

Топ 20 браслетов на физическую ВЫНОСЛИВОСТЬ



Черненко Николай

Николай Черненко

**Топ-20 браслетов на
физическую выносливость**

«Автор»

2026

Черненко Н.

Топ-20 браслетов на физическую выносливость / Н. Черненко —
«Автор», 2026

Описание 20-ти запросов на физическую выносливость и работы камней в
браслете на каждый запрос.

Содержание

Брошюра	5
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Топ-20 браслетов на физическую выносливость

Брошюра

Введение

Меня зовут Николай Черненко, и я физик, геммолог, камневед, психолог и писатель. За годы работы с натуральными камнями, минералами и браслетами я много раз замечал одну и ту же закономерность: когда человек говорит, что ему нужен браслет «на силу» или «на выносливость», за этой короткой формулировкой почти всегда скрывается гораздо более конкретный запрос. Одному действительно сложно долго выдерживать физическую нагрузку. Другому не хватает регулярности: он тренируется несколько дней с большим энтузиазмом, затем пропускает неделю и вынужден каждый раз начинать практически заново. Кто-то много работает физически и к концу дня чувствует сильное истощение. Кто-то психологически сдаётся при первых признаках усталости, хотя объективно ещё способен продолжать. А есть и противоположный тип людей: они настолько привыкли преодолевать себя, что практически перестали замечать момент, когда обычное усилие уже переходит в перегруз. Поэтому физическая выносливость - намного более многослойное понятие, чем может показаться на первый взгляд. Это не только способность мышц долго выполнять работу и не только умение «терпеть». Здесь одновременно участвуют темп, дисциплина, мотивация, способность распределять силы, отношение человека к усталости, навыки восстановления, регулярность и умение сохранять внутреннюю собранность тогда, когда первоначальный эмоциональный подъём уже закончился.

Именно поэтому я не считаю правильным создавать один универсальный браслет «на выносливость» и рекомендовать его всем подряд. Если два человека говорят: «Я быстро устаю», причины их трудностей могут быть совершенно разными. Поэтому в этой книге я собрал двадцать браслетов под двадцать отдельных запросов, связанных с физической выносливостью. В большинстве композиций я буду использовать три или четыре минерала. Для меня это оптимальное количество, потому что у каждого камня в браслете должна быть собственная функция. Если просто собрать десять минералов, которые традиционно относят к «сильным», идея композиции становится слишком размытой. Намного интереснее, да и правильнее, когда один камень символизирует включение в действие, другой — устойчивость, третий — разумное распределение ресурса, а четвёртый — способность сохранять спокойствие и не тратить силы хаотично. Тогда браслет превращается из случайного набора бусин в понятную систему под конкретную задачу.

Что такое физическая выносливость в контексте этой брошюры

Очень важно сразу разделить два понятия: выносливость и бесконечное терпение. Иногда человеку кажется, что настоящий физически сильный человек должен уметь продолжать несмотря ни на что. Устал - всё равно делай, стало тяжело - значит, нужно заставить себя ещё сильнее или появилось желание остановиться - значит, проявилась слабость. Такой подход выглядит волевым, но на практике он слишком примитивен и потенциально опасен. Настоящая выносливость не требует игнорировать тело. Напротив, чем серьёзнее человек относится к физической активности, тем важнее ему понимать собственное состояние. Одно дело - привычный дискомфорт от нагрузки, к которому организм постепенно адаптируется и совсем другое - необычная боль, выраженное головокружение, предобморочное состояние, боль в груди, внезапная сильная одышка или резкое ухудшение самочувствия. В подобных ситуациях задача заключается не в том, чтобы доказать себе силу, а в том, чтобы остановиться и при необхо-

димости получить медицинскую помощь. Поэтому в этой книге под физической выносливостью я понимаю прежде всего способность человека разумно выдерживать подходящую ему физическую нагрузку, сохранять рабочий темп, распределять силы и восстанавливаться после активности, а не умение бесконечно терпеть перегруз.

Длинную дистанцию обычно проходит не тот, кто на старте использовал максимум возможного усилия, а тот, кто смог правильно распределить ресурс. Человек может быть очень сильным в коротком рывке и одновременно плохо переносить продолжительную работу. И наоборот: человек с умеренной скоростью и без впечатляющего старта способен двигаться значительно дольше благодаря более ровному темпу. Именно поэтому в книге будут разные типы составов. В одних появятся более активные минералы — гранат, сердолик, гематит. В других будет больше условно стабилизирующих камней — бронзит, нефрит, раухтопаз, оникс.

