

không cần thiết và thậm chí thương tật vĩnh viễn. Tốt hơn cả là nên bắt đầu chậm rãi. Mọi chương trình luyện tập đều cần phải tuân theo các kết quả nghiên cứu mới nhất, các chỉ dẫn của huấn luyện viên và theo sự tự nhận thức của bản thân.

Nếu bạn chưa bao giờ luyện tập, cơ thể của bạn sẽ chiều theo thói quen được nghỉ ngơi thoải mái. Tuy nhiên, bạn hãy luôn chủ động và cố gắng luyện tập, dù lúc đầu có thể phải miễn cưỡng. Dù trời có mưa vào đúng buổi sáng bạn có kế hoạch tập chạy bộ thì bạn vẫn cứ tập. Trời mưa ư, càng tốt! Bạn sẽ rèn luyện cả thể chất lẫn ý chí.

Bạn đang thực hiện những hoạt động thuộc Phần tư thứ hai, vốn đem lại những kết quả phi thường về lâu dài. Dần dần từng bước, bạn nâng cao khả năng của cơ thể để làm những việc khó hơn. Khi đó, bạn sẽ cảm thấy những hoạt động bình thường trở nên dễ dàng và dễ chịu hơn. Bạn sẽ có nhiều năng lượng hơn vào buổi chiều và cảm giác “quá mệt mỏi” trước đây sẽ được thay thế bằng sức mạnh tráng kiện để làm những việc bạn muốn.

Có thể lợi ích lớn nhất bạn có được từ việc rèn luyện thân thể là tăng cường thói quen luôn chủ động. Việc hành động dựa vào sức mạnh thể chất thay vì phản ứng lại mọi *áp lực kìm hãm* sẽ có tác động sâu sắc đến mô thức, lòng tự trọng, sự tự tin và phẩm chất của bản thân bạn.

Tinh thần

“Rèn giũa” tinh thần mang lại sự định hướng cho cuộc sống của bạn. Điều này có quan hệ chặt chẽ với Thói quen thứ hai.

Tinh thần là cốt lõi, là trung tâm, là sự cam kết của bạn