04 לספטמבר 2018

<u>שלום רב חברים, ספורטאים</u>

קצת מוסיקה, לנשמה, איכשהו היא תמיד מחוברת למה שאני עובר בחיים – אני כותב המון בזמן האחרון, לא את הכול אני מפרסם ומדי פעם אני זורק את אשר עמלתי עליו; פוחד, קצת, לא לפגוע באנשים, לא את הכול אתה יכול להביע ואולי וכנראה טוב שכך.

בחיים לא כתבתי, קראתי או עשיתי פעולה זו או אחרת בביתי ללא מוסיקה, ללא מישהו או "משהו" שידברו אליי; לרוב אני שקט, מקשיב, משתדל ללמוד ככל שאני יכול ומצליח. כשהייתי ילד התעניינתי המון ב"גורמי שמיים" סקרנה אותי האפשרות של חיים על כוכבים אחרים וכך דיויד בואי סיפר לי על החיים במאדים עם זיגי סטארדאסט ופינק פלויד סיפרו לי על **"הצד האפל של הירח" !** שזה כבר היה דבר גדול, אחר, מוחשי וכמעט אמיתי. בגיל 30 לערך נדדתי לארה"ב לכמה פרקים של כמה חודשים בכל פעם ושם כבר ממש כתבתי רומן על "סטאר אפ" ולפיו העולם תיכף יתפוצץ ונהייה חייבים לתת פתרון לבעיית הנדל"ן שכאן ובתוך זה שאנשים כמוני חווים ומודה חשים עימה חוסר נוחות מוחלט – אף פעם לא הייתה לי דירה . . . ונחפש דיור על כוכבים כאלו ואחרים, קרובים ורחוקים כאחד.

הבוקר עשיתי דבר שלא עשיתי בכל 49 שנות חיי והלכתי להירשם ל**"דיור למשתכן"** ולנסות ולהתחיל מהלך של להיות "בעל בית" לדירה משלי ולנטוש את שכר הדירה ובעל הבית הנחמד יותר או נחמד פחות (אגב, תמיד היו לי בעלי בית מקסימים – תמיד אני עושה עסקים עם אנשים טובים, זה הכי חשוב בעולם המסחרי שאינו בהכרח רק כלכלי).

סולן להקת פינק פלויד (כמנחם גרניט ב 88 F.M) הרס במידה לא מועטה את אהדתנו ללהקה שכן הוא לא אוהב אותנו, את ישראל ולא אזכיר את שמו; הדיסק (תקליט) שהם עשו על "הצד האפל של הירח" היה אחד התקליטים אשר עיצבו את השקפת עולמי, עזרו לי להיות הרמוני יותר עם העולם ולעתים גם ל"לצאת עליו" עם הבלחות ויציאות לא שגרתיות ובכל זאת, כמוהו כמוני, הם היו שלי והם היו אני.

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

אסף לב
מאמן מנטאלי וגופני

אז תקשיבו לזה, החל מדקה 08:30 ועד דקה 14:00 לערך זוהי יצירת מופת מושלמת, מדויקת, מהפכנית ונוקבת מהמון היבטים וחלק מקסמה (בדומה ובשונה כמובן ל"גשש החיוור" אפילו שאתה יודע כל תו, כל בת שחוק או קול אתה עדיין מופתע ומוקסם מחדש וזה נוגע בך, משפיע עליך).

אז קחו לכם הפעם קצת מעל 40 דקות, נרות ויין זה חובה (גם אם יצא מאמר שאומר שיין זה פחות טוב ממה שחשבנו . .) ובכלל, אל תאמינו לכל מה שמספרים לכם אפילו (או במיוחד) אם זה בעיתון "הארץ".

