

Иван Сирфидов

*Берём себя
под контроль*

16+

Иван Сирфидов

Берём себя под контроль

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63667667

SelfPub; 2021

Аннотация

В этой книге я поделюсь с вами своими наработками в области самосовершенствования и контроля собственного организма. В частности, вы сможете узнать о самолечении посредством боли, о простых способах борьбы с лишним весом и депрессиями, о том, как добиваться значительных личных спортивных успехов, не прикладывая значительных усилий. И т.п. Это всё не теории и не гипотезы, это практика – опробованные на себе методы. (Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.)

Содержание

Об этой книге	4
Болетерапия	6
Побеждаем депрессию	13
Закаляйся, если хочешь быть здоров	18
Идём на личные спортивные рекорды	25
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Иван Сирфидов

Берём себя под контроль

Об этой книге

Что такое эта книга. Это не гипотезы, не теория и не учение. Я не буду изображать из себя знатока, специалиста или профессора, каковыми я и не являюсь. На этих страницах я просто поделюсь с вами некоторыми методами самоконтроля, наработанными мной в процессе наблюдения за собой в течение многих лет начиная от весьма юного возраста. Почему-то с самого детства я воспринимал своё тело и свою психику как инструменты сознания, и соответственно пытался научиться ими в той или иной степени управлять, владеть, оперировать. Это не было какой-то сверхзадачей, у меня не было цели прямо обязательно подчинить их своей воле, просто если я что-то замечал, какой-либо любопытный момент во взаимодействии с собственным организмом, я тут же брал это на вооружение. Не знаю почему. Потому что мне это было интересно. Это не основано на книгах по самосовершенствованию, так как я их не читал, это не базируется на познаниях в сферах физиологии и психологии, так как я их не изучал, всё это просто многолетний эксперимент с собой в качестве главного испытуемого.

Почему эта книга – книга. А не какая-нибудь статейка где-нибудь в интернете. А потому что почему бы и нет. Те, кто не знает о современных технологиях книгоиздания, воспринимают книгу как нечто особенное, некое писательское достижение или претензию автора на таковое. Типа: «о, он написал книгу»! В действительности, в настоящий момент это альтернативный способ распространения информации, только и всего. Всякий может любую свою писанину оформить в виде книги и разместить на соответствующих интернет ресурсах, включая крупные интернет-магазины, и это не потребует ни денег, ни больших затрат времени, есть специальные сайты, позволяющие проделывать подобное. Всё это я пишу, дабы ещё раз подчеркнуть, что конкретно данная книга не претендует на какую-то исключительность содержащегося в ней материала, она просто результат наблюдений за собой, который я публикую исходя из предположения, что могут быть те, для кого это окажется интересными или полезным.

Болетерапия

Для начала сразу скажу, данная метода самолечения **может причинить вред вашему здоровью**, особенно если будет применяться бездумно или в случаях проблем организма, для устранения которых она не подходит. Я ни в коей мере не призываю вас её пользоваться, я просто рассказываю о своей практике её применения. Если вы решите тоже опробовать её на себе, прошу вас делать это вдумчиво и со всей возможной осторожностью.

Сперва немного предыстории, как у меня зародилась идея о подобном методе самолечения. На неё меня навели два случая. **Случай первый:** однажды в юном возрасте шёл я по улице. Иду, никого не трогаю, вокруг полно народу. И тут раз, у меня на ровном месте подворачивается ступня. Именно на ровном, на ровнѐхоньком асфальте, я не наступал ни на что или в ямку. Не повезло. Нога заболела в суставе. Когда так болит, неизбежно начинаешь сильно хромать. Но я вдруг озаботился тем, а что подумают окружающие люди – вот шёл человек, и неожиданно без всяких видимых причин захромал. Странно это будет выглядеть. Мне стало неловко. И пошёл я дальше как ни в чём не бывало, не хромя, игнорируя боль, и даже мышцы лица расслабил, чтоб не морщиться, чтобы никому не было заметно, что мне больно. Какое-то время я шёл в таком режиме, и вскоре нога у меня

перестала болеть. Совсем. Это меня очень заинтересовало, заставив призадуматься. Вывих же не может сам собой столь быстро пройти. Я предположил, что в физиологии наших тел есть что-то, способное нейтрализовывать проблемы под воздействием боли. Ну, типа, раз я не устранию боль меньшей нагрузкой на повреждённую конечность, мой организм находит иные варианты, как с болью справиться. К слову, пришёл я домой, нога подостыла (в смысле, мышцы остыли), и начала болеть снова. Но мысль о лечебном воздействии болью у меня отложилась.

