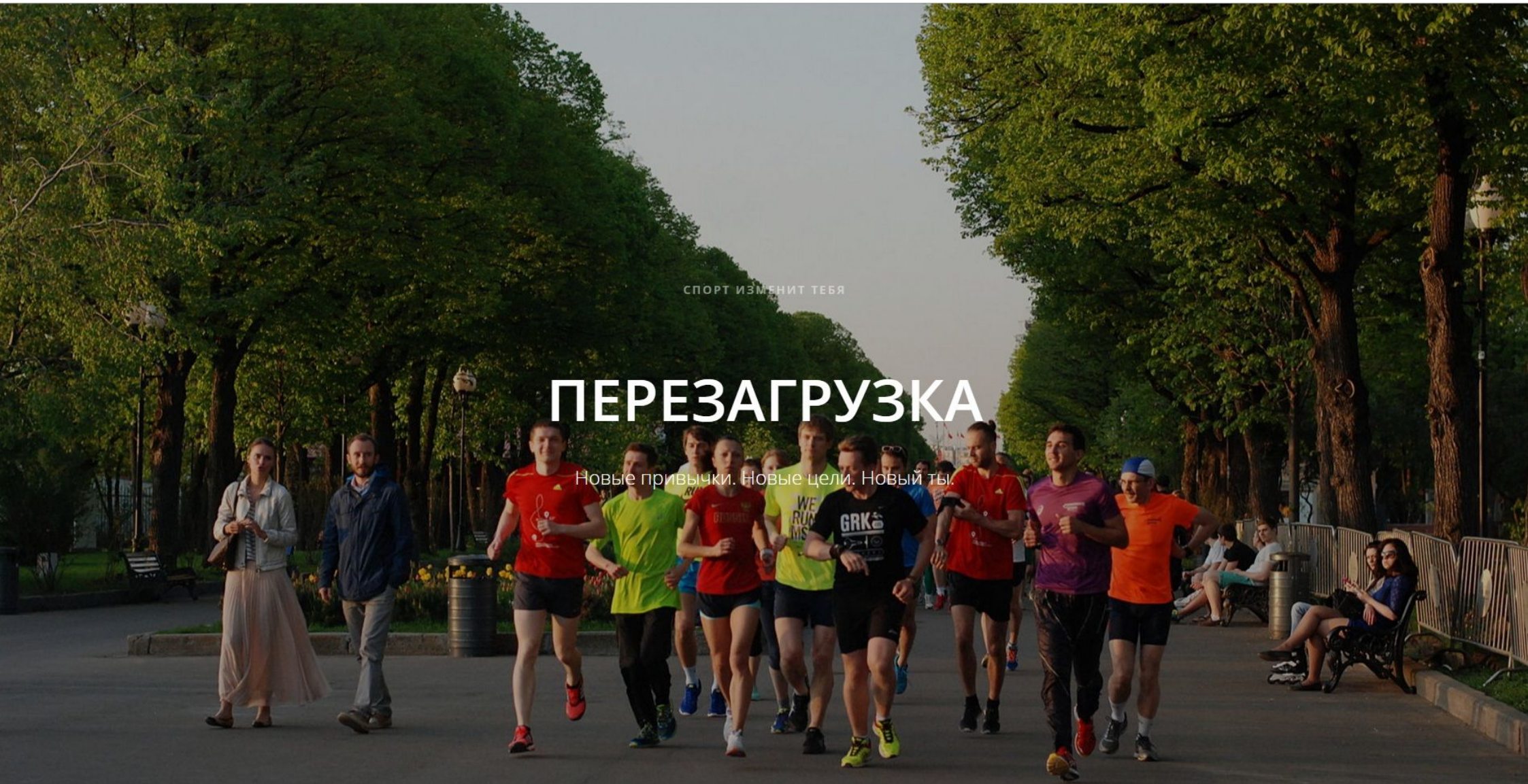


СПОРТ ИЗМЕНИТ ТЕБЯ

ПЕРЕЗАГРУЗКА

Новые привычки. Новые цели. Новый ты.



Каждый человек хотя бы раз в жизни приходил к мысли, что ему необходимы перемены: кто-то пытается справиться с депрессией, кому-то нужно похудеть, а кто-то просто хочет стать сильнее.

Спорт кардинально меняет нашу жизнь, вне зависимости от целей, уровня подготовки и физических возможностей. Первоначальные причины могут быть самыми банальными, но именно они приводят к тому, что спорт становится не просто средством достижения цели, а образом жизни, тем, без чего не можешь представить свой день.

Мы собрали несколько удивительных историй, которые смогут побудить вас к действию здесь и сейчас.

НА СТАРТ!

Беги в темпе жизни

Текст: Елена Смычкова

В беге, как и в любом другом виде спорта, главное — сделать первый шаг. Многие даже не знают, что могут побеждать на соревнованиях, ставить новые рекорды и осуществлять свои мечты только потому, что никогда не пробовали. На самом же деле начать проще, чем кажется, стоит только найти единомышленников, тех, кто будет с тобой от старта до финишной прямой.

Когда впервыеходишь в двери бегового клуба Nike, понимаешь, что людей, которые с тобой на одной «беговой» волне, действительно много. Это не просто место, где учат технике бега и помогают сделать тот самый первый шаг, а то, где помогают не сдаться.

