ВОПРОС: Как поддерживать в себе мотивацию к занятиям?

ОТВЕТ: Мотивация - это очень важный вопрос. Необходимо на интеллектуальном уровне объяснить себе и поверить в это объяснение, что преодоление нежелания идти на занятие - это часть тренировки.

Мой учитель много раз говорил: “Основная цель каратэ - это победа над собой!”. Эта фраза звучит как банальный восточный афоризм, который легко понять. Но в ней скрыта огромная глубина. Победа над собой - это победа над своими большими и маленькими слабостями. Это некие микро-подвиги, которые мы можем совершать почти ежеминутно, воспитывая свою волю.

У человека, чтобы не пойти на тренировку всегда найдется сотня причин. Наш ум в любой момент нам их подбросит и объяснит, почему именно сегодня и именно мне важно заняться чем-то другим. Или просто отдохнуть. Или заболеть. Но этого допускать нельзя.

И, подчеркну, мотивация к тренировкам - это тоже часть занятий, часть практики каратэ.