Случай второй: у меня почему-то стал болеть локоть правой руки при сгибе. Боль лёгкая, но как бы непонятно, отчего она. День болит, не проходит, два болит, три болит, неделю болит, две недели, уж месяц на исходе, а боль всё есть. Как только сгибаешь руку в локте, сразу чувствуешь. Надоело мне это, я взял да и отжался от пола раз 15. То есть нагрузил локтевые суставы по максимуму. К моему удивлению боль сразу же прошла и более не возвратилась. И вот тут, вспомнив вышеописанный первый случай, я сделал выводы. Пришёл к заключению, что боль способна оказывать лечебное исцеляющее воздействие. Когда ты бережёшься, у организма нет причин вмешиваться в ситуацию, ему комфортно, он не чувствует боли, как только я нагружаю его болью, он начинает искать, как нивелировать проблему, потому что боль он не любит. Может этот вывод в чём-то и неправильный, но я взял с тех пор его на вооружение, стал приме-

нять метод болектерапии осознано целенаправленно.

Итак, я перешёл к практическому использованию данной методики. Легко догадаться, она применима только тогда, когда есть проблемы в организме, провоцирующие боль. Первое, на чём я стал её обкатывать, это простуды в спине. Ну, те, когда протянет спину сквозняком, и потом любое скручивание позвоночника или поворот шеи вызывают сильную боль. В подростковой юности у меня периодически возникали подобные простуды, и я стал лечить их болектерапией. Специально поворачивался в сторону боли до конца, а чтобы шею до конца выкрутить, брался за голову руками и поворачивал её руками до упора. Вот такой я экспериментатор. К сожалению, я тогда не догадался какие-то осмысленные наблюдения вести за влиянием боли на быстроту излечения. Не могу ничего сказать по этому поводу. Но могу уверенно утверждать, применял свою методику всегда, и всегда у меня вскоре наступало полное исцеление, само ли собой или благодаря методу, не знаю. Никаких лечебных действий кроме этих я не предпринимал.

Второй серьёзный тест болектерапии я провёл, когда застудил суставы пальцев. Был на рыбалке весной, правая рука всё время мокрая, часто в холодной апрельской воде оказывалась, ну и на следующий день у меня пальцы на ней скрючило, они словно застыли в суставах, и разогнуть было нереально вследствие сильнейшей боли. Я подумал, подумал, решил, это простудное, это не возрастное, значит болектерапия

не должна усугубить ситуацию, нанести травм, и потому её можно применять. Брал левой рукой пальцы правой руки и сгибал-разгибал, боль была такая, что аж искры из глаз, но она очень кратковременная была, что позволяло без труда её терпеть, а поразгибаешь, пальцы начинали более-менее сгибаться сами без боли, правда если рукой долго ничего не делаешь, они снова застывали, и снова боль, и снова я их сгибал-разгибал другой рукой. Давно это было, тоже уже не помню, сколько я так себя лечил, но излечение произошло, и вроде бы достаточно быстро, за дни. Рука полностью вернулась в норму.

В настоящее время, не знаю, болелетерапия тому виной или нет, но вот какие изменения со мной произошли. Я практически утратил способность простужать спину. Я очень люблю сквозняки, сижу за компьютером у окна, летом в сильные ветра, бывает, по спине так течёт воздух, что кажется, будто это вода. Это продолжается часами, и ничего. Осенью или весной окно приоткрыто, и ничего. А если и простужаю спину раз в несколько лет, то болевые ощущения очень слабо-выраженные, и стоит только скрутить позвоночник один раз в сторону боли до её максимума, боль сразу же и насовсем исчезает, происходит мгновенное исцеление.

