

## Michal Jono Stankov Motivacia thaj Haraktero

No te aven baxthale thaj saste kamos te hulavav tumenca 2-3 vorbi pa kodo so lem opre maj anglal, pa motivacia pa inställning kana avel kaj o treningo thaj e dieta. Shaj a ela maj lungo kado video kade zhan shorren tumenge kava te pen vaj kam jekh drinko, protein drink te avela pe kodo. Las amen ande kadi djela, angla mande maj vazhnoj o inställning thaj chi gindo kana avel kaj o treningo. Kado generalne maj vazhnoj so thena kerres kana shuves tut ande jekh djelo kezdis, kana si te starolis variso, chak sa kerrolij o gindo. Cho inställning kaj kado! Thaj anda kodo incheresnoj mange o treningo ke pe kodo zhal avri te zurares cho harakchero, chi diciplina, thaj mindig sichos thaj kade mindig kerres utvecklas. Kade ke naj feri fizichno djela ke gelan trenolisardan. Buth penen ke kana zhan po treningo, ke zhan te muken avri energia, ke si ande lende za buth energia, vaj stresso, thaj zhan kothe feri te kerren pumpa, vi kado mishtoj, ke si ande kado chaches ke zhas po treningo thaj avestar palpale maj pachako, alji te inkeres avri buth vrama vaj te des kaj kodo mäl so shuthan tuke opre, so si tut le treningosa, trobuj te kerres buchi pe tute, pe cho harakchero, ke zhipun si tut motivacia, letkoj te phirres po treningo, zhukares e vrama feri kana si te zhas, kadoj sakonefalosa so si tuke nevo. Kezdisardan thaj pherrdo motivacia si tut. Thaj kothar nachol jekh shon, duj, thaj lel te pherrel thele e motivacia, sakonefalosaj kade. Atunchi trobuj o harakchero, atunchi trobuj diciplina, thaj kado hunjen si maj buth thaj hunjen si maj cera. Alji sako birrij te zurrarel kado. Thaj kothar biris kado te hasnina ande sako jekh kaver bajo. Mange kadej ke kana zhav po treningo thaj dem gatha o treningo, atunchi me zhanav so thena avel mange andre ando djes me birij te kerrav variso.