

18+

Пётр Эспок



1 ДЕЙСТВИЕ И 99 ПОСЛЕДСТВИЙ

400 дней — 1 действие и 99 неожиданных
последствий

Пётр Эспок
1 действие и 99 последствий.
400 дней — 1 действие
и 99 неожиданных последствий

<https://litres.ru/74592064>

ISBN 9785007147811

Аннотация

Речь идёт о восприятии времени, что Моё вечное не вечно. Решил делать всего 1 действие каждый день, наблюдая к чему это приведёт, чтобы ежедневный страх утих — принять тот факт, что моё потом не наступит, если продолжу так жить. Я всё откладываю словами сейчас не время, сделаю потом, считая, что есть время, и его у меня бесконечное количество, и избегаю мысли, а как долго моё потом будет продолжаться.

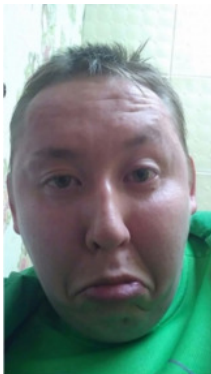
1 действие и 99 последствий 400 дней — 1 действие и 99 неожиданных последствий

Пётр Эспок

© Пётр Эспок, 2026

ISBN 978-5-0071-4781-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero
400 дней — 1 действие и 99 неожиданных последствий!



8 августа 2020

долг 2.8 м
курю
пылю
избегаю сложности
не здоровое развлечение
обжорство
неустойчивая психика
ментальная слабость
зависимость от всего
увлечений нет

8 августа 2024

долг 200 т.р
пишу и исполняю песни
упражнения на тело и речь
спртивние игры
понимание меры в еде
здоровая самооценка
выстроил личные границы
освоил самостоятельность
4 увлечения

Я Сейчас расскажу то с чем Ты конечно Не согласишься со Мной.

Рассказ начну с того что уже сейчас есть на данный момент, даже не зная что это всё будет — ко всему пришёл последовательно не планируя этим заниматься.

•Озвучиваю Кино и Дорамы

- Выпустил 1 песню на очереди 2ая
- Снимаюсь в кино и сериалах
- Исполняю фото-модельные договоры
- Скинул 45 килограмм без диет
- Резидент КВН северной краевой лиги
- Участник театральных постановок города
- Участник бегового марафона на 21 км
- Публицист авторских книг жанра Биография
- Участник мероприятий Скалолазов «Сила и Мужество»

И тут Ты спросишь а при Чём тут 400 дней вообще!?!

И зачем Мне это знать что там у кого то есть?

И Ты правда будешь прав!

Ведь Я не знаю Твоих стремлений и желаний и то о Чём

Желаешь.

Здесь Ты узнаешь как 400 дней способны дать Тебе то
о Чём Ты когда-то позабыл.

Раз Тебя Моё вступительное начало заинтересовало!

Я тогда начну Свою историю с Одного Начало :)

НАЧАЛО ОТСЧЁТА.

Сейчас 2020 год 8 августа Я просыпаюсь с очередного 3-
ех дневного запоя

и Мне сейчас так Плохо но так Хорошо —

ни куда не надо и можно дальше валяться и отходить от
загула.

Скажу сразу Я люблю это дело и не испытываю чувство боли зачем Я продолжал.

Я с огромным удовольствием поглощал в огромных лит-ражах ведь с лёгкостью могу:

дико отравленным на площадке детской ползать на четвереньках в песке
и тошнить — Да ужасная картина Я согласен!

Сам Я в этот момент весил 108 килограмм
Что для 26 летнего парня очень много
Скажу правду Я не считал Себя толстым
Мне нравилось быть большим и занимать много места
Заниматься абсолютно ни чем только смотреть филь-мы-сериалы много спать много гулять и очень много есть и пить.

Долгов скопилось на миллионы — зарплата пришла зар-плата ушла и даже не волновался
жил замечательно и очень хорошо не думая, не чего ни делая совершенно ни чего! только есть, спать, гулять и очень много отдыхать!

