

*Джефф Гэллоуэй*  
**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ  
ТРЕНИНГ ДЛЯ  
БЕГУНОВ**

*Как сохранить  
МОТИВАЦИЮ*



***Как контролировать эмоциональное состояние  
Психологические упражнения для повышения мотивации  
Советы эксперта – спортсмена олимпийского уровня***

Джефф Гэллоуэй

**Психологический  
тренинг для бегунов**

«Спорт»

2012

ББК 75.711.5

**Гэллоуэй Д.**

Психологический тренинг для бегунов / Д. Гэллоуэй — «Спорт»,  
2012

ISBN 978-5-906839-63-3

Как мотивировать себя на занятия бегом, каждый час которого, согласно многим исследованиям, продлевает нашу жизнь на два часа? Как, начав тренировки, не утратить мотивации при столкновении с теми или иными проблемами? Как контролировать свое физическое и психическое состояние, получать максимальную пользу и удовольствие от физических упражнений и улучшить качество жизни в целом? Ответы на эти и многие другие вопросы вы найдете в книге Джеффа Гэллоуэя, инструктора по бегу и автора оригинальных тренировочных методик.

ББК 75.711.5

ISBN 978-5-906839-63-3

© Гэллоуэй Д., 2012

© Спорт, 2012

## Содержание

1. Поверь в свои силы!	6
2. Быть счастливым, радостным, уверенным в себе	7
3. Главный источник мотивации	8
4. Глоссарий элементов разума и тела	10
5. Разум и тело связаны	12
6. Почему у нас исчезает мотивация?	15
Понять источники стресса/давления	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

**Джефф Гэллоуэй**  
**Психологический тренинг для бегунов**

© Гэллоуэй Дж., 2012

© Издательство «Спорт»

## 1. Поверь в свои силы!

В каждом человеке таится внутренняя сила, которая делает возможным достижение любой реалистичной цели даже в те дни, когда ощущается недостаток энергии и мотивации. Достаточно только настроиться на успех и следовать определенному плану. При правильном соотношении нагрузки и отдыха, включающем физические и психологические тренировки, вы сумеете подготовить себя к достижению любой цели. Прибегнув к стратегии, которой вы доверяете, в нужный день вы сможете взять под контроль свое эмоциональное и физическое состояние, повысить уровень энергии и мотивацию.

Вы на пути к улучшению жизни. Большинство опрошенных мною людей, занимающихся бегом пять и более лет, говорили мне, что у них изменилось отношение к жизни, они лучше справляются со стрессом и в целом чувствуют себя более счастливыми, чем до занятий бегом. Многие бегуны (особенно если бегом занимается вся семья) признают, что после пробежки у них улучшается настроение, они становятся добрее и лучше справляются со стрессовыми ситуациями. Почему так происходит?

Спокойный бег активизирует гормоны, улучшающие настроение, которые незамедлительно распространяют приятные ощущения по всему организму. Уже через несколько минут вы чувствуете себя лучше, расслабляетесь, у вас возрастает уровень энергии и возникает стойкое чувство уверенности в себе, появляющееся, когда тело и дух работают вместе.

С помощью моей жены Барбары, которой я предоставлю слово на следующей странице этой книги, я собрал крупницы исследований, которые помогли мне понять, почему некоторые бегуны сохраняют мотивацию, а другие – нет, почему одни добиваются хороших результатов, а другие – нет и почему одни наслаждаются тренировками, а другие воспринимают их как обязательный прием лекарств. Кэндис Перт и Брюс Липтон, кандидаты наук, объясняют биологические и молекулярные изменения, позволяющие нам контролировать эмоции и реструктурировать негативные модели поведения в подсознании. Джон Сарно, д-р мед. наук, в своих исследованиях доказал, что хроническую боль, которую некоторые пациенты испытывали годами, можно ослабить или полностью снять. Я обнаружил, что, пользуясь разработанными им методиками, как травмированные, так и здоровые бегуны могут повысить мотивацию и добиться более высоких результатов.

