

АЛЁНА БОЧАГОВА

Изменить жизнь

ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ ИЗМЕНИТЬ
СВОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Алёна Бочагова

**Изменить жизнь. Для
тех, кто хочет изменить
свой образ жизни**

«Издательские решения»

Бочагова А. К.

Изменить жизнь. Для тех, кто хочет изменить свой образ жизни / А. К. Бочагова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-858663-7

Книга для тех, кто хочет изменить свою жизнь. Если у вас всё хорошо, и вы не жалуетесь на свой образ жизни, можете не читать книгу!
Книга также для тех, кто хочет избавиться от иллюзий и понять, как устроен этот мир.

ISBN 978-5-44-858663-7

© Бочагова А. К.
© Издательские решения

Содержание

Моральное состояние	6
Физическое состояние	7
Развитие	8
Найти себя или найти любимое дело	9
Жизнь говно	10
Часть первая – Изменить свою жизнь	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Изменить жизнь Для тех, кто хочет изменить свой образ жизни

Алёна Константиновна Бочагова

© Алёна Константиновна Бочагова, 2017

ISBN 978-5-4485-8663-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

В мире живёт более 7,55 млрд человек. Эта цифра очень большая. Из почти 8 млрд. живут хорошо только 10% в 25 странах. И то в тех странах, где люди более менее живут хорошо, 30% живут от зарплаты до зарплаты. Остальные страны, с низким Индексом качества жизни. Индии и т. д. Всё это указывает на то что жизнь у людей очень не сладкая. Живя в современном веке, люди постоянно расстроены, живут в пустоте, именно поэтому интернет, игры, всё так востребовано, хоть и для тех, кто живёт хорошо не понятно, почему люди тратят время на игры, когда мир такой прекрасный. Проблема в самих людях, ПРОБЛЕМА НАМ ЯСНА, ТЕПЕРЬ НАДО МЕНЯТЬ ЖИЗНЬ. Тем более когда возможность есть, мы ведь не в Африке живём. Начнём меняться после прочитанной книги! Для начала разберемся, что такое счастье, и в чём заключается успех. Три главных правила жизни. То без чего всё остальное будет не нужно.

1. Морально состояние
2. Физическое состояние
3. Развитие

Моральное состояние

Главное в жизни это то, как ты себя чувствуешь, какое у тебя настроение, доволен ли ты своим образом жизни или нет. Моральное состояние это то, что такое тебе именно тот успех, о котором говорят богатые, потому что то как ты себя ощущаешь в этом мире. Это и есть счастье жизни.

Физическое состояние

Ты можешь быть веселым, радоваться жизни, твое морально состояние будет в норме, но если у тебя будет плохо со здоровьем, то так и так твоя моральность будет тебя угнетать, потому радоваться жизни не возможно, если у тебя проблемы, а тем более со здоровьем.

Развитие

В любом возрасте очень важно развитие, развитие своего тела, мозга, без этого у вас нечего не получится. Без этого цели будут маленькие, моральность и здоровье будет на низком уровне. Развитие должно быть во всём. Вы должны развиваться, как и морально, так и физически. Если ты просто будешь, занимается спортом ради того чтобы девушки на тебя смотрели. А не ради своего здоровья, то смысла нету. Развитие у тебя не будет в этом направлении. Ты просто накачаешься, и поколишь себе стероиды и уйдёшь. И смысл был ради девушек напрягаться? Тоже самое и с моральностью. Если ты будешь не унывать, постоянно на веселее, моральное состояние повышать, кайфовать, смысла не какого – не будет. Без развитие мозга, всё будет бессмысленно. Получишь то что хотел, в итоге всё будет идти по накатанной, только и за того что покамест есть вот это буду держаться вместе с вот этим. Жизнь это не просто пойти по бухать, по трахать тёлку, купить дорогую машину. Жизнь это учение, развитие. Без этого вы в итоге будете не кем, и в лет 30—35 поймёте что вся ваша жизнь это мягко говоря песец.

Найти себя или найти любимое дело

В мире более 25000 тыс профессий в России или СНГ можно выбрать до 500 профессий. Это очень много. Но 99% Не как не могут определиться с профессией. Точней не 99% А 99% Тех кто думает какую профессию выбрать. Проблема только в том что 99% Думают что выберут профессию которую будут любить до конца своей жизни. Такого не будет. Человек привыкает ко всему. И любая профессия станет нормой, и будет обычной работай. Чтобы кайфовать от профессии, надо быть в ней профессионалом. И получать результаты от выполненной работы. Но к сожалению в РФ или СНГ такие профессии, что результат получать будет минимум. Все профессии заточены под работу, где ты раб! Поэтому выбирайте ту профессию или любимое дело, где ты будешь получать результат. Главное чтобы был результат в работе!

