



Самюэль Джонсон

Многие из нас, зная, что нужно начать заниматься спортом, не могут найти для этого время. И, кажется, это действительно весомая причина.

Зная эту проблему изнутри, поскольку я провёл годы, страдая от лишнего веса и ведя нездоровый образ жизни, я считаю, что будет полезно взглянуть непредвзято на все эти оправдания бездействия.

Я откладываю дело в долгий ящик, потому что: у меня нет сил, или у меня нет энергии, или у меня слишком много дел по дому, или мне недостаёт мотивации, или у меня ответственная работа, или я чувствую себя недостаточно хорошо, для того чтобы начать, или я болен, или мне мешают окружающие, или у меня не хватает денег на занятия в спортзале... и всё в таком роде.

Но я научился отбрасывать все эти оправдания или принимать их не столь однозначно. Я отделался от них и отрыл себе путь в здоровый образ жизни.

Я при этом у меня шестеро детей и жена, работа на полную ставку (не считая подработок), масса семейных и служебных обязанностей, фриланс, написание постов для собственного блога, и ещё работа над различными книгами... Тут не надо долго искать себе оправдание.

Почему вы откладываете дело в долгий ящик? Давайте рассмотрим существующие оправдания и попытаемся разрушить их.

1. **У меня нет времени.** Выделите на зарядку 5 минут в день. Втисните этот пятиминутный перерыв в своё рабочее расписание. Если вы не в состоянии это сделать, вам нужно серьёзно подумать над переосмыслением приоритетов. Сократите время, которое вы тратите на просмотр телевизора, на бесполезное блуждание по Интернету, на чтение новостей. Эти 5 минут в день (для начала) могут спасти вашу жизнь. Если вы из-за плохой погоды не можете пойти погулять, поотжимайтесь дома от пола, поприседайте, попрыгайте. Начните с пяти минут несложных упражнений, и когда вы сможете приспособиться к такому ритму дня, увеличьте их продолжительность до 10 минут.

2. **Парень, у меня есть дети.** Ага, у меня тоже — у меня их шестеро. Они замечательные, и мне нравится проводить с ними время. Я хожу с ними в парк, играю и бегаю с ними, преодолеваю препятствия и поднимаю их (как гири), сажаю их на плечи и бегу с ними вместе. Тренируюсь перед ними и вместе с ними, я подаю им хороший пример, который они не забудут, когда вырастут. Мы тренируемся и проводим время вместе. Вы также можете распределить время со своей второй половиной, или тренироваться, когда дети в школе или спят (вечером или рано утром). Вы обязаны быть здоровым и остаться здоровым в старости ради своих детей.

3. **Работа тянет все мои силы и все мое время.** У меня то же самое — как-то я занимался двумя делами сразу, когда начал вести блог/свое дело (и писал около 20 постов в неделю). Я знаю, что работа высасывает энергию и время, но если вы поставите свое здоровье на первое место, вы сможете заниматься и тем, и другим.

Разминка перед работой — это отличный способ начать день, обдумать основные моменты и почувствовать себя бодрее перед тем, как сесть за работу. Или физические нагрузки сразу после работы — отличный способ расправить плечи, снять напряжение и, возможно, провести время со своей второй половиной, друзьями или детьми.

4. **Я слишком устаю.** В большинстве случаев не физические упражнения заставляют тебя чувствовать себя уставшим — я знаю это по своему опыту и от других людей, с которыми беседовал на эту тему. Когда вы регулярно делаете физические упражнения, вы чувствуете себя свежее, бодрее, вы сняли напряжение и готовы свернуть горы. Если вы устали, просто скажите себе, что все, что вам надо сделать, это завязать шнурки на обуви и выйти за дверь — это могут сделать даже самые уставшие!

5. **Я болею или у меня травма.** Если вам действительно плохо, у вас жар или другие серьезные симптомы нарушения здоровья, может быть, вам сейчас действительно не стоит давать себе физические нагрузки. Иногда в такой ситуации лучше побыть в состоянии покоя. То же самое касается серьезных травм. Но часто вы можете понемногу заниматься, когда у вас небольшие недомогания и травмы. Мы просто позволяем боли и усталости остановить нас. Спросите у врача, насколько серьезно ваше состояние, но большинство тех, кто подхватил обычный насморк, могут выходить на прогулки или выполнять упражнения дома.