На протяжении тридцати лет я занимался исследованиями, пробовал различные мотивирующие стратегии, сводил воедино результаты и учился на собственном опыте. Представленные в этой книге идеи и рекомендации представляют собой новейшие методики, которые сейчас успешно практикуют тысячи людей. Собственные многолетние занятия бегом позволяют мне предложить эти идеи другим бегунам. По любым медицинским вопросам непременно обратитесь к специалисту – лучше всего к такому, который готов найти для вас способ продолжать занятия бегом.

У вас все получится!

Джефф Гэллоуэй

## 2. Быть счастливым, радостным, уверенным в себе

Когда Джефф сообщил мне, что пишет книгу о мотивации для занятий бегом, я подумала: «Зачем нужна мотивация?» Ведь у большинства бегунов имеется несколько, а то и несколько десятков причин заниматься бегом. Для меня ответ заключается в названии этой главы. Я хочу быть счастливым, радостным и уверенным в себе животным.

Покойный доктор Джордж Шиэн, кардиолог, философ и автор колонки в журнале «Раннерс Уорлд», говорил: «Прежде всего будьте здоровым животным». Следуя самым естественным моделям поведения: двигаться, ходить и бегать, – мы получаем немалое удовлетворение. На высокой скорости обостряются болевые ощущения и чувство утомления. Однако при небольшой скорости и правильном балансе между ходьбой и бегом вы и станете бодрым, счастливым и радостным животным.

Я верю Джорджу, который утверждал, что все необходимое нам для счастья есть у нас внутри. Постоянно тренируя свое тело и прислушиваясь к духу, мы можем быть здоровыми и активными. Все хорошее случается с нами прежде всего тогда, когда мы превращаемся в здоровых, активных животных.

На протяжении многих лет это служило для меня главной мотивацией. Но, как и многие вещи в жизни, бег призывает нас смотреть глубже. Я поставила перед собой задачу искать то, что может подвигнуть человека к тренировкам, и делиться результатами с Джеффом. Представленные в этой книге идеи обогатили наш беговой опыт, и я надеюсь, что вам это принесет такую же пользу.

Я намерена продолжать свои поиски. В мире существует так много отличных идей, опытов и возможностей.

Приобретайте мотивацию, сохраняйте мотивацию!

Барбара Гэллоуэй

### 3. Главный источник мотивации

В тринадцать лет я был очень полным и исключительно ленивым ребенком. И хотя понимал, что гордиться тут нечем и избавиться от лишнего веса можно с помощью упражнений, в моем внутреннем списке приоритетов желание избежать какой бы то ни было дополнительной физической нагрузки занимало гораздо более высокую позицию, нежели стройная фигура. Теперь я понимаю, что запрограммировал себя на то, что это причинит мне боль.

Все изменилось благодаря школьным требованиям: каждый мальчик после уроков должен был заниматься спортом. Я не люблю заставлять детей против их воли заниматься упражнениями, но в моем случае это сработало, поскольку кросс в составе команды оказался очень веселым времяпрепровождением. Старший тренер, Пол Кошева, был самым снисходительным среди тренеров и предлагал нам «варианты». Изначально я присоединился к группе других ленивых детей, которые пробегали 200 ярдов (см. Примечание) в сторону леса и там валяли дурака.

Но однажды мальчишка постарше, с которым я хотел подружиться, сказал: «Гэллоуэй, сегодня ты бежишь с нами». Я разнервничался, потому что эти парни бегали на длинные дистанции – 3 мили! У меня был заготовлен план закоренелого лентяя: добежав до леса, я схвачусь за ногу, скажу, что подвернул ее, останусь там и буду бросать камешки в ручей. Но бегуны в команде начали рассказывать анекдоты и перемывать косточки учителям. Поначалу я только пыхтел и слушал. Потом, когда слегка улучшилась моя физическая подготовка, стал принимать участие в разговорах. Мы рассказывали друг другу разные истории, спорили и, прежде всего, наслаждались атмосферой веселья, которой ежедневно сопровождалась наша тренировка.