Выносливость начинается не только в теле

Любой человек, который занимался спортом, проходил долгие пешие маршруты или выполнял физическую работу, знает: очень часто момент «я больше не хочу» наступает раньше настоящего физического предела. Тело ещё способно продолжать, но сознание уже начинает искать причину остановиться: становится скучно, тяжело, неудобно. Исчезает первоначальный интерес, и нагрузка субъективно начинает ощущаться значительно сложнее. И здесь возникает одна из наиболее важных задач: научиться различать объективное физическое ограничение и обычный психологический дискомфорт — это требует внимательного отношения к себе. Иногда действительно нужно остановиться, снизить темп. А иногда человеку физически ничего не угрожает, но он просто привык прекращать работу, как только она перестаёт быть комфортной. Поэтому часть браслетов этой книги будет связана с волей, внутренним стержнем и способностью оставаться в процессе. Мы будем говорить не только о том, сколько человек может сделать физически, но и о том, умеет ли он сохранять внимание, работать последовательно и не бросать задачу при первом снижении мотивации.

Правильное распределение сил - одна из основ выносливости

Есть люди, которым не нужно добавлять энергии, потому что энергии у них и так достаточно. Их основная проблема заключается в том, что они используют её слишком быстро — такие люди резко включаются в тренировку, берут слишком высокий темп, пытаются сразу сделать максимум и иногда даже воспринимают умеренную скорость как недостаточную. Первые минуты они действительно могут выглядеть самыми сильными, затем ресурсы начинают резко снижаться.

Поэтому в некоторых браслетах акцент будет сделан не на усилении активности, а на её регулировании. В таких составах особенно важными станут тигровый глаз, раухтопаз, нефрит, бронзит и другие минералы, которые в авторской символике я связываю с практичностью, устойчивостью, спокойствием и способностью не расходовать всё в одном импульсе. Это особенно важно, потому что физическая выносливость редко выигрывается за счёт постоянного максимума. Намного чаще она строится на умении сохранять рабочий уровень усилия достаточно долго.

Без восстановления выносливости не бывает

Отдельно я хочу подчеркнуть тему, которую люди часто забывают, когда начинают работать над физической формой: выносливость развивается не только во время нагрузки. Организму требуется восстановление: полноценный сон, адекватное питание, отдых, чередование нагрузки и более спокойных периодов — всё это является частью тренировочного процесса. Если человек систематически мало спит, постоянно находится в стрессе, почти не делает перерывов и при этом пытается решить проблему усталости дополнительным усилием, ситуация может становиться только хуже.

Как понимать свойства минералов в этой брошюре

Здесь необходимо провести очень чёткую границу между традиционной символикой камней и доказанной физиологией. Когда я пишу, что гранат связан с жизненной силой, гематит - с устойчивостью, тигровый глаз - с практичностью, а раухтопаз - с заземлением, это не означает, что минералы научно доказанным образом увеличивают мышечную силу, улучшают работу сердца, повышают уровень кислорода в крови или непосредственно увеличивают физиологическую выносливость. Таких доказательств для ношения браслетов из этих камней нет. Натуральные минералы не заменяют тренировки, сон, питание, восстановление, медицинскую диагностику и профессиональные рекомендации. Они не являются лекарственными средствами, спортивными добавками или физиотерапевтическими устройствами. В рамках этой брошюры я рассматриваю браслет как личный символ и инструмент настройки. Человек может выбрать определённую композицию, связать её с конкретным намерением и использовать как физическое напоминание о выбранной стратегии.

Отдельно необходимо сказать о состоянии хронической или необычной усталости. Иногда человек автоматически объясняет слабость недостатком физической формы. Но утомляемость может иметь большое количество причин. Если выраженное снижение работоспособности появилось неожиданно, сохраняется длительное время или сопровождается одышкой, головокружением, обмороками, болью, сердцебиением, выраженной слабостью или другими необычными симптомами, правильнее обратиться к врачу и выяснить причину. То же относится к человеку, который планирует существенно увеличить физическую нагрузку после болезни, операции, травмы или длительного периода без активности. В таких случаях безопасность определяется состоянием здоровья и профессиональными рекомендациями, а не выбором минерала. Я специально подчёркиваю это во введении, потому что тема брошюры непосредственно связана с телом. Камни могут оставаться красивой и значимой символической частью личного подхода, но там, где требуется медицинская оценка, она должна оставаться медицинской.