Кажется, мои эксперименты ничего явным образом не доказывают. Организм и сам может излечиваться, простуды проходят. Но. Был у меня и третий тест, гораздо более наглядный. Пару лет назад я всё же впервые за долгое время

немного застудил спину. Причём в очень специфическом месте – в пояснице сбоку. Это не имело отношения к позвоночнику, больно мне становилось лишь на краткий миг, когда я садился или вставал, мышцы при выполнении подобных движений напрягаются специфическим образом, вот это и вызывало порой достаточно сильную боль. Там кости таза, жесткая область тела, я не йог, не могу изогнуть спину в пояснице назад вбок, но для провоцирования боли нужно было гнуться именно туда. И так как я не йог, а проблема проявлялась только иногда и лишь в моменты усаживания и вставания, я её игнорировал. Ничего не делал. Проходит неделя, другая, третья, месяц, два, три, а она всё в той же поре, что-то мой организм и не думает самоисцеляться. Надоело мне это, как-никак дискомфорт, и я решил всё же поизображать из себя йога, попробовал изогнуться назад вбок так, чтобы достичь максимума боли. Помучился, помучился, но нашёл вариант сгиба, при котором боль достигала пусть не максимума, но заметной величины. С этого момента у меня болевые ощущения от усаживания-вставания стали слабее примерно в два раза. Прошло сколько-то дней, я снова повторил йога-эксперимент, и снова с тем же результатом, снова произошло снижение боли при усаживаниях примерно в два раза. В общем, через сколько-то дней я и в третий раз сделал то же самое, и с тех пор дискомфорта в спине у меня нет, какие-то остаточные слабовыраженные болевые ощущения присутствуют порой, достаточно редко, но столь

несущественные, что называть их болью даже как-то неловко. Вот этот тест уже достаточно явным образом показывает лечебное влияние болетерапии – три месяца без неё, и никаких улучшений, одно полминутное её воздействие – и мгновенное изменение к лучшему. И так три раза, всегда с одинаковым результатом. К слову, вот уже пара лет миновала, а до конца эта моя простуда в спине так и не прошла. Всё потому что я не йог, я не могу дойти до конца этой боли.

Что ещё сказать. Болетерапию я практикую много лет, применяя её почти по любому поводу. К примеру, если у меня болит в боку, что я делаю? Я массирую бок руками, пытаюсь промять его как можно глубже. Если у меня негативные ощущения в желудке, я стараюсь сгибать тело так, чтобы хоть какое-то массажное воздействие на внутренности произошло. Но безусловно, не для всего болетерапия подходит, скажем, я никогда не применяю её при травмах, вывихах и т.п. При травмах она может только усугубить проблему, но не помочь, это вполне очевидно. Иногда бывают скрытые травмы, такие как трещины в костях, не всегда выявляемые врачами с первого раза. Поэтому желающих опробовать мою лечебную методику на себе призываю к максимальной осторожности и вдумчивости. **Так или иначе она опасна.** Добавлю, по моему предположению болетерапия есть альтернативный вид массажа. Разница лишь в том, что при массаже на ваше тело воздействуют «по площади», захватывая в том числе и проблемный участок, а когда вы сгибаетесь в сторону

боли, вы оказываете точечное воздействие именно на проблемную область, причём даже если она где-то в глубине организма, и при обычном массаже до неё не добраться. Главный вывод, который я сделал бы на основании своей практики болектерапии – многие люди считают, что при любых проблемах со здоровьем проблемную область тела надо беречь, на что я скажу, а вот и нет, в некоторых случаях беречься означает запустить болезнь, тогда как целенаправленное отсутствие «бережливости» приводит к быстрому исцелению.

Побеждаем депрессию

Здесь я хочу рассказать о своём опыте борьбы с депрессией. Возможно не всем моя метода подойдёт, мне она помогла в каком-то смысле радикально, то есть даже, пожалуй, с некоторым избытком. Я словно разучился чувствовать себя несчастным. Не знаю, хорошо это или не очень.