И тут Ты скажешь раз Тебе так всё нравилось и чувствовал Себя свободным и беззаботным и жизнь прекрасная
Зачем Ты решил всё поменять и самое главное Для Чего ведь всё и так шикарно?!?

МЫСЛЬ.

Я не подвижно валяюсь в кровати и начинаю осознавать что не могу вспомнить что было конкретного в эти три дня гулянки.

Я знаю что Мне было хорошо Я как всегда отдыхал с друзьями и проводил замечательно время среди Них и вкусными Любимыми напитками!

И тут Я стал замечать что эмоциональная память то работала

Я помню что Мне весело хорошо легко и приятно —
А вот от чего именно Мне хорошо?

И тут Я стал осознавать что не могу вспомнить конкретного случая!

Из памяти исчезли конкретные Мои действия что привели к Этим Чувствам

И более того не помню ни последствий действий и их очерёдность

В какой день что Я делал и с кем был.

По ощущениям Я знаю что Я всё помню Было весело и хорошо! Я ПОМНЮ

А от чего именно?...

И опять Я начинаю понимать что исчезло из памяти практическая часть гулянки!

Ты Понимаешь?

Получается по факту Я забыл — А мозг не понимает что Я что то забыл

Эмоции и Ощущения то Остались и Не Видит Потери
Огромной Части Информации...

И тут Мне стало очень Страшно интересно!

А Что Я забыл ещё Под ощущением что Помню?

Много ли того где Я думаю что помню а деталей Нет!?!

И тут Ты скажешь — Ну и что!

Не помнишь и ладно зато отдохнул как следует :)

ПОНИМАНИЕ.

Больная голова и слабость в теле

Я довольный утром что на работу только завтра

В голове разные Мысли и Поняв что Я потерял 3 дня па-
мяти Своей замечательной любимой жизни —

Напугали Меня и натолкнули на ещё одно понимание :

Чего Я хотел До этого и почему у Меня его нет!

Понимаешь!

Имею в виду то чем Я занимался и к чему стремился то
отчего Мне было действительно Хорошо

До того как начал плавно переставать что то делать и каж-
дый день нежно и весело ТюлениТЬ :))

Я люблю выступать на сцене петь и даже танцевать Мне
нравится собирать улыбки людей

Мне нравится когда людям легко и приятно проводить
время!

В голове появились яркие воспоминания об ошибках и

приятных моментов на сцене

Где проводил большую часть времени и это действительно
Меня радовало Я ощущал Себя Дома!

И тут Я понял что Я СОВСЕМ ДОЛЕКО от того где хотел
бы быть :)

Сейчас Я валяюсь толстеющий с синяками по телу не ухо-
женный с перегар

ом на всю комнату

Слабовольный и без интересов в жизни где единственная
радость это бутылка пенного и вагон вредных привычек

Делать всё что бы ни чего не делать

В карманах всегда пусто заработал выпил денег занял сно-
ва выпил и забыл!

Много долгов и много слабостей

бежал от всей ответственности за Себя и считал что это
круто и Я сильный раз не вижу что со Мной происходит

Я могу абсолютно всё Но Я не хочу :)

И считал что это верный путь к свободе!

И так что Я вижу в этот момент —

Я 108 килограммовый колобочек

Мне лень даже вставать с кровати

Дурная привычка на привычке

Баланс ни то что всегда нулевой а постоянно уходит с
огромной скоростью в минус

Личная самооценка тоже где то там же

И многое другое чего рассказывать не стану потому-что

это лучше не писать

И именно в этот момент всё стало вылазить на глаза Это было очень не приятно!

И после этих мыслей стало приходить в сознание что Я на самом деле то не плох

В голову лезут то чего хотел и как Я при этом выгляжу —
Что к этому ведь Я когда то шёл и как так вышло что Я ушёл в 10 летний запой!

Получается То-что Я люблю Мне ни как не помогает
Мои действия только ослабляют во Мне желание что то делать и кажется что это то самое что Я хочу!

Понимаешь Я считаю что ночь с любимым горячим даст Мне утром Греми или Песню года!