Чем точнее сформулирован запрос, тем осмысленнее можно подобрать камни. Именно на этом принципе и построены все двадцать глав.

И начнём мы с самого прямого запроса - способности дольше выдерживать физическую нагрузку и сохранять рабочий темп на протяжении всей дистанции.

1. Запрос: хочу легче выдерживать длительные физические нагрузки и дольше сохранять рабочий темп

Браслет: гранат, гематит, тигровый глаз, раухтопаз

Этот браслет я бы назвал одним из базовых в теме физической выносливости. Его задача заключается не в том, чтобы дать человеку один яркий импульс, а в том, чтобы соединить несколько качеств, необходимых именно для длительной работы: желание включиться в нагрузку, устойчивость, разумное распределение сил и способность сохранять спокойный рабочий ритм тогда, когда первоначальная свежесть уже начинает исчезать.

Разница между кратким усилием и длительной выносливостью очень существенна. Многие люди способны прекрасно мобилизоваться на несколько минут. Они быстро стартуют, выкладываются, показывают хороший результат в начале, но, если та же нагрузка продолжается час, два или больше, стратегия должна быть совершенно другой. Человек уже не может постоянно существовать на одном эмоциональном подъёме, ему приходится работать с темпом, обычной усталостью, повторением, психологическим желанием остановиться и необходимостью сохранять внимание.

Именно поэтому для первого браслета я не выбрал четыре одинаково активных минерала. Здесь нужна внутренняя система. Гранат отвечает за включение и живой импульс к действию. Гематит создаёт основу телесной устойчивости и собранности. Тигровый глаз помогает не расходовать силы бездумно и возвращает практический взгляд на нагрузку. Раухтопаз завершает композицию спокойствием, заземлением и способностью не превращать длинную

дистанцию во внутреннюю гонку. Получается браслет не столько «на больше силы», сколько на более разумное использование уже имеющейся силы.

Гранат

Гранат в этой композиции я ставлю первым, потому что невозможно говорить о физической выносливости без самого импульса к движению. Этот минерал связывают с жизненной силой, активностью, решительностью, внутренним огнём и готовностью действовать. В контексте данной главы особенно важна его способность символически поддерживать включённость в процесс. Есть люди, которым тяжелее всего даётся именно первый этап нагрузки. Они долго раскачиваются, не хотят начинать, первые минуты тренировки воспринимают как наиболее неприятные. Иногда после десяти-пятнадцати минут человек уже входит в рабочий ритм и чувствует себя гораздо лучше, но до этого момента его сознание успевает несколько раз предложить всё отменить. Гранат здесь становится символом перехода из состояния покоя в действие. Речь о психологическом якоре, который человек связывает с решением включиться в нагрузку. Но роль граната на этом не заканчивается. При длительной работе важно не только начать, но и сохранять эмоциональную связь с задачей. В середине дистанции первоначальное желание закономерно уменьшается, новизна исчезает, и остаётся обычная работа. Именно в этот момент человек может спросить себя: «Зачем мне вообще это нужно?» Гранат возвращает к исходной цели и помогает помнить о решении, принятом ещё до момента усталости. Это особенно важно, потому что во время физического дискомфорта мышление меняется. Задача, которая перед нагрузкой казалась важной, вдруг начинает выглядеть совершенно необязательной, именно поэтому полезно иметь заранее выбранный символ, который напоминает: решение принималось не в момент усталости, а в более спокойном состоянии. При этом гранат не должен превращать эту композицию в браслет постоянного максимума. Его функция — поддерживать внутренний огонь, но не заставлять человека всё время ускоряться. Если бы в браслете находились только такие активные камни, он был бы больше связан с рывком, чем с выносливостью. Поэтому рядом с гранатом обязательно появляются гематит, тигровый глаз и раухтопаз, которые делают движение более устойчивым и разумным. Гранат в первом браслете можно сравнить с источником пламени, но для длинной дистанции недостаточно просто зажечь огонь. Важно научиться поддерживать его ровно, не сжигая всё топливо в первые минуты.

