САМОДИСЦИПЛИНА

Самодисциплина как предиктор успеха.



**Фетку Даниил**

10А КЛАСС

22.10.2022

#

#

# СОДЕРЖЕНИЕ.

 0. Введение.

1. Что такое самодисциплина и зачем она нужна.

2. От чего зависит самодисциплина.

3. Дофамин.

4. Перезагрузка дофаминовой системы.

5. Вечное здоровье дофаминовой системы.

6. Дрессируем себя с помощью дофамина.

7. Серотонин.

8. Итог.

9. Вывод.

# ВВЕДЕНИЕ

Самодисциплина — это единственный навык, необходимый для успеха в любом деле.

В этом проекте вы узнаете обо всех научно доказанных механизмах, которые влияют на Вашу силу воли и самодисциплину. Я расскажу о самых неожиданных факторах, которые под корень зарубают Ваши попытки быть продуктивным и добиваться поставленных целей.

По окончании проекта Вы узнаете:

* Как работает самодисциплина
* Все научно доказанные механизмы, влияющие на силу воли.

Умение управлять собственными импульсами — это единственный навык, без которого не возможен успех ни в одном деле. В отношениях, в бизнесе, в учебе, в спорте, в питании, в отдыхе… Сила воли нужна везде. Она является определяющим фактором во всех сферах жизни. Без исключения.

# ЧТО ТАКОЕ СОМОДИСЦИПЛИНА И ЗАЧЕММ ОНА НУЖНА ?

Два подхода к действию в жизни:

1. Из под пинка. Это когда мы зависим от кого-то. Нам дают готовую инструкцию к действию. Внешняя мотивация --> Это долг.

2. Изобилие. Это когда мотивация самостоятельно происходит. Ты самостоятельно встаёшь, самостоятельно делаешь зарядку. То есть на не надо пенка из вне.

Дисциплина - это свобода, а не клетка.

Человек не похож на животное, он способен выбирать и действовать самостоятельное. Что ты выбираешь сознательное ограничение или бессознательное.

Самодисциплина как главный предиктор успеха.

Успех предсказуем. Проигрыш предсказуем.

Природа абсолютно нейтральная, она всего лишь диктует свой законы. А главный закон успеха причинны и следствия.

Успех работает очень просто, у него есть 3 составляющее.

1. Чего ты действительно хочешь от жизни, по-настоящему. Чего ты жаждешь и коковы твой истинные порывы.

2. Осознать какую за это нужно заплатить цену ? Валюта тут одна время.

3. Заплатить цену. Успешные люди платят эту цену и постоянно. Самый главный момент, цена должна быть оплачена полностью и заранее.

Как самодисциплина влияет на наше бедующее ?

Согласно последним исследованием "Чем организованнее человек тем выше его шансы на успех".

Самодисциплина единственный показатель, который гарантирует вам успех.

Дисциплина как главный источник счастья.

Чем лучше ты себя контролируешь тем ты счастливее.

Дисциплина это всегда лишение, лишение во имя чего - то.

Дисциплина нужна всего один раз: для того, чтобы приучить себя к правильному поведению.

Самодисциплина это не когда ты противостоишь искушению, это когда ты можешь его избежать с самого начала.

# ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ САМОДИСЦИПЛИНА ?

Просто осознавая причину почему ты это делаешь ты повышаешь свой уровень самодисциплины. (САМОЕ ГЛАВНОЕ)

Без конкретной цели организм человека не понимает зачем ему это. Лень это защитная реакция организма от тех действий в котором он не видит цели.

Первичный вопросы перед самодисциплиной:

Зачем ты это делаешь ?

Притча про строителей.

Один строитель просто таскает каменные блоки, он злой и не доволен своей учестью, он считает что его заставила жизнь заниматься тем что ему не нравиться. Второй зарабатывает деньги он тоже не очень то счастлив, хоть в его действиях больше смысла. А третий строитель строит храм, место в котором будут обитать боги, он видит в этом великую задачу и с огромным воодушевлением выполняет туже самую работу, что и его коллеги.