Метода моя чрезвычайно проста и тривиальна. Даже писать-то почти не о чем. Депрессии стали случаться со мной в подростковом возрасте, когда я был школьником. Давно это было, я уж толком и не помню это состояние, каково это – быть в депрессии. Но точно помню, когда она есть, кажется, что всё плохо, что жизнь прям не удалась – это в подростковом-то возрасте, смешно, не правда ли? Но когда она есть, что-то не смешно, на душе у тебя тяжело и погано. Как всегда, мой метод преодоления депрессии возник из наблюдений за собой. Допустим, у вас депрессия, и вам кажется, что жизнь не удалась. Потом депрессия в конце концов отступает, и оказывается, да нет, жизнь вполне себе неплохая. Далее, когда депрессия приходит снова, снова кажется, жизнь не удалась. Но когда отпустило второй раз, и жизнь опять стала очень даже ничего, лично я уже призадумался: раз снова всё в порядке, значит, когда в депрессию кажется, что у тебя всё плохо, это только кажется, депрессия тебя обманывает фактически, это чистое надувательство. В добавок в тот

же период я узнал про существование антидепрессантов – препаратов, помогающих вернуть себе положительное расположение духа. Из чего сделал окончательный вывод, что все эти депрессии всего лишь результат какого-то химического дисбаланса в мозгу, не более того. С тех пор я полностью перестал верить депрессиям. Чего бы там не казалось тебе, когда ты в этом угнетённом состоянии, реальность такова, что всё это неправда, а правда в том, что у тебя всего лишь не та химия в мозгу, и всё, и более никаких причин нет.

Что же это даёт, какая польза от подобного взгляда на депрессию? А даёт это очень много. Исчезает моральная подпитка депрессивного состояния, ты уже знаешь, что у тебя нет причин страдать морально, что всё с твоей жизнью в порядке. Не о чем переживать, не от чего горевать. Незачем опускать руки. Просто у тебя некое расстройство настроения, которое надо переждать или преодолеть. Когда у меня наступила депрессия в следующий раз, я уже не стал с ней мириться, мне она не нравилась, мне не нравилось, что мой организм устраивает мне подобные пакости. Я начал немного сердиться на него за это, и принялся пытаться это перебороть. Принудительно старался улучшить себе настроение прослушиванием хорошей музыки, просмотром хороших фильмов. Это помогало. Пара таких противоборств с депрессиями, и они навсегда ушли, уже много лет их нет. Я же с тех пор стал менее придавать значения своим настроениям. Даже если расстроен чем-то или обижен на кого-то,

это нисколько не заставляет меня чувствовать себя несчастным. В принципе оно и понятно, если можешь не впасть в печаль от столь мощной шутки, как депрессия, прочие негативные настроения покажутся по сравнению с ней комариным укусом. Только вот когда люди считают, что в их жизни что-то не в порядке, они пытаются это исправить, а мне всегда нормально, что снижает мою способность стремиться к чему-то, к каким-то личным достижениям и успехам. Так что у всего есть и отрицательная сторона.

Что ещё добавить. В каком-то смысле борьба с дерепрессиями это каждодневная работа. Нужно постоянно не давать себе расстраиваться по пустякам. То есть культивировать в себе положительный настрой. Пара примеров. Был я на тренировке. Один мой товарищ немного ушиб руку. Сел он на лавку, а лицо несчастное-разнесчастное. Помню, я тогда даже слегка поразился увиденному. Ну ударился и ударился, потёр ушибленное место и пошёл тренироваться дальше, и из чего тут делать трагедию? Но если не отслеживать это в себе, не анализировать своё поведение, так может быть. Просто он не осознавал, что делает это, что горюет из-за ерунды. Второй пример: опять же на тренировке я случайно заехал себе палкой по зубам. Неудачно крутил. У меня кровь течёт, а рад без памяти. Зубы-то я не выбил. А мог бы, повезло. Я прям заметил, что я успел выбрать тип своей реакции на произошедшее, уцепился за положительный момент и остался в хорошем расположении духа. Это такая привычка, эле-

мент самодисциплины, надо себя приучать к положительно-му взгляду на вещи, тогда будут меньше риски возникновения депрессий, не придётся их перебарывать. Я живой пример, что культивировать в себе положительный настрой не трудно, надо всего лишь немножечко обращать на это внимание и придавать этому значение.