За десять недель я «подсел» на выделявшиеся при этом эндорфины – и это чувство не прошло и сейчас, более чем полвека спустя. Постепенно у меня повысилась успеваемость по всем предметам. Я заметил, что даже когда дела в школе или на личном фронте шли неважно, тренировка в составе группы поднимала мне настроение, и я чувствовал себя значительно лучше как физически, так и морально. Но было в беге что-то еще более мощное, то, что выгоняло меня на дороги и тропы и заставляло бежать в одиночестве, когда уже закончился учебный год. Та же сила действовала много лет спустя: когда корабль, на котором я провел в море три недели, вошел в порт, первое, что я почувствовал, это желание бежать.

Наверное, с тех пор, как лобная доля головного мозга эволюционировала настолько, чтобы наделить нас разумом и способностью к восприятию, люди не перестают искать смысл жизни. Выполняя определенные положительные действия, мы стимулируем биологические изменения в организме, благодаря которым хорошо себя чувствуем и позитивно воспринимаем качество нашей жизни. Каждый день мы прибегаем к подобным опытам, будь то аэробика, помощь другим людям, продуктивная работа, и наши действия стимулируют выработку природных веществ, влияющих на настроение. Невероятно разветвленная сеть рецепторных молекул посылает и получает сигналы от этих гормонов через тело и разум. Бег – один из наилучших способов активизировать выработку пептидов, которые говорят нам, что все в конце концов наладится, улучшают физическое самочувствие и укрепляют веру в себя и в то, что всегда есть надежда на улучшение.

Я обнаружил, что когда мне приходится решать разного рода неприятные проблемы и разбираться с жизненными неурядицами в целом, единственное, что помогает мне рассеять негатив и укрепить позитивный настрой, это неспешная пробежка. Исследования показывают, что после тридцати минут аэробного бега мозг лучше соображает и активизируется кора лобной доли головного мозга, ответственная за решение проблем. Даже если перед стартом я испытываю стресс, через пять минут после начала почти каждой неспешной пробежки мое отношение ко всему становится более позитивным, я могу сосредоточиться, и у меня повышается

мотивация. С первого дня занятий аэробным бегом я интуитивно понял, что благодаря ему со мной происходят хорошие вещи.

Сегодня наибольшее удовлетворение я получаю от того, что помогаю другим обрести ту же радость жизни и реализовать себя посредством улучшения своей физической формы. Я детально изучал этот процесс и описал в данной книге результаты своих наблюдений. Проще говоря, я верю, что любой из нас может тренировать тело и разум и таким образом взять под контроль собственное настроение. Каждый день люди говорят мне, что бег повысил их самооценку и помог осознать, кто они и на что способны. Проходят месяцы, и им все больше нравится то, что они видят и чувствуют. Они рассказывают мне о своих достижениях, которые не были бы возможны с тем настроением, что был у них до занятий бегом.

Соблюдая баланс скорости, отдыха и напряженных тренировок, мы становимся счастливее благодаря бегу. Я не думаю, что возможно постоянно быть счастливым, но верю, что бег позволяет телу, разуму и духу справляться с трудностями, отчего мы чувствуем себя «полноценными».

Получая подобный духовный заряд день за днем, мы становимся частью чего-то большего: у нашего существования появляется смысл. Из каждой пробежки мы получаем возможность извлечь самую разную пользу.

Так что выходите из дома и бегите!

## 4. Глоссарий элементов разума и тела

Существуют различные системы организма, вещества и т. д., которые постоянно отслеживают внешнюю и внутреннюю нагрузку и возможности человека, благодаря чему и функционирует наш организм. Их взаимодействие определяет, какие вещества выделяются в рецепторные молекулы, влияющие на эмоции, которые вы сейчас испытываете, и ваш уровень мотивации. Нижеследующие важные компоненты описаны мною не в строго научном, а в концептуальном формате, позволяющем вам заглянуть в работу этой удивительной системы.

**Разум** – информационная система, непрерывно передающая сигналы по всему организму, в результате чего информационные вещества (пептиды) соединяются с рецепторами миллиардов клеток. Подсознание отслеживает этот поток информации и программирует реакцию на конкретные стимулы. Лобная доля и правое полушарие головного мозга могут активизироваться отдельно, когда требуется сознательный контроль. При сбалансированных, положительных эмоциях и более-менее постоянном и реалистичном программировании эта система работает гладко и почти автоматически.

