

Как заставить себя делать утреннюю зарядку?

Вот уже не один день, даже не одну неделю и не один месяц вы говорите себе, что завтра вы подниметесь на 15 минут раньше и сделаете наконец-то утреннюю зарядку или пробежку.

Возможно, вы говорите себе это уже и не один год. Вы уже сами перестали верить, что когда-нибудь вы сделаете эту зарядку. Ну что ж, настала пора решительных действий. Вы, главное, очень не пугайтесь. Вы сможете выжить.

1. Покупаем новый о-о-очень дорогой спортивный костюм.

Выложите за него, как минимум, ползарплаты. Если найдете дороже, это еще лучше. С вечера спортивный костюм вешаем так, чтобы, когда вы проснетесь, первое, что вы увидите, будет ваш новый очень дорогой спортивный костюм. Это для того, чтобы первая мысль, которая вам придет в голову, была: «Я же не даром выкинула столько денег на спортивный костюм. Надо с ним что-то делать, чтобы он так просто не валялся».

И угадайте, что вы будете делать в этом спортивном костюме? Ага, ее самую, зарядку. И ничего больше! Вы слышите? Этот спортивный костюм, в котором можно появиться даже на вручении Оскара, предназначен только для зарядки!

2. Ставим ультиматумы.

А как же иначе? С вами по-другому нельзя. Не хотели по-хорошему, будем по-плохому. Итак, если вы сейчас же, вы слышите, сейчас же, на счет «три» не поднимаетесь и не начнете делать зарядку, вы идете на работу вообще без макияжа, забудьте даже про расческу. А также вы надеваете рваные колготки, и не с одной стрелкой, а с тремя. Ах, нет рваных колготок? Ничего страшного. Рвем новые!

Как заставить себя делать утреннюю зарядку

Автор: admin

13.12.2013 23:54 -

Ну что, способна ваша женская психика выдержать такие испытания? Теперь вам тоже кажется, что лучше сделать зарядку? Чего еще сидите? Быстро надевать спортивный костюм и делать зарядку!

3. А вам не обидно?

А вам не обидно, что муж заглядывается на какую-то там Дженифер Лопес больше, чем на вас? А когда он вам последний раз дарил какой-нибудь, хоть чахленький, цветочек, не считая 8 марта (8 марта – это святое!)? А когда в последний раз муж ревновал вас к другим мужчинам? Что, уже слезы наворачиваются на глаза? Ну-ну, дорогая не надо плакать.

Вот сейчас сделаете зарядку, и завтра тоже, и скоро вы заметите, что никакая там Дженифер Лопес вам и в подметки не годится. А муж начнет задаривать цветами, потому что будет бояться, как бы вы не ушли от него к другому, более внимательному мужчине.

4. Это сладкое слово «ЗАВИСТЬ».

Представьте себе. Вы идете по улице в элегантном, облегающем и чуть коротковатом платье в туфлях на высоком каблуке. Платье подчеркивает все изгибы вашей идеальной фигуры, видны ваши стройные ножки. Мужчины оборачиваются вам вслед восхищенными взглядами. И все эти длинноногие пышногрудые блондинки смотрят на вас с завистью. Потому что все мужчины вокруг восхищаются вами, а не ими, а их просто не замечают.

И всю эту картину видит ваш муж. Он тоже не замечает этих блондинок, потому что он думает только об одном: как бы вы не достались другим мужчинам.

Правда, приятно, когда все блондинки вам завидуют, мужчины оборачиваются вам вслед, а собственный муж боится, как бы вас у него не увели? Все это стоит того, чтобы вы утром поднялись на 15 минут раньше и сделали зарядку.

5. Купите или сшейте это платье.

Вы просто обязаны купить или сшить платье, которое вы только что увидели на себе. Оно на вас так хорошо смотрелось! Скоро вы сможете надеть его на какое-нибудь мероприятие, чтобы всех удивить, поразить, ослепить, ошарашить, в конце концов! Все будут думать, что вы, как всегда, придете в каком-то балахоне, а вы явитесь в этом платье. Вот шок у всех будет! Как бывает приятно поразить всех, когда от вас такого никто не ожидает...

Вы заслужили ВОСХИЩЕНИЕ! И пусть вами восхищаются всегда!

Автор - **Нина Грищук**

[Источник](#)