

Как выработать привычку быть в отличной физической и психологической форме?

«Я сегодня что-то не в форме» - сколько раз слышим мы за день эту расхожую фразу? А за всю жизнь? И постепенно привыкаем, что быть «не в форме» - обычное состояние современного человека. Ну, я ещё могу понять повышенную «неформенность» утром после большого праздника (Нового Года, например), но чтобы это состояние было хроническим!..

Итак, все мы знаем симптомы человека «не в форме».

На всякий случай я начну их перечислять, а Вы продолжите, если захотите.

1. Существенно снижена, по сравнению с обычной, производительность труда.
2. Существенно повышена, по сравнению с обычной, раздражительность.
3. Сгорбленная спина, неуверенная походка, неестественно тихий или громкий (именно для этого человека) голос.
4. ... дальше перечислять мне уже неинтересно, если хотите, сделайте это сами.

Итак, мы, в состоянии «не в форме», «тормозим и глючим».

Когда «тормозит и глючит» комп, админы не дадут соврать, лучший способ - это переустановить операционную систему или проверить «железо». Как Вы понимаете, свою «систему» переустановить человеку не дано, хотя изменить её довольно серьёзно вполне возможно. А уж тем более поменять «железо» в человеке гораздо легче, чем в компе. Надо только не лениться!

«Эх, начну новую жизнь с понедельника!». Дисциплина и большое желание чего-то добиться работает лишь в краткосрочной перспективе.

Если хотите, чтобы это работало долго и эффективно, то необходимо выработать привычку делать физические и психологические упражнения для поддержания «формы».

И вот как это сделать:

1. Встаньте у зеркала. Выпрямите спину, поднимите плечи, улыбнитесь себе. Делайте это каждый раз перед выходом из дома.
2. Начните заниматься физкультурой. Выделите на это ровно половину времени, которое Вы проводите перед телевизором или компом.
 1. Определите цель. Чего вы хотите добиться? Похудеть, стать сильнее или стройнее? Не пытайтесь преследовать сразу все цели.
 2. Поставьте крайний срок. Повесьте листок с датой, к которой вы должны добиться поставленной цели, рядом с умывальником - пусть упражнения станут такой же привычкой, как умывание по утрам и чистка зубов.
 3. Составьте план. Какие упражнения, сколько подходов и повторений, сколько раз в неделю?
 4. Начните утро с упражнений. Я пробовал бегать перед работой - нравилось и нисколько не напрягало. Сейчас я хожу с фотоаппаратом по определенному маршруту примерно 2 километра. Однако, правил здесь нет! Нужно экспериментировать и со временем занятий - у каждого свои био-часы, некоторые, к примеру, плохо себя чувствуют себя, если физически занимаются с утра, но вот вечером у них всё прекрасно...
 5. Следуйте своему плану. Именно те дни, когда не хочется делать упражнения и тело говорит «нет», - это самые эффективные дни. Возможно, тут есть невидимая связь: тело говорит «нет», но разум - «да», тогда тело прислушивается к разуму и соглашается.
 6. Тренируйтесь вместе с тем, у кого есть привычка. Тренировка с хорошим партнером будет мотивировать и поможет достичь цели. Мой способ - подговорите друзей за кружкой пива пойти заняться всем вместе спортом (например, боксом). Чем больше друзей, тем лучше. После первого занятия вы уже втянуты, вам просто не дадут перестать заниматься ваши же друзья. Если не будешь ходить, сразу начнутся разговоры, что ты «испугался» и вообще «слабак». Да и вместе веселее
 7. Попробуйте делать то, чего Вы никогда не делали. Вы можете добиться всего, чего пожелаете, если верите в то, что вам это под силу.

Основы поддержания «психологической формы».

1. Никогда в жизни не забывайте, что впереди только хорошее!
2. Помните о людях, которые живут хуже Вас! Поэтому извлекайте из дней Вашей жизни годы удовольствия.
3. Какие бы удары не наносила Вам жизнь, помните, что другие люди попадали в еще более тяжелые ситуации и все же выбрались из них.
4. Продолжайте искать успех, даже если Вы его временно потеряли. Каждая неудача содержит ценные уроки.
5. Анализируйте свои ошибки. Не наступайте несколько раз подряд на одни и те же

Как выработать привычку быть в отличной физической и психологической форме

Автор: admin

29.10.2011 21:37 - Обновлено 29.10.2014 10:21

грабли.

6. Систематически делайте именно то, чего Вы боитесь.

7. Вводите новшества. Делайте привычные вещи по-другому.

8. Не волнуйтесь, если Вы периодически испытываете чувство подавленности или раздражения. Всё проходит. И это пройдёт...

9. Хвалите себя! Просто так! А доведя до конца даже самое незначительное дело, радуйтесь вдвойне!

10. Никогда не сравнивайте себя с другими. (Хотя это так нелегко!)

11. Не стремитесь к совершенству! Принимайте себя таким (такой), какой Вы есть! Второго такого счастливого нет и, к сожалению, уже не будет!

И Главное Правило.

Будьте уверены в себе!

Никогда, никогда, никогда не сдавайтесь!

«Смелым помогают Боги» – говорили древние греки.

А кто самый смелый в мире?

Конечно, Вы!

Автор - Михаил Груздев

[Источник](#)