

**ВЗАИМОСВЯЗЬ  
ДУХОВНОГО И  
ФИЗИЧЕСКОГО  
САМОСОВЕРШЕНСТВО  
ВАНИЯ**



- Духовное развитие непосредственно связано с развитием сознания и интеллекта, физическое развитие – восстановление общих функций организма и его нормальной работы. Тело и разум взаимосвязаны между собой, и связь эта является как физической, так и духовной. Нервно-мышечная связь осуществляется в процессе различных химических функциях обмена и появления различных двигательных способностей человека. Соответственно, существует определенная взаимосвязь духовного и физического самосовершенствования.

# Связь духовного и физического самосовершенствования

- Духовное самосовершенствование заключается в таких аспектах:
  - Профессиональное развитие;
  - Развитие интеллекта;
  - Моральное и этическое развитие;
  - Развитие разума.
- Физическое самосовершенствование заключается в воспитании своего тела и создании идеальной фигуры, устранения всех недостатков, воспитания выносливости и пр.
- Другими словами, в духовном самосовершенствовании основную роль играет развитие разума, в физическом – развитие тела. По сути, именно мозговая активность является неоспоримой основой физической активности. Система здорового образа жизни включает в себя воспитание духовной и физической сущности. Соответственно, формируется неразрывное взаимодействие физического и духовного самосовершенствования. Основой такого самосовершенствования считается проработанный план действий.
- Если вы стремитесь получить перспективы идеального самосовершенствования, то вам непременно следует разработать план действий, чтобы воспитание было направлено не только на развитие разума, но еще и на развитие физического здоровья.

# Особенности физического и духовного самосовершенствования

- Сам по себе процесс самосовершенствования является достаточно сложным. Ведь изначально вам следует правильно настроить себя, рассмотреть все свои сильные и слабые стороны, правильно установить процесс собственного воспитания. В достижении поставленных целей нужно использовать различные методики развития. Вы можете использовать уже отработанные методики с модификацией под собственные желания и под индивидуальные возможности.
- Духовное саморазвитие непременно основывается на необходимости использования и переработки различной информации. А информацию нужно будет подбирать с учетом вашего направления по саморазвитию. Что же касается физического самосовершенствования, то в данном случае очень важно правильно расставить приоритеты, создать для себя оптимальную систему тренировок, а также составить себе правильное меню питания, чтобы в дальнейшем, получать желаемый результат в течение кратчайшего количества времени. При правильном воздействии на сознание, физическое самосовершенствование не будет сложным и напряжным, что же касается духовного саморазвития, то в данном случае, нужна мотивация, а также нужен стимул, чтобы вы стремились к новым и новым свершениям.

# Физическое

## самосовершенствование

### человека

- Физическое самосовершенствование – неоспоримо важный фактор становления личности. Существуют различные методики физических тренировок, которые вы можете использовать в достижении поставленной цели. Не забывайте о том, что сам процесс физического самосовершенствования человека основывается на анализе потребностей воздействия на те или же иные группы мышц, получении теоретических знаний, практическое исполнение всех намеченных упражнений и консультации со специалистами. Если взять в пример йогу, то многие люди годами стараются выполнить какое-то сверхсложное упражнение, но у них ничего не получается. И только совет опытного специалиста – тренера, может помочь преодолеть эту границу и получить желаемый результат.

# Основы физического самосовершенствования человека

- Мотивация;
- Самоанализ;
- Планирование;
- Развитие силы воли;
- Сочетание физического и духовного самосовершенствования;
- Выбор вида самосовершенствования, импонирующего вашим индивидуальным потребностям и желаниям, а также физическим возможностям.
- Каждый человек в физическом плане может изменить себя. Кроме всего прочего, многие специалисты уверяют, что систематические физические тренировки могут даже избавить человека от многочисленных заболеваний. Именно по этой причине, физическое самосовершенствование в наше современное время, поставлено на совершенно иной уровень. Если ранее к физическому труду приучали с детства, сегодня все изменилось. Никто не в силах заставить нас выполнять те или же иные упражнения, но мы сами должны понимать необходимость такого воспитания и сами должны анализировать и направлять себя на достижение тех или же иных целей. Естественно, основой успеха считается мотивация. С этим сегодня особых проблем не будет, так как существует множество сайтов, специализированных тренингов, книг и фильмов, которые в действительности могут стать отличным мотивом к действиям.

# Планирование

- Не менее важным фактором успеха физического самосовершенствования можно назвать планирование, этому учат даже в . Одного решения заняться физическими тренировками – не достаточно. Нередко такое решение остается исключительно идеей, которая никогда не воплощается в реальность. Так вот, чтобы все воплотить в реальность, нужно просто правильно запланировать свое самосовершенствование. При этом, вы можете брать уже проработанные системы, которые способны порадовать вас эффективностью результатов.
- Кроме всего прочего, вам нужно все время контролировать правильность исполнения упражнений, чтобы впоследствии, вы в действительности получили нужный результат. Все промежуточные результаты нужно фиксировать, они станут своеобразным стимулом к новым свершениям. Если же у вас что-то не получается сделать самостоятельно, обратитесь к специалистам, и поверьте, вы быстро разберетесь в проблеме и найдете пути ее решения.

## Духовное здоровье

\*умение жить в согласии с собой, родными, друзьями и обществом

\*умение прогнозировать и моделировать события и составлять программу своих действий

## Физическое здоровье

- Двигательная активность
  - Рациональное питание
  - Закаливание организма
  - Очищение организма
  - Рациональное сочетание умственного труда и физического
- \*Умение отдыхать
- \*Исключение из употребления алкоголя, табака и наркотиков