



101

ШАГ К МУДРОСТИ БЕГА



101 авторская мысль
о беге, силе характера
и движении вперёд



АЛБИНА ТАРАСОВА

Альбина Тарасова

101 шаг к мудрости бега

«Автор»

2026

Тарасова А.

101 шаг к мудрости бега / А. Тарасова — «Автор», 2026

«101 шаг к мудрости бега» — это авторский сборник вдохновляющих мыслей о беге, силе характера, дисциплине и стремлении к мечте. На страницах книги собрана 101 оригинальная мысль, каждая из которых напоминает: настоящий путь начинается с первого шага. Эти короткие, но глубокие размышления помогут найти мотивацию, сохранить веру в себя, преодолеть сомнения и не останавливаться перед трудностями. Эта книга не только о спорте. Она о жизненном пути, внутренней силе, настойчивости и умении двигаться вперёд несмотря ни на что. Каждая страница вдохновляет становиться лучше, открывать новые возможности и радоваться собственным достижениям.

© Тарасова А., 2026

© Автор, 2026

Альбина Тарасова

101 шаг к мудрости бега

101 шаг к мудрости бега

101 авторская мысль о беге, силе духа и движении вперёд

Каждый шаг делает человека сильнее, если он не боится двигаться вперёд.

Великие победы начинаются с решения выйти на первую пробежку.

Бег учит не обгонять других, а каждый день превосходить самого себя.

Самая длинная дистанция заканчивается первым сделанным шагом.

Настоящая сила рождается там, где заканчиваются оправдания.

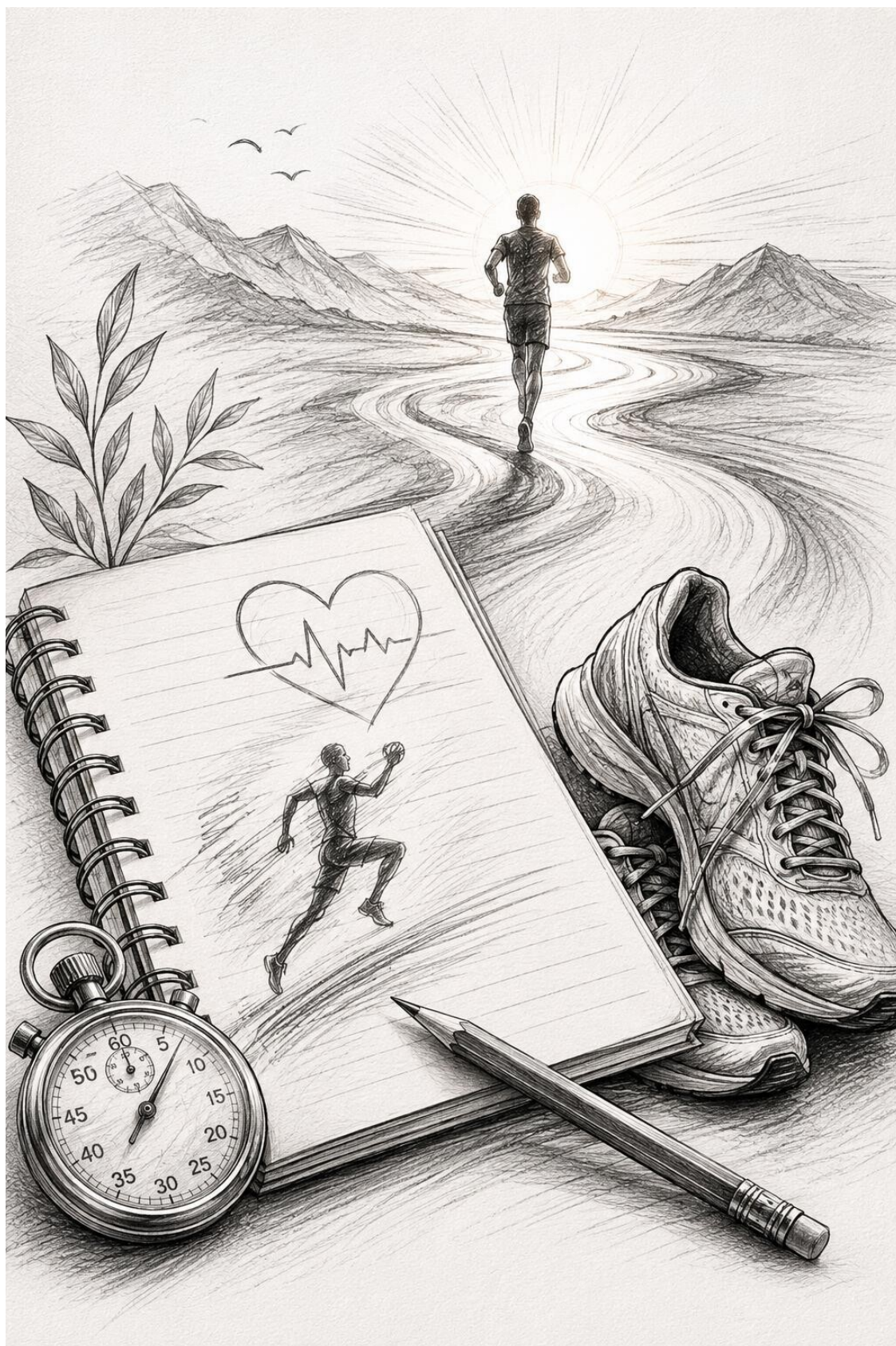
Скорость радует, но постоянство приносит настоящие результаты.

Дорога всегда открывается тому, кто начинает движение.

Каждый километр — это разговор с самим собой.

Чем труднее путь, тем ценнее становится финиш.

Победа начинается задолго до стартового сигнала.



Бег напоминает, что невозможное существует только до первой попытки.
Настойчивость сильнее таланта, если она становится привычкой.
Каждая тренировка делает характер крепче.
Усталость проходит, а приобретённая сила остаётся.

Не бойся медленного движения — бойся остановиться.
Каждый новый день дарит возможность начать сначала.
В беге нет проигравших, если человек стал лучше вчерашнего себя.
Большие достижения складываются из маленьких ежедневных усилий.
Дистанция измеряется не километрами, а решимостью.

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.