

## **NE RÁGÓDJ**

Nem szabad rágódni, morfondírozni, elméleteket gyártani, fárasztani az agyat fölösleges dolgokkal.

Engedd el a fárasztó, bosszantó, fájó problémákat.

Engedd el! Helyette gondolj szép, kellemes dolgokra.

Meditálással, azzal, hogy nem gondolsz semmire, ki lehet kapcsolódni, meg lehet pihentetni az agyadat.