Огромный кусок мясо на ночь Даст Мне Супер Сильное Тело!

2 Пачки Табака Дадут Мне Супер Лёгкие как у пловца Я же так хорошо фильтрую крепкий никотин :)

И тут Ты скажешь! Стоп Ты что правда так думал?!
Достаточно же после трудной работы только один бокал что бы расслабиться и хорошо спалось :)

НАЧАТЬ ВИДЕТЬ.

Значит то что Я сейчас люблю ни как Мне ни помогает а только делает хуже

Тогда зачем Я это полюбил как вышло что Я Люблю то

что Меня Губит

И добровольно за это Расплачиваюсь Своими и Чужими Деньгами!

Ты Понимаешь — Я Сам Оплачиваю Деньгами Свою Штраф Стоянку Что Бы Не Выезжать К Цели :)

То есть: Сэр Вы Свою Машину Забирать Будите?

Она уже 10 лет У Нас На Штраф Стоянке Стоит

Вы Все Долги Перед Нами Уже Давно Оплатили Дальше Стоянка Платная!

И тут Я отвечаю — Бабки не проблема Я продлеваю :)

Тут Я вспоминаю что перед уходом В Армию у Меня произошёл Прорыв на сцене

Весь зал Мне аплодировал Стоя и мне очень это так понравилось Я был на 7 небе от счастья что Я осчастливил столько людей разом...

То что Делает Меня счастливым и Живым это выступления перед публикой и собирать их настоящие эмоции и улыбки.

В этот день Меня заметили 2 директора Разных Театральных школ

Это были Замечательные Девушки лет от 40 до 50 с очень нежными голосами и пригласили Меня на бесплатное обучение и это было как раз то что Мне нужно Я на радостях их по благодарил и убежал не запомнив ни Имен ни Адресов :)

Я оказался очень ветреным я считал что ни чего не забываю!

Помню что Их школы с Павловского-Посада а Вторая с Москвы

А куда ехать и с кем связаться Я забыл :)

После этого события Я дал Себе обещание если жизнь даст Мне такой же заметный второй шанс Я его точно не упущу

Запомню и Имена и Адреса и Всё то что поможет прийти туда куда Мне нравится ходить :)

Тогда что Мне нужно сделать чтоб увидеть этот шанс если Я то и делаю что хожу на работу а после неё пью!

А тут Я ещё и выяснил что память у Меня вообще Дуршлаг :)

Получается Мне стоит Полюбить Другую Повседневность что бы замечать возможности на пути к желаемому направлять огромное внимание на изменения Собственных желаний.

И тут у Тебя возникает вопрос?

Допустим Ты прав Тебе действительно нужно Меняться а Мне то это зачем!?!

Я к примеру не хочу Меняться — Меня и так всё устраивает зачем Мне сцена и школы?

Меня ведь интересует Совсем другое сейчас...

Одно влияет на другое.

Мысли движутся внятно понятно не смотря на состояние!
То есть что бы получить то что хочу и быть там где пла-

нирую :

Мне стоит по Любить то что не Люблю —

И перестать Любить то что Люблю.

Как это сложно принять что теперь Мне стоит делать то:

Что приводит Меня туда куда Я хочу —

И перестать делать то что привело Меня сейчас сюда.

Значит Первое что Мне точно стоит сделать это прочистить организм :

То есть перестать выпивать даже по праздникам и вообще когда либо —

Пить то Я уже умею и делаю это хорошо а значит Я достиг Своей цели и можно переходить к следующему и учиться новому —

То есть Не Пить :)

Значит Второе что Мне стоит сделать это укрепить тело так как у Меня оно слабое не смотря на огромный масштаб мышцы атрофированы поднимать тяжелее 2кг уже приводит к отдышке.

Хорошо значит Я сфокусируюсь только на этих двух задачах и с чего Мне начать если сейчас ой как не хорошо даже просто сходить в туалет лень :)

И тут Ты захочешь сказать а зачем Мне то прекращать выпивать так и ещё и по праздникам в кругу семьи и друзей

Я лишь хочу только бросить одно...

