

18+

СЕРИЯ
РАЗНОМЫСЛИЕ

СОЛОИНК ЛОГИК

БЕГ

ФИЛОСОФИЯ
ДВИЖЕНИЯ

ПУТЕВОДИТЕЛЬ
РАСТЕРЯННЫХ

• КНИГИ •
КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ НАС
УМНЕЕ

КОЛЛЕКЦИЯ ИНТЕРЕСНЫХ И ПОЛЕЗНЫХ МЫСЛЕЙ

Солоинк Логик

Бег. Философия движения

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48416802

ISBN 9785005058492

Аннотация

10.5830. Движение – жизнь, бег заряжает энергией. Если ты бежишь и устаёшь, значит, ты неправильно бежишь. Разномыслие – путеводитель по лабиринтам мысли. В этой книге каждый найдёт нечто ценное и полезное для себя. Смысл книг Разномыслия это поиск истины, акт веры, то есть движение в сторону надежды обрести истину. Знание – сила.

Содержание

Предисловие	5
Бег. Философия движения	14
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Бег. Философия движения

Солоинк Логик

© Солоинк Логик, 2020

ISBN 978-5-0050-5849-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero
«Сон из трех частей»

Вижу белый пароход,
Синих голубей.
Все слова наоборот.
Сон из трёх частей.

Михаил Гуцериев

Предисловие

10.19750.

Я всегда вру, потому что истины не существует.

10.19743.

Я всегда вру, потому что истина безгранична, а слова и весь материальный мир ограничены.

10.19751.

Я всегда вру, потому что я сам придумал истину.

10.20100.

Разномыслие – путеводитель по лабиринтам мысли.

10.15530.

Основанием речи является истина. Познание истины следует начинать с уточнения смысла слов.

10.15432. Достижение взаимопонимания.

Важнейший смысл книги «Разномыслие» уточнить значения слов и, тем самым, спасти человечество от лишних страданий и страхов, порождённых невежеством. Уточнив значения слов, люди смогут достичь взаимопонимания и толерантности.

9.534.

«Разномыслие» – книга метафор, символов и загадок. Книга, которая заставляет думать.

10.21138.

Тексты Разномыслия маленькие, но глубокие, что, с одной

стороны, это экономит время на чтение, а с другой стороны, даёт больше времени на осмысление. Книги Разномыслия следует не просто читать, но переосмысливать.

10.21148.

Книга Разномыслие во всём реализует принцип одновременности. Истина это целостность протяжённости и краткости, ограниченности и безграничности. Разномыслие это безграничный огромный лес, где важно каждое дерево, каждая мысль имеет значение, каждая роща прекрасна по-своему. В Разномыслии важна не суть, но диалоги. Каждый маленький текст Разномыслия, это уникальный кусочек мозаики, имеющий бесконечную ценность в своё время и место.

3.1359.

Говорят, истина где-то рядом... Не совсем так. Истина во круг, ты живёшь внутри истины.

7.3781.

«Варена» – свобода и «варен» – ересь, то есть «разномыслие». Свободная воля – это своеволие. Но Апостол Павел говорил, – «Должно быть между вами разномыслие, чтобы вы спорили и порождали истину».

10.18494.

Через Разномыслие приходим мы к единомыслию, потому что, раздробив камни в песок и перемешав их, мы достигнем единства.

10.16833.

Главной особенностью книги «Разномыслие» является её

беспрецедентная честность. Никакой цензуры мысли, абсолютная свобода идей и слов.

10.3355. Избранный.

Дорогой мой друг, я не требую твоей любви. Любовь – это рабство. И я не хочу дарить тебе свою любовь, по той же самой причине. Я хочу, чтобы мы остались с тобой – беспристрастны, как два табурета в одной комнате. Между нами нет любви, но я рад, что каждый из нас не останется здесь в одиночестве.

5.412.

«Разномыслие» – книга для тех, кто экономит время. Готовые кубики ЛЕГО, из которых можно собирать любые идеи и цели. ДНК и РНК мысли.

3.2217.

Эффективность и надёжность знания определяется мерой его детализации.

3.2212. Постигание истины.

Целостное постижение действительности происходит через утончение знания его мельчайшей детализации.

3.2213.

