

[Купить двери](#) можно на сайте irr.ru. Здесь предлагают широкий выбор качественных дверей по приемлемым ценам.

Приобретение новых навыков, которых у вас раньше не было - это суть любого обучения или тренировки. В первую очередь нужно осмыслить, какие навыки вы хотите получить и какие у вас уже имеются. Чтобы все это осмыслить, необходимо понять, что и как я сейчас делаю, и в чем будет заключаться познание новых навыков, а так же в чем различие между тем, что есть и тем чего хотите добиться. Следует определять не с помощью размышления, а с помощью практики и ощущения.

Б

Благодаря такому процессу, сводится все к тому:

что я

могу? Как мне это сделать? Что я чувствую, когда делаю это? Надо ли оно мне? И многие другие вопросы.

Например, когда тренер просит вас сделать определенное движение, которое раньше вы не делали, вы начинаете делать, так как просит тренер при этом, размышляя о том, как раньше делали вы подобное движение, при этом к вам приходит осознание и контроль за мышцами в этом движении. Когда тренируете тело, приходите к осознанию навыков движения и исправления процесса.

Однако, процесс достижения того или иного результата не зависит только от осознания себя. Чтобы изменить себя в каких-то движениях своего тела, свои привычки и так далее, следует полностью понять, чем важны для вас ваши привычки.