Гематит

Гематит является одной из основных опор всего браслета. В традиционной символике его связывают с устойчивостью, собранностью, основательностью и телесной опорой. Именно эти качества особенно важны в тот момент, когда физическая нагрузка продолжается уже достаточно долго и эмоциональная мотивация начинает уступать место обычной работе. Если гранат говорит: «Начинай и включайся», то гематит как будто отвечает: «Оставайся в процессе». На длинной дистанции человеку приходится выдерживать не только нагрузку, но и монотонность. Именно здесь и проявляется другой уровень выносливости: способность работать без постоянного эмоционального подкрепления. Гематит в этой системе становится символом такой устойчивости. Он хорошо подходит людям, которые способны быстро вдохновиться, но плохо переносят момент, когда действие становится обычным. Браслет может напоминать: для продолжения не всегда нужен сильный эмоциональный подъём, иногда достаточно просто сделать следующий шаг. При этом здесь особенно важно избежать распространённого заблуждения, связанного с названием и химическим составом минерала. Гематит действительно является минералом железа, но ношение браслета из гематита не повышает уровень железа или гемоглобина в организме и не лечит железодефицитные состояния. Если у человека есть соответствующая проблема, необходима медицинская диагностика и назначенное специалистом лечение. В данной брошюре гематит используется исключительно как символ физической собранности и устойчивости.

Тигровый глаз

Тигровый глаз выполняет в этой композиции роль, которую часто недооценивают, когда говорят о физической силе. Его задача - не усиливать сам импульс, а помогать человеку использовать его разумно. Очень многие проблемы с выносливостью начинаются именно с неправильного распределения сил: человек чувствует себя свежим и начинает слишком быстро. Ему кажется, что умеренный темп - это недостаточно серьёзно, он смотрит на окружающих, пытается соответствовать более сильному участнику группы или ускоряется раньше, чем это действительно нужно.

Первые минуты всё идёт прекрасно, но потом организм начинает платить за слишком быстрый расход ресурса. Тигровый глаз в моей авторской системе связан с практичностью, наблюдательностью, здравым смыслом и способностью оценивать ситуацию без лишнего эмоционального разгона. В теме выносливости - это особенно ценное качество, т.к. он человеку: цель не обязательно заключается в том, чтобы выглядеть самым сильным в начале. Иногда настоящая сила — сохранить темп тогда, когда другие уже вынуждены его снижать. Этот камень особенно важен для людей с выраженной соревновательностью. Само соревнование может быть прекрасной мотивацией, но если человек постоянно ориентируется только на чужой темп, он перестаёт слышать собственную стратегию: кто-то продолжает работать без паузы — значит, собственный отдых начинает восприниматься как слабость. Тигровый глаз можно также связать с идеей сохранения техники при нарастающей усталости. В длительной работе человек иногда начинает выполнять движения менее внимательно только потому, что хочет быстрее закончить, но скорость любой ценой не всегда помогает выносливости. Иногда более точное, экономичное движение позволяет сохранить ресурс намного лучше.

Раухтопаз

Раухтопаз завершает композицию и делает её именно браслетом на длинную дистанцию. Этот минерал связывают с заземлением, внутренним спокойствием, устойчивостью и снижением лишней суеты. На первый взгляд может показаться, что спокойствие не слишком связано с физической выносливостью, но на практике именно чрезмерное внутреннее напряжение нередко приводит к лишнему расходу сил. Практически любая продолжительная физическая работа содержит этап, на котором становится тяжелее и тогда очень многое зависит от интерпретации этого ощущения. Раухтопаз помогает не паниковать из-за самой усталости. Усталость при подходящей физической нагрузке не всегда означает, что человек достиг предела, иногда она просто показывает, что работа действительно требует усилия.

Раухтопаз не должен использоваться как символ игнорирования боли или тревожных симптомов: если появляется выраженная одышка, головокружение, боль в груди, предобморочное состояние, необычная резкая слабость или другое состояние, которое вызывает сомнение в безопасности, задача не «заземлиться и продолжать», а остановить нагрузку и оценить ситуацию соответствующим образом. В рамках безопасной обычной нагрузки раухтопаз напоминает о способности сохранять внутреннюю устойчивость перед дискомфортом, не превращая его автоматически в катастрофу.

Почему эти четыре камня хорошо дополняют друг друга

Если посмотреть на композицию целиком, она образует очень понятную последовательность. Гранат отвечает за включение и внутренний импульс, гематит помогает закрепиться в физическом процессе и сохранять телесную собранность, тигровый глаз добавляет практический контроль и разумное распределение усилий, а раухтопаз стабилизирует всю систему, помогая удерживать спокойный ритм вместо постоянной внутренней гонки. Именно поэтому я считаю этот браслет одним из наиболее универсальных для темы длительной физической нагрузки. В нём нет перекаса ни в сторону постоянного разгона, ни в сторону чрезмерного торможения. Вместе эти четыре камня создают именно тот тип физической силы, который мне кажется ЭФФЕКТИВНЫМ: не максимальная мощность в одном коротком моменте, а способность правильно распоряжаться ресурсом на всей дистанции.

