

Лев Гончаров



Убеждённый ЗОЖник

**Психология фитнеса и диет.
Методика "Размер/Квартал"**

Лев Гончаров

**Убеждённый ЗОЖник.
Психология фитнеса и диет.
Методика #РазмерКвартал**

«Издательские решения»

Гончаров Л. Е.

Убеждённый ЗОЖник. Психология фитнеса и диет. Методика
#РазмерКвартал / Л. Е. Гончаров — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-936381-7

Люди говорят: главное — это здоровье! Психология здоровья — это в первую очередь окончательное решение о еженедельном поддержании и росте ваших стандартов здоровья — стандартов питания, тренировок и отдыха. Челлендж имеет дедлайн, стандарт — это штука пожизненная. Это книга не только о том, как сформировать у себя высокие стандарты здоровья и следовать им. Это тренинг вашего мышления, позволяющий настроиться на нужную волну и сделать для себя ЗОЖ нормой, а не периодическим явлением.

ISBN 978-5-44-936381-7

© Гончаров Л. Е.
© Издательские решения

Содержание

Ваш личный стандарт здоровья	6
Сила долгого решения	8
Сила коротких решений	10
Жизненные силы	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Убеждённый ЗОЖник
Психология фитнеса и диет.
Методика #РазмерКвартал

Лев Евгеньевич Гончаров

© Лев Евгеньевич Гончаров, 2018

ISBN 978-5-4493-6381-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Ваш личный стандарт здоровья

Перед тем, как начать вести здоровый образ жизни со скоростью #РазмерКвартал, вам нужно сделать три шага.

Во-первых, поднять свои стандарты.

Во-вторых, обрести убеждение, что вы эти повышенные стандарты заслуживаете.

В-третьих, придумать стратегию обретения новых стандартов.

В разных сферах жизни у нас разные стандарты.

Например, кто-то живет в квартире из расчета 6 метров на одного жильца, а кто-то согласен только на дом 2000 метров на площади двух гектаров.

У одного моего знакомого стандарт жены – 27 лет. Каждые 2—5 лет он меняет жену. И каждый раз ей всегда 27 лет. Это стандарт.

У здоровья тоже есть стандарты.

Например, стандартное давление 120/80. И если у человека 140/100 и частые головные боли, то это тоже стандарт.

С болью в теле работают врачи – люди в белых халатах.

Но боль – это признак того, что стандарты вашего здоровья опустились ниже границы ватерлинии и вы вышли за границы здоровья. Вы уже оказались под водой – в границах власти болезни. И вы уже обратились с мольбами о помощи и с деньгами к «ангелам» в белых халатах.

Перед тем, как ваше тело окажется во власти болезни, оно может находиться выше границ ватерлинии на разных уровнях.

Например, самые дешевые билеты у пассажиров в трюме, а самые дорогие – на верхней палубе: там, где играет оркестровая музыка, и там, где к бассейну подносят дорогой алкоголь молодые женщины в бикини.

Ваше тело заслуживает быть на уровне верхней палубы надежного корабля здоровья.

Вы не должны плыть в трюме «Титаника», чтобы посередине океана возможностей захлебнуться болезнями.

Ваш стандарт – это тело двадцатилетнего атлета за вычетом одного процента в год. После 65 лет – за вычетом двух процентов.

Этот стандарт можно поддерживать всю жизнь в обмен на 3—6 часов в неделю.

3—6 часов в неделю – это не те ресурсы, о которых стоит торговаться, чтобы купить билет на верхнюю палубу корабля здоровья.

Давление «120/80» – это не единственная характеристика стандарта здоровья. Как и стол без крошек – не единственная характеристика стандарта чистоты. Привередливые клиенты всегда требуют соблюдения стандартов чистоты. И не дай бог, в гостинице пяти звезд где-то в углу поселится паук. Это будет очень плохо для гостиницы.

Дальше я постепенно раскрою признаки стандартов здоровья. Мы вместе научимся их замечать, требовать и получать.

Я убежден, что не только мое тело, но и ваше заслуживает этих стандартов, потому что все могут быть здоровыми.

Не всем достанется место президента африканской страны или кубок Уимблдона в следующем году, но все заслуживают стандартов здоровья.

