ज्या परिस्थितीत माणूस जगत असतो, त्यात बदल झाला पाहिजे. असे जेव्हा माणसाला वाटते, तेव्हा तो पर्याया शोधण्याच्या प्रयत्नांना लागतो. अन्यथा पर्याय शोधणाच्या विचार करण्यास हीतो तयार होत नाही. पर्यायांचा विचार करणं, म्हणजे ज्या वातावरणाशी आपली चांगली जुळवणूक झालेली आहे. त्यात बदल करणं. ह्या समजूतीतून हा विरोध होत असतो.

बहुसंख्य लोकांना वाटत असतं, की आपले जीवन कमी कष्टाचे किंवा बीन कष्टाचे असेल तेवढे चांगले. त्यामुळे नवीन पर्याय स्वीकारणं म्हणजे रोजच्या जीवनात बदल करणं. आणि बदल म्हणजे धोका पत्करणं. असंत्यांना वाटतं. परंतु धोका पत्करण्यातूनच मोका मिळतो. ही वस्तुस्थिती ते विसरतात.माणूस आपल्या सवयीचा गुलाम असल्याने अपरिचित परिस्थितीचा स्वीकार करण्यास तो तयार नसतो. त्यामूळे बरीचशी माणसं आहेत्या परिस्थितीशी जुळवू नयेत जगत असतात. सवय ही माणसाला मिळालेले वरदान आहे. सवयीमूळे माणूस आपल्या वर्तणूकीत बदल घडवून आणू शकतो. कारण त्यातून जी सवय-सहजता निर्माण होते, त्यामूळे शरीराच्या पातळीवरील अनेक क्रिया सहजपणे घडण्यास मदतहोते.

परंतु माणसाच्या बाबतीत या पद्धतीने शिकलेल्या गोषटी माणसाच्या शरीरावर एवढ्‌या पक्केपणाने ठसतात, की त्यातून निर्माण होते.