**Мозг** – этот сложный орган, находящийся в голове человека, состоит из множества компонентов, которые постоянно обрабатывают информацию. Некоторые соединены в цепочки, которые работают вместе, другие функционируют отдельно. Существуют логические и творческие участки. Лобная доля отслеживает модели поведения и позволяет человеку контролировать свои действия, давая ему возможность намеренно изменить поведение, чтобы добиться желаемого результата.

**Рефлексы мозга** (подсознание) – более примитивная область, в которой программируются действия «стимул-реакция». Там закреплены древние модели поведения, которые когда-то обеспечили наше выживание, а также модели, запрограммированные в детстве. Запоминать новое действие посредством повторения, мы можем запрограммировать подсознание на автоматическое выполнение определенных моделей поведения. Вот как описывает это Брюс Липтон: «На самом деле подсознание – это безэмоциональная база данных, где хранятся программы, чья единственная функция – считывать сигналы окружающей среды и запускать фиксированные поведенческие программы, не задавая вопросов, не высказывая суждения»<sup>1</sup>.

**Лобная доля** (сознание) – эта более «новая» часть мозга позволяет человеку понимать, планировать и наслаждаться тем, что он делает, развивать стратегии, принимать решения и искать и осознавать сложные мысли, опыты и эмоции.

**Левое полушарие мозга** – эта цепочка, расположенная в лобной доле головного мозга, соединяет компоненты логики, понимания, языка, математики с другими областями. Сознательная часть левого полушария мозга может контролировать наше подсознание.

**Правое полушарие мозга** – эта невербальная подсознательная цепочка соединяет области творчества и интуиции. Техники умственных тренировок могут помочь правому полушарию подобрать творческие решения, раскрыть скрытый потенциал и позволяют вам выполнить то, на что вы способны, – даже если вы не подозревали о подобных своих способностях.

**Выработка рефлекторных действий** – контрольная область лобной доли может программировать подсознание на выполнение привычных действий. Например, во время первых поездок на велосипеде лобная доля сознательно (и обычно довольно неуклюже) проводит тело через серию действий. Регулярно повторяя одни и те же модели поведения, мы вырабатываем рефлексы, и езда на велосипеде становится все более и более автоматической. Подсознание уже рефлекторно проводит модели, позволяющие нам ездить на велосипеде. «Подсознание –

---

<sup>1</sup> Bruce Lipton, PhD, *Biology of Belief*, p. 135.

это программируемый жесткий диск, на который загружается весь наш жизненный опыт. Эти программы по сути своей являются поведенческими моделями типа „стимул-реакция“<sup>2</sup>».

**Рецепторы** – специализированные молекулы на поверхности клетки, в которых могут соединяться лиганды (гормоны, медикаменты и прочие вещества). Таким образом информация очень быстро отправляется и проводится через тело и разум.

**Лиганды** – выделяемые в организме вещества (гормоны, медикаменты и т. п.), которые связываются с молекулярными рецепторами и посылают информацию об эмоциях, убеждениях, поведении и т. п., которая может изменить наш настрой.

**Пептиды** – лиганды, соединяющие коммуникативную систему. По словам Кэндис Перт, «пептиды служат для того, чтобы связать органы и системы организма в единую сеть, которая выдает сложные, тонко смоделированные реакции на внутренние и внешние изменения среды»<sup>3</sup>.

**TMS** (миозит на фоне стрессовой ситуации) – когда подсознание перегружено, оно нарушает приток крови к проблемным областям в организме. Возникающая в результате боль гораздо сильнее, чем она должна быть при таких повреждениях. С помощью сознательных мыслей можно уменьшить стресс и возобновить приток крови, устранив тем самым болезненные ощущения (John Sarno, MD, *Healing Back Pain, or Mind-body Prescription*).