Первая же пробежка действительно может изменить тебя, твой ход мыслей и твою жизнь, стоит только захотеть. Рискнуть и побежать — просто, и доказательством этому служат истории обычных людей, которые когда-то тоже впервые ступили на путь бега и смогли изменить свою жизнь. На старт?

Мы подумали: «Ничегооо себе, мы-то рассчитывали на кроссовки, а нам Дубай».



Глеб Беляевский,

закончил МФТИ, работает аналитиком в крупном венчурном фонде

Виной всему стали кроссовки. Я как-то зашел в магазин и увидел ИХ — совсем новые и дешевые стояли на полочке и ждали меня, я решил, что надо их взять и пойти бегать. Тогда я тренировался рядом со своим общежитием. Мы с подружкой выходили вечерами и начинали заниматься. Таким образом оббежали весь район, но потом наступила зима — зимой никому бегать не хочется, получилась небольшая тренировочная пауза. Но летом у Nike появилась акция — 92 дня лета. На различных участках были расположены метки и задачей было пробежать маршрут и выложить фото метки в инстаграм. Я начал собирать их — пробежал кучу интересных мест.

А потом осенью был RUN Moscow и мне сообщили, что я стал одним из победителей этой акции, и пяти финалистов ждет какой-то громадный сюрприз на забеге.

Мы вышли на сцену и думали, что нам подарят какие-нибудь кроссовки, и тут нам говорят, что наш приз-это поездка в Дубай. Мы подумали: «Ничегооо себе, мы-то рассчитывали на кроссовки, а нам Дубай», — и вот зимой мы впятером съездили на забег WE RUN DXB, пробежали по жаркому городу, вокруг самого высокого небоскреба Бурдж-Халифа. Это были незабываемые три дня. После этого я уже начал регулярно тренироваться с беговым клубом, даже зимой, теперь меня это не останавливало. Самая холодная температура, при которой я бегал — минус 18, но при этом зимой бегать приятнее: тихо, спокойно, никого нет, и все так удивляются: «Что происходит, почему люди бегут, зима же на дворе?!»

Раньше я бегал, чтобы развеяться, очистить мозг от лишних мыслей, сейчас — бег стал уже скорее образом жизни. Я прихожу, чтобы общаться, ведь здесь все на одной волне, а это значит, что наше беговое лето будет просто замечательным!

...Нельзя сдаваться — бежишь, и потом внутри тебя все кричит «да, я смогла»!



Кристина Клим,

МИИТ факультет математического обеспечения и администрирования информационных систем, работает в отделе аналитики и поддержки продаж в страховой компании

Нет, я и бег — это вещи несовместимые, — именно так я думала всю свою жизнь до того, как попала в беговой клуб Nike.

Как-то раз меня позвала подруга, которая сама стала регулярно посещать тренировки. Я долго упиралась, ведь в школе мне хватило бега сполна, и я не хотела теперь повторять то же самое теперь уже по своей доброй воле.

Но в итоге она все-таки настояла, я пришла и вот уже несколько лет не мыслю себя без беговых тренировок.

После первого раза была буря эмоций: вместе с тобой бежит толпа жизнерадостных веселых людей, и ты делаешь это вместе с ними, несмотря на тяжелые ощущения. Особенно, когда ты новичок и уже после первого километра хочешь остановиться, но благодаря единению с остальными ребятами — не позволяешь себе отступить.

Кроме достижения целей для меня бег — это психологическая разрядка. Я чувствую полную свободу как физическую, так и духовную, все сразу приходит в гармонию.

Еще бег — это желание побороть себя. Я максимум бегала километров 13, но для меня это уже как преодоление.

Иногда думаешь: «Все, не могу больше», — но, в конце концов, ты знаешь, что ты сможешь. Говорю это исходя из опыта прошлых трех RUN Moscow. Потому что всегда, примерно километре на восьмом, ты чувствуешь, что не можешь больше бежать, но потом вспоминаешь, что когда-то уже такая же дистанция была преодолена, это сразу придает сил — сразу понимаешь, что нельзя сдаваться — бежишь, и потом внутри тебя все кричит «да, я смогла»!



Nike Running Club



Nike Running Club



Nike Running Club



Nike Running Club



Nike Running Club

Я просто однажды счастливо уволился и побежал. Смог поднять себя с дивана, надеть кроссовки и начать тренировку. Это уже повод гордиться собой.



Евгений Каленкович,

репетитор по математике и сотрудник в лаборатории

Я просто однажды счастливо уволился и побежал. Конечно, я бросил работу не ради тренировок, не стоит так думать (смеется), но это был один из бонусов.

Во время самих тренировок чувства испытываю весьма и весьма разные: иногда тошноту, часто — мне нехорошо, но зато есть моральное удовлетворение от того, что я смог, причем иногда это не то, чтобы я смог пробежать, а скорее, это — смог поднять себя с дивана, надеть кроссовки и начать тренировку. Это уже повод гордиться собой.

В беговой клуб я пришел потому, что надеялся, что здесь поставят технику бега. Когда ты бегаешь сам, ты делаешь это «как-то», но раз я за год «не поломался», значит, делаю все правильно. Плюс, вся эта система регистрации — дополнительный повод пойти. Потому что, если я зарегистрируюсь и не пойду, это означает, что кому-то не хватило места из-за меня, я же не могу быть таким... плохим человеком, значит, надо прийти.

