

Проникновение в физический мир
вашего тела



Караем!

BULKI

Надежда Морозова

Качаем BULKI

«Accent Graphics communications»

2017

Морозова Н.

Качаем BULKI / Н. Морозова — «Accent Graphics communications», 2017

ISBN 978-1-38-643851-9

Книга «Качаем BULKI» написана исключительно для женщин. Выстроить свое тело, организовать мышление, отрегулировать вес без «сушек» и обратных откатов, быть здоровой и красивой – приложенные усилия дают результаты, реально меняющие жизнь. Автор – Надежда Морозова – действующий преподаватель психологии, коуч-тренер, на протяжении многих лет вдумчиво и профессионально разрабатывает систему тренировок, направленных на построение идеальной фигуры, развитие волевого центра, расширение рамок сознания. Рассматривается комплексный подход: от имеющегося потенциала, возможностей и ресурсов к эффективным связкам, раскрученному метаболизму, визуализации, личной мотивации. Расчет питания с учетом тренировок имеет четкие научные и практические обоснования. Связки из упражнений меняют представления о тренировках и просто «взорвут» ваши ягодицы, которые станут круглыми, упругими и аппетитными «булками». Сотни благодарных учениц фитнес-тренера и собственный пример достоверно демонстрируют: быть и долгие годы оставаться привлекательной женщиной можно в любом возрасте и с любыми исходными данными.

ISBN 978-1-38-643851-9

© Морозова Н., 2017

© Accent Graphics communications, 2017

Содержание

Об авторе	5
О книге	6
Введение	7
Глава 1. Фитнес-индустрия	8
Фитнес – это просто тренировки или интересный трюк с сознанием?	9
Глава 2. Бессознательное восприятие	12
Принцип выбора партнера	13
Восприятие лица	14
Восприятие тела	15
Глава 3. Метод визуализации	17
Визуализация себя и своего образа «Я»	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Надежда Морозова

Качаем BULKI

Об авторе



Надежда Морозова

Преподаватель психологии, сертифицированный coach-тренер: проработка мотивации в достижении целей. Диетолог в спорте и фитнесе: детализированная нутрицевтика и эргогеника. Персональный тренер, различных силовых и групповых программ, выступающая спортсменка, призер российских и международных соревнований в категории бодифитнес.

Основное образование:

г. Санкт-Петербург «Педагогический Колледж Фитнеса». (силовой фитнес, тренажерный зал, групповые тренировки) – 2012 г.

г. Москва, Международная ассоциация коучей «ICU» International Coaches Union. 2009–2010 г. Квалификация: Professional Coach ICU (Certificate № 934/чи 2010/05/23)

г. Санкт-Петербург «Колледж бодибилдинга имени Бена Вейдера». (диетология, нутрицевтика, эргогеника) – 2016 г.

Самарский Государственный Университет. Квалификация: Психолог. Преподаватель психологии. Диплом: ВСГ 2935434 регист. номер 34411 27.06.08 г.

Прослушала большое количество семинаров и мастер классов по фитнесу и смежным направлениям.

О книге

Качаем BULKI – это разумная стратегия построения уникальной системы ваших тренировок, питания и мотивации. Погружения вас в физический мир вашего тела.

Эту книгу, выступающую в роли тренера (coach), мало просто прочесть, необходимо действовать, чтобы привести себя туда, куда вы мечтаете. Задача коуча: просто раскрыть ваш потенциал, показать уже имеющиеся ресурсы и возможности, обучить эффективным связкам в тренировке, дать представление о том, как раскрутить свой метаболизм и, пожалуй, самое главное – составить комфортную систему жизни без «диких сушек» и обратных откатов веса.

Введение

Здравствуйтесь, дорогие читатели!

Я рада, что в ваших руках оказалась книга-coach, и надеюсь, что она станет вам полезной. В книге достаточно много информации посвящено визуализации и мотивации развития себя как личности, ведь все изменения начинаются с наших мыслей и желаний, с ощущения себя. От того, как и в каком направлении мы мыслим, происходят изменения в нашей жизни.

И, конечно, различные связки из простых, но эффективных упражнений – которые изменят представления о тренировках и просто «взорвут» ваши ягодичы, они станут круглыми, упругими и аппетитными «булками»!

