

Александр Нелаев

Реальная жизнь

ИЛИ

СИМУЛЯЦИЯ



Александр Нелаев

Реальная жизнь или симуляция

«Автор»

2026

Нелаев А.

Реальная жизнь или симуляция / А. Нелаев — «Автор», 2026

Мы живём в мире комфорта и предсказуемости, где безопасность стала нормой, а активность - привычным фоном. Но вместе с этим возникает важный вопрос: создаём ли мы устойчивую ценность или существуем в удобной симуляции? Эта книга - размышление о законах развития, которые действуют независимо от времени и технологий. Любая живая система - человек, семья, общество - либо растёт, превращая энергию в форму, либо постепенно теряет устойчивость. Третьего состояния не существует. Это не теория воспитания и не набор рецептов. Это попытка честно взглянуть на современную траекторию жизни и напомнить: там, где энергия не становится созиданием, начинается распад. Настоящая жизнь возможна только в реальности - там, где есть усилие, ответственность и рост.

© Нелаев А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	6
Глава 1. Человек как вершина эволюции	8
Глава 2. Принцип соответствия природе необходимости: от ребёнка к взрослому	10
Глава 3. Фундаментальные законы развития личности	12
Глава 4. Энергия человека	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Александр Нелаев

Реальная жизнь или симуляция

Предисловие

Эта книга не о том, как воспитывать «хорошего ребёнка». И не о том, как сделать его удобным, успешным или соответствующим ожиданиям общества. Она о гораздо более серьёзном вопросе – о нереализованном человеческом потенциале, который формируется с первых лет жизни и во многом определяет судьбу личности и общества.

Я не являюсь квалифицированным педагогом или психологом. Моя профессиональная практика связана с контролем и управлением стратегическими рисками – с тем, как человек влияет на сложные системы, как он принимает решения, несёт ответственность и справляется с последствиями. Именно с этой стороны мы будем смотреть на процесс воспитания детей и их путь во взрослую жизнь. Потому что в основе развития личности лежат те же принципы, которые управляют устойчивостью систем, государств и цивилизаций.

Ребёнок не приходит в мир пустым листом. Он рождается с избытком энергии, любопытства, с врождённым талантом и с природным стремлением к росту. И почти сразу сталкивается с системой, которая не умеет работать с этой энергией. Системой, где удобство подменяет развитие, безопасность – смысл, а контроль – ответственность. Ребёнок видит мир, где движения кажутся важными, но не создают настоящей ценности; где действия воспроизводят иллюзию, а не результат; где привычка к комфорту формирует привычку к бездействию.

Большинство взрослых людей живут не так, как могли бы. И это не вопрос лени, недостатка интеллекта или недостатка амбиций. Причина гораздо глубже. В какой-то момент их рост был остановлен. Не злонамеренно – из лучших побуждений, ради спокойствия, стабильности, нормальности. И именно тогда энергия, которая могла бы преобразоваться в реальные навыки, усилия в волю, а воля – в осмысленные действия, начала рассеиваться.

Эта книга – попытка честно и открыто говорить о том, что с человеком происходит от детства до взрослости. Где теряется воля, где энергия перестаёт превращаться в действие, где симуляция и удобство подменяют реальный рост. И почему это опасно не только для отдельной личности, но и для общества в целом, потому что человек – это носитель смысла и созидательной энергии, а когда она теряется, страдает всё вокруг.

Здесь нет универсальных рецептов и готовых схем. Но есть карта – карта закономерностей, по которым формируется личность, растут и умирают системы, развивается или деградирует цивилизация. Законы роста, остановки, сохранения энергии и деградации одинаковы на всех уровнях – от клетки до человека, от личности до государства. Понимание этих законов даёт шанс изменить траекторию развития.

Если вы родитель, эта книга поможет увидеть, что действительно важно в воспитании – не то, что удобно взрослым, а то, что формирует внутреннюю силу ребёнка, его способность действовать, создавать и выдерживать ответственность.

Если вы ещё не родитель, она поможет понять, кем вы стали и почему – как сформировалась ваша воля, ваши привычки, ваше умение превращать потенциал в реальную ценность.

Если вы просто человек, который ощущает, что живёт не в полную силу, – возможно, здесь вы найдёте точку, с которой рост снова становится возможным. Точку, где энергия и воля начинают работать на вас, а не рассеиваться в иллюзиях комфорта.