6. **Моя семья меня не поддерживает.** Да, это действительно тяжело, но не все потеряно. Моя излюбленная тактика? подсадить на это свою семью заранее, до того, как я сам решусь на перемены, когда я еще об этом только думаю. Я отправляю им статьи, которые я читаю, беседую с ними о том, что я узнал, почему это важно для меня. А когда я готов к переменам, я прошу их помочь решиться, а затем и осуществить задуманное. Еще один способ — просто попросить оставить вас в покое, чтобы вы могли самостоятельно осуществить перемены, даже если вас не хотят поддерживать. Затем вы можете найти поддержку в интернете. И, наконец, иногда вам необходимо взять на себя ответственность за свою жизнь, вместо того, чтобы обвинять других. Просто делайте то, что вам необходимо, и попытайтесь завоевать их поддержку. Все это время ведите

разъяснительную работу, даже если сразу вы находитесь в одиночестве.

7. **Посещение спортзала стоит слишком дорого, и он находится слишком далеко.** Выйдите на улицу, пройдите или пробежитесь. Зарядка дома или в офисе бесплатна. Можно заняться йогой с помощью бесплатных он-лайн видеокурсов.

8. **Это слишком тяжело.** Начните с простого. Всего лишь 5 минут ходьбы или 5 отжиманий. Если и это слишком тяжело, то пусть это будут 2 минуты ходьбы или 2 отжимания. Начните с малого, и постепенное наращивание темпа снимет это возражение. Это в целом неплохая идея и для обоснования других изменений жизненного ритма.

9. **У меня нет подходящего снаряжения/одежды.** Воспользуйтесь тем, что у вас есть. Вы можете заняться ходьбой в джинсах и футболке. Я неоднократно занимался ходьбой и бегом босиком. Вы можете делать разминку у себя в спальне прямо в пижаме.

10. **У меня не слишком хорошо получается.** Никто не мог делать это хорошо, когда делал это впервые. Всем необходимо учиться, и все когда-то начинали. У вас станет хорошо получаться, когда вы начнете занятия. Занимайтесь дома в одиночестве, если вы боитесь выглядеть глупо. Найдите друга, такого же начинающего, и занимайтесь вместе. Или же занимайтесь вместе с тренером или другом, у которого хорошо получается и который может вам показать, как правильно выполнять упражнения.

11. **Я не знаю как.** А кого это касается? Просто начните — это самое важное. Со временем вы научитесь. Вам не надо прочитать десяток книг или сайтов, чтобы чему-то научиться — просто начните и не слишком усердствуйте. Так вы не получите по неосторожности травму и постепенно все узнаете. Если вы беспокоитесь о возможности травмы, сходите на бесплатное занятие с тренером или другом, который знает, как необходимо заниматься.

12. **Я недостаточно сильный, выносливый, гибкий.** Вы знаете, как стать сильным? Выполнять силовые упражнения. Вы знаете, как стать более выносливым? Продолжать их выполнять. Йога ? отличный способ стать гибким. Физические упражнения решат все эти

проблемы.

13. **Я ненавижу бег.** Тогда не бегайте! Есть тысячи других способов создать себе физические нагрузки. Ходьба, велосипед, плавание, пилатес, йога, тайцзы, боевые искусства, силовые упражнения, упражнения с собственным весом, аэробика, кикбоксинг, военные игры, альпинизм, туристические походы, баскетбол, футбол, прыжки. И даже бег может быть в удовольствие, если вы начнете без перегрузок (чередование бега и ходьбы), отправитесь в какое-нибудь красивое место и во время пробежки будете общаться с хорошим другом.

14. **Плохая погода (слишком холодно, дождливо, жарко и т.п.).** Займитесь упражнениями, не выходя из дома. Пойдите в спортивный зал или плавательный бассейн. Или смиритесь с погодой и все равно идите на улицу! Я бегал под проливным дождем (это восхитительно), занимался гимнастикой морозным утром, делал упражнения с 70 фунтами веса на спине в полночь, в жаркий полдень, в замерзающих водах океана, в обуви, полной песка. Это действительно круто!

15. **Мне не хватает мотивации.** **Бац.** **Уже хватает.**

Мотивацию можно найти везде. Она в образе мышления. Она в людях рядом с вами, которые делают что-то замечательное, показывая, что это возможно. Она в понимании того, что движение может быть интересным, приносящим радость, чудодейственным, в то время как сидение на одном месте убивает вас.

Вы можете найти оправдания или можете начать двигаться. Выбор за вами.

стырено [отсюда](#)

Тэги: [для](#), [на](#), [не](#), [мне](#), [что](#), [или](#), [эти](#), [все](#), [от](#), [себя](#), [меня](#), [нет](#), [образ](#), [оправдания](#)

,
[заниматься](#)