

هو خفض مستوى توقعاتنا إلى ما تحت الصفر، والتأهب للتعامل مع الأكثر الأحوال سوءاً في الحياة، ونستحضر هنا نصيحة الفيلسوف الروماني سينكا، لا بد لنا من التبصر حتى نتمكن من التعامل مع كل أنواع تقلبات الحياة، وأن نستحضر كل مصيبة محتملة مهما كانت درجتها ونوعيتها، وأن نضع سيناريوهات محتملة للتعامل معها، يقول سينكا في إحدى اقتباساته "على المرء أن يبتلع ضفدعاً كل صباح ليضمن أنه لن يواجه ما هو أقرف فيما سيقدم عليه خلال يومه". وتمكننا من الاعتقاد أن درجة احتمال وقوعنا في الخطأ هي نفسها عندما يتعلق الأمر بنجاحنا، وألا نتوقع مثالية قصوى في كل ما ومن نصادفه في الحياة؛