Конечно, еще очень помогает компания, если бы я один отстал, без тебя, то я бы, наверное, остановился.

Помню момент, когда я пропускал машину и забежал за тебя, а ты посмотрела на меня с очень большой надеждой, думая, что я сейчас остановлюсь. Я сказал: «Нет, извини, это просто машина, бежим дальше», — и мы в итоге добежали до финиша вместе.

И вот когда я это делаю, через силу, через сложности, я, в первую очередь, горжусь собой.



Кристина Бырыкина

4 курс РГУТИС, пишет диплом и работает помощником заместителя начальника отдела

Я начала бегать сравнительно недавно, чуть больше года назад, и все это время я это делала одна. То есть, никогда вместе с группой не занималась, но со временем мне это надоело, и я решила начать тренировки в беговом клубе. Весной пришло осознание, что пора воспользоваться таким шансом и начать уже бегать с командой, потому что заметила, что мои результаты вообще никак не двигаются. А теперь все по-другому, ведь когда есть люди, которые бегут с тобой нога в ногу, у тебя появляется стимул, а если вдруг отстаешь — стремишься догнать, но ни в коем случае не останавливаешься, это подстегивает, и ты ставишь личные рекорды.

В форме себя тоже нужно держать, но моя первоначальная цель вообще никак не связана с фигурой. Дело в том, что не важно, грустно мне или весело — бег меня успокаивает. Во время тренировки я очень много моментов прокручиваю в голове и разбираюсь в мыслях, такая, своего рода, активная медитация.

Когда-нибудь хотелось бы, конечно, и марафон пробежать, но я понимаю, что это требует серьезной подготовки, а пока что я участвую в постоянных забегах на 10-15 километров.

Но, думаю, с такими тренировками, как сегодня, я скоро достигну своей цели. Вот разговариваю с тобой и до сих пор чувствую последствия, такое приятное напряжение в мышцах. Сегодня занятие было таким заряжающим, Леша Лебедев такой молодец — не давал нам спуску, благодаря этому находишь в себе новые силы.

Когда тренировка заканчивается — хочется рассказать об этом самым близким, похвалиться, потому что, например, многие мои знакомые иногда так говорят: «Да какие 10 километров, это же так много, зачем это делать», — то есть не особо верят в меня. И вот когда я это делаю, через силу, через сложности, я, в первую очередь, горжусь собой, а во вторую — мне хочется рассказать об этом всем своим друзьям, кто не захотел со мной пойти на тренировку, кто забоялся, что все это достижимо и более чем реально, надо просто взять и побежать.

Попала в #SEKTA

Текст: Алёна Кузьмина

Многие, услышав слово «секта», либо воспринимают всю последующую о ней информацию в штыки, либо начинают нервно хихикать. Чтобы подобного не произошло, стоит объяснить, о какой именно секте идёт речь. В ходе тренировок ребята использовали малоизвестные широкому кругу людей слова, например, бурпи, маунтинкламберс и другие. Именно за это тот самый широкий круг «непросвещённых» людей и назвал школу идеального тела сектой, а создательнице, Ольге Маркес, которая, кстати, является солисткой музыкальной группы «Alai Oli», эта идея понравилась.

