

# БЕГ

КАК СПОСОБ РАЗВИТИЯ  
**СИЛЫ ВОЛИ**  
**ХАРАКТЕРА**  
**САМОДИСЦИПЛИНЫ**

Приведи тело и мысли в порядок за 30 дней

**Артём Иванов**

2018



Артём Иванов

**Бег как способ развития  
силы воли, характера,  
самодисциплины. Приведи тело  
и мысли в порядок за 30 дней**

«Издательские решения»

**Иванов А.**

Бег как способ развития силы воли, характера, самодисциплины.  
Приведи тело и мысли в порядок за 30 дней / А. Иванов —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-935419-8

Поисковый запрос «как начать бегать» вводят в «Яндексе» 9000 раз в месяц. Казалось бы, что проще — надевай кроссовки и беги! Ан нет! А еще сложнее не бросить через 2 две недели. Почему? Потому что нет самодисциплины, силы воли и характера. За эти 30 дней вам удастся создать полезные нейронные связи в вашем мозге, которые пригодятся вам во всех сферах жизни. Бег — это в первую очередь бескомпромиссная сила воли, железный характер, безжалостная самодисциплина. И только потом бег — это бег.

ISBN 978-5-44-935419-8

© Иванов А.  
© Издательские решения

# Содержание

Предисловие	6
Об авторе	7
Глава 1. Что такое бег и с чем его едят	8
Глава 2. С чего начать	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# **Бег как способ развития силы воли, характера, самодисциплины Приведи тело и мысли в порядок за 30 дней**

**Артём Иванов**

*Не надо думать, когда думать не надо.  
Думай, когда надо думать.*

*Дизайнер обложки Александр Шутов  
Редактор Светлана Иванова  
Корректор Валентина Корионова*

© Артём Иванов, 2018

© Александр Шутов, дизайн обложки, 2018

ISBN 978-5-4493-5419-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Предисловие

Поисковый запрос «как начать бегать» вводят в «Яндексе» 9000 раз в месяц. Казалось бы, что проще – надевай кроссовки и беги! Ан нет! А еще сложнее не бросить через две недели.

Почему? Потому что нет самодисциплины, силы воли и характера.

Все больше и больше людей спрашивают меня о беге, о коленях, о суточном забеге, об уровне энергии, и у меня родилась идея написать эту небольшую книгу. На самом деле это не просто книга, а руководство к действию. В ней вы найдете ТОП-30 несекретных фишек бегуна и программу из 30 заданий, с помощью которых пробежите свои первые 3 км без остановки и внедрите привычку ежедневного бега.

За эти 30 дней вам удастся создать полезные нейронные связи в вашем мозге, которые пригодятся вам во всех сферах жизни.

Бег – это в первую очередь бескомпромиссная сила воли, железный характер, безжалостная самодисциплина. И только потом бег – это бег.

Книга подойдет всем, кто встал на путь спорта и саморазвития.

## Об авторе

Меня зовут Артем Иванов. Много лет я занимаюсь исследованием самой важной нашей мышцы – силы воли. От силы воли зависит все: дойдешь ли ты до финиша на марафоне, дочитаешь ли книгу до последней страницы, сумеешь ли бросить курить и употреблять алкоголь. Мне удалось избавиться от вредных привычек, которые были со мной более 17 лет.

Коротко обо мне.

Ультрамарафонец, предприниматель, создатель и организатор спортивно-массовых экстремальных мероприятий и туристических приключений. Блогер, персональный тренер по развитию бескомпромиссной силы воли, железного характера, безжалостной самодисциплины. Автор книги «Как убить внутреннего нытика?». Практик в сфере изучения пределов человеческих возможностей. Член федерации легкой атлетики Череповца. Начал говорить на английском языке на четвертый месяц после попытки импортировать рыбу из Китая и ПЭТ-отходы из Африки. Специалист в области формирования команды для реализации проекта. Создатель первых в истории Вологодской области трейлового марафона «Горячее сердце» и 200-километрового ультрамарафона вокруг Белого озера.

## **Глава 1. Что такое бег и с чем его едят**

Бег – это в первую очередь бескомпромиссная сила воли, железный характер, безжалостная самодисциплина. И только потом бег – то, что про него пишут и говорят. Когда вы начинаете бегать, то прежде всего развиваете эти три качества, они пригодятся вам во всех сферах жизни.

Бег для сильных людей. Посмотрите на свое окружение – кто бежит каждый день и в любую погоду? Правильно, если бегать было бы легко, то это делал бы каждый.

Те, кто говорит, что бег не для них, чаще лукавят. Ведь нужно выходить из зоны комфорта, просыпаться на час раньше и бежать.

## Глава 2. С чего начать

Начать необходимо с внедрения привычки. Для этого следует разработать программу на месяц и начать двигаться по ней. В конце книги я привожу программу для новичков. Ее необходимо распечатать и закрепить на входной двери или рядом. Каждый раз, закрывая пункт, вы отмечаете его галочкой – СДЕЛАНО.

На этапе внедрения привычки вам нет необходимости придумывать себе тысячи причин для старта. Одевайтесь в то, что есть, и бегите. Нет денег на кроссовки – бегите босиком. Холодно бегать босиком? Бегите в туфлях, только не нойте. Кроссовки появятся, начинайте с того, что есть сейчас.

Если вы начнете откладывать, перекладывать, вы так и не побежите. Надо начать дисциплинировать себя с помощью маленьких шагов.

Определите время, которое лучше всего подойдет для бега в вашем графике. Есть популярная отмазка: «Мне некогда даже в туалет сходить, какой там бег?»

Отвечаю на этот вопрос упражнением.

*Упражнение Time Sheet – делать семь дней подряд.*

## **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.