Книга написана только для женщин! Мужчин прошу удалиться, здесь для вас нет ничего интересного. Она только для нас, женщин разного возраста, социального статуса и образования. Я старалась писать понятно о сложном, поделиться тем, что умею, чему училась, что проверено временем, лично мной и сотнями девочек за последние двенадцать лет моей работы.

Вы узнаете, как пользоваться визуализацией, включать мотивацию, развивать волевой центр, как рассчитать питание с учетом тренировок и, конечно, как за короткий отрезок времени развить мышцы ягодичы до такой степени, чтобы придать им тот самый желанный объем, создать округлые, упругие и подтянутые ягодичы.

Книга для тех, кто хочет хорошо выглядеть и научиться понимать, насколько важно быть гармоничной личностью, прокачанной во многих сферах жизни. Ведь когда мы умеем переключать свое внимание и свой интерес с одной сферы на другую, распределяя себя между категориями, включающими любовь, друзей, работу, увлечения, спорт, интеллектуальное развитие, искусство – нами невозможно манипулировать, мы не будем мысленно и физически застревать или «залипать» только на одной сфере жизни. Погружаться только в мужчину или работу. Мы сможем с легкостью переключать свое внимание на другие, не менее важные и интересные занятия.

Вы многогранны, а значит можете быть интересной, загадочной, прекрасной собеседницей вы наполнены и это чувствуют мужчины. В жизни и в тренировках, в том числе, очень важно психологическое «настроение», ощущение себя, желание изменений, целеустремленность – все это влияет на результат.

Расширяйте рамки своего сознания, меняйте угол зрения на ситуации в жизни. Потому, что в жизни все относительно.

К сожалению о ягодичах так сказать нельзя, упругие «булки» или есть или нет.

Глава 1. Фитнес-индустрия

Начну именно с состояния сознания. Ни для кого не секрет, что сознание играет важную роль в жизненном настрое, тренировочном процессе. Во втором случае это умение концентрироваться на собственных ощущениях в теле, фиксировать обратную связь с мышцами – ощущать наполнение, набухание, жжение, ломоту, боль.

«Что вы хотите, то и получите».

Арнольд Шварценеггер

Фитнес – это просто тренировки или интересный трюк с сознанием?

Конечно трюк, который помогает незаметно прокачать вашу продуктивность не только в тренировках, но и в жизни, и в работе. Следуя «закону выживания», наш мозг работает по самым простым парадигмам: экономить энергию и запастись ее, дабы в случае опасности активизировать ресурсы и спастись. В наш век мы живем спокойно, мы сыты и малоподвижны, а, следовательно, ни голод, ни хищники нам не страшны – таким образом программа «лень» уже включена!

Но для успеха умственная работа требует от нас нестандартных решений, дело в том, что мозг готов так действовать только в одном случае – когда есть *зона дискомфорта*, о которой мы говорили выше. К сведению, «гормоны счастья» вырабатываются естественным путем только после дискомфортного состояния легкого голода и последующего насыщения или совершенно натурально после тренировки (той самой зоны дискомфорта), или после ныряния в прорубь зимой.

Мы стимулируем выброс гормонов счастья совершенно естественно, создавая лишь небольшой дискомфорт, мозг же «думает», что нам угрожает реальная опасность, и мы начинаем активизировать его работу, что помогает реализовывать наши проекты, управлять бизнесом, трезво и быстро соображать, мгновенно находить выход из ситуации или сразу несколько вариантов решения.

Мозг получает информацию о том, что человек боец и его нужно держать в отличной физической форме, соответственно запускает механизмы самозаживления, регенерации клеток и т. д. Мы заблуждаемся в отношении того, что спортом нужно заниматься только ради красивого тела, следуя модным тенденциям, совершенно забываем, пожалуй, о самом главном, что спорт, фитнес заставляют работать мозг!

Вот такой обман во благо своего здоровья, он «запускает» инстинкты выживания не только в теле, но, собственно, и в самом мозге, когда все мыслительные процессы активизируются, позволяя расширять рамки сознания и двигаться вперед, закаляется характер, обретаются твердость, сила воли, эмоциональная устойчивость.