Безусловно, мой способ борьбы с депрессиями подойдёт только в случае беспричинных депрессий – когда они не вызваны каким-то очень негативным внешним событием. Но безусловно, надо учитывать и другое – в депрессию даже достаточно мелкие неудачи могут казаться очень негативными событиями. Однако если в депрессию вы хотя бы начнёте пытаться оценивать, насколько плохое в действительности с вами произошло, это уже будет хорошо, это значит, вы уже сомневаетесь в своей депрессии. Это первый шаг для того, чтобы перестать верить ей. Самый же лучший критерий оценки объективности вашей несчастья – контраст восприятия собственной жизни в депрессию, и когда её нет. Если в депрессию ваша жизнь кажется вам плохой, а вне депрессии нормальной, значит депрессия вас обманывает, поэтому когда она посетит вас в следующий раз, пошлите её, лгунью, хорошенько подальше. Ну и конечно следует всегда помнить, что существуют простые способы снизить потенциал своей депрессивности. Это прежде всего регулярные физические нагрузки (т.е. занятия спортом), увлечённость увлечениями, и даже закалка (о чём я расскажу в следующей главе). Так

же я бы предложил склонным к депрессиям индивидуумам взять себе за правило решать все свои проблемы, которые можно решить, с максимально возможной скоростью. Самый характерный пример – у человека выпадает пломба. Сколько людей в такой ситуации тянут месяцами прежде чем отправиться к зубному? Много. Но это же давит, это сидит в подсознании, что к зубному надо, давит день изо дня все эти месяцы, даже если вы этого как будто не замечаете. Это лишние месяцы дополнительного стресса. И зуб сам собой не излечится, ехать к врачу всё равно придётся, и чем дольше оттягиваешь эту поездку, тем сильнее усугубляешь для себя последствия. Посему лишь выпала пломба, надо на следующий день уже быть у зубного. И в таком режиме следует решать все подобные проблемы. Этим вы значительно уменьшите стрессовую нагрузку на себя. А значит снизите и опасность возникновения дерепрессий.

Закаляйся, если хочешь быть здоров

Вопросы закаливания меня заинтересовали в подростковом возрасте. Я обратил внимание на следующую вещь: когда моешься, если закончишь мытьё горячей водой (посидев в горячей ванне), то прям плохо становится, нехорошо, распаренным ощущаешь себя довольно гадко, состояние болезненное, неприятное. А вот если вылезает из холодной воды, напротив, бодрость и прекрасное самочувствие тебе обеспечены. Именно из этого я сделал вывод, что заканчивать мытьё распаренным неприемлемо, нужен контраст, обязательно после горячей воды надо охладить тело. Все мы знаем о распространённой русской традиции из бани окунаться в снег. Я не сторонник традиций и бани, никогда этим не интересовался, но на своём опыте могу утверждать, что у данной традиции явно есть практичное начало – это способ избежать некомфортных состояний и добиться физической бодрости. Посему горячо рекомендую озаботиться привычкой охлаждения после распаривания. Кроме бодрости здесь есть и ещё несколько значимых моментов:

- 1) Регулярная практика принятия контрастных водных процедур даст вам хоть сколько-то закаливания. Вы уже не будете

бояться промочить ноги весной, или постоять на холодном ветру осенью, или недостаточно тепло одеться зимой. Ваш организм станет для вас более надёжным всепогодным инструментом. Для примера: однажды в октябре в погоду под ноль градусов, будучи на рыбалке, я брякнулся в воду, после чего спокойно отрыбачил мокрым ещё три часа, и только потом пошёл домой. И ничего. Даже не чихнул. Или другой пример – тоже осенью в холод выйти вспотевшим мокрым в одной майке посушиться на улице в сильный ветер, это нормально. Я, собственно говоря, даже не знаю, а от таких вещей действительно можно простудиться, другие люди простужаются? Или это всего лишь распространённое заблуждение? Потому что всё это не из моей реальности. Так или иначе закалка даёт больше свободы и значительно снижает беспокойство по поводу здоровья приложительно к погодным условиям.

2) Контрастная водная процедура – это сильная «встряска» для тела. Если у вас были некие недомогания, есть шанс, что они пройдут, как только вы окажетесь в холодной воде. Ваш организм как бы акселерируется для решения проблемы своего теплообеспечения, даст приток адреналина и т.п., и эта акселерация побочно решит и ваши проблемы плохого самочувствия.

