元気配信

元気とやる気のあなたに
自分の主人となれ：
勘違いしてはならない。
自制心という言葉を知っているだけで、なにがしか自制できているわけではない。
自制は、自分が現実に行うそのもののことだ。一日に一つ、何か小さなことを断念する。最低でもそのくらいのことが容易にできないと、自制心があるということにはならない。
また、小さな事柄に関して自制できないと、大きな事柄に関して上手に自制して成功できるはずもない。
自制できるということは、自分をコントロールできるということだ。
自分の中に巣くう欲望を自分で制御する、欲望の言いなりになったりせず、自分がちゃんと自分の行動の主人になる、ということだ。

荒金より