

NE MORFONDÍROZZ

Nem szabad morfondírozni, elmélkedni, eszelni, azaz állandóan járatni az agyat fölösleges dolgokon.

Sokat kell meditálni, azaz kikapcsolni, nem gondolni semmire.

Tudni kell kikapcsolódni.

Tudatosan szép dolgokra gondolni.

Tudni kell a dolgokat elengedni.