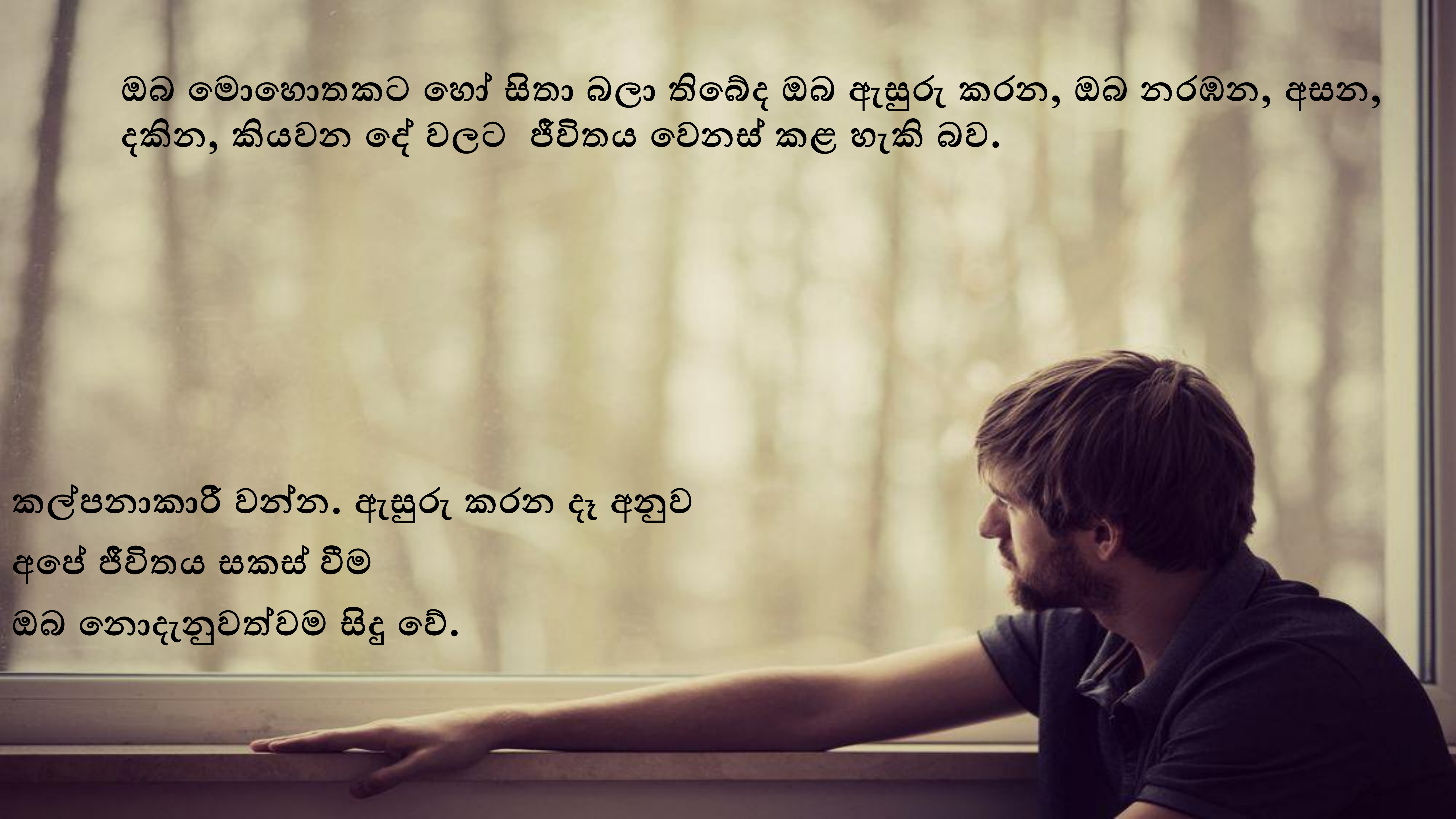
අසුරු සැනින්
ඇසුර වෙනස් කරමු !


ඔබ මොහොතකට හෝ සිතා බලා තිබේද ඔබ ඇසුරු කරන, ඔබ නරඹන, අසන,
දකින, කියවන දේ වලට ජීවිතය වෙනස් කළ හැකි බව.
කල්පනාකාරී වන්න. ඇසුරු කරන දෑ අනුව
අපේ ජීවිතය සකස් වීම
ඔබ නොදැනුවත්වම සිදු වේ.