Психология #РазмерКвартал – это не психология лидеров и чемпионов, это психология здоровья. Это билет на верхнюю палубу дорого лайнера здоровья. И там есть место для всех: и для кассира из супермаркета, и для президента богатой страны, потому что у всех есть 3—6 часов в неделю.

Часто люди говорят, что для них главное – это здоровье.

Поэтому вот вам первое упражнение методики психологии здорового образа жизни #РазмерКвартал: опишите, как можно подробнее и по возможности в числах, стандарт здоровья тела, который вы заслуживаете.



Опишите, как можно подробнее и по возможности в числах, стандарт здоровья тела, который вы заслуживаете.

Сила долгого решения

Слово решение нужно понимать как порешить или отрезать. Отрезать все пути к отступлению.

Бывших алкоголиков не бывает. Если алкоголик через несколько лет воздержания выпьет хотя бы глоток, то все придется начинать сначала.

Аллен Карр учит однажды принять решение и бросить курить, а не снижать дозу никотина по 10% в неделю.

Методика #РазмерКвартал проще, чем отказ от сильнодействующих веществ, потому что вы можете нарушить правило один раз или один день. Даже два дня.

Но вы не можете забыть о своем решении на неделю.

Все рекомендации методики #РазмерКвартал носят недельный характер.

Например, 90 минут кардиотренировок в неделю, 75 подходов силовых упражнений в неделю или 14 тысяч килокалорий в неделю.

Вы можете один день не пробежать 30 минут. У вас остается еще шесть дней исправить этот грех в любой другой день или равномерно размазать ваши стандартные минуты кардио на остаток недели.

Вы можете сходить на день рождения к бабушке в объеме 4000 килокалорий, и у вас есть возможность исправить последствия за шесть дней.

Все, что вам нужно, это помнить о своих стандартах здоровья каждую неделю.

Ваш недельный стандарт – это ваш недельный стандарт, потому что вы так решили!

Если вам кто-то говорит, что прочитал, как кенийские бегуны пробегают по 300 км в неделю, вы должны ответить, что у кенийских бегунов стандарт: жить на 7 долларов в неделю и пробегать 300 км в неделю, а ваш стандарт: жить на 3000 долларов в неделю и пробегать только 40 км в неделю.

Просто у каждого свой стандарт!

Если вам кто-то говорит, что прочитал, как Уоррен Баффетт стал обладателем 84 млрд долларов, вам нужно сказать, что на этой неделе ваш стандарт – обладание тремя миллионами долларов и биологическим возрастом в тридцать лет, а не в девяносто.

Есть нормы, есть высшие достижения, а есть ваш стандарт на этой неделе.

В норме – умереть до пенсии, получая среднюю зарплату по России в 36 тысяч рублей.

Высшее достижение – это обладать 112 миллиардами долларов или прожить до 145 лет без претензий пробежать марафон за 2 часа 25 секунд.

Несколько высших достижений никогда не уживутся в одном человеке.

Жить в общепринятой норме как-то тоже не хочется.

Вы заслуживаете, чтобы ваши стандарты были выше норм, но ниже высших достижений.

Хотя в чем-то вы заслуживаете быть лучшим. Но об этом говорит психология лидерства, а я говорю о психологии здоровья.

Психология здоровья – это в первую очередь окончательное решение о еженедельном поддержании и росте стандартов здоровья: стандартов питания, тренировок и отдыха. Приняв решение о стандарте здоровья, вы уже не можете уйти в запой на месяц или даже совсем прекратить тренировки или контроль питания на неделю.

Челлендж имеет дедлайн, стандарт – это штука пожизненная.

Следующее упражнение: решите, какой стандарт здорового образа жизни вы хотите поднять на этой неделе и удерживать его до конца жизни.



Какой стандарт здорового образа жизни вы хотите поднять на этой неделе и удержать его до конца жизни?

Сила коротких решений

Один мальчик подошел к тренеру по борьбе и спросил:

– Вы заслуженный тренер?

– Нет.

– Скоро станете.

Однажды, решив стать чемпионом, мальчик через 15 лет сделал простого тренера заслуженным.

Это сила долгого решения.

Однако большинство мальчиков каждый день выходили поиграть во двор с идеей: «Давай сходим куда-нибудь».