3) Контрастная водная процедура – это сильная встряска для психики. А встряски – то, что помогает прийти к равновесию. Бодрость, она же не только у тела, но и у духа. Ес-

ли у вас было настроение ниже среднего, после очень холодной водички вам с высокой долей вероятности полегчает. Я бы даже предположил, что контрастные водные процедуры в определённой степени служат профилактикой от депрессий. Когда вы погружаетесь в очень холодную воду, вы погружаете себя в высокую степень стрессовости, а когда выходите из воды, стресс вместе с водой сразу отступает, и вам становится хорошо.

Тут я вынужден добавить, я живу в Новосибирске, и именно это обеспечивает контраст водных процедур. Если вы проживаете в регионе с тёплым климатом, я не знаю, как вам закаляться. В Новосибирске температура холодной воды в водопроводе сильно различается зимой и летом, летом она очень даже комфортна, а вот зимой на комфорт нет и намёка. Как известно, существуют люди – «моржи». Им как будто даже приятно находиться в холодной воде. На своём примере могу предположить, не все способны стать моржами. Ну или надо знать, как правильно это делать. Я практикую контрастные водные процедуры один раз в неделю, и в моржа за много лет такой практики меня это не превратило. Для меня залезть зимой в ванну с холодной водой – всякий раз испытание. Всякий раз приходится преодолевать себя и заставлять. Но может быть это отчасти и хорошо, это и обеспечивает необходимую встряску телу и психике.

Если вы всё же решили попробовать закаляться, поделюсь

с вами своими наблюдениями по поводу особенностей контрастных водных процедур. Я самого начала стал принимать контрастные ванны – сначала горячая, а после неё погружаюсь на минуту-другую в холодную. Обливание из ведра – это как-то совсем уж несерьёзно, да и неудобно в условиях квартиры, а душ меня не пронимает, слишком слабый эффект от него. Поэтому мой выбор – ванны. Снова разобью свои замечания на пункты.

1. Регулярность делает погружения зимой гораздо менее болезненными. Если начать ранней осенью, пока вода ещё довольно тёплая, и не пропускать ни недели, это наименее жёсткий вариант. Всё же организм так или иначе привыкает к подобным экзекуциям. Но и отвыкает быстро (сужу по себе).

2. Были времена, когда от принятия холодной ванны зимой у меня под ногтями лопались мелкие сосуды. Редко, но бывало такое.

3. Оказывается, наряду с тепловыми ударами могут быть и холодильные. Тепловой удар – это когда солнце голову напечёт. Холодильный – это когда передержишь голову в холодной воде. Может не у всех это бывает, у меня бывает. Я очень долго не мог понять, что со мной происходит – время от времени у меня случались странные периоды, когда в голове тяжесть и сонливость постоянная, делать ничего невозможно, только спать, и так трое суток, потом проходит. Вот

уж я напрягался, думая, что это какая-то болезнь. Но потом наконец понял, источник проблемы – находясь в холодной ванне я ненадолго погружаюсь под воду с головой. И если зимой передержать голову под водой буквально лишние пять секунд – я обычно считаю очень быстро до 30, а вот если пойти до 40 и далее, то есть вероятность, что потом, через сутки, три дня буду сонный и с тяжёлой головой.

4. Если к холодной воде не удалось привыкнуть с осени, зимой при погружении в неё могут сильно ныть кисти рук и ступни. Очень болезненные ощущения, которые проходят где-то через минуту.

5. Долгое пребывание (более 3-х минут) в холодной воде (исключая погружения с головой) лично у меня не приводило ни к каким отрицательным последствиям. Иногда несколько странно ощущается тело на следующий день, и всё. Однако я всё-таки уже давно этим занимаюсь. Тем, кто только начинает закаляться, надо с осторожностью подходить к длительности пребывания в ванне. Секунд 20-30 тоже вполне неплохо вас взбодрит. Вообще, следует помнить, что переохлаждение чревато самыми нехорошими последствиями. Всё нужно делать в меру. Увлёкаться сидением в холодной ванне не стоит.