Жизнь говно

Часто слышу от людей такие слова, что жизнь говно. Само слово жизнь говорит о том что вы называете себя говном. Потому что жизнь это и есть вы, биологическая жизнь. Сейчас понятие жизнь как мир говно, жизнь не считают за биологическую жизнь её считают за мир, планету. Принципе смысл понятен всем. НО то что жизнь говно это верно, но в понятие биологическом, вы и есть говно. Если ты называешь жизнь говно, то ты и есть говно. В реальности, мир, это самое прекрасно что может быть. Человек сам делает свою биологическую жизнь «говном» Плохим образом жизни. Нудным. Скучным. Постоянно жалуемся на «жизнь» Точней на мир. Веним всех в своей говно жизни. Ну а так легче чем собраться и изменить свою жизнь. Главная ошибка в жизни тех кто говорит что жизнь говно, это забивание самого себя. Вместо того чтобы развиваться, проще для них пойти и побухать, поплакать! Послушать музыку. Это и есть проблема. Мир прекрасен, люди подчиняются. Слабаки нечего не сделают. Просто быстро сдадутся. В реальности изменить свою жизнь очень легко. Но не каждый потянет, потому что человек-это тварь такая, покамест в углу не окажется, держатся не будет. Но мы хотим изменить свою жизнь. Поэтому начнём изменять свою жизнь...

Часть первая – Изменить свою жизнь

Физическое состояние

Первое что мы должны сделать это, начать заниматься своим здоровьем. Следить за своим сном. Не сидеть до утра в интернете или в телефоне. Спать ложиться до 2 часов, достаточно чтобы мозг правильно работал. Теперь после того как время встало на свои места, начнём с занятием спортом. Смысла писать программу тренировок, нету, это всё отмазки, и советы «Глупых тренеров, качков» Писать программу по занятию спортом, глупо, первое вы не начнёте если посмотрите на список. Второе Вы просто не сможете в реальности в первую неделю сделать всё так как по списку. Надо сначала позаниматься чтобы понять на что ты способен, и на что надо делать акцент В спорте. Как выше я написал, мы в спорте не ради того чтобы нравится девушкам, мы в спорте ради здоровья, потому что одно из главных это здоровье. Пример: Во сколько вам удобно заниматься спортом? Начинать утром плохо, может тогда вечером? Может в обед? Утром, либо в обед заниматься спортом плохо, до 6 часов лучше вообще не напрягаться, нет нет. Конечно если вы ведёте не активный образ жизни, то утром 10—20 минут бега, или прыжком на скакалке вам будет само-то сердце заведёте хоть, а то оно уже наверное забыло как быстро биться. =) Если ведёте активный образ жизни. У вас учёба, работа. Какие —та дела до 2 часов. То можно и не заниматься, главное то что вы не сидите на месте, и сердце с утра уже начинает биться в нормальном темпе, чтобы кровь циркулировала по телу, а не шла так медленно, что через год вставая со стула у вас в глазах звёздочки. Активность и спортом по утрам вы определились, смотрите по тому активный вы или нет. Далее после 6—8 максимум 9 часов можно начать заниматься спортом. (На всё тело) Для начала достаточно понять во сколько лучше всего начать заниматься спортом, в 6-7-8-9. Или если не успеваете то в 10. Лучше конечно в 10 не заниматься спортом, потому что время к 11 уже спать надо ложиться. Коротко, определяете свой график, допустим берём в 7, я сегодня пришёл со школы, сделал все свои дела, теперь время 7—8 часов и я свободен, можно заняться спортом. Начнём с базы. Сначала разминка. Главное, размять шею. Ноги, коротко говоря, всё тело размять, как умеете. Как на физ-ре базово. Шея. Плечи. Руки. Корпус. Ноги. Далее можно начать с базы. Отжимание. 3 раза по 5 достаточно, если не можете сделать 3 раза по 5, то 5 раз по 2, достаточно. Если вообще не можете то без ног, отжимание. И т.д, главное делайте всю базу которую знаете. Попрыгать. Попрыгать на скакалке минут 20—30. Отжимание на спину-широко руки, на трицепс рядом руки и так далее. Можно книги положить. Турник если есть. Всю базу по 2—3 подхода по 2—5 раз. Руки. Спина. Пресс. Ноги. Спортсм мы начали заниматься. Далее всё больше и больше отжиманий. А там дальше и в спортзал запишитесь.

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.