Засунув перо в волосы, индейцем не станешь 🏹

⠀

Я думаю, что каждый из нас понимает суть этой фразы 😁

⠀

Но каким образом этот смысл применить к спорту? 💪

⠀

Большинство людей, когда впервые начинают заниматься спортом: ходить в спортзал, на разные секции, бегать и так далее, - рано осознают, что они спортсмены. Поэтому начинают расслабляться и вскоре бросают тренировки.

⠀

Как НЕ стать этим человеком❓

⠀

Во-первых, нужно следить за своим результатом и понимать, чего ты достиг и над чем стоит поработать. Другими словами, есть два случая: либо ты недооцениваешь свой труд, либо переоцениваешь. Здесь необходимо придерживаться середины, то есть осознавать свой результат таким, какой он есть в действительности. К примеру, если человек похудел на 3 кг, то это ещё не значит, что он стал великим спортсменом. Это также не значит, что он тренируется мало, так как скинул 3 кг, а не 10 кг, как он этого хотел. Сколько сил вложил, столько результата получил. Поэтому он должен трезво оценивать свои достижения и способности, что и означает "золотая середина".

⠀

А ты как считаешь?🤔

⠀

Не забывай про сердце ❤️

Отправляй полезную инфу друзьям 👌

Подписывайся, если мы на одной волне🌊

Ссылка на профиль:

https://instagram.com/pp\_lev?igshid=75eow6bioa17