Естественно, если проявлять характер и работать до отказа, каждый раз прибавляя еще одно, два, три, пять повторений, в следующий сет снова и еще одно контрольное, то так можно сформировать не только ягодичцы, но и силу воли!

Меня часто спрашивают, чем отличаются «спортсменки» от просто тренирующихся. Отвечаю: ни чем! Когда обычная женщина тренируется и делает сет (подход), допустим, на 25 повторений, жжение чувствует на 15-м, старается доделать все 25 и остановится, а тренирующиеся «спортсменки» – сейчас я не о профессионалах говорю, а о тех женщинах, кто выглядит, как говорят мужчины, цитирую: «Ну, она, прям, кусок фитнеса» – они, почувствовав жжение, понимают, что вот только сейчас накачиваются любимые «булки», и, доделав 25 повторений, «спортсменка» подержит их под добавочной нагрузкой, набросит еще 20 повторений и прокачает их максимально.

Она старается не пропускать тренировки и следит за питанием, просто понимая, что она леди в любом возрасте, снова, как говорят мужчины: «Видимо, торты леди не едят».

Вот и все различия!

Отличная концентрация, хороший настрой и терпение – это и есть характер. Будут и красивые «булки»!

Зона дискомфорта – вот то физическое состояние, в котором совсем не хорошо: приходится терпеть жжение, ломоту и боль, потеть. Но именно это нам необходимо, ведь прока-

чивая ягодицу, мы одновременно сжигаем калории и, конечно, тренируем нервную систему, закаляем характер.

Видите – одни плюсы! Хорошо бы еще книги интересные читать или аудиокниги слушать во время кардиотренировки, как вариант, например.

Умейте концентрироваться на чем-то одном, на конкретном деле, а не разбрасываться сразу на несколько. Любое занятие как капризная девочка хочет, чтобы любили ее одну. Ну нам ли не знать!

Это касается всего, необходимо доделать хорошо одно дело (возможно запланированную часть) и только затем браться за другое, прошу не путать с умением переключать свое сознание.

«Качаем булки» – результативная методика баланса в питании, в тренировке, состояний внутри себя. Начинайте привыкать к тому, что надо еще добавить и сеты, и связки, и повторы. Вы можете! Ресурс в вас! Отключите мозг от не нужных мыслей, и, пожалуй, хватит рассуждать, просто *делайте* повторение за повторением! Не останавливайтесь, дорабатывайте связку до конца, а любимая музыка или книга немного отвлекут вас от физического напряжения и станут хорошими помощниками.

В процессе тренировки гликогена становится все меньше и меньше, усталость накапливается, мышцы утомляются, но со временем выносливость будет расти, а откликаемость мышц (ягодиц) постепенно увеличиваться за счет прорастания нейромышечных соединений в мышечных волокнах ягодиц. Пока они не прорастут хотя бы на 80–90 %, об откликаемости говорить рано. Волокна будут медленно прибавлять в массе – это и есть развитие ягодиц и их объема. Первые сигналы, свидетельствующие о наполнении в ягодицах, можно ощутить после тренировки в этот же день. На следующий или через день возникает чувство, что «к попе что-то привязали, поддули, накачали или сидеть неудобно, что-то мешает» простите – это описывают все девочки.

В процессе тренировки все повторяют одни и те же слова: «Все, хватит, я устала, больше не могу...» Вот когда присядете торт есть или коктейль выпивать, или когда сумки тащить соберетесь из продуктового магазина, купив побольше не нужных продуктов и вещей, всякой ерунды – вот тут как раз самое время покапризничать: «Не могу, мне тяжело» и задать себе вопрос о необходимости. И «режим девочки» включайте там, где ему и место.

Что же касается тренировки – ныть не надо, мне вас не жалко! Можете в конце тренировки меня сильно ненавидеть, да пожалуйста! На здоровье! На красоту! Мне нужно вас настроить на работу, чтобы по истечении трех месяцев ваших тренировок, когда пойдете по проспекту, мужчины оборачивались вам вслед – вот это моя работа, а жалеть – нет, это не ко мне. Сцепите зубы и вперед! Нам нужен результат! Со мной придется трудиться! И я тренируюсь через силу каждый раз, каждую тренировку. Женщины мои хорошие, на момент написания книги мне 37 лет, я не скрываю свой возраст и не делаю скидки пенсионерам, у меня их нет! У меня есть красивые, взрослые, ухоженные и мудрые женщины, которых хотят мужчины! Я за индивидуальность, за характер, за мозги, за здоровье, за натуральность и за красоту. Такие тренировки продлевают молодость просто потому, что постоянно приходится «выживать в них», каждая тренировка на преодоление себя (создаем стресс) для организма и клеток.

