

Дмитрий Реут

**ПУТЬ ФИЗИЧЕСКОГО
РАЗВИТИЯ**



Дмитрий Реут

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

«Издательские решения»

Реут Д. Р.

Путь физического развития. Что бы ты ни делал – ты делаешь себя
/ Д. Р. Реут — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-856580-9

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.

ISBN 978-5-44-856580-9

© Реут Д. Р.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Этап 1. Изменение восприятия	7
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 подругой. 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.