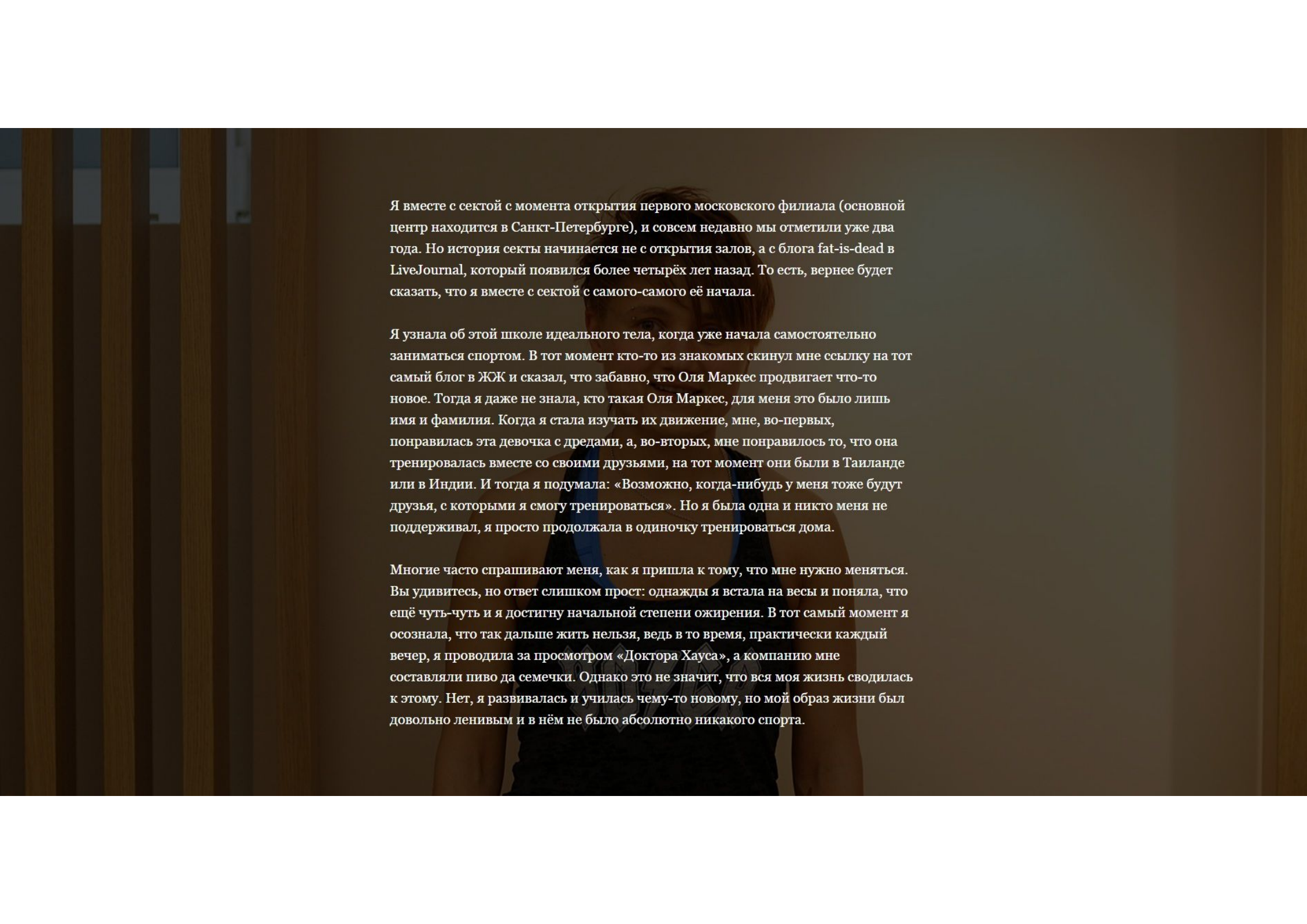
Секта была создана с целью помочь людям изменить своё тело и пищевые привычки к лучшему, научиться слушать своё тело и жить в гармонии с ним. Сегодня секта представляет собой весьма популярное движение, распространённое не только в России, но и в некоторых других странах, которое предлагает своим ученикам 9-недельный курс обучения, включающий ежедневные тренировки с понедельника по субботу и сдачу дневника питания своему куратору каждый день.

Мы встретились с одним из лучших кураторов московской команды, Ириной Грищенко, чтобы понять, как секта меняет жизни людей.



Ирина Грищенко,

куратор очного отделения московского филиала #SEKTA, VIP-куратор

A woman with short dark hair, wearing a blue sports top, stands in front of a wall with vertical wooden slats. The background is slightly blurred, focusing attention on the text overlaid on the image.

Я вместе с сектой с момента открытия первого московского филиала (основной центр находится в Санкт-Петербурге), и совсем недавно мы отметили уже два года. Но история секты начинается не с открытия залов, а с блога fat-is-dead в LiveJournal, который появился более четырёх лет назад. То есть, вернее будет сказать, что я вместе с сектой с самого-самого её начала.

Я узнала об этой школе идеального тела, когда уже начала самостоятельно заниматься спортом. В тот момент кто-то из знакомых скинул мне ссылку на тот самый блог в ЖЖ и сказал, что забавно, что Оля Маркес продвигает что-то новое. Тогда я даже не знала, кто такая Оля Маркес, для меня это было лишь имя и фамилия. Когда я стала изучать их движение, мне, во-первых, понравилась эта девочка с дредами, а, во-вторых, мне понравилось то, что она тренировалась вместе со своими друзьями, на тот момент они были в Таиланде или в Индии. И тогда я подумала: «Возможно, когда-нибудь у меня тоже будут друзья, с которыми я смогу тренироваться». Но я была одна и никто меня не поддерживал, я просто продолжала в одиночку тренироваться дома.

Многие часто спрашивают меня, как я пришла к тому, что мне нужно меняться. Вы удивитесь, но ответ слишком прост: однажды я встала на весы и поняла, что ещё чуть-чуть и я достигну начальной степени ожирения. В тот самый момент я осознала, что так дальше жить нельзя, ведь в то время, практически каждый вечер, я проводила за просмотром «Доктора Хауса», а компанию мне составляли пиво да семечки. Однако это не значит, что вся моя жизнь сводилась к этому. Нет, я развивалась и училась чему-то новому, но мой образ жизни был довольно ленивым и в нём не было абсолютно никакого спорта.

Когда я пришла в секту, правила там были намного строже, чем сейчас. Нам запрещали всё. Когда мы хотели съесть что-то «не то» и спрашивали: «А можно...?», нам резко отвечали: «Нельзя!» Это было очень жёстко. Если хочешь похудеть, то ничего не ешь, вернее, ешь, но без излишеств. А сейчас наша команда намного мягче общается с учениками, мы позволяем им гораздо больше.

Наверное, мне было легче, чем многим начинающим сектантам, потому что, когда я вступила в секту, я уже достаточно хорошо похудела самостоятельно.

