

Ніколи не здавайся
Олег Кривко

Якщо не можете почати сьогодні і відкладаєте на завтра, то відкривайте книгу і читайте, ця книга саме для вас. Як похудати за тиждень? Як перетворити треба в хочу? Життя.

Ніколи не здавайся

Олег Кривко

© Олег Кривко, 2021

ISBN 978-5-0053-3768-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Почну завтра знайома нам фраза яка погубила мільйони можливостей, дорогі мої читачі звертаюсь до вас, віднесіться з певною серйозністю до цієї книги, тому що ви віддаєте мені свій дорогоцінний час і я хочу щоб ви получили те за чим прийшли. Я рекомендую читати книгу 15 хв.

Через годину, для того щоб ви розуміли що я хочу вам донести.

Глава перша «ЗАВТРА»

Я впевнений що кожий із нас колись то і переносив щось на завтра, чи то

прокачати прес, зайнятися спортом, пробігти марафон, заставити себе піти записатись на вокал, і так далі

Якщо ви ніколи нічого на завтра не переносили ви не людина ви КІБОРГ

Давайте зрозуміємо що це є завтра?

Чи воно взагалі є?

І так 24 години які ми втрачаємо чи як придумати 100 відповідей щоб перенести на завтра, в наш час пішли такі люди як ЗОМБІНЕРТИ – це такі люди які заразились вірусом інтернет і стали зомбінерами про це вірус ми поговоримо пізніше.

Я дуже сильно хочу зайнятися спортом але моя проблема в тому що ЛІНЬ не дозволяє стати з ліжка і почати діяти, як виправити? Я знайшов просте рішення

Все що нам потрібно це взяти свою підсвідомість в контроль. Перепрограмувати свій розум, як це зробити запитайте ви в мене? Просто любі читачі, все що нам пригодиться це МЕДИТАЦІЯ і АФИРМАЦІЯ, багато хто з вас зараз подумав про те що я за чуш несу, скажу вам поспробуйте і дізнаєтесь самі. Люди в 21 ст живуть по таких принципах як

ІНТЕРНЕТ, ЗАВТРА, ЛЕНЬ, БОЛИТЬ ГОЛОВА, Я НЕ ХОЧУ, Я НЕ МОЖУ, ДЛЯ ЧОГО ЦЕ МЕНІ, ПОЧНУ З ПОНЕДІЛКА

Глава друга «НІКОЛИ НЕ ЗДАВАЙСЯ»

От також цікава фраза почну з ПОНЕДІЛКА я впевнений що кожна людина яка переносила щось на понеділок так і не почала це робити.

Давайте будемо думати як людина яка маючи 24 години хоче наприклад прокачати прес, і так людина думає можливо то перенести на завтра, і настрою чомусь в мене немає щоб почати сьогодні, ехх почну завтра, це сама більша помилка в житті почати завтра. Чорт його візьми ви хоча б усвідомлюєте що є завтра? Це для нас майбутнє хто з вас знає що ви точно завтра проснетесь? Хто з вас знає чи ви точно завтра почнете займатись? Да правильно ніхто, так якого біса ви переносите на завтра якщо це можна зробити сьогодні, повірте я знаю що є біль, я знаю що є займатись без настрою. Скажете мені у мене мотивації нема де її взяти я вам розкажу де взяти? Піти до дзеркала піднести кофту зглянути на свій ПРЕС, я впевнений що кожного із моїх уважних читачів, кидала дівчина, була невдала любов, чи може якісь проблеми в школі, в інституті, чи не дай БОГ вдома, чи можливо ви працюєте на роботі і вам надоїв ваш шеф, ви уже на заводі і ще той прес сьогодні треба качати ви з криками падаєте на ліжко дістаєте телефон заходити в Instagram Facebook і говорити собі о БОЖЕ як же я втомився, да розумію втомився, Но я знаю що кожний із вас може встати і приділити 15 хв тій справі якій він хоче навчитись. Я впевнений що кожний із вас після того як прочитає цю книгу ніколи нічого на завтра не буде переносити щоб це не було.

В день ми маємо 24 години 1440 ХВ 86400 Секунд 8640000000000 Наносекунд

Ви мені скажіть будь ласка чи це не достатньо вам часу для того щоб почати щось я не говорю що у вас зразу вийде, просто зрозумійте мене правильно УВАГА

НЕ використовуеш значить втрачаеш.

