

Разрушение привычки

"Мы никогда не завершаем того, что собирались сделать, как в больших, так и в малых делах. Мы идем смотреть и возвращаемся делать. Подобным же образом саморазвитие невозможно без дополнительной внешней силы, а также без толчка изнутри".

"Мы всегда используем больше энергии, чем это необходимо; мы напрягаем ненужные для работы мускулы; мы позволяем мыслям вертеться; мы реагируем с чрезмерной силой чувств. Расслабьте мускулы, пользуйтесь только теми, которые необходимы; сдерживайте мысли и не выражайте чувства, когда не хотите этого. Пусть вас не затрагивают внешние воздействия, ибо они сами по себе безвредны; это мы позволяем себе чувствовать себя оскорбленными".

"Тяжелая работа - это вклад энергии с хорошими процентами. Сознательное употребление энергии - оплата вклада, а автоматическое ее употребление - бесполезный расход". "Когда тело восстает против работы, быстро наступает усталость; но отдыхать не следует, потому что это будет победой тела. Когда тело желает отдохнуть, не отдыхайте; когда ум знает, что ему нужно отдохнуть, отдохните; нужно только знать и различать язык тела и ума и быть честным". "Без борьбы нет прогресса, нет результатов; всякое разрушение привычки производит перемену в машине".