

Дмитрий Реут

**ПУТЬ ФИЗИЧЕСКОГО
РАЗВИТИЯ**



Дмитрий Русланович Реут
Путь физического
развития. Что бы ты ни
делал – ты делаешь себя

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=25724065
ISBN 9785448565809*

Аннотация

Приветствую, уважаемый читатель! В этой книге ты найдешь пять этапов для грамотного построения своего пути физического развития. Книга не является подробной инструкцией, но помогает мыслить в правильном направлении.

Содержание

Введение	5
Этап 1. Изменение восприятия	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

**Путь физического
развития
Что бы ты ни делал
– ты делаешь себя**

Дмитрий Русланович Реут

© Дмитрий Русланович Реут, 2018

ISBN 978-5-4485-6580-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Приветствую, уважаемый читатель! В этой книге ты найдешь пять этапов для грамотного построения своего пути физического развития. Книга не является подробной инструкцией, но помогает мыслить в правильном направлении.



Этап 1. Изменение восприятия

Пожалуй, самое большое влияние на нашу жизнь оказывает наше мышление, то, как мы воспринимаем окружающий мир. Измени мышление – и твоя жизнь изменится. Звучит просто, но почему-то многие не могут сделать этого. А все потому, что недостаточно просто подумать о том, что ты мыслишь не так, делаешь что-то не так, и тут же начать мыслить и действовать правильно. Нужно искренне верить в то, что ты делаешь, а для этого нужно любить свое дело. Недостаточно читать мотивирующие тексты и смотреть ролики о том, как добиться успеха, более того, от них мало толку. Нужно просто найти такое дело, которое само будет для вас мотивацией. Найдя такое дело, не пытайтесь сразу объять необъятное и прыгнуть выше своей головы. Именно так многие и теряют интерес к тому, что делали, и пытаются переключиться на что-то другое. А все потому, что, не оправдав завышенных ожиданий, получают негативные эмоции и подсознательно пытаются защититься от этого, избегая повторения действий, вызвавших эти эмоции. Так, например, вы решили начать бегать. Чтобы воспринимать бег положительно и получать удовольствие, начните бегать в комфортном для вас темпе, с переходом на ходьбу. Если вам скучно просто бежать, бегайте с музыкой, с другом или подружкой. Побегайте определенный срок, максимально избегая негативных

эмоций и получая положительные, и вскоре вы почувствуете привыкание к этому действию. Вам захочется бегать все больше и больше. Так же это работает и в других направлениях.

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.