**Физическая активность и успех в жизни**

Существует множество мнений, от чего зависит успешность человека. Кто-то считает, что успех зависит от предприимчивости, способностей, готовности к каким-то жертвам. Да, все это верно. Но есть еще одна очень важная составляющая успеха, которую нельзя игнорировать – это физическая активность.

Можно сказать, что это не имеет такого уж большого значения, что зарабатывать большие деньги, иметь серьезный бизнес можно и не напрягаясь в спортзале. Конечно, есть примеры успешных людей, в жизни которых спорт и физическая активность почти не играет никакой роли. Но, таких людей явное меньшинство. Но, зато нам известно немало примеров спортсменов, которые после окончания своей карьеры достигают в бизнесе очень больших высот.

Почему же значительная часть физически активных людей достигают более высоких результатов в бизнесе, чем люди, для которых спорт – это что-то очень далекое от их жизни?

Прежде всего, физическая активность положительно сказывается на общем состоянии человека. Работоспособности, желании действовать, способствует снижению общей вялости. Регулярные занятия физическими упражнениями повышают выносливость, делают человека более сильным физически и морально. Физическая активность пробуждает в человеке те ресурсы, о которых он может быть и не в курсе. Но, это, конечно, общие фразы. А как же конкретно влияет спорт и физическая активность на успешность в бизнесе?

Кроме этого, бизнес и спорт – это очень похожие области человеческой жизни, и там и там действуют похожие законы. Чтобы добиться своей цели, как в спорте, так и в бизнесе необходимы следующие составляющие:

**Настойчивость или упорство**. Для достижения успеха необходимо, несмотря на неудачи, проблемы идти вперед. Видеть цель и идти к ней. Занимаясь спортом, Вы изо дня в день будете тренировать в себе это качество, преодолевая физический дискомфорт, боль, желание сломаться. Эти качества не заменимы, если Вы стремитесь добиться того, чего хотите.

**Самодисциплина или организованность**. Чтобы стать хорошим спортсменом или быть успешным предпринимателем, необходимо четко ставить задачи и решать их, не отступая от намеченных планов. Нужно планировать свои действия и четко следовать намеченному плану. Это очень необходимый навык, который помогает достичь очень больших высот в бизнесе и развивается при помощи спортивных тренировок.

**Сила воли.** Понятно, что на пути к успеху стоит множество препятствий и иногда только усилием воли, очень сильной концентрации всех имеющихся ресурсов можно получить желаемый результат. В спорте действует тот же самый механизм.

**Целеустремленность.** Наличие цели, умение видеть эту цель и готовность идти к ней, несмотря на препятствия, трудности, иногда глубокие кризисы, вот что является одним из главных составляющих успеха в делах. Целеполагание очень значимый навык для успешного развития своего бизнеса.

Физическая активность и спорт могут оказать очень большой позитивный эффект на развитие и усиление все эти качеств. Кроме всего этого, физическая активность – это еще и мощный источник эндорфинов. Научившись преодолевать сложности, саморганизуясь, человек начинает видеть в спорте не только работу, которую нужно выполнять для достижения поставленных целей, но и занятие, которое приносит ему удовольствие, делает его счастливым. И это ощущение будет усиливаться с каждым новым достижением, с каждым новым пройденным этапом.

Довольный и счастливый человек позитивно смотрит на жизнь и на свои перспективы. Довольный и счастливый человек уверен в себе и в своих силах. Довольный и счастливый человек хочет оставаться таким, поэтому более активно ищет способы удерживать и усиливать это состояние.

Таким образом, повышая физическую активность, занимаясь спортом, Вы усиливаете свое стремление к успеху, более эффективно ищете пути и решения для того, чтобы Ваш бизнес приносил Вам больше прибыли.

Это неоспоримый факт, что занимаясь спортом, Вы скорее придете к своей цели.

Вы заинтересованы в развитии Вашего бизнеса? Вы хотите, чтобы быть успешным в деле, которое Вы выбрали? Так почему Вы до сих пор не воспользовались теми возможностями, которые, доступны для каждого? Ведь с помощью физической активности Вы можете повысить свою эффективность в разы!

Конечно, можно сидеть и довольствоваться тем, что у Вас есть. Возможно, это и не мало. Но всегда есть шанс добиться большего, получить больше прибыли, усилить свои позиции на рынке. Физическая активность даст Вам неисчерпаемый ресурс для саморазвития в этом направлении. Не стоит терять драгоценное время. Примите решение меняться в лучшую сторону уже сейчас. Потому, что от этого в значительной степени зависит Ваш успех.