

## **12 дневната програма за позитивното развитие на българския Антонио Бандерас**

1. Пристигане на плажа в X часа. (Преди плажа без храна. Може лимонена вода с мед)
2. 30 минути спортно ходене по брега (максимално бързо темпо)
3. 10 минути разтягане (каквото ти се прави: кръгове с главата, ръцете, напъди и т.н.)
4. 30 минути физическа тренировка, която включва:
  - 4 серии лицеви опори
  - 4 серии клякания
  - 4 серии коремни преси
5. Завърши тренировката с приятно къпане в морето (не е нужно да плуваш – само се намокри и влез до коленете). Важно: вземи си кърпа. Не си мисли, че си Силвестър Сталоун, и че можеш да стоиш мокър.

---

Първият ден от тренировката правиш упражненията с повторения на 90% от силите и записваш резултатите. (пример: ако чувстваш че можеш да направиш 25 лицеви, направи 22 или 23). Това се отнася за кляканията и за коремните. След първия ден покачвай повторенията с по 1 бройка всеки ден. Ако го правиш в продължение на 12 дни. От 22 лицеви ще можеш да направиш 34 на 12тия ден. Това се отнася за всяка следваща серия. Ако първата си направил 22 е нормално 2рата да е между 16 и 20. Но пак увеличаваш с всеки следващ ден по 1 повторение. Така на 12тия ден като втора серия лицеви ще можеш да направиш около 29.

Ако почувстваш, че можеш замени ходенето с лек крос. Бягай докато можеш, спортно ходене... бягай докато можеш, спортно ходене.

Тази тренировка е изключително лека. 4 серии от 3 упражнения изобщо не се усещат + това е съобразена с твоите възможности (прави 90% от твоят личен максимум). Тренировка като тази, която не те пренатоварва, оставя в тялото изключително приятно усещане на бодрост, кръвта ти кипи и желание за правене на каквото и да било през целия ден.

План за цигарите. Опитай да завършиш първият ден без да си изпушил повече от 1 кутия цигари. ВАЖНО: Ако направиш тренировката описана по-горе, най-вероятно ще изпушиш много по-малко цигари дори и без да се опитваш да ги намаляваш. Прецени колко цигари можеш да пушиш на час. Не пуши първата половина от деня както нормално си пушиш и накрая да останеш с 2 цигари за цялата вечер. Дори е по-добре да си оставиш за вечерта повече.

На всеки 3 дни, сваляй броя на цигарите с по 1 бройка. Бъди сериозен. Започвай деня с кутия с точния брой цигари определен за дадения ден, а другите прибирай в чекмедже или където и да е. И си кажи, че първо ще умреш преди да се предадеш на изкушението. Ти ли си по-силен или цигарите? Ти ли си по-силен или дяволът вътре в теб който те изкушава? Задавай си тези въпроси винаги когато ти се допуши, а остават 15 минути до времето в което можеш да изпушиш следващата цигар.

Ако пушиш средно по 1.2 кутии цигари на ден по малко. Това ще бъде  $12 \times 1.2 \times 6 = 86$  лева спестени в края на програмата. Използвай тези пари в края на почивката да си купиш нещо за награда за това че си успял. Какво? Не знам каквото ти искаш. Сметни ако продължиш програмата за 30 дни колко ще спестиш. За 2 месеца? за 3? Колко награди са това? Кое предпочиташ наградите + 5-6 годинки бонус към живота ти или да кашляш сутрин 43 минути, или рак на белите дробове, или катрана от цигарите в дробовете ти? Кое предпочиташ?

Можем да пренебрегнем нещата, които трябва да правим или да не правим, но не можем да пренебрегнем последствията от правенето или не-правенето на тези неща.

Цитат от някого, не е мой :D

Ако мислиш, че това е нещо което искаш да направиш и би било добре за теб да направиш, книгата която ти подарих „Да прецакаш дявола“ ще ти бъде от ОГРОМНА полза.

ВАЖНО (може би най-важният фактор за успех за тази програма) – НЕ СЕ СТРАХУВАЙ ДА СЕ ОТЦЕПИШ ОТ КОЛЕКТИВА. Хората ще гледат странно на теб, първите два дни. Може да пуснат някой бъзик по твой адрес, но след втория ден АКО СИ СЕРИОЗЕН, присмеха ще се превърне във възхищение и може дори и да имаш последователи. Ако искаш да имаш нещо което никой друг няма, трябва да направиш нещо което никой друг не прави.

Ако за да тренираш сутрин се налага да напуснеш компанията по-рано и да не пиеш и пушиш с тях, НАПРАВИ ГО. Замени вредното влияние на околните с полезното влияние на книгата.

Ако средата, в която си не действа като инкубатор за постигането на твоите цели, създай тази своя среда вътре в средата в която си.

(Ако си купиш списание за здравословен живот, също би било много полезно. Ти си това което са твоите мисли. Твоите мисли са това което достига до ума ти. Ако до ума ти достигат приказки за запои, ти ще мислиш за запои пиене и цигари и най-нормалното нещо за теб ще бъде да пиеш и да пушиш, ако информацията, която достига до ума ти е свързана със спорт и здравословно хранене, най-нормалното нещо за теб ще бъде да спортуваш сутрин и да се храниш и живееш здравословно.)

Мотивацията не е нещо, което се случва веднъж и трае вечно. Мотивацията е тлеещ огън, който трябва да подклаждаш всекидневно чрез: четене, гледане на филми, медитация пряко свързани с своята цел.

Издърпай си бте филма Роки и си вземи лаптопа (това от личен опит знам че има ОГРОМЕН ефект върху желанието ти за тренировка).

Нека това бъде цветното нещо в сивото ежедневие. Нека това бъде нещото, което предстои за теб и е на 100% позитивно. Позволи на тази програма да те ентузиазира и мотивира.

Мисли за това как шкембето ти ще се прибере, за това как задника ти ще се стегне. За това как гърдите ти ще набъбнат и ръцете също. Цялата ти аура ще се промени, ще бъдеш по жив, ведър и много по-привлекателен. Нивото на тестостерона ти ще се покачи. (Алкохола и цигарите го понижават).

ВАЖНО: Можеш да имаш всичко това като промениш само 1 час от ежедневието си. 1 час от 24. Не е някаква колосална промяна. Не се страхувай да споделиш тези 2 листа хартия с приятелите ти. Виж те как ще реагират. Ще има хора които ще реагират позитивно. Ако не си сам ще се чувстваш много по-добре и ще го постигнеш много по-лесно.