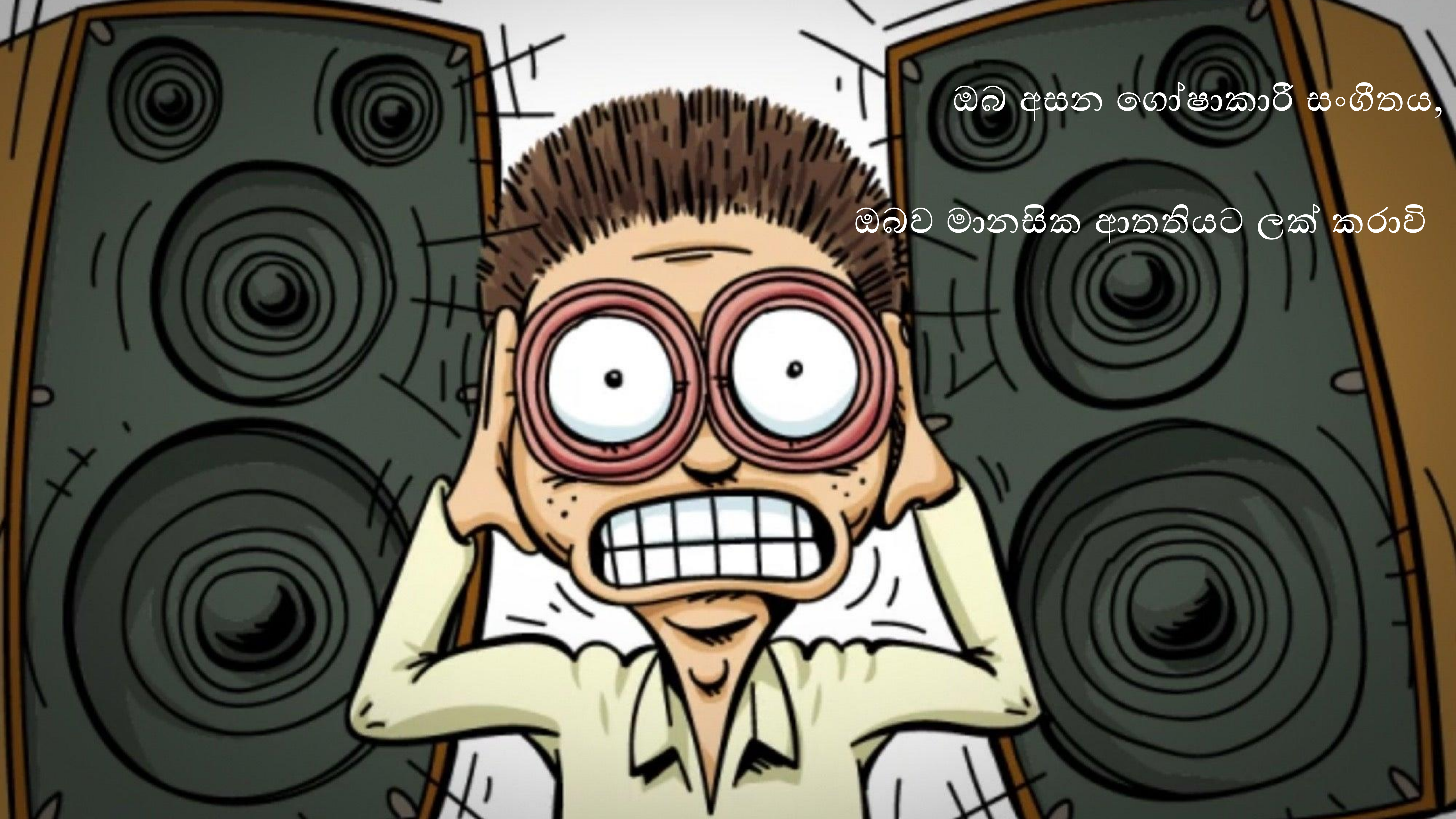
කියමනකට අප " සිනා බෝ වේවා" යැයි පවසන්නෙමු.
එහෙත් සිනාව පමණක් ද?
නැත
තරහා , ක්‍රෝධය, අසහනකාරීත්වය,
අලස බව වගේම
කෙටියෙන් කියතොත්
ඔබ අවට
සිටින අයගේ අදහස් සිතුවිලි
සියල්ලම ඔබට
දැඩිව බලපානු ලබනවා.

ඔබ නරඹන දුක හිතෙන කතා, චිත්‍රපටි, නාට්‍ය, ගීත ආදී සියල්ලක්ම

ඔබ වෙත දුකම ආකර්ශනය කරයි.

නිතර නිතර ඔබ නරඹන
වයිරය තරහා
භීෂණකාරී
ක්‍රියා පිරි
කාටුන් හා ක්‍රියාදාම චිත්‍රපටි
ඔබේ මනස
පීඩාවට පත් කරාවි.
එවැනි මනසක්
ඔබට පීඩාකාරී ජීවිතයක්
උරුම කරාවි.

ඔබ නරඹන මල්ලවපොර (wrestling) වීඩියෝපට විසින් ඔබව පර පීඩක මානසිකත්වයක් ඇති, අන් අයට නිතර හිරිහැර කිරීමට කැමති, බොහෝ අය අප්‍රිය කරන පුද්ගලයකු බවට පත් කරාවි.


ඔබ අසන ඝෝෂාකාරී සංගීතය,
ඔබව මානසික ආතතියට ලක් කරාවි

මතක තබා ගන්න, ඔබට ලැබී ඇති වටිනා ජීවිතය තුළ වෙහෙසක් දැනේ නම් සතුටක් නොවේ නම් රෝගී බවක් දැනේ නම් හැකි ඉක්මනින් ඇසුරු කරන දෑ වෙනස් කරන්න

වෙනස් යහපත් ඇසුර ඔබේ ජීවිතය සාර්ථක සාමකාමී ආදරණීය කරාවි

ශිෂ්‍ය උපදේශන ඒකකය

කෑ/මාව/ අම්බුළුගල මහා විද්‍යාලය