आपले मन कधीच स्थिर नसते. एखाद्या दिवशी आपल्याला खूप प्रसन्न वाटते. एखाद्या दिवशी खूपच उदास वाटते. मन स्थिर नसेल तर कशातच लक्ष लागणार नाही, कोणतेही काम नीट होणार नाही. अपण एखादे ध्येय ठरविले, मग ते अभ्यासाविषयी असो किंवा इतर काहीही. कधी आपल्याला वाटते हे आपण सहज साध्य करू तर कधी आपल्याला वाटते की हे खूप अवघड आहे, हे साध्य करणे आपल्याला अशक्य आहे. आपले मन असे दोन्ही बाजूला हेलकावे घेत असते. माची ही दोलायमान अवस्थाही नैसर्गिकच असते. त्यामुळे घाबरून जायचे काही कारण नाही. मन प्रसन्न असते तेव्हा अभ्यास केला पाहिजे. कामाचा जो भाग अवघड वाटतो तो नेमक त्यावेळी हातात घेतला पाहिजे. मन प्रसन्न असेल तर कंटाळा अजिबात येणार नाही.

प्रसन्न मनातच चांगले विचार येत असतात, सकारात्मक विचार येत असतात. ध्येय गाठण्यासाठी हिंमत येत असते. मन प्रसन्न असेल तर कशाचीही भिती वाटत नाही. म्हणून आपले मन नेहमी प्रसन्न राहील, चित्तवृत्ती उल्हासित राहतील असा जाणिवपूर्वक प्रयत्यन केला पाहिजे.