

بیرونی

مقابله با محرکها

edu.javanan.org

تقویت اراده درونی

اراده کلی

اراده ایمان

تکیه و توکل به خداوند

باور به امکان تقویت اراده

تمرکز حذف امور بیهوده

سکوت

روزه و کم خوری

ندیدن

کم واندازه خوابیدن

تقید به امور سخت

انجام برنامه دقیق و سر وقت

تمرین

خصوصا با یاد خدا

نیازمند تمرین و ممارست

نیازمند مکان خلوت

استفاده از رنگهای روشن

شنیدن اصوات طبیعت

بیخیالی نسبت به افکار منفی

پرداختن به امور خوب و نورانی