Единство скрыто в различиях. Разъединяя, ты соединяешь. Бесконечно малое, цепляясь друг за друга, становится бесконечно большим.

10.6168.

Книга «Разномыслие» это базовая библиотека ДНК мысли, загрузив которую в мозг, можно решить любую задачу.

Любые мечты, любые цели станут тебе доступны, благодаря философии синтализма.

10.20514. Прочувствуй красоту мысли.

Читая тексты Разномыслия, не нужно торопиться, истина это когда медленно и со вкусом. Следует вдумываться в каждую мысль, пытаясь осознать, с какой стороны её можно считать верной, а с какой – ложной.

10.20592.

Разум это познающая и любопытная сущность. Сущность животная это сущность, ищущая удовольствия... Чем занимаются животные? Едят, отдыхают, размножаются, строят себе норки и гнёзда. Чем занимается человек разумный? Познаёт мир и ищет истину.

10.5986.

Вас интересует «целое», а меня «целое» – не интересует. «Целое» уже давно создали, оно есть, и мы видели его сотни раз. Меня интересуют детали и нюансы. Я разбиваю целое на мельчайшие кусочки и детальки. Все ищут целостную истину, а мне она не нужна, её давно уже придумали.

10.13653.

Смысл «Разномыслия» – разбить знание на мельчайшие детали, чтобы стало возможно, соединив их, достичь целостности.

10.14573. Шар истины.

«Разномыслие» уникально тем, что, рассматривая крайние точки зрения, складывает их в круг, таким образом, до-

стигая единства всех крайностей.

10.20954.

Говорят, бойся того, кто нашёл истину. Почему? Я оглядывался и везде вокруг видел свет. Всё есть свет, и даже я. Но я говорю тебе, бойся тех, кто нашёл ложь. Но я говорю тебе, радуйся тем, кто нашёл ложь, ибо теперь мы превратим тьму в свет. Но я говорю, день сменяет ночь, а ночь сменяет день, и в этом есть истина.

10.16673.

Книга «Разномыслие» нужна для тренировки чувства перспективы в мышлении. Истина это единство множества, точка, внутри которой вселенная.

10.18688. Красивое кино.

Ты привык судить, ты судишь чёрное или белое, добро и зло. Те, кто поумнее, знают ещё такие слова как нормально и серое. В книгах Разномыслие я покажу тебе, что, во-первых, истина это целостность, которая проистекает из разнообразия суждений, а во-вторых, истина это некая динамическая цветная сущность, похожая на кино. Мы рассмотрим все явления в динамике и разнообразии, мы научимся видеть красоту. Говорят, красота спасёт мир, я люблю красоту... красота это истина. Истина это шар, на который можно посмотреть с сотен разных сторон.

10.20141.

Смысл книг Разномыслия – поиски истины. Истина радостна и неисчерпаема. Следовательно, поиски истины –

неисчерпаемый источник радости и силы... Знание – сила. Согласно философии синтализма, истина это шар, то есть многообразие всех точек зрения внутри и на его поверхности. Шар истины постоянно растёт, ибо ложь вне истины потенциально тоже истина, ибо познание истины происходит через отрицание лжи. Отрицать ложь – значит доказывать, что она истина.

10.18692.

Истина это то, что сломало все границы и устремилось в бесконечность. Истина, исчерпав перебор и понятие границ, уничтожила границы. Истина абсолютно свободна. Истина это точка, ставшая вселенной.

10.5990. Все слова наоборот.

«Разномыслие» – это способ достижения целого – наоборот. Вместо того чтобы соединять, пытаюсь достичь целостности, нужно разъединять. «Разномыслие», чтобы достичь целостной истины, разъединяет и дробит информацию на мельчайшие кусочки. Синтализм считает, что для достижения целостности нужно целое не создавать, а разрушать. Разрушение – это единственный способ достижения единства истины.

10.17261.

Познание истины происходит через отрицание лжи. Та ложь, которую не получится отрицать, есть истина.

10.18013. Книга вопросов.

Вряд ли существует вопрос, ответа на который ты не най-

дѣшь в книге «Разномыслие». Восемь лет ежедневно и ежеминутно Солоинк придумывал вопросы, ...искал вопросы по всему миру, тысячи людей отдавали ему свои вопросы. «Разномыслие» это книга 69 тысяч вопросов. Конечно, это не много, но и не мало. Галактика Солоинк приветствует своего читателя и будет рада любым новым вопросам.

