

Почему вам следует заняться физическими упражнениями?

1. Неминуемый рост уверенности в себе

Любой мужчина и любая женщина стремится быть уверенным человеком и всегда ищет пути улучшения показателя «самооценка». И хотя существует огромное количество методик по работе с подсознанием, которые помогают изменить многое в своих представлениях, многие забывают о следующем...

Становясь сильнее и стройнее – вы становитесь **увереннее**. Если ваша уверенность страдает, самооценка низкая, то физические упражнения просто созданы для вас! С каждым днем, становясь чуть сильнее, становясь чуть привлекательнее, вы благодаря этому осознаете свой потенциал роста, а это формирует позитивный взгляд в будущее и рост уверенности в завтрашнем дне.

Когда мужчина в зеркале видит мощное, сильное тело, а женщина – стройную фигуру, тогда у них возникает прилив сил и уверенности. Что бы ни было в других областях вашей жизни, если вам нравится тот образ, который вы ежедневно видите в зеркале, то это неизбежно сделает вас более уверенным человеком. Начните свой личностный рост с этого...

Положительные оценки вашей внешности и вашей силы (вкуче с умом) со стороны представителей противоположного пола всегда были и будут мощным стимулом, который возносит вашу самооценку к небесам.

И не надо забывать еще о следующем – любовь к своему телу (а именно через физические упражнения она проявляется) это еще один способ проявить любовь к себе, а это важно – любить себя.

2. Тонус и ощущение внутренней энергии

Любой успешный человек – это очень энергичный человек, он постоянно действует,

Почему вам следует заняться физическими упражнениями

Автор: admin

21.12.2011 15:30 - Обновлено 31.10.2014 13:33

принимает решения, такой человек испытывает энтузиазм. Вы уже, наверное, поняли, что для всего этого нужна энергия...

Возвращаясь домой вечером, вы чувствуете некоторый упадок сил – пришло время... нет, не вздремнуть, а размяться! Низкий уровень жизненного тонуса говорит о том, что энергия вашего тела остается не востребованной и все меньшее ее количество генерируется. Ваш потенциал (тонус) падает.

Востребуйте эту энергию через физические упражнения, а когда на следующее утро она восстановится, вы сможете ее направить в нужное вам русло. Вот такой обманный маневр.

3. Познайте естественные процессы развития

Наше тело принадлежит миру природы, и оно полностью подчиняется естественным (т.е. природным) законам развития. Что это нам дает? А вот что...

Не только наше тело, но и вся наша социальная среда, все вокруг развивается согласно этим законам. Ведь весь наш мир построен «разумными животными», поэтому он не перестает подчиняться этим законам. Вопрос заключается в следующем:

«Вы хотите познать законы успеха? Законы развития и личностного роста?»

Если ваш ответ «да», то стоит продолжить читать...

Через физические упражнения, хотите вы того или нет, вы познаете эти законы развития, вы начинаете понимать многое из того, что раньше было для вас загадкой или вы не воспринимали это осознанно. Вы более четко осознаете необходимость последовательных усилий для достижения успеха в любой области; вы понимаете, что слишком быстрые результаты возможны только с применением средств, которые приносят вред в более длительной перспективе; вы познаете секреты успеха.

4. Вы либо идете в гору, либо спускаетесь вниз

Человек склонен вспоминать все самое лучшее, его память цепляется за эти моменты.

Почему вам следует заняться физическими упражнениями

Автор: admin

21.12.2011 15:30 - Обновлено 31.10.2014 13:33

Возможно, у меня это чувство чрезмерно развито, но мне неприятно осознавать, что со временем я теряю часть своих способностей. Я воспринимаю это как процесс распада, но ведь я еще не дошел до вершины (мне 27 лет), а это значит, что во всех областях мои показатели должны только улучшаться...

Именно поэтому я постоянно занимаюсь иностранными языками, я ими пользуюсь и хочу сохранить эту способность и в будущем. Именно поэтому с каждым годом я хочу становиться сильнее, по крайней мере, не сдавать прежние позиции.

Ты молод, пока ты чувствуешь, что ты развиваешься во всех областях, когда твои силы крепнут, когда ты становишься мудрее, когда ты обретаешь новые способности – ты растешь.

Я уверен, что наше подсознание видит эту грань очень четко. Если вчера я мог подтянуться 16 раз, а по прошествии пары лет эта цифра снизилась до 10, то мое подсознание получает четкий сигнал – процесс роста прекращен, идем на спад.

Я не хочу подавать такие сигналы своему подсознанию, а вы?

Вот сигнал, который я хочу ему сообщить: «Показатели в норме и стабильны, есть возможность к росту. Начинаем процесс постепенного улучшения показателей».

5. Здоровье

Как всегда, то, что мы получаем даром при рождении, ценится нами всего меньше. Однако, как только мы это теряем, тут уж мы и осознаем всю ценность потерянного...

Среди ваших жизненных целей (записанных на бумаге или в файле на компьютере) должна быть строчка – **поддержание идеального здоровья**. Пересматривая свои цели, вы будете постоянно наталкиваться на эту мысль, и вы должны понимать, что ее приоритет должен быть очень высоким.

Главное, не забывать, что цели записываются для того, чтобы осуществлять необходимые действия. Действуйте же.

Почему вам следует заняться физическими упражнениями

Автор: admin

21.12.2011 15:30 - Обновлено 31.10.2014 13:33

Итак, конец статье... пусть мой мозг отдохнет, пора нагрузить мышцы.

Автор - **Дмитрий Балезин**

[Источник](#)