

# *Влюблятор*

*Пошаговое  
руководство для  
внедрения бега в жизнь*

*Даниил Ланчиков*

**Даниил Ланчиков**  
**Влюблятор. Пошаговое**  
**руководство для**  
**внедрения бега в жизнь**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=24500924](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=24500924)*

**Аннотация**

Многие начинающие имеют неправильное представление относительно бега. Им кажется, что начать бегать и не бросить это невероятно трудная или почти невыполнимая задача. В данной книге автор ставит своей задачей рассказать о беге интересно и увлекательно. Заинтересовать тех, кто возможно раньше ненавидел бег. Также сообщает об основных психологических ошибках с которыми сталкиваются люди и что ставит крест на долгосрочных занятиях бегом. Делиться системой воспользовавшись которой можно внедрить бег надолго в свою жизнь и получать от бега удовольствие, а не боль.

# Привет!

Ты читаешь руководство, которое способно изменить твою жизнь через бег, но сейчас ты мне вряд ли поверишь. Я буду излагать свои мысли последовательно шаг за шагом, чтобы ты понял, что такое возможно.

Также хочу предупредить тебя, что это практический инструмент и не совсем стандартный формат. Если ты будешь следовать всем рекомендациям и примешь мой способ работы с тобой, то вскоре ты себя не узнаешь.

## Содержание

Введение – 4

Теория и “мотивашка” не работает – 6

О руководстве – 7

Моя история и как было принято решение о создании руководства – 8

С чего все начинается – 10

Зачем бегать – 11

То, что можно ощущать от бега – 13

Проблемы, из-за которых ты все еще не бегаешь – 20

Все можно изменить – 27

Лестница на пути к бегу в удовольствие – 28

Кем не обязательно быть, чтобы все получилось – 34

У кого не получится – 35

## **Введение**

Есть огромное количество видов деятельности, которыми можно заниматься. Футбол, волейбол, теннис, конный спорт, регби, плавание или другие спортивные направления. В то же время есть деятельность в другом русле: чтение, пение, игра на музыкальном инструменте, рисование, фотографирование и прочие.

Что-то из этого ты, читатель, возможно, пробовал и теперь этим занимаешься на регулярной основе. Это стало твоим хобби, профессией или даже неким смыслом жизни.

Другие же ты не любишь, и ни под каким предлогом не хотел бы этим заниматься. Это может быть абсолютно по любой причине, которую ты осознал или не осознал.

Порой мы не знаем, что нам может дать определенный вид деятельности по той причине, что мы плохо с ним знакомы и сможем узнать об этом лучше лишь тогда, когда определенное количество времени этому посвятим.

Если человек регулярно выражает себя с помощью слов на бумаге и ведет личный дневник, то со временем это может перерасти в написание постов в социальных сетях, затем ведение личного публика или группы, а после этого в написание книги.

Если же человек наслаждается красивыми картинками в интернете, то впоследствии он может подписаться на фото-

публики в социальной сети «ВКонтакте». После же ему придет мысль заняться фотографией и посвятить свою жизнь созданию потрясающих снимков.

Невозможно сразу догадаться о том, куда человека заведет его личный интерес в определенном деле. Для того чтобы это произошло необходимо длительное время хотеть заниматься определенным делом. Именно хотеть, иначе ничего не получится.

Попытка насильно делать что-либо чаще приводит не к формированию привычки, а к ненависти при занятии определенным видом деятельности.

Нужно чтобы процесс начал приносить удовольствие, как это сделать? Быть очень аккуратным и осторожным. Постепенно начать интересоваться деятельностью и касаться ее.

Данное руководство о беге.

Бег у многих ассоциируется с невероятными трудностями, и большинство людей считает, что у них не получится, и что бегать сложно. Однако это не так. Все можно сделать легко и просто, а при регулярных занятиях бегом человек сталкивается с огромным количеством положительных эмоций, состояний и тех плюсов, о которых даже не подозревал.

- Как правильно подойти к бегу, чтобы процесс был максимально легким?
- Как внедрить бег в свою жизнь, если у тебя мало свободного времени?
- Что тебя будет подвигать на регулярные пробежки?

- Как бегать в любую погоду?
- Как начать получать от бега удовольствие?
- Как так вышло, что автор книги раньше даже не планировал заниматься бегом, а теперь написал об этом книгу?

И наконец:

- Как полюбить бег, чтобы он стал другом, расширяющим ваше восприятие жизни?

Ответы на эти вопросы тебе поможет найти руководство, если ты захочешь ему следовать.

## **Теория и “мотивашка” не работает**

В магазинах огромное количество книг абсолютно разного характера. Есть мотивирующая и вдохновляющая литература, прочитав которую человек зажигается. Начинает верить в свои силы и некоторое время готов совершать смелые поступки для того чтобы жизнь изменилась.

Есть тренинги, посетив которые человек временно зажигается, насыщается энергией тренера и за счет повышения энергетики некоторое время по-другому реагирует на обстоятельства жизни.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.