

# 坚定之心

坚定之心是指不管发生任何事情，都不动如山的内心。  
不管面对什么，不管发生什么，都不可撼动的强大内心。

我是一个小心谨慎的人，遇到突发事件就会心神不安。  
慌张之气时常溢于言表。  
失去冷静，说些莫名其妙的话。  
这样下去可不行。

我想要拥有一颗坚定不移的内心，所以 15 年前的我踏进了合气道的大门。  
我认为，强大的肉体，也许有助于承载一颗强大的内心。  
回过头看，我觉得是有效果的。  
我认为力量的强大会转化为自信，进而也会助我生成一颗坚定之心。

也就是说，只要有一件事让你拥有自信，内心就不易动摇。  
拥有自信的方式，不仅仅是通过增强身体力量。  
这一点，我不会输给任何人！  
类似于这样的事都可以。  
只有这个我绝对不会输。  
这样的自信，造就了坚定之心。  
同时，不要过于苛责摇动的内心。  
内心的起伏波动，使人能够适应各种环境。  
犹如坚固的建筑，一旦发生地震就会轰然崩塌。  
在日本，设计上多少有些晃动的建筑，能够吸收地震的能量，抗地震能力也强。  
人也是如此，多少有些动摇的人反而更强。  
但是，核心是不可以摇摆的。  
虽然轻微摇曳，核心则不动如山。

你，有一颗坚定之心吗？