Кому особенно подходит этот браслет

Такую композицию можно рассматривать как личный символ людям, которым необходимо дольше сохранять рабочий темп, легче переносить продолжительные тренировки, не выдыхаться психологически в середине занятия и не расходовать большую часть сил в самом начале. Он также хорошо соответствует тем, кому приходится много ходить, долго находиться в физической активности, заниматься туристическими маршрутами или выполнять продолжительную работу, где особенно важен ровный ритм. Отдельно этот браслет может быть интересен человеку, у которого проблема находится не столько в отсутствии физической способности, сколько в стратегии. Например, он всегда начинает слишком быстро, постоянно соревнуется с окружающими или эмоционально воспринимает снижение темпа как поражение - выносливость не требует всё время быть на максимуме.

При этом любой вид нагрузки должен соответствовать физической подготовке и состоянию здоровья. Браслет не определяет безопасную интенсивность тренировки и не может заменить индивидуальные рекомендации.

2. Запрос: хочу не бросать физическую активность после первых трудностей

Браслет: сердолик, гранат, бронзит, оникс

Очень многое решает способность человека возвращаться к тренировкам снова и снова: не один раз провести сильное занятие, а постепенно выстроить систему, в которой движение становится частью привычной жизни. И то же самое касается любой деятельности: не сдаваться, а идти до конца. Поэтому второй браслет я сознательно посвятил не максимальному усилию и не способности пройти длинную дистанцию, а другой, не менее важной составляющей выносливости — регулярности. Можно обладать хорошими физическими данными, быть сильным, достаточно активным и всё равно практически не развивать выносливость, перегружаться и снова выпадать из режима. Это очень распространённая ситуация. В начале нового периода человек мотивирован: составляет план, представляет результат, с удовольствием идёт на тренировку/работу. Первый заход как начало новой жизни. Но затем исчезает эффект новизны, появляется обычная усталость после рабочего дня, небольшая мышечная болезненность после непривычной нагрузки, желание перенести тренировку или снизить темп. Через некоторое время первоначальный эмоциональный заряд заканчивается, и становится понятно: дальше двигаться нужно уже не только на вдохновении. Именно здесь начинается настоящее формирование привычки, т.к. выносливость невозможно построить исключительно на сильной мотивации, потому что мотивация по природе непостоянна. В один день человек чувствует желание заниматься, в другой — нет. Поэтому для этого браслета мне понадобилась композиция, в которой есть и энергия начала, и желание двигаться, и внутренняя устойчивость, и способность сохранять курс без постоянной эмоциональной подпитки. Сердолик символизирует живое включение в действие и удовольствие от движения. Гранат усиливает внутренний импульс и помогает помнить о цели. Бронзит отвечает за спокойную устойчивость и взрослое решение продолжать даже тогда, когда настроение не идеально. Оникс завершает композицию темой дисциплины, структуры и способности не рассыпаться в момент, когда тренировка перестаёт быть чем-то новым и превращается в часть обычного режима.

Сердолик

Сердолик я ставлю первым неслучайно. Этот минерал связывают с активностью, жизнерадостностью, смелостью, творческим импульсом и готовностью действовать. Здесь для меня особенно важна именно его живая, не слишком тяжёлая составляющая. Если начинать разговор о дисциплине только с жёсткости, контроля и необходимости заставлять себя, спорт или бизнес-проект довольно быстро может превратиться для человека в ещё одну обязанность, которой он внутренне сопротивляется. Сердолик помогает задать другое направление: движение может быть не только работой над собой, но и источником удовольствия, интереса, ощущения жизни в теле. Это особенно важно для людей, которые воспринимают физическую активность

исключительно через категорию результата. Такой подход способен мотивировать в начале, но при длительной работе часто начинает создавать давление: если результата не видно достаточно быстро, человек теряет интерес. При этом важно понимать, что сам минерал не создаёт мотивацию биохимически и не повышает физическую активность организма. Его роль в этой брошюре символическая: он помогает сформировать образ включённости, живости и желания снова возвращаться к движению.

