Maha mayos universitetos specialus kursas

13 efektyvių būdų padėti sau jaustis prislėgtu:

1.Gyvenk praeities klaidomis ir nuopuoliais. Tai efektyviausia, kai koncentruojiesi ties dalykais, kurių jau nebegali pakeisti.

2.Turėk kuo nerealesnius lūkesčius tiek sau, tiek kitiems. Tikėkis tobulumo dabar! Tokiu būdu tau garantuota nesėkmė.

3.Nuolat lygink save su kitais. Norėdamas išgauti kuo daugiau naudos iš šios veiklos lygink savo blogiausias savybes su kitų geriausiomis.

4.Venk bet kokio domėjimosi naujais dalykais ir atsakomybės. Tai neišmintinga išbandyti kažką naujo ir rizikuoti vardan sėkmės ir pasitenkinimo.

5.Lik negatyvus ir orientuotas tik į problemas. Išnaudok visą savo energiją ir pastangas kritikuodamas ir teisdamas save ir kitus. Visada gali rasti kažką blogo, jei tik stengsies žiūrėti ilgai ir kruopščiai.

6.Leisk, kad kiti žmonės ir aplinkybės tave kontroliuotų. Tokiu būdu tau pavyks nemėgti savęs (koks esi silpnas) ir kitų (jie išnaudoja mane).

7.Perimk ir išgyvenk kitų problemas. Pasistenk patikėti, kad tu esi dėl to kaltas ir tu atsakingas, kad visos problemos būtų išspręstos.

8.Neatleisk sau nieko. Tu nusipelnei būt nelaimingas. Kad tikrai kentėtum, laikyk tai giliai viduje kuo ilgesnį laiką kaip įrodymą, kad esi nieko nevertas.

9.Stenkis izoliuoti save nuo visų ir venk bet kokių kontaktų su tais, kuriems tu rūpi. Būk atsargus ir atsisakyk bet kokios pagalbos.

10.Daryk bet ką, kad tik patenkintum kitus. Tikėk, kad tavo vertė priklauso nuo to, ar jie priims tave. Taipogi puiku, jog keisdamas savo įsitikinimus ir vertybes dėl kažkieno tampi dar nelaimingesniu.

11.Tavo asmenybės pagrindinės vertybės yra išorėje. Koncentruokis ties tuo, kaip tu atrodai, ką tu darai, ką tu turi...

12.Suprask, kad nors Hare Krishna mantros kartojimo procesas yra tobulas, tačiau dėl kažkokių priežasčių tau tai neveikia, taigi tau yra neįmanoma peržengti savo paties apsiribojimų.

13.Pamiršk tarnauti tarno tarnui kiek tik įmanoma dažniau.