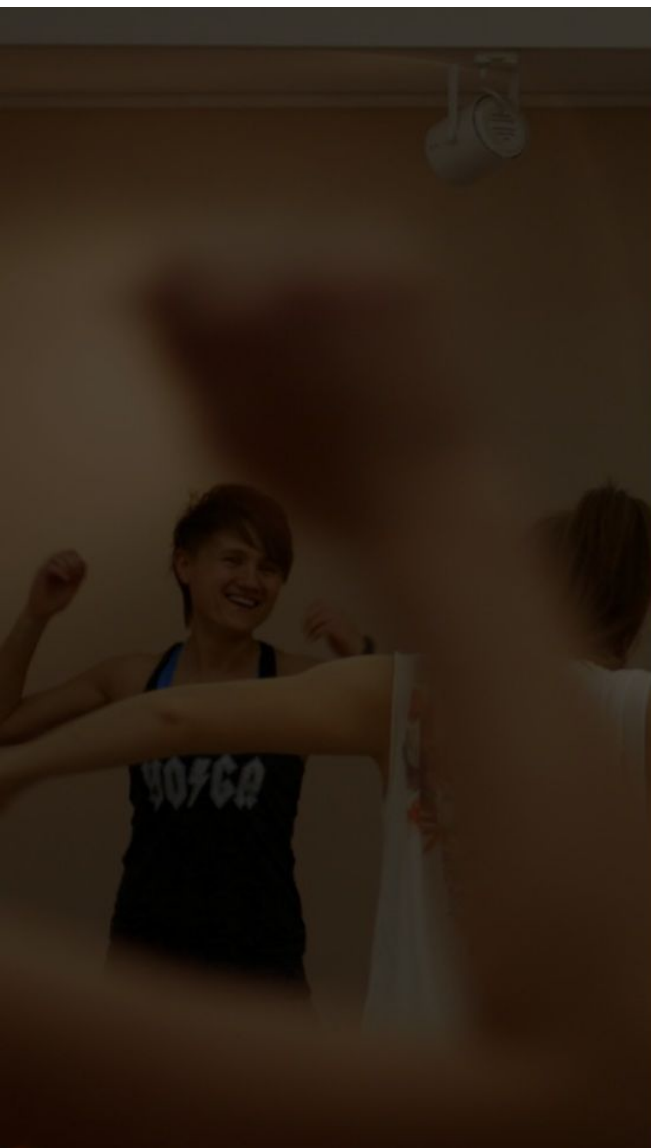
Моё утро начиналось в 5.30, и я пробегала около 10-12 км каждый день. По вечерам, на тот момент у секты был только один зал в Олимпийском, я ехала на тренировки в 21.00 и занималась там. Но меняхватило только на полтора месяца такой жизни, силы начали покидать меня, и я перестала заниматься бегом. Тогда мне предложили стажёрство в секте, на что я, естественно, согласилась. Также, во время прохождения 9-недельного курса у меня не было никаких срывов, как у многих, потому что я приняла сектантские правила, касающиеся еды, как свои. Они были нужны мне. Я чётко знала, с какой целью я пришла туда, и мне не хотелось ничего больше, кроме воскресной вкусняшки (сладости, допускающиеся раз в неделю). Так и продолжалось довольно долгое время. Почему мне не хотелось сладкого в течение недели? Потому что я делала так, как советовала секта: «Питайся так, чтобы достичь нужного тебе результата». Я и не нуждалась в большем.

Сейчас я достаточно спокойно могу съесть сладости в любое время, по натуре я – сладкоежка. И если мне хочется шоколад, то я иду и ем шоколад. У меня нет предрассудков по поводу того, что съеденное мной как-то ухудшит моё физическое состояние, поскольку я очень много занимаюсь, у меня нет такой проблемы. Даже если бы я не занималась, то мне известны правила питания, которые нисколько не вредят физической форме. И так я живу уже достаточно давно, поэтому всё успела на себе проверить.

Мой путь в секте тоже многим кажется удивительным. Я пришла туда в мае 2013-го года и уже в сентябре стала куратором. Сейчас сложнее так быстро добраться до этой точки. В московской команде уже почти 35 человек, и мы сами выбираем потенциального стажёра, когда видим человека с огнём в глазах.

Мы выбираем не просто человека, у которого хорошая техника или который просто красиво улыбается, мы выбираем себе друга, как бы пафосно это ни звучало. Просто мы видим человека, который либо близок нам, либо нет. Порой случается, что нам приходится отказывать стажёрам, которые не проявляют заинтересованности и отзывчивости. К счастью, так бывает не часто, как правило, мы не ошибаемся в людях и берём к себе самых лучших.