Приходится бороться со своей ленью, с капризами и плохим настроением каждую тренировку. Сколько вам лет сейчас?

Да, я именно к вам обращаюсь – 30, 40, 47? И все уже было, да, но именно сейчас самое время начинать жить! Для себя просто представьте, что самое интересное вы оставили «на потом», то есть на сейчас, это новый этап, который продлит молодость, уверенность и красоту. Да «зона дискомфорта» – самая клевая штука! Со временем начинаете ее ценить, и уже она становится комфортом, а для самых продвинутых – кайфом! На сайте www.vip-bulki.ru вы можете увидеть фото, видео, отзывы взрослых, самодостаточных, красивых женщин.

Давайте немного поговорим о структуре тренировок. На сегодняшний день существует огромное количество упражнений, которые можно посмотреть в интернете, открыв любой спортивный сайт, узнать что-то новое, приехать в зал и прекрасно отработать эти упражнения. Уже давно нет никаких секретов: все упражнения, методики периодизации нагрузок и восстановления в тренировочном процессе давно известны. Мы привыкли к программам, которые состоят из 4–5 блоков классики, к которой мы привыкли:

разминка → 1–2 базовых упражнения → изолированные упражнения → заминка

Каждый блок, в свою очередь, состоит из 4-х сетов, а каждый сет – из 12–15 повторений. Это привычная система для большинства.

Однако чтобы прокачать малую и среднюю ягодичные мышцы, нужно очень постараться. Каждая тренировка – это определенные упражнения, следующие одно за другим; следовательно, мы можем, отдалившись от классического понимания тренировки, самостоятельно соединить в определенную связку 3–4–5 упражнений, которые переносят акцент на целевую группу мышц, только на ягодичицы – в результате получается интересная и эффективная связка.

Я всего лишь соединила несколько известных методик и подходов, таких как метод предварительного утомления, работа с сопротивлением, с утяжелением (т. е. с весом, точнее, с градацией веса с восходящей и нисходящей нагрузкой, известной всем как «пирамида») при разных амплитудах движений и, конечно, временем удержания под нагрузкой.

Получилась интересная методика тренировки, акцентированная только на ягодичицы, их объем, проработку глубоких мышц тазового дна, «взрывающих ягодичицу». Прошу только помнить о постепенном увеличении веса и времени удержания под нагрузкой, будьте внимательны к себе, к своим ощущениям и самочувствию.

В результате вы получите наполнение мышечного волокна и увеличение объема ягодичи, они буквально поднимутся, уйдут «уши» и складки внизу ягодичи. Ягодица округлится, будет более упругой, бедра станут подтянутыми, улучшится кровоток тазового дна. Сбалансируется работа женских внутренних органов. И все благодаря методике проработки мышечных волокон под разными углами.

Данная книга и желание меняться – это лучшие помощники; остальное зависит непосредственно от характера и целеустремленности. Ресурс внутри вас уже заложен!

Глава 2. Бессознательное восприятие

Давайте посмотрим на тренирующихся с другой стороны: что же мы делаем в фитнес-клубах? Конечно, мужчины качают бицепс! Женщины – «булки»! Кто-то худеет, кто-то занимается плаванием, кто-то приводит себя в порядок, кто-то делает массаж – для чего? Для того, чтобы стать успешнее и лучше выглядеть. Именно фитнес и тренировки помогают женщине проработать все недостатки фигуры, сделать тело более молодым и упругим, а значит, привлекательным для социума, стать более конкурентной, дабы быть выбранной самыми сильными, красивыми, здоровыми, обеспеченными или статусными мужчинами. Зависит от того, какие у вас вкусы или приоритеты в выборе партнера, к счастью, ценности и понятие красоты у всех разные. **НО** все мы выбираем лучших и хотим быть выбранными тоже лучшими!