Что теперь Мне на всех трезвым смотреть как все веселиться?

ПЕРВОЕ ДЕЙСТВИЕ.

Получается первое почистить и второе укрепить.

Смотрю Я на Свою комнату и вижу :

Хорошо как протрезвею где Я буду Себя укреплять если у Меня всё заставлено мебелью и у Меня маленькая комната где стоя почти не помещаюсь и в добавок у Меня нет ни гантелей ни снарядов и раз пошла на то пляска у Меня и одежды то нет от слова совсем что Мне теперь голым заниматься а что семья Мне скажет что Я тут всем мешаю.

Голова начала болеть ещё сильнее и решил что СТОП.

Раз нет мест то СЕЙЧАС ОРГАНИЗУЮ и начинаю перебирать всё что Мне мешает и Всё чем Я не пользовался уже годами —

Опыт в этом деле у Меня уже есть ведь как то раз тут было хуже и подруга в гостях говорит а давай генералочку сделаем и по итогу с ней унесли из комнаты 8 мешков!

А Ведь считал что у Меня ни чего нет и всё это Важно :)

Я не сожалел а сделанном а даже чувствую благодарность за это и поэтому Я так легко принялся снова всё расчищать.

Мне уже стало не Важно что это Мои Вещи или Вещи Семьи

Я собрал всё что Мне мешало или сдерживало и решил что другим людям они нужней раз Мне они не чего не принесли.

Собрал Я пакетов 6 и сложил их рядом с мусоркой за 3 ходки управился!

Вернулся в комнату и начинаю чувствовать что Мне легко и свежо в комнате стало вроде светлее.

Шкафы полупустые и решил всё сложить в один и думаю что если его выкинуть то будет прям очень свободно и будет легче заниматься

Так Я и поступил не стал думать а что если и вынес пустой комплект шкафов!

Место стало очень много и Я был очень доволен и ушёл умываться и так далее. После того как по мылся и поел Я лёг в кровать под одеяло и думаю —

Странно это как то!

Зачем Я всё выкинул и для чего освободил место если Я даже не знаю а как это заниматься спортом.

Я к тому что совсем не знаю как это делать

А как спортом то заниматься что делать то вообще нужно

Я ж не знаю да и некогда им не занимался

В разных заведениях на физкультуре

Мы бегали растягивались что то там ещё кидали и подтягивались —

Это было бессознательно Я просто повторял что делали остальные а зачем это надо ни когда не узнавал и делал это ну так себе!

Где Я буду бегать и подтягиваться?

Мне нужна помощь а лучше тренер только это всё стоит

денег и нужно куда-то ходить

Тогда для чего Я очистил комнату :)

И тут Ты подумаешь а действительно зачем Ты это всё сделал?

Все же знают сперва всё купи а уже потом выкидывай тем более пол квартиры просто так выкинул, подготовить же сперва план нужно было.

ВТОРОЕ ДЕЙСТВИЕ.

Мне нравится что стало так свободно и легко возможно Я даже что то понял только ещё не осознал и раз так чисто и есть место для тренировок Я решил не смотря на состояние Я точно сейчас начну.

Взял в руки телефон и написал в приложение первое что в голову пришло —

Пресс и тут рекомендации открыло самое первое приложение: Пресс за 30 дней.

Ну Я же не дурак и поверил :)

Самое первое попавшее скачал и открыл её Я внёс Свои данные в ней вес, рост, возраст, показал результат — Ожирение второй степени!

Улыбнулся и сказал согласен :)

План тренировок на 3 месяца — 1 программа для новичка 2 для подготовленных и 3 для опытного.

Начинаю 1 и вижу что упражнения идут 3 дня занимаешь-

ся и день отдыхаешь думая круто и то что показывает движения и время на выполнения и отдых.

Это же круто Мне снова думать не надо а просто повторять :) эт Я люблю!

