

Kesyttä kipu.

Puolustautumalla ja vastustamalla mielen kipua, vahingoitat itseäsi oikeasti enemmän ja kivun vaikutukset myös tuntuvat pidempään kuin kokemasi alkuperäinen tuska.

Paras tapa saada kipu pois on nojata sitä vasten. Kun kaikki sinussa huutaa ja käskee juosta kivun tunteesta pois päin, nojaa sitä vasten, nojaudu kipua päin.

[Kuuntele tästä](#)