10.17111.

Книга «Разномыслие» максимально детально раскрывает мотивы, устройство человека и среды его обитания.

10.16062. Тишина.

Смысл «Разномыслия» – забыть все слова. Слова нужны, чтобы найти смысл. Когда смысл найден, слова больше не нужны и можно перейти на интуитивно мгновенный способ мышления.

10.13796.

«Разномыслие» есть самоучитель нравственности. Невежество – безнравственно.

10.13795.

Книга «Разномыслие» учит нравственности и определяет понятия. Зачем это мне? Нравственность есть источник силы и свободы, лекарство от страха и рабства пороков. Сила и свобода радостны. Рабство и пороки это источник слабости и страданий.

10.6316.

«Разномыслие» это книга, которая всё расставляет по своим местам, и ставит каждый кусочек мозаики на своё место.

10.4865. Супер Лего.

Поскольку время и пространство это – иллюзия, то любые несовершенства это: лишь кусочки мозаики, разбросанные в пространстве и времени. Смысл игры, собирая пазлы в целое, из деталей собрать совершенство.

10.7062. Солоинк это капитан Очевидность.

Капитан Очевидность это символ мудрости. Капитан Очевидность знает самые сокровенные невидимые тайны бытия, спрятанные в очевидных вещах на самом видном месте.

10.6778.

Самые сложные факты это очевидные факты, на которые никто не обращает внимания.

10.6780.

Эволюционирует не особь, а его ДНК. ДНК – хозяин организма. ДНК эволюционирует и меняет под себя организм. Сначала меняешь себя изнутри, а потом всё меняется снаружи.

10.5007. Суть истины соитий.

Истина – это всегда мозаика, единство, соединяющее разрозненные кусочки в целостную истину.

10.6302. Интуитивный уровень мышления.

Книга «Разномыслие» предназначена для того, чтобы, реализовав перебор (истощение) мысли, перейти на уровень интуитивного мышления. Когда умолкнут все мысли и в голове образуется тишина, человек перейдёт на новый уровень мышления. Уровень, где нет страха, ошибок и сомнений.

10.4718. Главный вопрос синтализма

Истину не нужно ни искать, ни доказывать. Всё есть истина. Бери, что угодно, это и будет истина. Интерес представляет доказательство, что две сущности, кажущиеся несовместимыми и разными, на самом деле, абсолютно одинаковы.

3.1903.

«Разномыслие» есть самоучитель и тренажёр интуиции. Теперь, когда ты знаешь все варианты действий, ты можешь расслабиться и довериться своему подсознанию.

3.1971.

«Разномыслие» реализует дивергентные алгоритмы мышления для того, чтобы через множество снова прийти к единству. Из одного вырастает много, из много – снова одно.

3.2211.

Разумность есть способность динамически смотреть на вещи с разных сторон.

3.2216.

Знание, достигнув своего предела, превращается в волю. Что есть предел знания? – Вера.

10.21174.

Истина это то, что невозможно остановить. Истина это ураган, это водопад времени, это неизбежность.

10.21243. Любовь к истине.

Смысл жизни человека преодолеть бесконечное одиночество и найти бесконечную любовь.

Бег. Философия движения

10.5830.

Движение – жизнь, бег заряжает энергией. Если ты бежишь и устаёшь, значит, ты неправильно бежишь.

10.5632.

Бег учит нас, что чем больше бегаешь, тем легче бегать. Силы накапливаются по мере тренировок. Бег учит нас, что если преодолеть боль и нехватку сил, откроется второе дыхание. Бег учит нас, что напряжённое усилие источник радости и энергии.

10.6572.

Пробежать 6 км. тяжело. Если тело будет сопротивляться, пугай его, что заставишь бежать 7 или 10 км.

10.6479.

Следует любить бег, а не его результат. Любить бег это как любить секс, а любить результат это как радоваться, что секс закончился. Когда бежишь, радуйся процессу, а не думай о финише.

10.6967. Береги воздух.

Когда бежишь, реже дыши, экономь энергию. Чем ты чаще дышишь, тем тратишь больше энергии.