Сейчас ещё чуть по валяюсь и начну — тут же снова голова заболела от воспоминаний и обрывков где Я жадно снова и снова запрокидываю бокал стало Меня знобить и решил: Нет Я сделаю это сейчас и тогда посплю.

Скажу сразу первое впечатление от этого действие получилось плохое —

Разминка была уже сложная и Я его делал очень медленно ведь скорость выполнения для Меня казалась очень быстрой за 30 секунд делал движений 15 в тот момент когда Я сделал только 5!

Уже вспотел и тяжело дышал хотелось всё бросить и лечь спать ведь — Ну не Моё это

Я же ни когда не занимался с кокой кстати сейчас Я буду это делать ведь даже простые движения не могу сделать.

А таймер шёл и упражнения продолжались и продолжались вот Я уже делаю подъём рук к мыскам пальцам лёжа на спине

Хотя поднимал Я только голову а остальное тело было не подвижно хотя Я делал усилие запредельное :)

После всех не понятных упражнений остались 2 крайние и это планка —

от которой Я осознал на сколько слабый а ведь считал до

этого Себя очень сильным Мой мир тут же треснул показав Мне правдивое состояние где спина хрустит руки болят и плечи еле держат а ведь даже не устоял и 10 секунд из 15

Спина прогнулась к полу и локте разъехались с огромным звуком Я шлёпнулся на пол

Не в состоянии подняться включилось последнее упражнение стойка кобра для растяжки и релакса выгнув спину оперевшись на руки и дыша в верхней точке и на удивление это упражнение принесло столько удовольствия от того что это 10 упражнение из 10 что стал растягивать тело с хрустом и еле держа верхней точке Я был правда счастлив

Я сделал это — Яяяяя сделал это!

Это было так долго и так сложно весь день показался Мне чем то не обычным

Ведь Я сделал что то героическое по Своим меркам!

После душа Я снова лёг в кровать и ловил ознобы и сопутствующие ощущения после долгого загул.

8 августа 2020 год стал тем самым днём когда сказал: что Я начну это сегодня!

Не завтра Не в понедельник а Сегодня и не важно что Я не знаю как и зачем это делать :)

И тут Ты скажешь :

Я бы подождал когда пройдёт похмелье или на крайняк когда полегчает —

Зачем Ты сразу начал тренировку все знают что не лзя резко начинать.

ДЕНЬ 2.

Температура 37/9 что то Я не в лучшем время начал Меня знобит голову давит кости болят второй день не состояние это впервые!

Вот лежу и думаю блин а надо то всего лишь сходить взять пенное и сразу полегчает всегда легчало как говорят клин клином и тут можно будет и зарядку сделать и книгу почитать...

Так минутку — то есть Я тренировку делать не могу Мне ведь плохо и нужно подлечиться а как в магазин идти за пенным тут же сил хватает...

Странно как то а почему бы Мне тогда ни сделать сперва зарядку а потом и в магазин сходить?

А давай!

Встаю открываю окно и иду умыться привожу Себя в порядок и тут Я возвращаюсь в комнату

чувствую приятный запах улицы какой оказывается вкусный свежий воздух Мне таааак приятно стоять и ощущать приятный аромат погоды ещё чуть-чуть по дышу и сделаю зарядку!

Тут Я хочу удержать паузу это и правда приятно вспоминать а раз это книга то Я продолжу писать :)

Включаю приложение на телефоне и там пишет день 2 и новые упражнения

Вау интересно а эти упражнения смогу сделать!?! Разминка была снова тяжёлая нужно было поднимать колени к локтям — У Меня есть колени Вааау! Было сложно и поднимал не до конца ведь там показывают держать спину ровно и от этого получилось согнуть колени почти до половины

Я не стал надрываться и тянуться через силу к локтям ведь могу быстро это дело бросить и больше ни когда не вернуться к приложению и решил что буду делать как получается Я и так много сделал! что вообще скачал и стал упражняться -А ведь мог и не делать!

Самое главное в магазин Я так и не пошёл решил что сходить Я всегда успею и в

вернуться в прежнее русло тоже легко Я ж в этом профессионал.