Все три строителя как бы делают одно и то же дело, но уровень осознанности и мотиваций к них разный. Первый вряд ли просыпается с горящими глазами по утрам, скорее он ссориться со своей семьёй, ругается на государство и вообще глубоко несчастен. Второй просыпается по будильнику и идёт зарабатывать деньги для своей семьй, он видит в этом свой долг. И только третий нашёл истинную мотивацию, он точно также работает на государство ему точно также платят деньги, он точно также кормит свою семью, и он точно также таскает тяжёлые кирпичи. Но в его голове другая задача, он создал некий смысл, который переворачивает с ног наголову всю его жизнь. Только третий строитель просыпается с горящими глазами, ему легко соблюдать дисциплину и он счастлив.

И разница тут в том на сколько качественно ответил на вопрос ЗАЧЕМ ? Не пользуйся готовыми шаблонами Зачем ?

ЦЕЛИ.

Задай вопрос ЗАЧЕМ и погрузись в этот вопрос с головой.

Ответьте по-настоящему на вопрос Зачем ?

Каждому нужно поразмышлять зачем ты делаешь то или иное.

СМЫСЛ и ЦЕЛЬ разное. Цель зачем я иду в душ <-- чтобы стать здоровее это ЦЕЛЬ, а Зачем это СМЫСЛ! Значительно важнее обрести не ЦЕЛЬ, а СМЫСЛ ! Отвечая на вопрос “ЗАЧЕМ ?” попытайтесь не найти ЦЕЛЬ, а СМЫСЛ.

Есть две вещи Функциональные и Атрибутика. Природа так устроенна, что-то, что не функционально, от того она избавляется. К примеру толстый человек он быстрее умрёт, глупы погибнет, а мудрый продолжит род.

Дорогая машина в руках знающего человека, зачем ему эта машина - это может быть инструментом, а дорогая машина в руках не понимающего человека это атрибутика. Дорогие часы за 6000 $, дорогая машина и дорогой телефон это атрибутика.

Лучше всего это быть функциональным и полезным.

Чем отличается дисциплинированный человек?

Успешные люди пытаются получить удовольствие от результата. А не успешные от процесса.

1 час радости --->1 час грусти.

Успешный человек понимает этот баланс, он готов испытывать малюсенькие лишения каждый день, но получать огромное положительны результат на выходе.

Неудачник лучше будет получать малюсенькое удовольствие каждый день, но огромный негатив в огромном счёте.

Успешный человек достигает целей. Неудачник избегает напряжения.

Пример.

Обед состоит из нескольких блюд, 1 2 и десерт. Так принято питаться. Есть золотое правело, с начало ты съедаешь первое потом второе, а затем десерт. Если ты начинаешь с десерта, да ты получишь огромное удовольствие, но собьёте аппетит и вряд ли захочешь сесть суп или второе. Подумайте что происходит с тем кто завтракает, обедает и ужинает таким образом. Верно, он получит большое удовольствие от всех приёмов пиши, больше чем большинство людей, но по итогу получит негативный результат, растолстеет и будет страдать от боли в желудке и вероятно получит Рак, болезни печени и почек, вряд ли сможет бегать с таким же удовольствием как и другие нормальные люди. Самое интересное заключается в том, что такой человек вскоре не сможет наслаждаться ни первым, ни вторым, ни даже самим десертом. Из-за такого питания рецепторы его языка перестанут реагировать на сладкое и будут требовать более изысканных вкусов, ещё больших сладости в его больших количествах. Это породит не удовольствие не удовлетворённость и желанье сесть больше и вкуснее. Позволить он этого не сможет поскольку врач напрочь запретил, но непреодолимая тяга никуда не исчезла. Так поступает неудачные люди!

Всё сложно пока это не станет простым.

Плохую привычку несложно сформировать, но с ней сложно жить.

Хорошую привычку сложно сформировать, но с ней легко жить.

Путь наименьшего сопротивления.

Путь наименьшего сопротивления - это когда наше тело выбирает что нам делать, а самодисциплина один из способов избавиться от этого.

Ответственность.

Самоконтроль - это когда ты контролируешь себя.

Самоконтроль - это когда ты делаешь или не делаешь по своему собственному решению и готов понести ответственность за своё решение. Решение принимаешь ты сам.

Не искать внешние причины и оправдания.

Владеть собой это навык, и развить его можно одним простым упражнением. Прежде чем сделать или не сделать, напомни себе" Это мой выбор". Осознай все последствия этого выбора, и не перекладывай ответственность на других людей, на обстоятельства, на свой слабости которые ты якобы не можешь контролировать, и не пытайся оправдать собственное бездействие. Просто Сделай или Не сделай, но не ищи оправданий.

