

HA FÁRADT VAGY, MINDENT SÖTÉTEBBEN LÁTSZ

Ha fáradt vagy, vagy rossz a közérzeted mindent sötétebbnek látsz. Így, ha rossz kedved van, kérdezd meg magadtól. Nem az, az alapvető baj, nem azért látok mindent sötéten, mert fáradt vagyok, rossz a közérzetem?

Ha a válasz igen, akkor ne gondolkozz semmi komoly dolgon.

Halassz el minden döntést holnapra, vagy későbbre. Meglátod, akkor már nem tűnik olyan kilátástalannak a helyzet.

Ha fáradt vagy, azt nem kell állandó, vagy alap állapotnak tekinteni.

Este lefekvés előtt ne hozz döntést.

Tedd el holnapra.

Gondolkozz, elmélkedj, dönts erről frissen a következő napon.