Мне стало интересно а как долго Я так смогу? Эти два дня были очень сложными ведь делать то что ни когда не делал очень сложно!

В плохом самочувствие что то не сделать ещё легче всегда ведь можно сделать завтра а сейчас можно и отдохнуть.

Только от Чего именно Я отдыхаю от последствий гулянки или удержания Себя от силы не загуливать вовсе?

Гордый за Себя Я лёг снова в кровать и остальное время как и в первый ни чего не делал только ел, смотрел ну и спал ещё :)

Тут Ты спросишь — так со Мной же это ни как не связано Я не крупный да и пью Я редко и Меня всё устраивает,

зачем мне всё это читать у Меня нет Твоих проблем у Меня они куда сложнее Мне нужно это...

ДЕНЬ 3

Проснулся на 3 день уже ощущая Себя получше Я прополтел голова уже не так болит только сопли остались.

Только вот ощущаю Я что то ещё эти странные ощущения словно всё тело сковали невидимыми цепи все части тела по отдельности.

Это странно когда Ты не можешь поднять руку ведь её приковали к телу и попытка поднять сопровождалась сдавливающей болью как будто воздух стал тяжёлым и плотным как желе это очень странное ощущения.

Я подался панике ведь такие ощущения очень редкие а в Моём случае это был Мой первый Перетрен!

Тогда Я этого слова не знал :)

Мысли стали носиться с огромной скоростью — А что если?

Откажут руки остановиться сердце и останусь парализован

Меня эти мысли очень пугали и стало в памяти всплывать что хорошо расслабляет мышцы это пенное Я был готовый выпить что бы больше не испытать эти ощущения боли и паники за Себя

И в этот момент что то подсказало Мне

Выпивка сильнее Тебя ни делает —

Ты сейчас такой потому что именно так и думал!

Так хорошо тогда что Я могу сделать что бы Мне стало легко?

Выпить Я могу в любой удобный и не удобный момент Я знаю что Я это сделаю легко и без принуждения ведь Я это умею

А вот не выпивать и терпеть Я не умею —

А что будет если не стану выпивать и потерплю и пересилю Свой отходной а как бонус за это условие Я сегодня не стану делать зарядку и просто отдохну!

На удивление Я быстро согласился —

Как говориться Чем проще тем лучше :)

Что это значит?

А значит Я сдался на 2 день и 3 уже не сделал того что сказала!

По программе стоило сделать 3 день и 4 отдых.

Понимаешь всего 1 раз и Я могу отдохнуть

Тут Ты скажешь, так ничего страшного в приложении просто начни с того дня где остановился.

ДЕНЬ 4

На этот день Я чувствую Себя просто отлично Настроение у Меня действительно замечательная и испытываю лёгкость и мышцы побаливают как то приятной болью

Я встал открыл окно и пошёл умываться по возвращению в комнате стало свежо и чисто Я заправил кровать и сел в кресло и тут пришло в голову осознание а чо Я только что сделал и чо Мне делать дальше!

Поясняю Я ни когда так не вставал не открывал окон не умывался и тем более не застилал кровать!

Вот сижу в свежей чистой и просторной комнате и думаю а зачем Я встал и что Мне теперь делать Я ж ни чем не занимаюсь а спать уже не хочу и фильм тоже смотреть нет желание и что Мне теперь как идиот так сидеть одному в комнате!

Обычно Я бы уже позвонил нескольким друзьям и вот Я уже летящей походкой к Ним в гости а там бесконечная веселуха.

Уже хотел достать телефон по привычке и тут так стоп

Это Я Всегда успею сделать а что Я Могу сделать того чего ни делал, а выпить то Я всегда успею...

Почему то у Меня одни мысли о выпивке Я походу очень люблю пить и кроме этого Я ни чего не знаю и не умею, решил одеться и пойти на улицу и стал ходить без цельно по улицам где нет больших домов а только дачные красивые дома и оказывается что очень приятно ходить по этим улицам до железной дороги и переходить на другую улицу и идти обратно

улицы на столько длинные что когда прихожу на другую улицу вижу лишь сплошную чистую дорогу в которой не видно конца это так завораживает видя дорогу в даль становить-

ся легче идти... А по сторонам очень красивые дома разных видов и форм в сопровождении чистых и зелёных деревьев и площадок перед домами.