Принцип выбора партнера

Женщина по природе – самка, соответственно, чем внешне самка привлекательнее и красивее, тем активнее наиболее сильные самцы будут за нее сражаться. Это бессознательные механизмы выбора партнера, самая древняя часть устройства головного мозга, если можно так выразиться, «рептильный мозг».

Почему красивая? Просто потому, что инстинкты никто не отменял и не «выключал», бессознательно восприятие срабатывает следующим образом: если женщина (самка) внешне привлекательна и у нее все хорошо с пропорциями тела и лица, она ухоженная, свежая, приветливая и милая, то и отношение к ней будет положительное, и автоматически выберут именно ее.

Восприятие лица

Все люди, независимо от половой принадлежности и совершенно неосознанно, анализируют «геометрию лица»: симметричное положение, расстояния, линии бровей, глаз. Чем более асимметрично лицо, тем более красивым оно воспринимается бессознательно, но акцентированно мы обращаем свое внимание именно на губы – на их размер, форму и цвет. Заметьте, что в беседе с любым человеком мы неосознанно смотрим именно на них.

Восприятие тела

Сейчас мы подробнее остановимся на том, как воспринимают нас мужчины. Совершенно бессознательно и вполне инстинктивно они обращают свое внимание на женскую грудь и ягодицы – на форму и размер, наличие или отсутствие крупных форм – и, естественно, вкусы у всех разные.

Воспринимают и оценивают тело женщины (самки) мужчины не в анфас, а в профиль т. е. боком на наличие выступающих частей тела, таких как щечки, грудь и, конечно, ягодицы. Если вернуться к «рептильному мозгу», то, мужчины воспринимают округлые формы даже небольших размеров, а говорят эти формы о хорошем женском гормональном фоне, о том, что эстрогена достаточно, женщина молода и хороша – со здоровьем у нее все в порядке, следовательно зачать и выносить ребенка такая женщина сможет легко, а значит и потомство будет сильным, выживет, вырастет и внешне будет привлекательным. Далее выбирать будет лучших, сильных или будет выбрано лучшими и сильными, размножится, и гены носителя будут жить долго в следующих поколениях.

Инстинктивно внимание мы обращаем на красивых людей, остальных избирательно замечаем уже потом, а некоторых совсем оставляем без внимания. У ухоженных и красивых людей автоматически есть фора – на них смотрят, их больше слушают, и степень доверия к ним выше.

Животными движет не любовь, а простое желание «жить», и стремление продлить «свою» жизнь генетически и передать свой код последующим поколениям. И так как мы тоже животные, отсюда и первая реакция – оценка внешности бессознательно – и это необходимо учитывать. Уже потом мы узнаем жизненные принципы, ценности, характер, привычки людей и соответственно анализируем, делаем выводы и понимаем – интересен нам человек или нет.

Для меня важно, чтобы вы тренировались не потому, что это нынче модно, а чтобы вы хотели быть другой, не лучше и не хуже. Просто отличительной и запоминающейся как лучшая, и совсем не важно, сколько вам лет. Заблуждение, что юным девушкам проще заниматься и восстанавливаться, это полная ерунда. Тысячи молодых девушек едят все, что плохо прибито к полу, совершенно не тренируются, имеют проблемы со здоровьем и «носят» на себе 10, 15, 20 кг лишнего веса, выглядят и чувствуют себя соответственно – это личный выбор каждой из нас. Все зависит от того, чего мы хотим от себя в частности, от жизни в целом, от наших ценностей и состояния сознания на определенный период времени своего жизненного пути.

Я могу только поделиться опытом и объяснить некоторые механизмы восприятия, визуализацию образа, работу с мотивацией и реализацию этого в жизнь. Будете ли вы применять – это уже зависит только от ваших потребностей, ценностей и планов на жизнь. Если они, конечно, есть.

«Знать и не делать – все равно, что не знать.

Уметь и не делать – все равно, что не уметь».