10.6636.

Минимально следует бегать своего 1% времени, оптимально 3%. То есть если бегать от 15 до 45 минут в день,

будешь здоровым и крепким.

10.6629.

Спорт учит нас смирению с болью. Когда ты занимаешься спортом, у тебя всё время растут и болят мышцы. Со временем ты привыкаешь, и это делает тебя сильным. Сила это смирение с болью.

10.6432. Сильные духом.

Бег тренирует в нас силу духа. Ты думаешь, ты бежишь, потому что у тебя сильное тело? Нет. Тело бежит, потому что сила воли приказывает ему это делать. Приказывает бежать сквозь не хочу, боль и отсутствие сил.

10.7010.

Перебор нужен затем, чтобы потом легко и без напряжения бегать на «троечку» или «хорошо». Однажды я пробежал 10 км, а потом месяцами смиренно бегал по 3—4 км и радовался жизни.

10.6424. Бесстрастие.

На первой стадии пути тебе тяжело. На второй легко и возвышенно. На третьей ты достигаешь бесстрастия и просветления. Тот, кто достиг третьей стадии, может бежать бесконечно.

10.6568. Радостная привычка.

Тренируйся до боли, а потому отпускаяй. Переход от боли к её отсутствию есть радость. Радость станет твоим пряником.

10.5601.

Научись бегать по часовой и против часовой стрелки. В жизни нужно уметь плавать по течению и против.

10.6444.

Финиш это остановка. Бежать и думать об остановке очень тяжело. Когда бежишь, думай о чём угодно, только не о финише.

10.5231.

По сути, Бег, как элемент физкультуры, есть процесс управляемого ограниченного во времени стресса, позволяющего вырабатывать иммунитет к стрессу неуправляемому и случайному.

10.5303. Радостная молитва.

Делать с утра зарядку, качать пресс и бегать это тоже молитва. Молитва это ритуал. Всё, что ты превращаешь в радостный ритуал, это молитва.

10.5371. Главное не злоупотреблять.

Бегать радостно. Бег это медитация. Когда сосредоточенно бежишь, в голове образуется тишина, умирают все тревоги и страхи, что доставляет радость.

10.5465.

Чтобы себя любить, займись спортом, спорт хорошо повышает самооценку.

10.5467.

Только научившись к 40 годам правильно дышать, я смог научиться бегать и контролировать страх.

10.5599.

Когда делаешь дело, например, бежишь, не думай о финише, радуйся движению. Движение это жизнь. Если начнешь думать о финише, это породит страх и истощит твою энергию.

3.891. Всю кровь отдать для революции.

Смотри, в чём смысл. Когда ты выкладываешься на 100%, ты пробиваешь дно и по кругу выходишь на 100%, это называется второе дыхание. Когда же ты выложил на 80%, ты просто потерял 80% энергии и времени, и остался пустым и обессиленным. Прорыва при этом не произошло. Прорыв это второе дыхание.

4318. Усердный бегун.

Не жди. Твоё время не придёт никогда, время только уходит. Всё, что ты можешь, это собраться с силами, и попробовать его догнать.

5.399.

Два раза бежать по одному и тому же кругу грустно, хочется спирального разнообразия.

7.247. Секретный резерв.

Когда худеешь, спортом заниматься не обязательно, но как только диета закончится, нужно сразу же начать заниматься. Спорт позволяет утилизировать излишки калорий и стабилизирует вес.

7.267. Три дыхания.

Когда кончаются силы, не унывай, если ты сохранишь веру, скоро откроется второе дыхание, а за ним и третье.

4.2963. Святой долг.

Всякая жена и мать должна очень внимательно следить, чтобы муж её и дети никогда не оставляли учение, спорт и работу.

4.2966.

Чем старше становится человек, тем более ему необходимо учение, спорт и работа. В противном случае, несчастный заболит и сгниёт от страха.

6.2111.

Старайся ничего не делать без разминки и тренировки, победа любит героев, а не их жертв.

6.3473. Бег – это медитация потока.

6.3750.

Повышенное сердцебиение – это стресс. Стресс мешает худеть, старайся держать ровный пульс, когда занимаешься спортом для похудения.

