ನಾವು ಆಯ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ನಮ್ಮ ಯೋಚನೆಗಳತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನಹರಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮನ್ನೇ ಹಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಪಾಲೂ ಇದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪೂರ್ಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ಮಿದುಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ನಾವು ಎಲ್ಲಾ ಸೂಚನೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರಿಸುವುದು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಿದುಳಿನಿಂದ. ನಮ್ಮ ಯೋಚನೆ, ಬುದ್ಧಿಯ ಬಳಕೆಗಾಗಿ ಇರುವ ಸೂಚನೆಗಳೂ ಕೂಡ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಅಡ್ಡದಾರಿ ಹಿಡಿದು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಿದುಳನ್ನು ಮೊದಲು ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ತಕ್ಷಣ ನಾವು ಪ್ರಾಣಿಗಳಂತೆಯೇ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರುತ್ತೇವೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಕಂಡಕೂಡಲೆ ನಾಯಿ ಜೊಲ್ಲು ಸುರಿಸುವಂತೆ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ನೋಡುವ ಮಧುಮೇಹದ ರೋಗಿಯ ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರತ್ತದೆ. ಇತರ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂಮೆದುಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗದಿರುವುದರಿಂದ ಅವು ತಕ್ಷಣ ಅಹಾರವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮುನ್ನುಗ್ಗುತ್ತವೆ. ಜಿಂಕೆಯೊಂದು ಹಸಿರಿಗೆ ಬಾಯಿ ಹಾಕಿದರೆ ಹುಲಿ ತನ್ನ ಬಲಿಯನ್ನು ಬೆನ್ನು ಹತ್ತುತ್ತದೆ. ಮಾನವನಿಗೆ ಇಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಮುಂಮೆದುಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಆದರೆ ಅವನು ಸೂಚನೆಗಳು ಅಲ್ಲಿಗೆ ತಲುಪಿ ಅದು ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತವಾಗಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಮಧುಮೇಹವುಳ್ಳವರು ತಕ್ಷಣ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗೆ ಕೈಹಾಕದೆ ತಮ್ಮ ತುಡಿತದ ಬಗೆಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಧಾನಿಸಬೇಕು. ಮಧ್ಯಂತರದಲ್ಲಿ ಮುಂಮೆದುಳು ಚುರುಕಾಗಿ ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಿ ಮಧುಮೇಹಿಯನ್ನು ಸಿಹಿತಿಂಡಿಯಿಂದ ದೂರ ತಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸ್ವಯಂನಿಯಂತ್ರಣ ಪಡೆಯಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಯಂನಿಯಂತ್ರಣದ ಎರಡನೆ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತುಡಿತದ ಬಗೆಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮೂಡಿಸಿಕೊಂಡ ತಕ್ಷಣ ದೇಹ ಆ ತುಡಿತಕ್ಕೆ ತೋರಿಸುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. (ಉದಾ; ಮಧುಮೇಹಿಗೆ ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರುವುದು) ಹೊರಗಿನ ಸೂಚನೆಗಳಿಗೆ ದೇಹ ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರಿಸುವುದು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಿದುಳಿನಿಂದ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.