После такой ежедневной постановки вопроса мальчики постепенно приходят к своей судьбе.

Например, один мальчик со своими друзьями сначала начал курить за забором. Потом они научились делать бражку.

Через несколько лет, когда мальчишкам стало по 20 лет, в один обычный день пришла идея продать диапроектор и купить водки. Но что-то пошло не так. Один мальчик не принес из дома диапроектор, и другие мальчишки разозлились.

Три мальчишка в порыве сильного желания нанесли такое количество повреждений неудачливому другу, что состояние тела четвертого мальчишка стало несовместимо с жизнью.

Так половину жизни три мальчишка провели в строгом режиме с ограничением свобод и желаний. Половину жизни они делали не то, к чему привыкли, не «что-нибудь», а то, что было предложено в новых обстоятельствах, как говорят актеры.

В жизни каждого человека бывают неудачи. И у мальчишка-борца было много поражений, но сила одного долгого решения привела его к званию чемпиона мира.

У трех других мальчишек не было долгого решения, а была сумма как бы независимых решений, которые в итоге привели к судьбе.

Разница между первым мальчишкой и тремя другими в том, что все короткие решения у первого мальчишки были привязаны к одному долгому решению, а у трех других – к судьбе.

В этих примерах видно, как человек делает судьбу и как судьба делает человека.

Коммунизм – это очень плохо, потому что это дисциплина всей страны ради мечты. Поэтому, когда у меня нет сил исполнять долгое решение, я не ищу вдохновение в попсовых мелодиях со словами типа «мы познакомилось с чиксой, она была хороша», а слушаю напоминание детской песни из фильма про мальчишка-робота, который хотел стать настоящим человеком:

«Но ты – человек, ты сильный и смелый. Своими руками судьбу свою делай!»

Простой вывод: если вы каждую неделю делаете свои минуты кардио, свои подходы и свой баланс в своей калорийности, то вы делаете свое здоровье, если вы вместо исполнения долгого решения говорите или соглашаетесь пойти «куда-нибудь» или съесть «что-нибудь», то болезнь делает вас.

Уверен, что у вас есть мечта. Попробуйте написать, как тренировки и диета помогают вашей мечте.

Жизненные силы

Все люди делают то, что им нравится, и избегают того, что им не нравится.

Когда я был спортсменом, то у психолога Изарда прочитал, что люди, как амебы, живут только под действием сил удовольствий и страданий. Я очень возмутился.

Я думал: «А как же воля? У амеб нет сознания и воли, поэтому они не могут подчинить себе удовольствия и страдания».

По всей видимости, Бог дал людям не только кору головного мозга с высшей нервной деятельностью, но и удовольствия более высокого порядка.

И мать Тереза, и Дональд Трамп совершили свои достижения под действием сил удовольствий и страданий.

Я уверен, что Дональду Трампу нравится рукоплескание толпы, а волонтеру, улыбки благодарности людей с невысокими личными стандартами.

В любом случае успешные в своих подвигах люди действуют по причине сил удовольствий и страданий. Но эти чувства более высокого порядка, чем чувства сытости и хмеля.

Меня поразило выступление одной кенийской бегуни на Лондонском марафоне. Женщина финишировала с результатом 2 часа 9 минут.

После финиша она была счастлива: улыбалась и фотографировалась с флагом своей страны.

В ней не было признаков усталости. У нее не было отдышки или обильного потоотделения. Ничего, чтобы указывало на телесные страдания.

Было ощущение, что она только что вышла из дома пофотографироваться.

Участница марафона, которая заняла второе место, отстала на полтора километра и финишировала на пределе жизненных сил: с нехваткой кислорода, высоким пульсом, белым лицом и синими губами. На финише она практически упала без сил. Сколько несправедливости! Одним – все, другим – ничего.

За первое место женщина получила радость победы без страданий в теле, а за второе – сильные страдания в теле и горечь поражения.

Конечно, все дело в подготовке. У кенийцев нет других забот, кроме бега. А у белой женщины было много желаний и целей.

Если вы начнете регулярно соблюдать диету и тренироваться, то чувства голода и усталости пройдут, а радость в душе от здоровья и красоты останется.

В конечном счете вы получите и телесные удовольствия от здоровья, и душевную радость от достижения.

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.