Стивен Кови

Результат зависит только от того, как мы тренируемся, восстанавливаемся, от желания быть здоровой, хорошо выглядеть и чувствовать себя отлично. В настоящий момент можно скачать нужные приложения, такие как шагомер, счетчик калорий, радио, музыку и книги. Интернет позволяет просматривать видео, полезные программы, конференции, научные статьи, участвовать в вебинарах. Буквально десять лет назад таких возможностей не было – так пользуйтесь, совмещая с фитнесом и грамотно расходуя самое ценное, что у нас есть – свое время!

Мы можем совместить и тренировку, и личное развитие. Как? Очень просто! Когда мы отправляемся ходить на дорожке (кардиотренировка), появляется шанс отказаться от просмотра сериала с рекламой, не загружать мозг ненужным мусором и, простите пожалуйста, «сериальными соплями», а открыть приложение и послушать интересную аудиокнигу, при этом и тело тренируется и мозг получает информацию, тренируется. Такая интересная сплит-тренировка дополняет одна другую и минимизирует затраты времени. Запустив два механизма одновременно вы можете еще и расширить рамки сознания.

Для меня фитнес – это здоровье, любовь к красоте тела, ясность сознания и вера в свои силы. Тренировка развивает не только выносливость, но и сильные волевые качества характера, ведет к осознанию собственных возможностей и ресурса, который уже заложен в каждой из нас.

Тренировки и построение тела – это сложный, кропотливый труд! Грамотное развитие мышц и включение их в работу плюс дальнейшая гипертрофия мышечного волокна – это искусство построения тела. Планово, спокойно и уверенно мы движемся к цели: выстроить пропорции, сделать тело упругим и подтянутым.

Как же привести в порядок, «поднять и наполнить» ягодичицы? Все думают, что это базовые упражнения, и тренируются по старинке.

У спортивных врачей есть такое выражение: «поставить ягодичицу» – это сложно, но, как показывает практика, возможно. Средняя и малая ягодичные мышцы – это многослойные, глубокие мышцы-ротаторы, расположенные в тазу – нужно сделать их рабочими, реагирующими на нагрузку, привести их в норматонус. Именно в этом случае ягодичица будет откликаться и качественно сокращаться, будет в тонусе. Для этого нужно приложить усилия и проявить характер в течение некоторого периода времени, тренироваться терпеливо, уделяя большое внимание изолированным упражнениям, да и в дальнейшем большие веса совсем ни к чему, рабочих будет вполне достаточно для хорошей прокачки классных ножек и круглых ягодичиц!

Все приседают и приседают в пол с касанием пяток... Да, есть и такие. С какими-то сумасшедшими весами, не думая об осевой нагрузке на позвоночник, не зная, в каком он состоянии, есть ли протрузии, грыжи. Травмирующая нагрузка идет также и на коленные суставы. Бывает, что девушка приседает в свободном весе, навешав 40–50–60 кг, при собственном весе в 55 кг. Вопросов нет, если она готовится выступать в тяжелой категории «женский бодибилдинг» или занимается тяжелой атлетикой, в этом случае все объяснимо, тогда просто необходимо работать, раскачивая ноги. Конечно, в этом случае все понятно, и человек идет на осознанный риск, а если нет, то вопрос – зачем?

Ведь в семидесяти процентах случаев в приседаниях работают ноги, при неправильной технике выполнения страдает поясничный отдел. В случае гипотонуса ягодичных мышц нагрузка уйдет на ноги в еще большем проценте. Далее мы подробно разберем упражнения и связки, которые прокачивают бицепс бедра и ягодичицу, не затрагивая переднюю поверхность бедра.

Глава 3. Метод визуализации

Визуализация – метод самосовершенствования для реализации целей, формирование определенного образа в своем воображении, желаемой действительности.

Образ – это «представляемая картинка», мощнейший энергетический инструмент, который позволяет достичь желанной цели «выглядеть красиво». Для каждой он свой, с определенными формами и нюансами. Этот образ должен окраситься положительно эмоционально, чтобы сознание восприняло его как «живую реальность». Если захочется узнать детальнее, как работает визуализация, посмотрите документальный фильм, посвященный силе мысли, под названием «Секрет».

