

## Времени не тратя даром...

Автор: Administrator

29.10.2013 08:55 - Обновлено 12.08.2015 21:08

---

Если вы помните высказывание Агаты Кристи о том, что она свои самые кровавые сюжеты придумывала во время мыться посуды, то есть - во время выполнения неприятной процедуры, то, может быть, стоит задуматься о том, чтобы во время занятий физкультурой тоже продумывать сюжет. Не нужно подсчитывать количество приседаний или поднятий гантелей. Организм сам разберется, когда ему будет достаточно.

Именно такой способ занятия своим здоровьем поможет вам повысить продуктивность вашей писательской работы. Итак, что вам нужно сделать?

Зайдите в интернет-магазин [wikimart](#) и купите себе гантели не очень большого веса, чтобы можно было заниматься ими без особого напряжения. Затем продумайте заранее, что вы хотите проработать во время занятий, работая по плану, вы автоматически будете следовать ему, в то время, как ваше тело будет тренироваться.

Сосредотачиваясь на определенном виде мыслительной работы, вы отключаетесь от физических монотонных упражнений и ваш мозг не фиксирует эмоциональную усталость. Попробуйте эту методику, вам обязательно понравится!