P.S. Эта книга не обещает лёгкости и комфорта. Она предлагает ответственность. Но именно с неё, как правило, начинается настоящая жизнь. Истинная жизнь, где энергия превращается в действие, а действие – в смысл и ценность.

Введение

Я долго задавался вопросом: почему при огромном количестве книг, методик и рекомендаций по воспитанию детей почти ничего не меняется? Почему советы и стратегии, которые кажутся логичными и многократно проверенными, так редко дают ощутимый результат?

Постепенно я понял: причина не в недостатке знаний, не в отсутствии опыта у педагогов и психологов и не в нехватке исследований. Проблема глубже. Мы слишком часто смотрим на ребёнка через узкую призму одной дисциплины. Педагог видит обучение и развитие навыков, психолог – эмоции и отношения, тренер – физическую силу и выносливость. Каждый из них работает с важным фрагментом реальности, но внутри собственной, замкнутой системы. Именно эта фрагментарность мешает увидеть целое, мешает понять, как накапливается энергия, превращается в действие и становится реальным ростом личности.

В этой книге мы исходим из того, что развитие человека подчиняется тем же фундаментальным законам, по которым миллионы лет развивается природа. Эти законы не зависят от эпохи, культуры или идеологии. Их невозможно отменить, договориться с ними или обойти. Их можно лишь учитывать – или расплачиваться за игнорирование.

Первый из этих законов – закон сохранения энергии. В природе ничто не возникает из пустоты и ничто не исчезает бесследно. Всё, что существует, приходит из чего-то и превращается во что-то другое. Энергия не даётся в долг, не обещается на будущее и не может быть куплена. Она всегда требует обмена: усилия на результат, действия на форму, вложения на отдачу. Этот закон одинаково действует в физике и в человеческом развитии. Любой потенциал, любое желание, любой талант – это энергия, которая требует выхода и преобразования.

Второй закон – закон жизни. Любая живая система либо растёт, либо умирает. Промежуточного состояния не существует. Нет паузы, нет безопасной стабилизации как цели. Если энергия не направлена на рост, она рассеивается. Ткань, не получающая питания, увядает. Структура, не развивающаяся, разрушается. Жизнь не умеет ждать и не признаёт остановки как формы существования.

Эти два закона создают фундамент любой системы – от клетки до цивилизации. Всё, что существует, подчиняется им: горы продолжают рассыпаться, реки продолжают течь, экосистемы продолжают меняться. Даже сознание человека – это поток энергии, который ищет форму, направление и смысл.

Вывод прост и суров: энергия, которая не конвертируется в действие, рассеивается. Человек, который не сталкивается с ростом, не ощущает вызова и не созидает, начинает медленно распадаться изнутри. Сила, талант, любопытство – всё это формы энергии. Они не исчезают, но если не найти форму для их проявления, они превращаются в пустую вибрацию, в иллюзию жизни.

И здесь скрывается одна из главных ловушек современного мира. Симуляции, комфорт, повторение уже известных форм создают ощущение безопасности и даже продуктивности. Но законы природы продолжают действовать и в этих безопасных зонах: энергия не превращается в рост, форма не развивается, жизнь постепенно теряет смысл. Парадокс прост: только через реальное действие, через преодоление, через столкновение с границами энергия становится жизнью, ростом и ощущением полноты. Всё остальное – лишь подготовка к распаду.

Именно поэтому центральной темой этой книги становится сила воли. Сила воли – это не пункт в списке «качеств успешного человека» и не моральная категория. Это фундаментальная способность направлять энергию в действие, действовать в условиях неопределённости и удерживать направление, когда результат не гарантирован. Без силы воли любой рост остаётся потенциальным и никогда не становится реальностью.

Однако сама по себе сила воли не делает человека эффективным. Здесь вступает в действие второй ключевой элемент – талант. Талант – это врождённый потенциал, предрасположенность, энергия, заключённая в определённой форме. Реальную ценность он приобретает только тогда, когда превращается в навык – устойчивую способность, закреплённую временем, трудом и практикой.

Только соединение воли и навыка даёт результат. Воля задаёт направление и удерживает человека в моменты давления и усталости. Навык обеспечивает эффективность, точность и реальный эффект. Вместе они позволяют человеку не просто выживать, а создавать, развиваться и влиять на мир вокруг себя.