אז בבקשה, פינק פלויד "הצד האפל של הירח" – הסולן ודיויד גילמור גאונים ללא קץ !

https://www.youtube.com/watch?v=gmHrHQEmp2Q

שוב,

- החל מדקה 9 וביתר שאת החל מדקה 13 ישנו קינון נדיר על "עייפות היומיום" והתחושה הכה מיוחדת עת אני מגיע הביתה . . . **"מקום בו אני אוהב להיות כשאני יכול" . . .** לעולם לא אשכח את דני נהג המשאית הגדולה באמריקה שר אותו ב 3 בלילה עת אנו בהובלה ביבשת הגדולה הזו והוא שר לי איך הוא רוצה הביתה ובכלל, "בית" כמוטיב אישי, רגשי, כלכלי, משפחתי ושוב, בימינו כה נשגב ולא מובן מאליו.

- **החל מדקה 19:40 גאונות צרופה – "כסף" !** המפגש בין הדמיון – ירח ושאר גורמי שמיים אל מול המציאות – קופה רושמת כמוטיב מרכזי בשיר.

- ולסיום, כמובן, אראה אותך בצד האפל של הירח . . . תנו לזה מקום בשטף החיים ותיהנו,

אסף

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

אסף לב
מאמן מנטאלי וגופני

תוכנית אימון "רצים עם אסף"

רצים עם אסף בוקר ! יום רביעי	יום שישי שבת שלום חג שמח !	רצים עם אסף בוקר ! יום שלישי	רצים עם אסף ערב ! יום רביעי	יום שישי שבת שלום	אימון מנטאלי – אנחנו מדברים על זה המון: פחדים ! לכולנו יש פחדים, לכולנו יש דברים בבוידעס אליו גם אנו מעדיפים שלא להיכנס. ובכל זאת, אנו מתמודדים, משתנים, מקווים שלא לעשות את אותה הטעות פעמיים ולא אחת, נופלים, קמים וממשיכים הלאה. ההתמדה, המיומנות (תמיד תזכרו שטכניקה זה הדבר החשוב ביותר כמעט בכל תחום !) ובעיקר, בעיקר האמונה הם שעוזרים לנו בכל פעם מחדש לצלוח את נחל הפחדים החדש שנגלה לפנינו; לצלוח ולהצליח.
05.9	07.9	11.9	12.9	14.9	
05:30 - 06:30	06:00 - 07:10	חג שמח	05:30 - 06:30	06:00 - 07:10	
פארק כ"ס במקום הרגיל, ליד בית הקפה פארטלק עם עדי טוב ! לא להפסיד; תובנות חדשות ומעניינות !	תחנת הרכבת הוד – השרון (רחוב סוקולוב) אימון קל יחסית, אתם יודעים, יש קצת עליות באזור; יהיה כיף	חייבים לרוץ לה בכיס שלנו, איזון חג, מיוחד ! 07:00 נפגשים כולם לקפה בדוק ! חוף הצוק – 2 קבוצות: 05:30 יוצאים אתי לכ 15 ק"מ 06:00 יוצאים עם גיא ל 10 ק"מ תנועה כללית לכיוון צפון וחזרה, אתי יהיו יותר שינויי קצב וקשיים מגוונים בדרך.	ויצמן פינת ירושלים אימון אורבאני מדרגות של קניון, ריצה עירונית וכמובן, קצת עליות – רמת קושי בינונית	נעשה אימון במושב צופית ! אימון חשוב שישלב עליות, ירידות ועומס כללי ! מומלץ בחום ושוב, עומס זה עניין יחסי, כל אחד עם מה שיהיה נכון לו, אין פחד	

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

יום שלישי, ערב - שבוע של חופש (כמה שזה חשוב . . אישית, קמתי הבוקר ללא "תחושה לא נוחה" בשלושת הצעדים הראשונים) – ריצת ערב מיוחדת בנמל ת"א בואך יפו ויום הולדת לילד, אריאל, "מעסה הבית" המקסים שלנו. (הודלף לי שתהיה הרצאה מעלפת שלו במחנה האימון הממשמש ובא . .)