**Режим восстановления** – при нормальных условиях, когда человек испытывает адекватную для себя нагрузку, подсознание обеспечивает работу всех функций, восстанавливает поврежденные области, заменяет истощенные клетки, вырабатывает необходимую энергию, выводит отходы и т. п. Вырабатываемые пептиды сообщают телу/разуму, что у вас все в порядке, что все идет хорошо.

**Режим защиты** – когда уровень стресса повышается, подсознание защищает себя и организм посредством увеличения притока крови к конечностям и самому подсознанию.

В то же время приток крови к лобной доле мозга, пищеварительной, иммунной и выделительной системам сокращается. Мышцы могут недолго работать в режиме повышенной активности. Это позволило нашим предкам выжить и может позволить нам бежать быстрее, пока не истощатся ресурсы. Затем требуется более длительный период восстановления. Режим защиты также задействует такие гормоны, как кортизол, которые способствуют восстановлению и исцелению, но они способствуют также депрессии и снижению мотивации.

---

<sup>2</sup> Bruce Lipton, PhD, *Biology of Belief*, p. 135.

<sup>3</sup> Candace Pert, PhD, *Molecules of Emotion*, p. 148.

## 5. Разум и тело связаны

**Информационная сеть разума и тела за несколько секунд отправляет сигналы, контролирующие мотивацию.**

Миллиарды клеток непрерывно передают поток информации по всему телу и разуму. Посылаемые ими сигналы могут определять положительные или отрицательные реакции мозга и организма, стимулируя выработку гормонов, изменяющих настроение, от которых зависит уровень вашей мотивации.

В своей информативной книге «Молекулы эмоций» Кэндис Перт объясняет, что мозг «невероятно хорошо соединен» с телом на молекулярном уровне, «так что термин „мобильный мозг“ является верным описанием психосоматической сети, через которую разумная информация поступает из одной системы в другую»<sup>4</sup>.

Постоянно производящиеся выделения гормонов зависят от психологических и физических условий в данный момент. Перт утверждает, что чувства и настроение человека определяют, какие производятся пептидные выделения. Эти вещества соединяются с рецепторными молекулами на поверхности большинства клеток, посылая информацию, задавая направление и существенно влияя на нашу мотивацию и уровень энергии.

«Рецепторные молекулы на границе мембраны большинства клеток реагируют на окружающую среду с помощью информационных веществ, таких, как гормоны, антигены, медикаменты, пептиды или нейромедиаторы. Обработка информации происходит в рецепторе, где сигнал клетке может модулироваться посредством действия других рецепторов, физиологии клетки и даже прошлых событий и воспоминаний о них»<sup>5</sup>.

«Пептиды служат для того, чтобы связать органы и системы организма в единую сеть, которая выдает сложные, тонко смоделированные реакции на внутренние и внешние изменения среды»<sup>6</sup>.

Таким образом, согласно этим исследованиям, старая идея о том, что разум не связан с телом, неверна. Вот что говорит об этом новом подходе Брюс Липтон:

«Этот новый взгляд на биологию человека не рассматривает тело лишь как механический прибор, но учитывает и роль разума и духа. Этот прорыв в биологии как в науке играет фундаментальную роль в лечении, поскольку демонстрирует нам, что, изменяя свое восприятие или убеждение, мы посылаем нашим клеткам совершенно иные сигналы. Мы их, в сущности, перепрограммируем. Эта новая биология объясняет, почему у человека может возникнуть спонтанная ремиссия и почему люди могут прийти в себя после травм, считавшихся хронической инвалидностью»<sup>7</sup>.

На протяжении более чем трех десятилетий я полагал и писал, что бег объединяет тело, разум и дух лучше, чем любое другое занятие, которое я испробовал на себе или исследовал. Кэндис Перт, Брюс Липтон и Джон Сарно проанализировали внутренние связи в человеческом организме и помогли мне понять биологическую и умственную системы, которые можно использовать, чтобы усилить мотивацию и задействовать потенциал.

Вот как Кэндис Перт объясняет, почему мы чувствуем себя так хорошо после «игры» (под этим можно понимать длительную пробежку): «Когда мы играем, мы растягиваем наш спектр

---

<sup>4</sup> Candace Pert, PhD, *Molecules of Emotion*, p. 188.