Большинство существующих методик воспитания не ставят своей главной задачей формирование личности, способной превращать потенциал в долгосрочную ценность. Они работают с отдельными аспектами поведения, знаний или эмоций, но не учитывают фундаментальные законы, по которым развивается жизнь. В этой книге предлагается иной стратегический системный подход: воспитание рассматривается как целостная система, в центре которой находятся воля и навыки – как механизмы преобразования энергии в результат.

Развитие ребёнка не происходит в вакууме. Оно формируется средой – семьёй, системой образования, культурой и социальными институтами. Именно эти структуры создают условия, в которых энергия ребёнка либо обретает форму и направление, либо рассеивается. Поэтому в книге подробно рассматриваются два базовых института – семья и государственная система образования, и их роль в формировании личности, способной действовать, расти и создавать ценность.

Также будут рассмотрены другие фундаментальные законы развития: закона создания ценности, закона устойчивости, закона структурирования и закона обратных связей. Все они вместе создают карту того, как энергия превращается в рост, а рост – в личную силу и реальную ценность.

Глава 1. Человек как вершина эволюции

Прежде чем переходить к фундаментальным законам природы, разберёмся, кто же такой человек.

Человек – не просто один из видов живых существ. Он – точка, в которой природа впервые начинает осознавать саму себя. В нём сходятся миллиарды лет биологической эволюции и появляется нечто принципиально новое – личность.

До человека жизнь существовала по законам инстинкта. Растения росли, животные выживали, экосистемы балансировали. Всё подчинялось сохранению энергии и борьбе за существование. Развитие происходило медленно, через естественный отбор, через случайные мутации, через долгие циклы приспособления к среде.

С появлением человека эволюция ускори́лась. Не потому, что он стал сильнее физически.

А потому, что он начал действовать осознанно.

Именно здесь возникает ключевая дуальность человека. С одной стороны, он – живой организм.

Тело, подчинённое биологии. Потребности, инстинкты, ограниченность ресурсов. Он ест, спит, стареет, боится, стремится к безопасности. В этом смысле он ничем не отличается от других форм жизни. Он подчиняется тем же законам сохранения энергии и законам роста или распада.

Но с другой стороны, человек – личность. А личность – это уже не просто биология. Это способность выбирать, создавать смысл, формировать будущее, выходить за пределы текущих условий.

Именно в этой точке появляется то, чего не существовало в природе до человека, – понятие ценности. До человека природа знала только выживание. С человеком появляется оценка.

Камень может быть просто камнем. Но человек делает его орудием.

Дерево может быть просто деревом. Но человек превращает его в дом.

Ценность – это не физическое свойство объекта. Это результат человеческого сознания, которое способно увидеть в материи возможность преобразования.

Когда человек создаёт инструмент, строит город, пишет закон или формулирует идею – он не просто использует энергию. Он переводит её в новую форму. И эта форма начинает жить дольше его самого.

Именно так начинается прогресс. Природа до человека развивалась медленно. С человеком развитие становится экспоненциальным. Огонь. Колесо. Письменность. Наука. Промышленность. Цифровые технологии.

Каждый этап – это ускорение преобразования энергии в форму. Каждый шаг – это увеличение плотности ценности на единицу времени.

Животное приспособляется к среде. Человек изменяет среду под себя.

Но эта способность несёт и риск. Потому что дуальность человека – это не только сила, но и источник внутреннего конфликта.

Организм стремится к безопасности, комфорту, минимизации усилий. Личность стремится к росту, смыслу, преодолению границ. Организм хочет стабильности. Личность нуждается в развитии.

Если побеждает только биология, человек начинает жить как животное с расширенными возможностями. Он потребляет, избегает риска, стремится к удовольствию и безопасности. Его энергия расходуется, но не превращается в устойчивую форму.

Если же личность берёт на себя управление, энергия начинает структурироваться. Появляется дисциплина, цель, ответственность. Тогда человек становится не просто участником жизни, а её создателем.

Именно в этом заключается уникальность человеческой позиции на вершине эволюции: он может как ускорить развитие, так и остановить его внутри себя.

Парадокс в том, что прогресс человечества возможен только тогда, когда отдельный человек берёт на себя функцию преобразования энергии в ценность. Цивилизация – это сумма личных решений. Государства, корпорации, культуры – это лишь надстройки над миллионами индивидуальных актов воли.