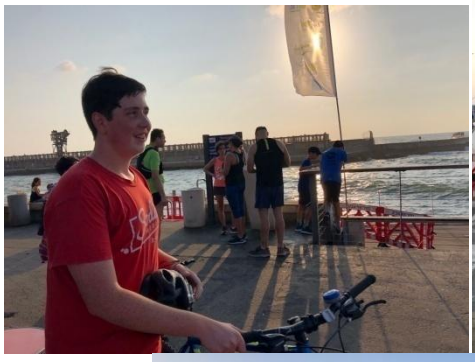
"רצים עם אסף"

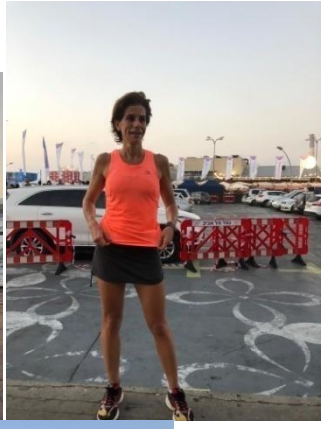
ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

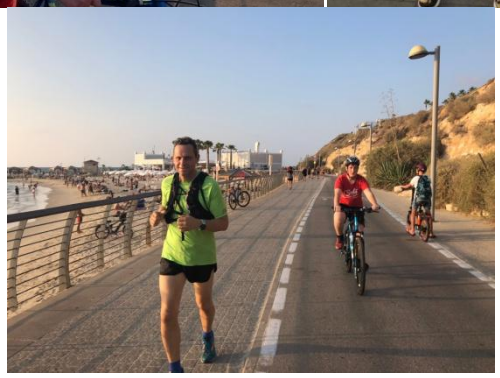
asafrunners@gmail.com

אסף לב
מאמן מנטאלי וגופני

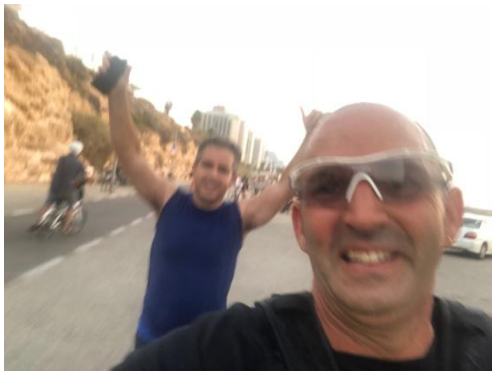
בעיקרון, אימון שחשוב לי על מנת קצת לשנות, לגוון, להפתיע, <u>לשפר מאוד את התנועה ובתוך זאת הטכניקה נוכח הסכנות ותעתועי הדרך + "המראות הקשים" לאורך חופיה המקסימים של ת"א . . .</u>







<u>בסוף הוא מצא חנייה וברור, הכי חשוב החיוך !</u>



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

אסף לב
מאמן מנטאלי וגופני

בסוף יצא כ 11 ק"מ עם קצב ממש לא רע. . . או כפי שמתאמן אמר לי – אל תתייחס

היום לקצב שלי ואחר הוסיף וגם לא לדופק . . .ערב טוב

"רצים עם אסף"

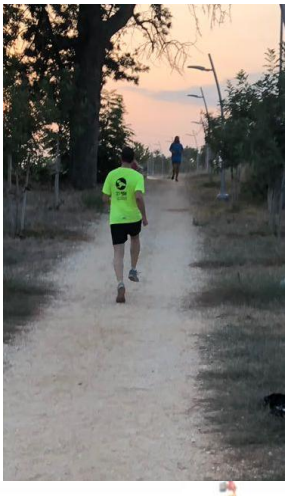
ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