<sup>5</sup> Candace Pert, PhD, *Molecules of Emotion*, p. 352–353.

<sup>6</sup> Candace Pert, PhD, *Molecules of Emotion*, p. 148.

<sup>7</sup> Bruce Lipton, из введения к *Passage of Change* – Nancy Marie.

эмоциональной экспрессии, ослабляем биомеханический поток информации, отстраняемся от всего и исцеляем чувства»<sup>8</sup>.

Разум – это очень мощная сеть информационных медиаторов, расположенных по всему телу и соединяющих большинство клеток. Техники психологических тренировок могут задействовать весь потенциал этой мощной системы, чтобы помочь справиться со стрессом и посылать положительные сигналы. Подобные действия стимулируют выделение необходимых веществ, которые за несколько минут могут изменить настроение. Посмотрим, как работает этот великолепный механизм.

**Подсознание отслеживает постоянный поток информации, отслеживает нагрузку и активизирует режим защиты, когда ее уровень становится чрезмерно высоким.**

Подсознание – это мощная часть мозга, которая обеспечивает работу основных систем: сердца, легких, кровообращения и т. п. Кроме того, в его памяти хранится бесчисленное количество действий и мыслей, запрограммированных, чтобы реагировать на воспринимаемый человеком стресс и угрозы.

Когда «что-то не так» из-за физических или психологических явлений или общий уровень нагрузки слишком высок, подсознание включает «режим защиты» и активизирует выделения гормонов, подавляющих наше желание делать то, что еще более увеличивает нагрузку (как, например, бегать в располагающий к лени день или поддерживать высокую скорость, когда не хочется прилагать усилия). Если не предпринять сознательного действия, этот подсознательный рефлекторный центр сократит приток крови к пищеварительной, выделительной, иммунной системам и лобной доле головного мозга.

С помощью простого сознательного умственного действия вы можете использовать лобную долю, чтобы преодолеть воздействие подсознания. Применяя проверенные методы, указанные в главах этой книги, посвященных тренировкам, вы сумеете снизить уровень стресса и сократить выделения веществ, способствующих негативному настрою. Регулярные психологические тренировки запрограммируют подсознание на любые реально преодолимые трудности и сформируют модели, которые помогут преодолеть преграды, улучшить результат и даже ослабить хроническую боль. Тренировки также могут помочь получить доступ к правому полушарию мозга, которое раскрывает интуитивные источники внутренней силы, сберегает энергию и находит творческое решение проблем.

Чтобы понять, как программируется подсознание, приведем в качестве примера обучение езде на велосипеде. В первые несколько раз лобная доля сознательно контролирует процесс, вынуждая поочередно совершать одно за другим все необходимые действия, пока подсознание окончательно не усвоит модель. После этого езда на велосипеде координируется автоматически, подсознательно, что позволяет нам концентрироваться на чем-то другом, пока мы крутим педали.

В раннем возрасте мы запоминаем множество поведенческих моделей, которые фиксируются в подсознании. Одни нам помогают, другие в дальнейшем начинают мешать. Например, многие молодые бегуны запоминают на занятиях физкультурой или спортом в школе, что во время бега нельзя переходить на ходьбу, что ходьба равнозначна «провалу». Это зафиксировано в сознании многих взрослых, которые пытаются начать заниматься бегом и считают, что единственный способ бегать успешно – это непрерывно бежать. После преодоления определенного расстояния многие начинают испытывать переутомление или получают травму, и все

---

<sup>8</sup> Candace Pert, PhD, *Molecules of Emotion*, p. 277.

из-за принуждения не прекращать бега в заданном темпе. Они чувствуют себя неудачниками, потому что в свое время их неправильно запрограммировали.

