

9-Trinns Oppskrift for Effektiv Ledelse av Sinnet:

1. Ei sinnet ditt som hovedinstrument.
2. Avklar dine høyeste verdier ved å foreta en systematisk og grundig analyse av hele moralverdisettet ditt.
3. Ta ansvar for enhver erfaring du har. De kommer fra dine tanker og ikke fra verdenen.
4. Dine tanker/følelser kommer ikke fra deg. De kommer fra de tre gunaene.
5. Overvåk enhver tanke og dens emosjon den produserer og se Guna bak tanken.
6. Diskriminer de vanlige emosjonelle tankemønstrene som tvinger deg til å handle mot dine høyeste verdier, som skaper smerte og lidelse.
7. Vurder dine daglige handlinger for å oppdage hvilke som ikke støtter dine høyeste verdier.
8. Forandre tankene og de handlingene disse produseres ved å velge nye tanker for ditt primære instrument. Bruk alltid karma yoga til enhver tanke,ord og handling.
9. Slapp av og stopp å bekymre deg siden ditt primære instrument automatisk tjener dine høyeste verdier i ditt daglige liv uansett hva som utfolder seg.