**Занятие 8**

**Самосовершенствование**

Занятия боксом вырабатывают силу воли, бесстрашие, целеустремленность и массу других позитивных характеристик твердости характера. Бокс для самосовершенствования – отличное решение. В данном случае, вы воспитываете не только тело, но и свое сознание. Вы получаете заряд позитива и бодрости от побед, а поражения являются неоспоримо важным фактором стимуляции к новым свершениям и победам через усиленные тренировки. Так что, бокс сегодня многими специалистами по физическому самосовершенствованию, считается отличным вариантом позитивного воздействия на психологическое и физическое состояние человека.

Бокс в действительности считается достаточно жестким видом спорта, тем не менее, он тренирует не только ваше тело, но и ваше сознание:

1. Тренировка разума (нужно опережать противника, выбирать различные стратегии действий);
2. Тренировка силы воли;
3. Тренировка выдержки;
4. Тренировка амбиций и пр.

Фактически, вы получаете достаточно мощный инструмент на пути становления своей личности. И естественно, мы ведем речь не о профессиональном, а о любительском боксе, которым вы можете заниматься непосредственно после работы. Во-первых, бокс требует ежедневных тренировок, что непременно станет основой вашего прекрасного физического состояния. Причем, тренировки не будут утомительными, так как вы будете иметь мотивацию и стимул, тренировки зачастую производятся в группе, что делает их еще более привлекательными и интересными. Кроме всего прочего, вы будете в постоянном развитии своих внутренних возможностей. Вы познаете трудности на пути своего становления, что сделает вас еще более сильными и выносливыми. Вы научитесь, как побеждать, так и проигрывать, что станет основой тренировки ваших эмоций.

**Прекрасное средство самоконтроля**

Действительно, бокс нравится не всем. Но, если вы с детства любили данный вид спорта, он ассоциируется у вас с любимыми боксерами и пр., то это прекрасная мотивация к занятиям. Фактически, вы получаете бонус активизации собственного интереса. Первые шаги на пути становления будут весьма сложными, и возможно, вы даже будете разочарованными, тем не менее, стоит только испытать радость первой победы, как вы сразу же почувствует, насколько данный вид спорта прекрасный. Кроме всего прочего, вы наглядно будете видеть истории успеха становления других людей. Что также будет выступать своеобразной мотивацией. Ну, и конечно же, следует сказать о том, что бокс – прекрасное средство самоконтроля. Вы всегда находитесь в тонусе, можете принимать участие в соревнованиях, всегда находитесь в определенной конкуренции с другими участниками клуба, который посещаете. Все это провоцирует стимул к новым и новым тренировкам, к новым и новым победам.

Авторские программы по боксу для самосовершенствования, в первую очередь рассчитаны на тренировки дома. Включают в себя процесс разминки и подготовки организма к основным тренировкам, детализированное описание самой тренировки, а также процесса отдыха. Преимуществом таких программ считается то, что они рассчитаны на обычного обывателя и позволяют даже в домашних условиях получать отличные результаты тренировок.

## Преимущества авторских программ по боксу для самосовершенствования

Нередко в процессе физического самосовершенствования многие обращают свое внимание на возможность использования бокса, в качестве элемента тренировки тела и сознания. Доказано, что бокс не только восстанавливает нормальную работу всего организма, но еще и позволяет активизировать силу воли, стремительность, уверенность в себе. Естественно, стандартные программы занятий по боксу приемлют тренировки в специализированных залах. И, конечно же, не каждый человек может позволить себе данное удовольствие, хотя бы потому, что на это все недостает времени. После работы хочется отдохнуть, а после отдыха, как правило, клубы уже закрываются, так как наступает поздний вечер. И вот, вы можете позволить себе выделить час-другой на тренировки, а пойти не куда. Именно в данном случае, лучшим решением станет авторская программа, которая поможет вам активизировать занятия спортом в домашних условиях. Основными преимуществами данных программ можно назвать:

1. Адаптация под тренировки в домашних условиях;
2. Проработанные упражнения, имеющие самые эффективные аспекты воздействия;
3. Рекомендации и детализированные советы по выполнению тех или же иных упражнений;
4. Информация о воздействии тех или же иных упражнений на те или же иные группы мышц.

## Использование авторской программы на практике

Наверное, вы неоднократно встречались с различными тренировками по боксу, адаптированные для занятий дома. Тем не менее, не все тренировки детально описывают весь процесс осуществления тех или же иных упражнений. Именно по этой причине, упражнения выполняются неполноценно, желаемого результата – нет, а соответственно, теряется и стимул к выполнению поставленной цели. Чтобы такого не произошло, вам непременно нужно обратить свое внимание на уникальные авторские программы, которые чаще всего содержат в своем составе детализированные комментарии автора, а также описания всех нюансов выполнения упражнений.

Таким образом, становится понятно, что авторские программы в действительности являются отличным решением для тех людей, которые стремятся получить перспективы физического самосовершенствования. При этом, вы будете уверенными, что изучаемая программа, принесет вам пользу и приблизит желаемые результаты. Остается только изучить все программы и выбрать ту, которая вам понравится и поможет вам реализовать все свои идеи и пожелания.

# Системы самосовершенствования для продления жизни

Существует масса проработанных систем самосовершенствования, которые направлены на продление жизни. Долгожительство и отсутствие заболеваний – самое большое желание практически всех людей. Системы самосовершенствования для продления жизни, как правило, представляют собой философскую программу, которая направлена на изучение собственного организма, самостоятельное определение различных проблем, очищение сознания, применения физических тренировок, правильного питания и пр. То есть, это целый комплекс мероприятий, результат которых может вас приятно удивить.

## Изучаем системы самосовершенствования для продления жизни

Мы живем в век инновационных технологий, когда в интернете такие системы появляются практически каждый день. Вполне очевидно, что не все системы идеальны, а многие вовсе представляют собой легкий ассортимент самых простых физических тренировок. Тем не менее, даже такой комплекс может иметь вполне позитивное воздействие на ваш организм. Если же вы стремитесь найти что-то оригинальное, то вам непременно нужно изучить системы, существующие не одно десятилетие. Например, йога, или же дыхательная гимнастика. Очень популярной также сегодня стала славянская гимнастика. В общем, методик найдется немало. Самое главное, чтобы вы смогли рационально их оценить, а также изучить комментарии и мнения тех, кто уже использует данную методику для оздоровления своего организма. Помните о том, что такие методики должны иметь такие компоненты:

1. Теоретическое обоснование;
2. Практичные рекомендации;
3. Четкое описание всех упражнений, и описание воздействия данных упражнений на четко определенные функции вашего организма;
4. Лучше всего иметь практичное видеопособие, чтобы вы могли видеть, как правильно выполняются те или же иные упражнения.

## Суть системы самосовершенствования и продления жизни

Практически все медики говорят о том, что человек самостоятельно пагубно разрушает свою жизнь. Правильное питание, физические тренировки, отказ от вредных привычек – основные аспекты долгожительства. При этом, многие методики имеют своеобразную философию, которая раскрывает истины правильного мышления. Мудрецы говорят о том, что все негативные эмоции, которые провоцирует наше сознание, негативно влияют на весь организм, на его нормированную работу и функционирование. В тоже время, позитивное мышление – основной путь к истинному самосовершенствованию и к процессу восстановления всех функций организма.

Естественно, чтобы выбрать систему оздоровления, вам непременно нужно оценить все предложенные варианты, произвести самоанализ, поинтересоваться сутью той или же иной методологии, после этого, вы непременно сможете найти решения, способные импонировать именно вам и именно вашим поставленным целям.