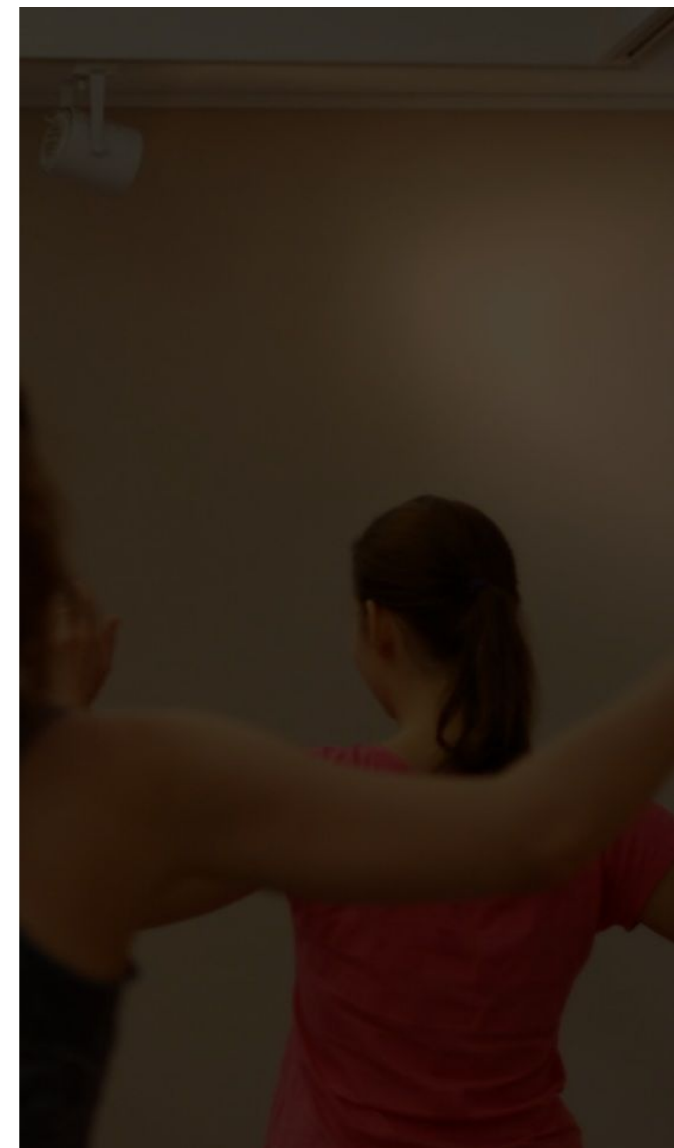


Помимо кураторской работы, я занимаюсь ещё и VIP-обучением, появившемся у нас не сразу. Я была первым человеком, который взялся за это. На тот момент была одна девушка, которая имела возможность обратиться к Оле Маркес и попросить для себя и двух её друзей особого отношения, то есть, ребята не хотели вместе со всеми быть в чате и хотели постоянной поддержки куратора. Оля предложила мне заниматься вместе с ними, и это было что-то вроде пробной секта-VIP. Мы поддерживали общение в WhatsApp, и каждый день я присылала им тренировки и рассказывала, что делать, давала советы. С тех пор прошёл уже год, и та девушка, что была у меня на VIP-обучении, недавно пришла ко мне на тренировку и поблагодарила за всё, что я для неё сделала.

Раньше я всю себя во время тренировок отдавала новичкам, а о себе не думала вообще. Но сейчас, не буду лукавить, я понимаю, что всё это нужно мне, в том числе, и для реализации моих амбиций. Я тренируюсь для себя, и если бы не секта, то я не продолжала бы на сегодняшний день так много тренироваться.

Надолго ли я вместе с сектой? Не знаю, ведь мои ресурсы, как человека, могут закончиться. Мне уже почти 30 лет и я не думаю, что буду до 40 прыгать и вести тренировки, хотя всё возможно. Я надеюсь, что мои суставы меня не подведут и моё здоровье выдержит. Что хорошо в секте, как в организации, так это то, что она даёт возможность даже без тренировок реализовать себя. Так что, я думаю, да, я и секта – это надолго.

Что касается моей жизни помимо секты, то я работаю менеджером в агентстве переводов. И иногда я устаю, иногда беру выходные и провожу время так, как мне хочется, но всё это так гармонично уложилось в мою жизнь, что по-другому и быть не может. По выходным я полноценно отдыхаю и провожу время с друзьями, ребятами из команды. Раньше у меня были другие близкие люди, но с изменением стиля жизни, изменились и друзья, находившиеся со мной рядом на протяжении довольно долгого времени. Эти люди отпали сами собой, и я вовсе об этом не жалею.



ВНИМАНИЕ!

Без лишних слов

Текст: Валерия Кириенко



Максим Шейнин,

Мастер спорта по плаванию, танцор, певец. Почти не слышит.

Должно быть, людей останавливают трудности. Их останавливает внутренний страх и осознание того, что действия не дадут желаемых результатов, а силы будут потрачены зря. Но жизненная практика может очень даже сильно удивить. Как правило, чем жизненные обстоятельства сложнее, а трудности сильнее, тем больший отпор человек им дает. Не то, чтобы преодолевает он их легко, но та сила, мужество, внутренняя энергетика, с которой идет человек по своей непростой жизни, вызывают неизмеримое уважение.

И тут вдруг понимаешь: чтобы соответствовать сильному человеку, нужно пройти столько же, сколько прошел он. А сколько прошел этот сильный человек? В нашем случае – он плавал, не слыша шума воды. Он танцевал, не слыша музыки. И он пел, не зная нот. И во всех случаях его увлечения оказывались плодотворными. 8 лет плавания вылились в звание мастера спорта.

Полжизни танцев – в победы на батлах и призовых местах на танцевальных конкурсах. А пение сделало его чемпионом России.



Максим Шейнин с учеником



Максим Шейнин

Долго вы занимались плаванием?

8-9 лет. Мастер спорта, Чемпион России. Решил - все, хватит. Что мне еще надо? Зачем еще продолжать? Пошел в танцы. Вообще, я много чего в жизни перепробовал. Что мне еще попробовать? Предложите, я, может, подумаю.

Что для вас музыка и танец?