Поэтому прежде чем говорить о законах природы, действующих на общество или государство, необходимо понять: человек – это место, где эти законы впервые обретают осознанную форму.

Он одновременно объект и субъект природы. Он подчиняется её законам – и в то же время ускоряет их действие.

С появлением человека энергия перестаёт быть только биологической. Она становится интеллектуальной, социальной, технологической.

И именно здесь возникает главный вопрос всей книги: если человек – вершина эволюции и источник ценности, почему так часто он проживает жизнь, не создавая её?

Ответ на этот вопрос невозможен без понимания фундаментальных законов, которым подчиняется и организм, и личность.

Глава 2. Принцип соответствия природе необходимости: от ребёнка к взрослому

В природе нет хаоса в том виде, в каком его понимает человек. Есть движение, динамика, циклы, смена состояний – и в этой сменяемости всегда присутствует соответствие. День сменяет ночь, весна плавно переходит в лето, после засухи приходит дождь. Лес растёт, отмирает, и на его месте возникает новый. Ни один элемент не существует «просто так». Всё существует в норме и в связке с другими элементами. Вода нужна земле. Земля – растениям. Растения – животным. Животные – экосистеме.

Природа не производит избыточных функций. Она распределяет роли в соответствии с необходимостью всей системы. Каждый организм, каждый процесс, каждая функция имеют своё место и назначение. Всё лишнее отмирает, всё несоответствующее системе сталкивается с сопротивлением.

Если мы принимаем, что человек – часть природы, а общество – сложная живая система, то логично предположить, что и распределение человеческих способностей подчиняется тому же принципу. В каждом поколении рождаются люди с разной конфигурацией склонностей и талантов: кто-то предрасположен к лечению и эмпатии – он станет врачом; кто-то к передаче знаний – учителем; кто-то к расчету и проектированию – инженером; кто-то к исследованию – учёным; кто-то к защите – военным; кто-то к управлению – государственным служащим или руководителем; кто-то к объединению ресурсов и созданию новых комбинаций – предпринимателем.

Это не вопрос статуса и не вопрос «выше–ниже». Это вопрос функциональной необходимости системы. И проблема начинается тогда, когда человек оказывается не в своей функции. Как в природе: тигр не может стать лебедем, а трава не может превратиться в дерево. Каждое существо имеет свою внутреннюю структуру и предназначение. Попытка действовать вопреки природе приводит к внутреннему сопротивлению, снижает эффективность и разрушает баланс всей системы.

Точно так же и в обществе: врач, который идёт в торговлю не из склонности, а из моды, теряет свою энергию и создаёт меньше ценности; учитель, пытающийся стать предпринимателем, сталкивается с внутренним сопротивлением; человек, не предназначенный к управлению, пробуя вести систему, создаёт хаос вместо устойчивости.

Современное информационное поле активно подталкивает к универсализации: «Каждый может быть предпринимателем», «Каждый должен выйти из найма», «Каждый обязан масштабироваться». Но природа не универсальна. Она дифференцирована. И именно в этой дифференциации кроется её устойчивость. Предпринимательство – не высшая форма жизни. Наёмный труд – не слабость. Государственная служба – не противоположность бизнесу, а часть общей системы создания ценности.

Сильное общество и сильное государство возникают там, где люди находятся в соответствии со своей природной конфигурацией способностей и где ценятся все функции, а не только те, которые временно в моде.

Закон соответствия природе необходимости можно сформулировать так:

Система устойчива тогда, когда её элементы выполняют функции, соответствующие их внутренней структуре и потребностям всей системы.

Когда человек действует в соответствии со своим талантом, возникает энергия роста. Когда он вынужден выполнять чужую функцию – возникает внутреннее сопротивление, выгорание и снижение качества результата.

И этот же принцип применим к детскому развитию. Каждый ребёнок приходит в мир со своими талантами, склонностями и уникальной внутренней структурой. Тигр не может стать лебедем, а трава – деревом. Воспитание становится эффективным тогда, когда оно помогает ребёнку найти и реализовать свои природные склонности, а не подгоняет под чужую роль.

Принуждение к чужой функции – заставлять ребёнка учить то, что ему не близко, игнорировать его склонности, подстраивать его под чужие амбиции – тормозит рост, формирование устойчивых навыков и осознанности.

