标题：自律不外乎“控制”二字

开头：自律不外乎“控制”二字  
正文：控制你的呼吸，否则呼吸将控制你。   
控制你的饮食，否则饮食会控制你。   
控制你的恶习，否则恶习会控制你。   
控制你的思想，否则思想将控制你。   
控制你的情绪，否则情绪将控制你。  
结尾：很早前就发现了，只有“逆人性”才是可能获得“幸福”的唯一途径，自律、健身、持续输入，都是在跟“好逸恶劳”做对抗。没人能够“幸免于难”。