, לשפוט את עצמי לכף זכות
- ❖ Gestalt: לחשוב בהווה, כלומר לזהות השליות (בעתיד) ואשמות (בעבר) ולבטלם
- ❖ מניעים גדולים לשמחה: טלוויזיה, אינטרנט, הזדהות לכוכב...
- ❖ תפילה: מאדמה (הוד) לאדמה (חכמה)

... השיבה שופטינו כבראשונה ויועצנו כבתחילה, והסר ממנו יגון והנחה.