Музыка для меня – это тот звук, который издается совсем по-другому. Есть звуки: люди ходят, люди говорят, машины ездят. Этот звук повседневный. А эта музыка... она отлична от других звуков. Это звук, который... входит туда (указывает на сердце), туда (указывает на уши), туда и туда (проводит линию по всему телу).

Если музыка – это звук, отличный от других звуков, то танец – это просто перевод этого звука. Я хочу сказать, что на сцене, в зале все слышат музыку, но не видят. А танец – это перевод той музыки, которую они не видят, но слышат.

Как вы воспринимаете музыку?

Я еще не совсем глухой. Слышу только очень громкие звуки. Когда танцую, вибрации от пола подсказывают мне ритм. Если биться в батле со слышащим танцором... Он слышит те мелкие перебивки, которые мне не уловить. Я делаю только основной ритм. Хочу вам сказать: нас всех, и слышащих и не слышащих в мире становится все меньше и меньше. А нас, глухих, подавно меньше. Вас – больше, нас – меньше. Как бы мы с вами не воевали, вы всегда выигрываете. Мы это признаем. Вы сильны. Но мы не слабые. Воевать с вами не в том плане «вас уничтожить» – нет. А в плане напомнить вам, что мы есть. И нас мало, вас – много. Мы очень любим, нам интересно смотреть, как вы, слышащие, танцуете. Вы реально лучше, красивее танцуете, чем мы.

У вас есть танцевальная команда. Расскажите про нее.

Команда называется «Без лишних слов». Других разъяснений и не нужно. Когда мы выходим на сцену... Хотим почувствовать, что мы не изгой. Вот это мы хотим почувствовать. Скажите мне, пожалуйста, если видели, чтобы в соревнованиях участвовали глухие. Скажите, где? Нигде. Ноль. В Москве недавно, в первый раз, мы, глухие, выступили. Среди слышащих. И все равно о нас не знают. И не хотят знать. Почему не хотят знать? Может, мы неправильно себя ведем? Не так себя показываем вам? Но, тем не менее, у нас огромное желание быть с вами.

А какие стили танцуете?

Брейком занимался, хип хопом, в смысле фристайлом, хаусом... Хаус, конечно, очень сложный танец.

Вы сейчас преподаете танцы?

Раньше танцы были для меня все. Сейчас уже не совсем так, как раньше. Другие заботы появились. Но, тем не менее, преподаю до сих пор. И детям, и взрослым преподаю. Правда, слышим. С глухими очень сложно работать. У меня была одна группа совсем неслышащих детей, но я не видел их горящих глаз, не чувствовал их желания развиваться дальше...

«Горящие глаза» это важно. Вы считаете, танец может излечить человека?

Танец – это ритм нашей жизни. Раньше он был для нас как мираж. Нам говорили, что танец для нас недостижим. Посмотрите вокруг. Когда мы танцуем, мы не слышим музыки, но мы чувствуем ее сердцем. В жизни нет проблем, танцуйте.

МАРШ!

Перебороть себя

Текст: Полина Романюк



Тимур Тажибаев,

дистрибьютор спортивного питания

Меня зовут Тимур, мне 32 года. Я дистрибьютор спортивного питания. Увлекаюсь спортом, фотографией, пишу статьи и разные жизненные зарисовки, воспитываю чудесную дочь, которой всего три месяца. Меня можно назвать самым счастливым человеком. Моя история преобразования не похожа ни на одну другую. Моя страсть к спорту длится четыре года.

Когда я был студентом Московского Авиационного Института и обучался по специальности «инженер-математик», все друзья и близкие знали меня как скромного, вежливого, тихого парня. Я мог назвать себя стеснительным и робким. Самый обыкновенный молодой человек, каких очень много в каждом городе, на каждой улице. Уверен, что такой парень живет с вами в одном доме, или вы даже сидите вместе с ним в одной комнате и читаете мою историю.

В студенческие годы свободное время посвящал учебе и работе. Чинил компьютеры, немного репетиторствовал, подрабатывал продавцом в магазине компьютерной техники. После окончания учебы ушел в армию. Служба мне безумно нравилась, хотя назвать меня самым дисциплинированным военным, наверное, было нельзя.

Все шло своим чередом, пока в жизни не началась черная полоса.

Умерла моя невеста. Это произошло уже тогда, когда я был командиром боевого расчета в армии, по понятным причинам, я уволился. Все потеряло для меня прежний смысл. Чтобы сбежать от мира и от проблем, начал смешивать успокоительные с алкоголем, потом использовал более тяжелые вещества.

Когда подобный образ жизни вошел в привычку, стал употреблять все подряд и каждый день. Наверное, когда пристрастие к «удовольствию» приобретает такие масштабы, проблемы с наркотиками уже можно назвать «серьезными». Я всегда относился к наркотикам немного с юмором, поэтому мне тяжело судить, было ли у меня «баловство» или настоящая зависимость. Никогда не считал это чем-то крутым или «сложным». Для меня «дурманящие» вещества всегда были всего лишь «наркозом».