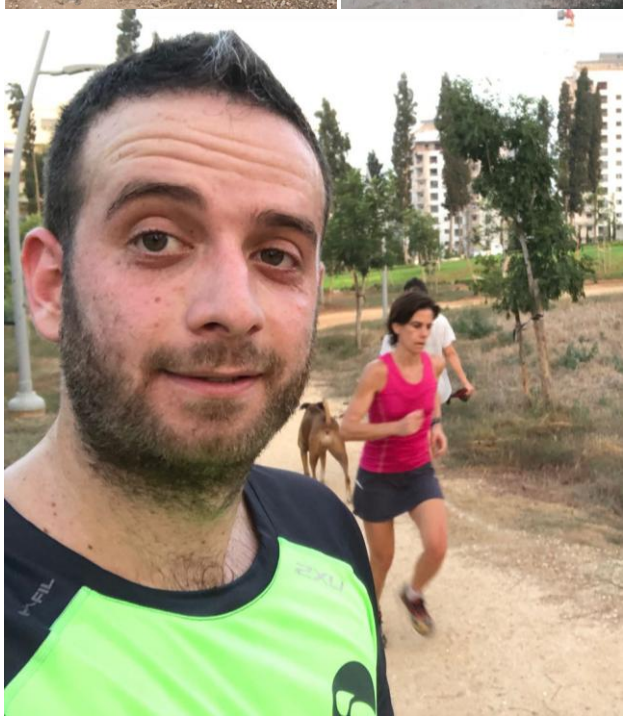
asafrunners@gmail.com

אסף לב
מאמן מנטאלי וגופני

יום ראשון, 05:50 – פארק כ"ס עם גיא !

אימון טכניקה בסימן חזרה לבית הספר , גם ספורטאי עלית שכמונו מידי פעם צריכים לחזור לעבוד על הטכניקה – אימון מצוין וכן, יהיו לנו עוד אימונים עם גיא.



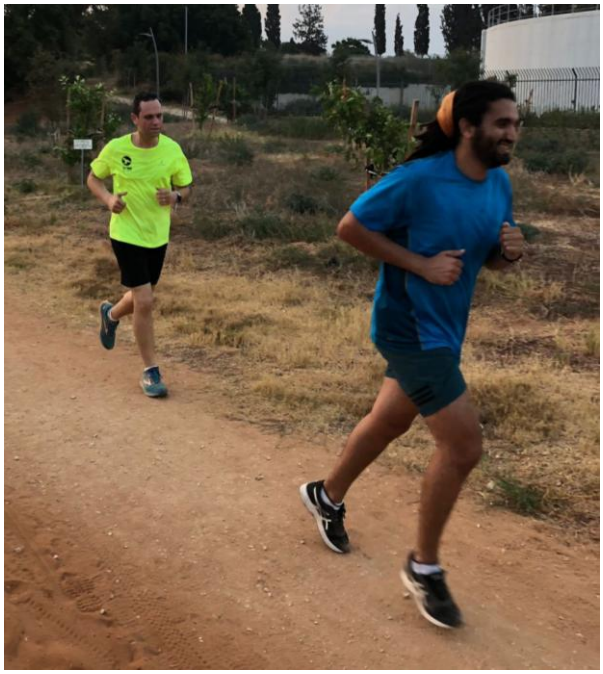


"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

אסף לב
מאמן מנטאלי וגופני



"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

אסף לב
מאמן מנטאלי וגופני

יום שני, 05:30 המאמן ירון פארק 4 עונות, הוד – השרון ! קואץ' ירון מחזיר אתכם לאחר פגרת השבוע, נראים רעננים ויפים, בוקר טוב חברים;

חייב לציין שהוקם פארק נהדר למרגלות "הר הזבל" הישן

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com

אסף לב
מאמן מנטאלי וגופני

זהו, ניוז נוסף מסתיים לו; אל תפסידו את ריצת החג ביום שלישי, חוף הצוק – 2 קבוצות, עם גיא ב 06:00 ועמי, קצת קודם, 05:30 וכן, תביאו 20 ₪ לקפה בסוף וברור, השאירו מעט זמן זה כיף אדיר הפוגת החג ממטלות הבית וכדומה.

הרשתות החברתיות בהם אני פעיל !

פייסבוק

https://www.facebook.com/asaf17ran/

You Tube

http://tinyurl.com/njdanr7

Instagram

https://www.instagram.com/asaflev17/

"רצים עם אסף"

ניוזלטר שבועי – אנרגיה טובה !

asafrunners@gmail.com