Ви запитаете в мене хто я такий що ви маєте тратити свій час на мене, дорогі читачі ви не втрачаєте час тоді коли вкладаєте його в свій розвиток.

Я впевнений що кожна людина на планеті має прочитати цю книгу.

Завтра людина яка переносить щось на завтра це та же сама дитина яка не знає чого вона хоче

Вам же правда нічого не мішає приділити 15 хв на те чим ви хочете займатись

І так 21 день щоб людина привикла

74 дні щоб людина відробила до автоматизму свій спортивний режим.

60 днів щоб людина перетворили будь яку діяльність в автоматизм.

Зрозумійте як би тяжко не було ви повинні, взяти себе в руки, тому що життя дано лише раз

Розумієте лише один раз ми живемо, а ми сидимо собі в ІНТЕРНЕТ по 6 годин на день е такі люди які і по 10 годин на день там сидять, ми забуваємо що таке реальність

Ми забули що таке реальні почуття, мені боляче розуміти що е любов в молоді 21 ст 2021 року

Ще ІНТЕРНЕТ скажу я вам молоді орли любов це не ІНСТАГРАМ це не повідомлення і не статус, любов – це підійти обійняти сказати я люблю тебе.

Відчутти, а що ви можете і справді відчутити любов в інтернеті?

Звісно що ні. Все що ви можете відчутти в інтернеті. Це сором, ревність, страх, радість

Но чорт візьми не любов.

І так як себе заставити почати робити сьогодні і щоб завтра бачити результат.

Наведу приклад

Джек 150 кг який хоче похудати вже 2 роки і все що получилось в Джека за ці 2 роки це набрати 10 лишніх КГ.

Давайт запитаємо в Джека чому в нього нічого так і не получилось

Джек чому ти прагнеш похудати вже 2 роки?

– Тому що мені не подобається мое тіло.

Окей давайте запитаємо в Джека а що ти робив для того щоб похудати

– Джек а що ти робив для того щоб похудати?

– Я ну знаєте якщо чесно то нічого, я не можу себе заставити почати сьогодні і завжди говорю собі почну завтра, но як бачите 2 роки пройшло а завтра не наступило

– Що тобі мішає Джек почати сьогодні? Інтернет? Погода? Біль? Лїнь?

– Мені нічого не мішає але я не можу і 100 метрів пробігти

– Тоді біжи 99 метрів

Зрозумійте мене що таке ваш розум, ви собі говорите що я не можу пробігти і 100 метрів тому я бігти не буду, я не можу підтягнутись на турніку 10 раз тому я не піду підтягуватись, я не можу це знаєте як цукор до чаю. Без нього гіркий але пити можна, а з ними на багато солодше. УВАГА зрозумійте

Ви не можете підтягнутись на турніку жодного разу, не біда є вихід. ВИСІТЬ НА ТУРНІКУ по 25 хв ДЕНЬ вже на другий тиждень ви зможете підтягнутись раз.

Вже на наступний тиждень ви підтягнетесь 2 рази.

Самі простіше сказати собі я не можу, а ще гірше це визнати що я не можу, розум розуміє. ага якщо ти говориш мені я не можу то я не почну це робити. СКАЖІТЬ СОБІ Я МОЖУ. Я ЗРОБЛЮ ЦЕ, ХТО ЯК НЕ ТИ ЦЕ ЗРОБИТЬ?

– Джек давай я дам тобі одну програму тренувань як швиденько можна похудати.

– Да давай, я дуже сильно хочу похудати, і готовий робити все для цього.

– Слухай мене уважно Джек ти будеш засинати в 22:00 будеш прокидатись в 5:00 твій ранок почнеться не з бутерброда а з медитації 10 хв, після медитації ти надіваєш на себе 3 кофти 3 пари штанів 2 куртки береш з собою 1.5 л води і скакалку виходиш на пробіжку і якщо не можеш пробігти 100 метрів біжи 99 метрів як пробіг 99 метрів починаєш стрибати на скакалці 2 хв пострибав на скакалці п'єш воду не більше 3 – ковтків, і так продовжуєш до того моменту поки вода не закінчиться. Вода закінчилась повертаєшся додому, робиш собі сніданок з здорового харчування і після сніданку ти йдеш на учебу чи на роботу.

Кінець ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (https://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64203966&from=362673004) 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.