Гранат

Гранат усиливает более волевую сторону композиции. Если сердолик помогает сделать движение живым и эмоционально привлекательным, то гранат напоминает о внутреннем огне, который необходим в момент, когда приятных ощущений недостаточно. В первой главе гранат символизировал включение в длительную нагрузку, здесь же его функция немного отличается: он связан с сохранением связи с причиной, ради которой человек вообще начал тренироваться или идти к далекой цели. Через несколько недель после старта легко забыть, зачем было принято первоначальное решение и цель словно теряется среди повседневных дел. Гранат хорош именно там, где необходимо не просто выполнить одно действие, а сохранить эмоциональную связь с целью на длинной дистанции. При этом я сознательно не делаю его единственным активным камнем композиции. Если строить регулярность исключительно на внутреннем «надо сильнее», человек рискует перейти к модели, в которой любая мелкая ошибка воспринимается как провал, а любое снижение темпа — как слабость. Поэтому рядом с гранатом обязательно появляется бронзит, который делает волю более спокойной, и оникс, который переводит желание в систему.

Бронзит

Бронзит в этом браслете отвечает за качество, которое я бы назвал спокойной устойчивостью. Это особенно важно, потому что регулярность разрушается не только ленью или отсутствием мотивации. Очень часто человеку мешают эмоциональные крайности. Бронзит помогает выйти из этой модели «либо идеально, либо никак». Человеку не нужно каждый раз доказывать, что он дисциплинированный, ему нужно просто постепенно выстраивать режим, который способен существовать достаточно долго. Особенно полезна такая символика людям, склонным к перфекционизму. Они могут составлять прекрасные планы, но плохо переносят любое отклонение от них. Для такого человека бронзит становится напоминанием: гибкость не противоречит дисциплине, иногда именно гибкость позволяет сохранить дисциплину на протяжении месяцев и лет.

Оникс

Оникс завершает композицию как символ структуры, внутреннего каркаса и способности сохранять решение после того, как первоначальное вдохновение прошло. Регулярность требует определённой предсказуемости. Оникс в этом браслете напоминает о ценности заранее выстроенной системы. Человеку уже не нужно каждый раз создавать решение с нуля. Мне особенно нравится использовать оникс в символике долгой работы, потому что он не ассоциируется с резкой вспышкой.

Отдельно подчеркну: оникс не увеличивает мышечную силу и не формирует дисциплину физиологически. Мы говорим о нём как о символе структуры и последовательности, который человек может связать со своим поведением.

Почему эти четыре камня хорошо дополняют друг друга

Композиция построена как переход от желания к привычке. Сердолик делает движение живым и помогает помнить, что активность может приносить удовольствие. Гранат удерживает эмоциональную связь с целью и помогает не потерять внутреннее «зачем». Бронзит не позволяет превратить дисциплину в жёсткую борьбу с собой и символизирует способность возвращаться после неидеальных дней. Оникс закрепляет всё это в структуре и напоминает о системе.

Кому особенно подходит этот браслет

Такой браслет можно использовать как личный символ людям, которые часто начинают тренировки на сильном эмоциональном подъёме, но через несколько недель теряют интерес; регулярно составляют планы и затем отказываются от них после первых неудач; слишком сильно зависят от настроения; хотят выстроить привычку. Он особенно интересен тем, кому не столько не хватает физической способности двигаться, сколько сложно сохранять регулярность достаточно долго, чтобы организм вообще успел адаптироваться к нагрузке.

3. Запрос: хочу легче выдерживать монотонную физическую работу и не терять собранность от однообразной нагрузки

Браслет: гематит, оникс, тигровый глаз, бронзит

Не вся физическая выносливость связана со спортом. Огромное количество людей ежедневно выполняют работу, в которой тело получает продолжительную и часто однообразную нагрузку: человек долго находится на ногах, ходит, переносит предметы, выполняет повторяющиеся движения, работает руками, проводит много времени в одном ритме. Иногда такая работа субъективно переносится тяжелее тренировки именно потому, что в ней мало эмоционального разнообразия. Нет яркого старта, финального результата через час и ощущения спортивного события. Есть просто несколько часов, в течение которых необходимо сохранять внимательность, темп и физическую собранность. Монотонность утомляет не только тело, но и внимание. Когда действие повторяется сотни раз, сознание начинает отключаться от процесса: появляется раздражение, скука, желание ускориться только ради того, чтобы быстрее закончить. Человек хуже контролирует технику движений, может становиться менее внимательным к положению тела и быстрее психологически уставать. Поэтому для третьего браслета мне нужен состав, в котором нет чрезмерного эмоционального разгона. Здесь гораздо важнее устойчивость, структура, практическое внимание и способность спокойно выдерживать повторение. Именно поэтому основой становятся гематит и оникс, тигровый глаз отвечает за внимательность и разумное распределение усилий, а бронзит добавляет спокойный внутренний стержень.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.