6.3769. Дыши эмоции воздуха.

Если хочешь сбить быстро эмоции, задержи дыхание и не дыши, пока не бросит в пот. Так повторяй несколько раз, пока лишние эмоции и желания не отступят.

6.4895. Второе дыхание.

Обретёшь поощрение в срединности действий.

6.5557.

Белка в колесе бежит от депрессии. Бег – отличное лекарство от депрессии. Если белка остановится, её постигнет уныние.

6.6609.

Я заметил, что отсутствие утреннего спорта провоцирует повышенный аппетит и обжорство на весь день.

7.2844.

Когда худеешь – желательно заниматься спортом. Еда есть первейшая потребность человека. Нереализованная потребностей вызывает стресс и невроз, ослабляет волю и решимость к победе. Занятия спортом снимают стресс и невроз.

7.7055. Спорт это созидание своего тела.

7.7332.

Смысл спорта в борьбе с неврозом в том, что основная причина невроза это неадаптивность к стрессу. Спорт сам по себе есть стресс, и он тренирует тело и разум, обучая его контролировать стресс.

8.1698.

Я не вижу какой-то особой необходимости бегать, можно замечательно и просто ходить. Тем более, когда идёшь, можно дойти значительно дальше, чем бегом.

8.2491.

Жизнь есть соревнование по бегу, где тысячи бегунов борются за один и тот же приз. В любую секунду тебя могут обойти, поставить подножку или ты просто поскользнёшься. Время играет против тебя. Мысли и идеи на всех общие. Не успеешь ты что-то придумать, как с отставанием на пару шагов десятки твоих преследователей придумают то же самое.

– Что посоветуешь?

– Не тормози, не нужен тебе отдых, пусть откроется второе дыхание. Беги из последних сил. Когда ты впереди, тебе положено всего в 3 раза больше, чем у тех, кто позади, у тебя есть шанс создать и закрепить разрыв. Создай пропасть между собой и ближайшим преследователем. Пока они придумают крылья, ты сможешь закрепиться на господствующей высоте. Чтобы взять высоту, им потребуется десятикратное преимущество над тобой, что почти нереально.

8.4579. Измена.

Для женщин фитнес, бег и йога – это, по сути, некий эквивалент-заменитель секса со всеми из этого дела странными последствиями.

8.8096. Душевный онанизм.

Прочитать длинную и нудную книгу это как марафон пробежать, подвиг, однако... Герой радостен, – заметил Ницше, а ещё говорят, что когда открывается второе дыхание это похоже на оргазм...

9.2854. Не можешь бегать, хотя бы ходи.

Ходить очень полезно для души и тела. Особенно полезно гуляние возможностью пошевелить мозгами и обдумать важные жизненные вопросы.

9.3889. Спорт и образование это созидание себя.

9.7429. Второе дыхание для поиска еды.

В процессе избавления от лишнего веса организму следует чётко дать понять, что внешней энергии не будет и нужно

расконсервировать жировые запасы. Организму потребуется много энергии, чтобы добыть еду.

9.7432. Второе и третье дыхание.

Успешность избавления от лишнего веса зависит от того, сможешь ли ты дождаться третьего дыхания. Нужно дать организму понять, что шутки кончились и необходимо активно использовать резервы жира.

9.7611. Второе дыхание.

Для достижения успеха в своих делах необходима малость. Делай всё в два раза больше, чем можешь. Делая всякое дело или реализуя план, всегда дожидайся второго дыхания и делай ещё столько же, сколько и на первом. КПД 200% это серьёзное конкурентное преимущество.

9.8090.

Тебе нужно второе дыхание. Когда кончаются силы, продолжай движение без сил, совсем скоро начнётся второй круг.

9.8716.

Страх очень связан с избыточным выбросом адреналина в кровь. Спорт и физические нагрузки снижают уровень адреналина в крови и, тем самым, убирают страх.

9.9496. Внутренние источники энергии и второе дыхание.

Они говорят, голод замедляет метаболизм и это приводит к заторможенности и т. д. То есть они говорят, что охотник от голода становится медленным и сонным? Посмотрите на голодного волка или другого хищника, наоборот, в нём он

крайне быстр, хитёр и крайне опасен.

10.1243.