Продолжим. Наши мечты, желания, «представляемая картинка», которую рисует наше воображение в глобальном смысле – складываются в цельный образ, к которому мы стремимся. Важно, насколько этот образ значим, насколько желанен для нас. Психика всегда настроена двигаться по заданному вектору к конкретной цели и обязательно завершить начатое. При условии, что в процессе достижения желание будут превышать сомнения и страх, а следовательно, не обесценит саму цель в процессе.

Цель может быть отсрочена по времени, но образ будущего должен быть полным и даже детальным. Наши желания творят чудеса, они как бы «заглядывают» в будущее, бессознательно прокладывая дорогу, по которой в дальнейшем мы будем идти. Именно поэтому есть замечательная фраза: *«Мечтайте осторожнее, мечты сбываются»*, здесь можно добавить *«Бойтесь осторожнее это тоже может произойти»* Это очень сложный со стороны психики и бессознательного и одновременно простой механизм существуют только две мотивации:

1. СТРАХ
2. ЛЮБОВЬ

В какой «поезд» садиться решаем мы. Другой мотивации нет, иллюзии.

Во Вселенной все имеет энергетическую природу: и наши мысли, и слова, и сам человек, даже камень, лежащий на дороге, – все это вибрации, электромагнитные волны, своеобразные и различные сгустки энергии. Они не видны глазу, но проявляются, передаются и взаимодействуют друг с другом, влияют по-разному. Только слова и мысли мы можем направлять потоком энергии, превращать в действие или некое творение.

Можно верить, можно не верить в энергию, в Бога – это совершенно не означает, что этого нет. Мы не можем увидеть воздух, которым дышим, или атмосферное давление, которое чувствуем, но не видим. Психика устроена таким образом, чтобы все упорядочивать, объяснять и завершать.

К слову сказать, что и сенсорные системы восприятия настроены на это же, мы по – разному воспринимаем этот мир. Визуалов гораздо больше, чем аудиалов и кинестетиков. (Визуалам нужно видеть картинку, аудиалам – слышать, кинестетикам – трогать). Если мы не видим глазами и не можем потрогать, совершенно естественно нам сложно, в этом случае, во что-то поверить. Ну вот так мы устроены.

Успешные аффирмации – это речевые установки, которые нас позитивно настраивают на положительный результат. Получается следующее, визуальная картинка подкрепляется положительными речевыми установками: «Я могу» или я знаю, умею прокачать булки или похудеть или сделать упругим свое тело. Такая вот идея которая занимает мыслительный процесс и настраивает наше бессознательное и затем сознание на успех. Давайте разберемся с тем, как это работает и «сотрудничает» между собой при помощи образного мышления. Мы формируем цель в виде полного образа той самой «желаемой картинки и слов я умею», «посылаем сообщение» подсознанию, оно «читает», взаимодействует с сознанием и постепенно реализует, находит необходимых нам людей, формирует ситуации.

Ресурс для реализации желаемой идеи (цели) уже есть в каждой из нас, вопрос остается только за мотивацией, желанием действовать в реальной жизни и отведенным временем. Я бы сказала следующее: новая идея или цель зарождается и формируется в нас, только когда внутренний ресурс уже «созрел» и готов к работе.

Наше подсознание и опыт безграничны – это наши самые надежные помощники в достижении цели. От нас требуется так мало принять ситуацию и доверять своему опыту.

По предположениям ученых, мозгу сложно разграничить реальные события с нашим реальным участием и целостный образ – ту самую «желаемую картинку», которую мы представили, такую полную проекцию с мелкими элементами и подробностями, НО по которой мы «не загоняемся», извините за выражение, не тревожимся и не требуем, а думаем легко, каждый раз дополняя ее деталями и чувствуя эмоции, ощущая весь образ, он как бы «всегда уже в вас».

Подумали – отпустили. Образ очень важен и может дополняться или меняться, главное, чтобы в процессе он не обесценивался в случае сложной реализации. Вера в свои силы и терпение и необходимый отрезок времени, все что нужно.

Сразу оговорюсь о том, что визуализация материальных вещей (объектов) не столь эффективна, скорее, наоборот, в этом случае психика должна ощущать разницу между желаемым объектом и действительным. Допустим, если представлять себе какие-то определенные ценности: дом, квартиру, машину и т. д., то в этом случае сознание «расслабится», если образ детальный и эмоциональный, сознание «читает» и понимает это как свершившийся факт. Дом или машина уже существуют в реальности, собственно делать больше ничего не нужно, можно расслабиться.