Каждый год, однако, тысячи людей, которые раньше страдали из-за непрерываемого ни на минуту бега, перепрограммируют свое подсознание, читая одну из моих книг, посещая мои выездные семинары/лекции/курсы или записываясь в наши тренировочные группы. Логическая причина стратегических перерывов на ходьбу заключается в активации лобной доли мозга. Занимающиеся бегом добиваются этого при поддержке членов «группы Гэллоуэя» или следуя моим указаниям. Эндорфины и улучшение настроения, которые они получают в награду, позволяют им преодолеть прежние препятствия, быстро восстановить силы и даже бежать быстрее. Таймер в режиме вибрации дает возможность повторять правильную модель, даже не задумываясь об этом. Бегун фиксирует новую поведенческую модель: бег – ходьба – бег. Многие бывшие «неудачники» пересекают финишную черту марафона, полумарафона, бега на 10 000 и 5000 м и говорят мне, что это самое прекрасное чувство успеха, которое они когда-либо испытывали в жизни. Перепрограммирование завершено!

Следующие действия: 1) взятие подсознания под контроль, 2) вера в метод, 3) правильная тренировка разума и тела – активизируют положительные пептиды, улучшат настрой и перепрограммируют рефлексы.

## 6. Почему у нас исчезает мотивация?

**Я считаю, что стресс и давление со стороны окружающих стимулируют активизацию подсознательных действий, которые приводят к снижению мотивации, истощению, болезненным ощущениям и ослаблению внимания.**

Подсознание отслеживает общую нагрузку, которой подвергается цепочка «разум-тело». Когда общий уровень нагрузки достигает уровня, который подсознание считает «чрезмерно высоким», активируется «режим защиты» – т. е. серия снижающих мотивацию реакций: мозг посылает негативные сигналы, стимулирует выработку негативных гормонов настроения, сокращает приток крови к проблемным областям – лобной доле мозга, пищеварительному тракту и иммунной системе.

Поскольку приток крови к пищеварительному тракту ослаблен, снижается также уровень сахара в крови, являющегося источником энергии мозга. Замедленное кровообращение и пониженный запас энергии ослабляют способность сознания контролировать ситуацию, позволяя подсознанию держать все под контролем.

Гормоны стресса вырабатываются подсознательно и соединяются с рецепторными молекулами. Всего за несколько минут через разум и тело распространяются сигналы негативного настроения. Если не ослабить стресс и оставить ситуацию под контролем рефлексов, может возникнуть тенденция к ослабленной мотивации, сомнению, депрессии и т. д.

**Боль!** Многие испытываемые вами болевые ощущения могут быть результатом стресса. Перегруженное подсознание знает, где локализируются соматические травмы и прочие повреждения, потому что оно постоянно получает информацию по всему телу. По мере повышения общего уровня стресса (даже если вы просто пребываете в ожидании тяжелой или утомительной тренировки) рефлексивно подсознательно снижают приток крови к проблемным областям. Это приводит к боли, которую обычно вы не чувствуете (или которая была бы минимальной и легко переносимой без снижения притока крови). Доктор Джон Сарно определяет это состояние как миозит на фоне стрессовой ситуации (TMS) и описывает в своих книгах «Рецепт для тела и разума» и «Лечение боли в спине». Я настоятельно рекомендую ознакомиться с ними.

Далее из этой книги вы узнаете, как перепрограммировать собственное подсознание и тем самым изменить настрой, поставить перед собой реалистичные цели, выстроить различные планы действий, как поверить в их осуществление и сохранять позитивный взгляд на вещи. Вы также узнаете, как разум и тело могут поддерживать вас и справляться со стрессом.

## **Понять источники стресса/давления**

Давление является результатом предполагаемых ожиданий. Мы знаем, что наш начальник, супруг(а), родители, дети и т. п. – все чего-то ждут от нас. Чаще всего они не говорят о своих ожиданиях, а это плохо. Когда при общении с людьми, играющими важную роль в нашей жизни, мы сталкиваемся с конфликтующими друг с другом ожиданиями, все еще больше усложняется. В большинстве случаев ожидания превышают реально достижимый результат (на данный момент или навсегда). Давление, которое человек оказывает сам на себя, вызывает сильнейший стресс у большинства бегунов, с которыми я когда-либо работал, особенно это касается склонных к перфекционизму людей. В любом случае постоянное давление на себя и со стороны окружающих – основной источник стресса. Но надежда преодолеть это существует.

## **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.