Соответствие природе необходимости в детском развитии означает:

видеть способности ребёнка и создавать условия для их проявления;

давать задачи и возможности, которые соответствуют его склонностям;

уважать, что каждый развивается в своём ритме, на своей «ступени», в своём темпе.

Когда ребёнок развивается в согласии со своими природными способностями, возникает естественная энергия роста: интерес, мотивация, способность к саморегуляции и самостоятельности. Этот процесс формирует основу будущих навыков и талантов, которые затем станут ресурсом для общества и его систем.

В этом смысле закон соответствия природе необходимости действует универсально – от рождения до взрослой жизни, обеспечивая гармонию, устойчивость и рост как в отдельной личности, так и в обществе в целом.

И именно нарушение этого закона, игнорирование естественной структуры ребёнка и его склонностей, становится одной из ключевых причин, почему целые поколения оказываются «потерянными».

Принцип соответствия природе необходимости показывает, что человек и общество – это сложные системы, где каждое действие, каждая функция и каждая способность имеют своё место. Когда мы смотрим на ребёнка, на взрослого, на систему общества в целом через эту призму, становится очевидно: для роста и устойчивого развития недостаточно просто дать свободу или силу воли, предоставить ресурсы или создать комфортные условия.

Необходимо понимать, как именно работает энергия внутри личности, какие механизмы превращают потенциал в результат, а усилия – в рост. Понимание соответствия талантов, склонностей и задач – это первый шаг. Но чтобы двигаться дальше, нужно изучить законы, по которым жизнь и личность развиваются вне зависимости от моды, желаний или внешних условий.

Эти законы действуют на всех уровнях: от клетки до цивилизации, от ребёнка до взрослого. Они определяют, что возможно, а что – иллюзия. Они объясняют, почему энергия без формы рассеивается, а таланты без направления теряют силу. Они показывают, какие условия необходимы для того, чтобы личность росла, развивала волю и превращала свои способности в реальную ценность.

Именно поэтому следующая глава посвящена фундаментальным законам развития личности. Здесь мы разберём, как энергия превращается в действие, как рост становится неизбежным, а застой – источником распада. Эти законы – базовый инструмент, который позволяет понять, как природа управляет развитием человека, и как этот процесс можно использовать в воспитании, обучении и личной практике.

Глава 3. Фундаментальные законы развития личности

Человек – это не исключение из законов природы, а их частный случай. Всё, что действует на цивилизации и государства, сначала действует на отдельную личность. Именно поэтому слабые люди не могут построить сильные системы, а деградирующие личности неизбежно производят деградирующие формы – даже если внешне они выглядят успешными. Чтобы понять, как развивается человек, необходимо обратиться к фундаментальным законам, которые управляют жизнью и энергией.

Закон сохранения энергии

Ничто не возникает из ничего. Любое действие требует энергии, и эта энергия всегда откуда-то берётся. Если её не хватает внутри системы, она заимствуется извне – временно и с последствиями.

Действие на личность:

Человек живёт за счёт энергии – физической, психической, интеллектуальной. Любое усилие, любой выбор, любое развитие требуют затрат. Если личность расходует больше, чем способна восполнить, она начинает жить в долг – за счёт здоровья, будущего или других людей. Внешне человек может быть активным, продуктивным и социально успешным, но внутренний баланс уже нарушен. Личность становится сильной не тогда, когда тратит больше, а тогда, когда умеет накапливать, сохранять и осмысленно направлять энергию.

Закон жизни

Жизнь существует только в движении. Рост – не цель, а форма сохранения. Там, где рост прекращается, начинается распад, даже если внешняя форма ещё сохраняется.

Действие на личность:

Человек не может «остановиться» и при этом остаться прежним. Попытка зафиксировать себя в удобном состоянии – профессии, статусе, роли – всегда приводит к деградации. Рост здесь означает внутреннее усложнение – способность выдерживать больше реальности, а не только больше комфорта.

Закон структурирования энергии

Энергия без формы рассеивается. Устойчивость возникает там, где энергия организована в структуру, способную сохраняться во времени.

Действие на личность:

Сильные эмоции, таланты и мотивация сами по себе ничего не гарантируют. Без структуры они превращаются в хаотичное напряжение и быстро выгорают. Структура личности – это дисциплина, режим, навыки, привычки, система мышления. Она удерживает энергию и направляет её в долгосрочные формы.