6. В теории от холодной воды может сводить судорогой мышцы. В моей практике за всё время у меня пару раз не очень сильно сводило ступни, причём только если я ожидал, пока вода наберётся в ванну, стоя в ванне. Соответственно,

зимой лучше ожидать набора воды, находясь вне ванны.

7. От резкого погружения в холодную воду, опять же в теории, существует риск остановки сердца. Потому лучше подстраховаться, погружаясь в воду без спешки. Я растягиваю процесс погружения секунды на две.

8. Хороший вариант усиления закаливания – после ванны, не вытираясь, мокрым подойти к окну и открыть его секунд на 10-20, дабы вас чуть-чуть обдул зимний ветерок. Или можно выйти на балкон. Тут безусловно надо ориентироваться на свой организм – позволяет он вам подобные вольности без риска простуд или нет. Если судить по мне, то риска нет никакого, одна польза.

9. Начав закаляться, не забываем о проветривании комнаты своего проживания. На ночь, в том числе зимой, нужно хоть какую-то щелочку делать наружу, приоткрывать хоть на ноготок окно или форточку.

Быть может мой метод закаливания для кого-то слишком жёсткий. Но рассмотрите для себя тогда хотя бы вариант с душем. Закалка многое даёт, и вроде бы ничего не отнимает (если не переусердствовать). Работа над собой потому и работа, что требует определённых усилий. И в данном случае усилия эти незначительны, а выигрыш велик. Если вы хотите заняться совершенствованием себя (а вы видимо хотите, раз читаете даже мою книгу на эту тему), то закаливание возможно первое, с чего стоит начать. Потому что она необременительна, для

неё надо только чуть-чуть силы воли и чуть-чуть настойчивости, и всё. Хороший первый шаг.

Идём на личные спортивные рекорды

Как гласит народная мудрость, без труда не выловишь рыбку из пруда. Сейчас я буду вам доказывать, что не всегда эта мудрость истинна, и в спорте может быть прямо противоположное – именно без труда выловишь кита из пруда, а вот тяжело трудясь, будешь лишь мелочью наполнять садок.

Немного предыстории. В детстве, посмотревшись фильмов о кун-фу и карате, я под впечатлением, очарованный боевыми искусствами, начал пытаться по мелочам делать что-то в этом направлении. В частности, набивать руки. Долбил понемногу кулаками в стены или ещё куда-нибудь, преодолевая боль, ожидая, что благодаря этому кулаки потеряют чувствительность. Но это вообще ничего не давало, результат был нулевой. Безусловно, я бессистемно занимался, но тем не менее. Кончалось всегда тем, что я обдираю кожу на руках и надолго прекращал свои эксперименты. А ещё я не мог отжиматься на кулаках – боль слишком сильная была, я не мог на них стоять. В конце концов я забросил попытки набить кулаки, не добившись никакого прогресса. Прошло сколько-то лет, и я однажды стал, не помню уже по какой причине, каждый день отжиматься на кулаках на коврике, всего лишь по 10 раз один раз в день. На коврике отжиматься было

абсолютно не больно, очень легко. Так прошло 15 дней, после чего я волей случая попробовал отжаться без коврика. И вот тут я к своему глубокому изумлению обнаружил, что кулаки потеряли чувствительность во много раз. Теперь я мог не только отжиматься на них, но и прыгать, вообще не больно. Вот это прогрессище! И давайте посчитаем, сколько сил и времени я потратил, чтобы этого добиться. Времени на 10 отжиманий надо 10 секунд. Умножаем 10 секунд на 15 дней, получаем 150 секунд, всего 2,5 минуты. Сил тоже затрачено почти ноль – десять отжиманий в день, это ничто. Плюс ноль боли и никакого обдирания кожи. После этого случая у меня крепко отложилась в уме мысль, что можно достигать серьёзного личного прогресса в спорте простыми методами без всякого труда – если правильно подобрать упражнения. Правда довольно долго я не знал, что с ней делать, с этой мыслью, ну отложилась и отложилась, я не представлял, как конкретно достигать спортивных успехов, какими конкретно упражнениями. И никаких поисков в этом направлении не вёл.

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.