Проблема белки в колесе в том, что она слишком сосредоточена на беге, забывая, зачем это всё. Ей бы притормозить, чтобы насладиться пейзажем. Её цель – цветение лотоса... а не одышка или удовольствие от открытия второго дыхания.

10.1244. Истерическая белка.

Проблема белки в колесе в том, что она наркоманка. Когда открывается второе и третье дыхание, это доставляет удовольствие, от которого белка впадает в наркотическую зависимость, привыкание и ломку.

10.3469. Цветок лотоса.

Просветление это энергия второго дыхания, которое приходит через этап изнеможения и неделания. Когда ты выбьешься из всех сил, когда умрёт надежда, но сохранится вера, именно тогда расцветёт цветок лотоса.

10.3951.

После того, как я подвигался, я не хочу есть. После пробежки и занятий спортом есть не хочется достаточно долго. Горло пересохло и организм пытается извлечь энергию из запасов, не нуждается во внешней энергии.

10.5051.

Заниматься спортом это привычка, которая для своего формирования требует времени. Придумай себе, что у тебя уже есть привычка заниматься спортом и следуй этой привычке ежедневно.

10.5159.

Беги так медленно, как только можешь. Чем медленнее ты бежишь, тем дальше убежишь.

10.5162.

Бег это медитация. Правильный бег это источник удовольствия, сравнимый с хорошим стейком или вкусным пирожным.

10.5217.

Здоровый образ жизни это спорт и работа... В перерывах можно читать умные книжки.

10.5598.

Жизнь есть движение. Любить жизнь – значит любить движение. Когда делаешь дело, не думай о его конце, радуйся процессу.

10.5604.

Ничего страшного, что ты остановился. Пока ты стоишь, твоя энергия растёт. Как только у тебя родится мечта и пропадёт страх, ты, как ракета, отправишься в космос.

10.5608.

Полезно бегать, выкладываясь на уровне 80%-90%. Во-первых, это радостно, во-вторых, после этого часа два нет аппетита и чувства голода.

10.5630.

Бег тренирует в нас смирение с болью и нехваткой сил. Просветление это когда бежишь сквозь боль и бессилие, как вдруг открывается второе дыхание.

10.5631.

Бег учит нас, что недостаток энергии это всё иллюзия. Когда кончается энергия, открывается второе дыхание, потом третье.

10.5636.

Бег это прекрасное время для медитации, размышлений, изучения иностранных языков, самомотивации и аутотренингов.

10.5708.

Когда бежишь длинную дистанцию, лучше спокойно и глубоко дышать носом, чем ртом. Чем спокойнее дышишь, тем меньше устаёшь.

10.5786.

Преодоление страха, фобии и лени это тренировка мужества и привыкание к боли. Помогает обливание холодной водой, бег, борьба, аскетизм и т. д.

10.5976.

Проблема последней мили связана с тем, что ты бежишь, с каждым шагом устаёшь и слабеешь. Это всё потому, что ты не умеешь бегать, ты не истина. Уметь бегать это значит с каждым шагом становиться всё сильнее и быстрее.

10.6122.

Строительство красоты и рая нужно начинать с максимально близкого тебе – с себя. Начни с того, что займись спортом и начни читать книги.

10.6162.

Мышцы растут лучше, когда делаешь медленно и с напряжением, чем много, легко и быстро.

10.6166.

Бег учит нас силой воли продолжать двигаться сквозь боль и отсутствие энергии.

10.6167.

Верить это значит бежать, силой воли преодолевая «не могу». Всё твоё тело требует остановиться. И плачет. А воля говорит – «Я знаю, ты можешь».

10.6170.

Сила воли это когда ты просто знаешь, что можешь и поэтому бежишь. Тело плачет, говорит: «Давай остановимся». А ты ему: «Стоять! Бояться!» ... Кто двигается, тот не боится.

10.6221.

Движение – жизнь. Бег учит нас любить жизнь. Бег это радость. Остановка это печаль и смерть. Но ты зря боишься смерти, пробежав семь километров и остановившись, ты поймёшь, о чём я говорю.

10.6222.

Реальность это истина. У погоды нет плохой погоды. Бег учит нас радоваться жизни в любую погоду. В плохую погоду даже легче бежать, соблазнов меньше.