Я не знал что у Нас тут так красиво и спокойно да и эти места приносят чувство спокойствия это очень странно-

Какжется! вот-вот что то почувствую и осознаю что то не знакомое, это очень быстрая смена Моих обычных действий.

Дни казались очень долгими словно Я очень много что то делал время перестало лететь и начало двигаться медленно и Я успел подумать какие действия предпринял и как эти решения на Меня повлияли и Мне понравилось что Я начал что то думать а не просто улетало время лёжа на диване и в приятном запое.

Я подумал раз мне стало легко когда отчистил комнату и освободил место для тренировок так может и всё остальное выкинуть или отдать что бы было ещё больше пространства ведь Я уже ни чем в комнате не пользовался годами!

По возвращению Я основательно решил освободить пространства в комнате а это длинный книжный шкаф и шкаф с одеждой в котором всё было битком и поэтому начал с лёгкого!

Я приступил собирать вещи что не носил даже новые и сложить в пакет и отдать в церковь нуждающимся, набралось 9 пакетов вещей и тут Я осознал сколько не нужного Я держу в шкафу занимая полки что бы просто занимали полки!!!

Обзвонил все попавшие приемы б-у одежды и как Я вы-

яснил им надо заплатить что Бы забрали у Меня одежду, денег Я не стал тратить и поэтому просто вынес и положил всё рядом с мусоркой и люди кому требовались их забрали.

Шкаф стал на половину пустой Мне так стало хорошо и Я в нём сложил всё красиво и словно самому шкафу стало от этого легче :)

Тут Ты скажешь: Я Тебя не понимаю Совсем, Ты сказала что хочешь заниматься спортом и быть здоровым, что хочешь решить финансовые вопросы и выйти из долгов —

Так зачем Ты выкидываешь Свои же вещи не купив новые в добавок Ты уже второй день потерял и не тренируешься что тут сложного то —

Спортсм даже и не пахнет так зачем Мне тогда это читать.

ДЕНЬ 5

После как проветрил комнату умылся, заправился и по завтракал в голове не покидала мысль что Я что то забыл

2 дня не открывал приложение для тренировок за 48 часов бесконечных мыслей желаний и раздумий а это Триллиарды мыслей!

Не удивительно почему Я что то забываю

Мне показалась что Я забыл что то важное но что не мог вспомнить и думаю блин чот скучно нужно позвонить и сходить выпить и машинально стал одеваться надев куртку и потянувшись за обувью что то щёлкнула —

А Я куда иду? За поелом! В смысле за поелом? Ну Ты всегда ходил за поелом когда было свободное время? Это да только сейчас Я занят! Чем?

И тут Я понял что и правда а чем Я занят, смутно начал вспоминать что Я перестал пить что Я хочу стань сильнее и чище

Что Я подготовил комнату и что Я буду делать упражнения...

И вот тут точно упражнения! Я их не делал 2 дня и пришла мысль о памяти что Я сдался уже на 3 день и не стал его делать и в итоге уже 2 дня не занимался.

Мало того что Я сдался так Я ещё и забыл об этом ну ни сделал и ладно завтра сделаю а потом ещё завтра а потом и вовсе забыл!

Да как Моя память вообще работает почему Я забыл то что хотел решительно делать и снова пошёл за поелом —

Если бы Я этого ни сделал Я бы вряд-ли вспомнил что Я решил, тело вспомнило что да Ты что то там делал и тут Я вспомнил все те действия, уборка, умывания, свежий воздух, прогулки и упражнения и тут же вспомнил первые ощущения как это трудно, больно но так приятно.

Открыл приложение и решил что лучше начну сначала и не важно что там написано пройдено, думаю что если остановиться а потом спустя время начать с того же место Я просто сломаюсь от нагрузки дальше.

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.