Закон смысла

Развитие невозможно без направления. Смысл задаёт вектор преобразования энергии и определяет, ради чего система вообще движется.

Действие на личность:

Без смысла человек может быть занят, но не жив. Он может действовать, но не понимать, зачем. В этом состоянии усилия не собираются в целое, а распадаются на отдельные эпизоды. Личность с внутренним смыслом способна выдерживать долгие периоды без награды. Личность без смысла ищет немедленную компенсацию – в развлечениях, признании или симуляции деятельности.

Закон создания ценности

Система устойчива лишь тогда, когда создаёт ценность быстрее, чем расходует накопленное.

Действие на личность:

Человек может долго существовать за счёт ранее полученного образования, репутации, связей или энергии молодости. Но если новое не создаётся, начинается медленный распад. Ценность личности – это способность быть полезным в реальности настоящего момента. Рост личности всегда связан с созданием нового – навыков, идей, решений, форм ответственности.

Закон предела роста

Любой экстенсивный рост имеет предел. После его достижения развитие возможно только через усложнение структуры.

Действие на личность:

На ранних этапах жизни рост достигается за счёт количества усилий. Со временем этот путь перестаёт работать. Настоящий переход происходит, когда человек перестаёт делать больше и начинает делать иначе – глубже, точнее, осмысленнее. Зрелость личности определяется не объёмом усилий, а качеством решений.

Закон обратной связи

Любая система развивается только через реакцию на последствия собственных действий.

Действие на личность:

Человек растёт лишь тогда, когда способен слышать реальность. Ошибки, неудачи и ограничения – это не враги развития, а механизм роста. Личность, избегающая обратной связи, застревает в иллюзиях. Личность, способная выдерживать правду о себе, становится сильнее.

Эти законы задают вектор развития личности: энергия должна конвертироваться в рост, смысл – задавать направление, ценность – подтверждать результат. Там, где эти законы не работают, формируется пустота, рассеянная энергия и иллюзия жизни.

Именно действие этих фундаментальных законов развития стали особенно заметны на примере поколения, выросшего в 1990-е годы. Разрушение государственных институтов, хаос в экономике, дефицит структурированной поддержки и смысловой направленности сделали невозможным естественное следование законам развития личности. Дети того времени сталкивались с миром, в котором энергия их усилий почти не конвертировалась в рост, где труд и ответственность не приносили ощутимого результата, а ошибки не давали урока – лишь порождали страх и неопределённость.

Семья была перегружена выживанием, школа – реформами и нестабильностью, государство – собственными проблемами. Поток энергии детей оставался без структуры, смысл расплылся, возможности для создания ценности почти исчезли. Формирование силы воли стало случайным, а развитие навыков – зависимым от личных инициатив отдельных взрослых.

В результате выросло поколение, способное адаптироваться к хаосу, но не способное целенаправленно развиваться. Поколение, обладающее знаниями и умениями, но часто внут-

рене пустое. Поколение, для которого внешняя форма активности существует, но под ней скрывается рассеянная энергия и упущенные возможности.

Глава 4. Энергия человека

Любая система существует за счёт потоков энергии. Когда поток прекращается – система умирает. Когда поток искажается – система деформируется. Когда поток усиливается и структурируется – система развивается.

Энергия принимает разные формы: физическую, эмоциональную, интеллектуальную, социальную, духовную. Все они подчиняются одному принципу: ничто не даётся бесплатно, и ничто не исчезает бесследно.

Физическая энергия – самая очевидная форма энергии, которую человек ощущает напрямую. Она проявляется в движении, выносливости, силе, координации и общем состоянии организма.

Каждое действие требует затрат. Сон восстанавливает энергию. Питание обеспечивает топливо. Движение и тренировка направляют энергию тела в развитие, укрепление и сохранение здоровья.

Нарушение баланса приводит к деградации. Недостаток сна, неправильное питание или отсутствие физической активности снижают работоспособность, концентрацию и устойчивость к стрессу.

Поддержка физической энергии – это не только здоровье, но и фундамент для всех остальных форм энергии: эмоций, таланта и силы воли.

В природе: животные используют физическую силу для охоты, защиты, миграции. Слабые или истощённые особи выбывают из популяции.

В жизни человека: регулярные физические нагрузки, спорт и восстановление поддерживают работоспособность мозга и психики.

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.