

你要把自己逼得更紧

- 被动者练到精疲力尽
- 掌控者练到呕吐为止
- 统治者吐完之后训练继续

准时到场；努力训练；绝对服从。

一心训练。每天你都必须做些你不想做的事情。是的，每天。挑战极限，克服懒散和恐惧，否则，第二天你就会有两件自己不想做的事情，之后就是三件、四件、五件，很快，你连第一件事也做不了了。那时，你能做的就只是为自己制造的麻烦而自责，这下除了身体障碍之外，你又多了一个心理障碍。

没错，我知道这让你不舒服，也没叫你爱上它。你要做的只是竭力追求结果而无视痛苦的过程。我也从不让自己过得舒服。

你要控制自己的身体，而非身体控制你。屏退恐惧、情绪和压力靠你自己，做自己害怕的事也靠你自己。凡是不该只走过场，望着时间流逝殆尽。干一行，就得沉下心来，不断逼迫自己，超越自己。

这个过程不会很舒服。为什么我要让你舒服？舒服的确也能让你优秀，但我们追求的是无人能敌，那是要付出代价的。我不会让你受伤，但如果你不信任我，不愿让我把你放在该放的位置，我们就没法实现共同目标。我不会一下子将你置于一个你无法掌握的境地，但你终有一天要适应那样的训练意境。以你自己的步调进入状态，那可就遥遥无期了。

先问问自己目前所处和日后想要达到的水准，然后制定计划，付诸行动，实现目标。

没有捷径。你每天花5分钟，或者每周花20分钟能完成的训练，别跟我说，那完全是扯淡。

我知道这步容易，但呆在舒适区里还幻想得到好结果，做梦！挑战你自己，不要害怕面对不适。一心想要舒服的人，谁也帮不了。

愿意冒险，愿意逼迫自己。

要么先苦后甜，要么换个地方玩儿去。