10.6234.

На 4—5 км. бега уходят все мысли и тыходишь в поток энергии, заряжаясь энергией.

10.6235.

Бегать нужно для здоровья, красоты и зарядки энергией. Бегать ради удовольствия это перебор и наркомания.

10.6236.

Тише едешь, дальше будешь. Не торопись, а то выдохнешься. Чем дальше цель, тем медленнее следует бежать.

10.6238.

Жизнь это не спринт и не марафон, и даже не бег с препятствиями. Жизнь это многоборье.

10.6239.

Самый простой и здоровый способ достичь удовольствие и радости это пробежать 5 км.

10.6263.

Если вы, когда бежите, устаёте, значит, вы неправильно бежите. Настоящий бег это нечто вроде электрогенератора и катушки индуктивности, он заряжает энергией, а не истощает её. Так и в жизни, если ты устаёшь от того, что делаешь, значит, ты что-то неправильно делаешь.

10.6293. Терпение.

Бег на длинные дистанции учит нас никуда не торопиться. Когда цель далека, спешка ни к чему.

10.6294. Доверься потоку.

Во время бега расслабься, выпрямись, расфокусируй взгляд и освободи голову от мыслей. Пустота в голове сделает тебя пронизательным и внимательным к внешнему миру. Реальный мир очень красив, красота наполняет тебя воодушевлением и энергией. И ты уже не бежишь, тебя как будто

несёт поток энергии.

10.6352.

Чем стоять, лучше беги, думать и на бегу можно.

10.6355.

Чем бегать между кнутом и пряником, бежал бы ты просто так, от душевной радости.

10.6356.

Начав бегать по утрам, ты заметишь, что у погоды нет плохой погоды. Когда из головы выветриваются лишние мысли, ты замечаешь, как прекрасен этот мир.

10.6364.

Утренняя пробежка – отличный способ начать день с маленького успеха.

10.6405. Полезная боль.

Когда ты занимаешься спортом и бегаешь, твои мышцы растут и болят. Это очень полезная боль. На её фоне затихают все прочие виды боли и страхи.

10.6417.

В беге главное ритм. Ритм это порядок и залог выносливости. То же самое касается и любых других дел и привычек.

10.6419. Обычный режим

Чтобы бегать на тренировке 7 км., нужно перейти грань и на пике, пробежать 10 км.

10.6420.

Вначале нужно беречь силы, а в конце рвануть и перейти на новый уровень.

10.6425. Чувство силы.

На третьей стадии бега всё, что болело в теле, перестаёт болеть. И у тебя создаётся ощущение, что бежать можно бесконечно.

10.6426.

На первой и второй стадии бега ты ещё думаешь о финише. И это очень ограничивает тебя. На третьей стадии мысли о финише и остановке уходят, а вместе с ними уходят и ограничения. Теперь бежать можно бесконечно.

10.6433.

На третьей стадии бега из тела и головы уходит вся боль и усталость.

10.6434. Новый рекорд.

В понедельник я впервые в жизни пробежал 5 км., во вторник 6, в среду 7. В четверг у меня всё болело, и я думал пробежать 4—5 км. Однако, взяв волю в кулак, я совершил рывок и пробежал 10 км.

10.6439.

Если хочешь эффективно похудеть, займи себя работой и спортом. Я заметил, что от усталости есть не хочется. Пробегая с утра десять километров, я потом не хочу есть до ланча.

10.6535.

Рост происходит по схеме «5, 6, 7 ...прыжок...10, потом падение».

10.6618.

Нельзя останавливаться, даже если очень хочется. Когда хочется, мозг способен придумывать очень красивые обоснования, которым всё равно нельзя верить.

10.6632. Компромисс.

Во время бега уговаривай себя бежать 10 км., а потом соглашайся на 6—7.

10.6634.

Однажды, когда я бегал, пошёл дождь, но я смирился и радостно продолжил бежать под дождём.

10.6635.

Сойти с дистанции хочется с первой минуты бега, но с этим следует смириться и не обращать внимания.

10.6830.

Перебор это потом всегда болото, из которого трудно вылезти. От 1-го до 3-х – это болото.

10.7006.

Первым бежать не так радостно, как кажется, крайне неприятно, когда дышат в спину.