Метод визуализации работает в большей степени для того, чтобы развивать свои личные качества, становиться лучше, красивее, совершенствовать тело, сознание, характер. Вы ничего не теряете, а, наоборот, приобретете необходимые навыки, которые только «облегчат дорогу», мобилизуют уже имеющиеся ресурсы, стимулируют мотивацию и дают возможность двигаться вперед.

Итак, задача сознанию поставлена, психика настроена выполнить запрос, допустим, фитнес – похудеть, накачать ягодичные мышцы, сделать красивый пресс, остается только понять, как это сделать.

Еще один очень важный момент: *старт у каждой из нас разный*, а, соответственно, и сроки достижения цели у каждой свои, именно поэтому необходимо сравнивать себя только с собой, а для этого важно выстроить план и следить за своей динамикой. Женщина, которая стартует с более высокой позиции (развитые от природы ягодичные мышцы), к цели придет гораздо раньше, но, потратив меньше времени на достижение цели, будет знать глубину вопроса поверхностно и менее, нежели та, которая стартует на порядок ниже. Исходные данные у всех разные: до какой степени мышцы развиты от природы, как развивались в процессе жизни, насколько включаются в процессы, при ходьбе, например.

Давайте рассмотрим реальные примеры из жизни девушек.

1. Девочка занималась танцами и на каждом занятии отработывала большое количество всевозможных маховых движений ногами, которые включают ягодичные мышцы, соответственно, когда она придет тренироваться в тренажерный зал, эти мышцы в работу включатся в разы быстрее, начнут наполняться и увеличиваться в объеме.

2. Девочка – скромница, впечатлительная. Ей постоянно делали замечания о том, что попой вилять не прилично, и ходить нужно так, чтобы ничего не выделялось, когда идешь – все смотрят, стыдно. В результате у нее ягодичные мышцы долгие годы оставались «скованными», если так можно выразиться.

Возникает вопрос: у какой из девушек во взрослой жизни ягодичные мышцы будут сокращаться и прокачиваться лучше?

Во втором случае можно усугубить ситуацию тем, что девушка, не приведя их в норматонус, начнет приседать или выполнять базовые упражнения с весом, при этом ноги не просто прокачаются, а изменят пропорции, что визуалью еще больше уменьшит ягодицы. Работать, сокращаться ягодица так и не начнет, как синергист (помощник) работать будет на вторых и третьих ролях, ноги же станут мощнее. Но визуалью картина не изменится: ягодицы будут грустно подвисать, до хорошей круглой формы и объема дело не дойдет, зато в ножки прибавит, и заметна эта диспропорция будет не только девушке, но и окружающим.

Визуализация себя и своего образа «Я»

Откуда и куда мы идем в тренировочном процессе?

Итак, мы, разобравшись с тем, что же такое визуализация, теперь будем применять ее в наших тренировках и не только! Приходя в зал, все хотят просто привести себя в порядок (похудеть или, наоборот, поправиться, сделать красивым тело и укрепить здоровье). Все, кто приходит на фитнес, так или иначе не довольны своей внешностью в данный момент жизни; за двенадцать лет работы я не встречала ни одной женщины, которая сказала бы: «Я выгляжу супер». Если на фитнесе – значит, есть над чем работать.

Но некоторые, приходя, думают, а порой и говорят следующее: *«Все люди вокруг красивые, и им нечего здесь делать, а они чего-то качают, чего им надо? Ведь у них все и так хорошо, а вот у меня... толстая попа или живот. И все эти красавицы и красавицы смотрят на меня оценивающе, и мне неудобно находиться в зале, все смотрят на меня, я стесняюсь...»*

Открываю правду: на самом деле эти люди качают «булки» или пресс или бегают на дорожке в любом случае они хотят быть лучше, чем есть, и в данный момент времени они тоже работают над собой и строят свое тело. Всем известно: нет предела совершенству. Никто не обращает внимания на окружающих, ну только если кто-то упал или уж совсем отчаянно и настойчиво использует тренажер не по назначению. Могут обратить свое внимание на действия других, а не на самих людей или их внешность.

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.