Тимур Тажибаев

История преображения. От анорексии к фитнесу

12:00 AM
Тимур
Тажибаев



2010

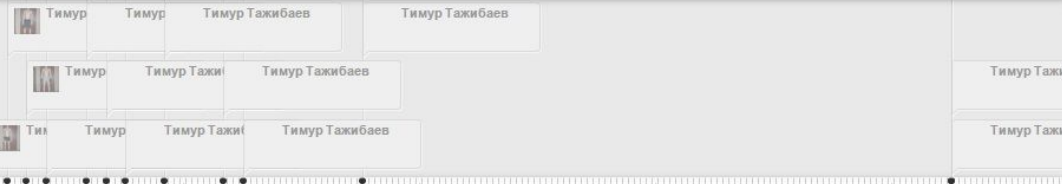
2011

2012

2013

2014

2015





12:00 AM
March 1, 2012

Тимур Тажибаев

"Нет ничего лучше, чем чувствовать себя сильным, видеть прогресс на весах, в зеркале и на штанге"



12:00 AM
Тимур
Тажибаев



12:00 AM
Тимур
Тажибаев



2010

2011

2012

2013

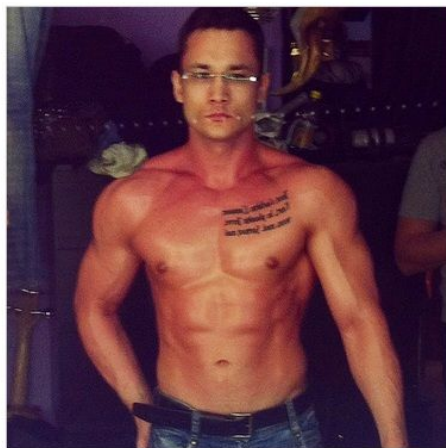
2014

2015

2016

Timeline navigation bar showing a sequence of profile cards for Timur Tajibaev from 2011 to 2013. The current card is highlighted in blue.

Timeline navigation bar showing profile cards for Timur Tajibaev from 2015 to 2016.



12:00 AM
April 1, 2015

Тимур Тажибаев

Жизнь меняется не благодаря спорту, а благодаря жестким целям, как в физическом, так и в духовно-моральном развитии



12:00 AM
Тимур
Тажибаев

Timeline navigation bar with search and navigation icons on the left and a year scale from 2011 to 2017. A vertical blue line is positioned at the year 2015. Several profile cards for 'Тимур Тажибаев' are visible, with one card highlighted in blue at the 2015 mark.

Вы, конечно, скажете, «бывших наркоманов не бывает». Но я возражу: подобное могут утверждать только те, у кого нет силы воли даже бабушке письмо отправить, у кого жизнь ограничивается четырьмя или пятью итерациями.

Сразу заявлю: «Нет, назад не тянет вообще». В наркотиках нет ничего хорошего. В первую очередь, это жуткая нервозность, депрессия и пустота. Истории про наркоманов бывают веселыми, модными и захватывающими только в фильмах. В реальности это постоянное ожидание: ты ищешь деньги на вещества, связываешься с «барыгами», ругаешься с окружающими. Мимолетное удовольствие приводит только к пустоте в душе, которую никакие наркотики никогда не заполнят.

Как бы странно это ни звучало, но я не испытывал никакого особого трепета к наркотикам, поэтому мне было легче отказаться от них и начать новую жизнь. Помню день, когда я сбежал от всех, мне ничего не хотелось. Стоял на какой-то автобусной остановке за городом, помню только, что все вокруг было заснежено.



Именно в тот момент я по-другому посмотрел на мир
и подумал: «Хватит с меня. Теперь точно займусь
спортом!»

Эта идея меня так захватила, что вытеснила все дурные мысли и привычки. Тогда началась моя новая жизнь. Тогда родился новый человек, у которого есть твердая цель – стать счастливым во что бы то ни стало.

Когда я начал заниматься спортом, был точно уверен, что все получится – не забывайте, что я военный. Но сомнения, конечно же, всегда есть у каждого человека. Меня порой посещали мысли: «Все бессмысленно, у меня генетика плохая, кости тонкие, здоровье убитое, хочется выпить, покурить гашиш и амфетамин...». Однако, чем хуже на душе, тем проще заставить себя сходить хотя бы на турник. Тем более, для мужчины физические упражнения идут с позитивной психологической отдачей, особенно, когда что-то начинает получаться. Нет ничего лучше, чем чувствовать себя сильным, видеть прогресс на весах, в зеркале и на штанге.

Если ты поставил цель «стать счастливым», тогда спорт реально поможет держать дисциплину. Ты станешь лучше спать, чаще улыбаться, меньше нервничать. Спорт - это инструмент. Если провести аналогию с молотком, то в пору сказать, что молотком можно и палец сломать, а можно построить отличную мебель.

К сожалению, люди часто бросают начатое, когда ничего не получается, вне зависимости от сферы деятельности. Если серьезно подойти к вопросу, понять, что нужно делать и как, тогда сразу видны и прогресс, и результат.

Хочу отметить, что жизнь меняется не благодаря спорту, а благодаря жестким целям, как в физическом, так и в духовно-моральном развитии.

ФИНИШ!

Истории, вдохновляющие вас, – это только начало сложного пути с великим результатом. Для того, чтобы достичь истинных высот, необходимо придерживаться некоторых правил, а именно формулы успеха. Наша команда рада поделиться ей с вами. Помните: эти шесть простых пунктов приведут вас к единению духа, разума и тела.



Формула успеха