10.7007. Не реагируй.

Когда за тобой бегут, не оглядывайся. Думай, что не за тобой. Думай, пусть обгоняют.

10.7014.

На фоне 10км. марафона, лёгкие 3-х-4-х километровые пробежки радостны и похожи на вечный кайф.

10.7145.

Когда начинаешь бежать, всё сначала болит, но к третьему

километру становится хорошо и вся боль уходит.

10.7191.

Смирение это осознание, что у природы нет плохой погоды.

10.7285. Бесконечная энергия.

Научившись бегать, ты научишься заряжаться энергией от красоты природы.

10.7372.

Зачем тебе мотивация? Бегай без всякой мотивации. Просто бери и бегай. Тебе нужно бежать пять кругов в день, вот и беги.

10.7427. Одновременность.

Проблема последней мили в том, что ты либо считаешь, сколько тебе осталось и твои силы истощает комплекс неполноценности, либо ты считаешь, сколько уже пробежал, и тогда мания величия шепчет тебе: «Пора бы и остановиться». Решение проблемы последней мили это одновременность.

10.7428.

Бежать следует с прямо поднятой головой, жить следует так же.

10.7429.

Бег помогает похудеть. Движение избавляет от всего лишнего. Движение – жизнь, тяжело жить, когда у тебя много лишнего.

10.7495. Электрический дух.

Я предпочитаю бегать в колесе и расти. Когда белка бе-

жит в колесе, она вырабатывает электричество, которое есть энергия и основа жизни. Электричество это свет... Это истина, это работа мозга и основа нашей электрической души.
10.7648.

Однажды я бежал 5км и на четвёртом километре пошёл дождь. Я смиренно остановился и пошёл домой. Мне не хотелось промокнуть и испортить одежду.

10.7687.

Упражнения на растяжение мышц тренируют в человеке смирение с болью, что очень полезно, ибо развивает мужество и защищает от страхов и всех их производных.

10.7699.

Легко не будет никогда. Никогда не исчезнет боль, страх и страдание. Но со временем, если не будешь убегать и искать утешений, ты привыкнешь. Именно это называется смирение.

10.7732.

Перед тем как бежать марафон, сдерживай себя пару дней.

10.7733.

За 3 месяца ежедневных утренних пробежек всего пару раз была плохая погода. То есть плохого было на порядок меньше хорошего.

10.7735.

На утренней пробежке особенно тяжело бежать 2-ой километр, всё остальное просто тяжело.

10.7736. Оптимизм и пессимизм.

Бежать можно с прямо поднятой головой, наслаждаясь пейзажем, а можно согнувшись и ничего вокруг не видя. По сути, это ничего не меняет, кроме внутреннего мироощущения.

10.7740.

День, начатый рано утром с плодотворной работы и спортивных упражнений, это радостный и здоровый день.

10.7751.

Война войной, а занятия спортом и чтение по расписанию.

10.7768. Спортзал.

Процесс работы и решения невероятных задач это хорошая тренировка. Когда ты станешь сильным, задачи реальные станут для тебя невероятно простыми.

10.8121.

Когда всю ночь бежишь, на рассвете обретаешь второе дыхание.

10.8371.

Второе дыхание это процесс привыкания и снижения чувствительности датчиков боли.

10.8375.

Чувствительность к боли и страху делает людей слабыми, ограничивая их доступ к внутренней энергии. Внутри человека горит солнце, но если в человеке нет мужества и смирения с болью, он не сможет этой энергией пользоваться. Страх и боль это силовое поле, защищающее энергию от бесполезного использования.

10.8381.

Смирясь с усталостью, страхом и болью, ты получаешь доступ к безграничным внутренним источникам энергии.

10.8387. Второе, третье и двадцать первое дыхание.

Лень, больно, страшно, устал, не могу... это всё информационные сигналы, смысл которых предотвратить расход энергии. Если силой воли сигнал какое-то время игнорировать (смириться), произойдёт привыкание к нему, и он выключится.

10.8419.

Праздность бывает разной. В праздности пребывая, я предпочитаю читать, путешествовать, заниматься спортом или каким-то специализированным хобби.

10.8455.

Быстрый бег разгоняет тревожное настроение, как ветер – туман.

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.