Резкая пруха и резкий провал.

Пример. Представим болезнь. Допустим простуду. Почему некоторые люди болеют, а другие нет. Один человек надышавшись вирусом на следующий день свалится с болезнью, а второй продолжит бодрствовать и трудиться. Всё просто. Их организмы находится в разных изначальных состояниях. У одного сильный иммунитет, у другого слабый. Первый правильно питается, занимается спортом, не подвергает себя стрессом, медитирует и часто общается с близкими. Второй же иногда пьёт алкоголь, не очень любит тренировки, ест всё подряд и т.д. То есть причина в образе жизни. Один делает со свойм организмом что-то не то и поэтому вирус вызывает у него болезнь. Аномальное состояние. Обратите внимание, болезни это аномальное состояние. Однако, как и любое аномальное состояние она нужна, чтобы дать организму отдых, во время болезни не хотите кушать, значит отдыхает ваша пищеварительная система. Вы отдыхаете, боритесь с вирусами и т.д. то есть это некая передышка организму. Болезнь объективна нужна нашему организму, так что любое аномальное состояние является следствием нашей ежедневной деятельность для того, чтобы решить задачи, которые не решаются во время этой самой ежедневной деятельности.

Когда резко хочется что-то делать двигаться развиваться - это аномальное состояние. Это реакция организма, пруха. Самодисциплина - это постепеный приход к этому типо аномальному состоянию.

# ДОФАМИН.

Что за зверь такой дофамин ?

Дофамин - это нейротрансмиттер, он ответственен за общение нервных клеток мозга и всего остального тела. Дофамин это нейротрансмиттер мотиваций, он вырабатывает всякий раз когда вы видите возможность получить удовольствие. Скажем вы заметили пироженку, на основе прошлого опыта ты знаешь, что если сесть пироженку тебе будет приятно. Поэтому организм, желая получить это удовольствие вырабатывает дофамин. Дофамин заставляет акцентировать вас на это внимание этой пироженки, вы её только увидели, а теперь она не выходит у вас из головы. Именно дофамин заставляет вас делать то, что на самом деле делать не надо.

Но в действительности у дофамина есть и обратная сторона. Он вызывает у нас желанье делать и всё остальное тоже. От желанья есть что - то полезное до огромной охоты потренироваться. Другими словами дофамин это эдакий инструмент организма с помощью, которого он заставляет вас хотеть то или иное. Вопрос в том как заставить его работать правильно, на пользу вам. Например, чтобы он мотивировал вас сесть яблоко вместо шоколадки, салат вместо бургера и заняться работой вместо залипания в смартфон.

Дофамин играет огромную роль в процессе самодисциплины, веди что такое суть самодисциплины, это отказ от краткосрочного удовольствия в пользу долгосрочного удовольствия. То есть по сути самодисциплина это вопрос мотиваций и умения противостоять собственным сию минутным импульсам.

Рецепторы дофамина чем-то похожи на рецепторы языка.

Дофамин это как соль. Если солить каждое блюдо, то язык в скором временем забьётся и перестанет реагировать на соль и будет простить всё больше и больше соли. Чтобы этого не случалось надо держать на правильном среднем уровне.

Всё что было описано выше относится и к дофамину. Но нам не только нужно держать уровень дофамина на среднем уровне, но и сохранить чрезвычайную чувствительность дофаминовых рецепторов и чтобы их было много.

У нас есть два показателя.

1. Количество дофамина

2. Чувствительность дофаминовых рецепторов.

Дофаминовые ловушки.

Как нам поддерживать идеальное состояние дофаминовой системы. Есть такая система "Базовый уровень дофамина". Чем выше базовый уровень дофамина, тем больше уверенность в себе и стабильности во всех проявлениях.

Дофамин это нейротрансмиттер мотиваций! Нужно добиться выработки дофамина в течений целого дня и в маленьких порциях.

Дофаминовые ловушки - это когда ты делаешь что-то для кайфа, от скуки.

Дофаминовые ловушки - это всё то что вызывает гиперстимуляцию дофаминовой системы. Это может быть наркотик, порнография, сладко - жирная еда, компьютерные игры, визуальное удовольствие и т.д. Будем называть это наркотиком, а человека который всем этим занимается наркоманом. Если посмотреть на вопрос таким образом, то всё встаёт на свои места. Такие люди которые попали в дофаминовые ловушки есть социально приемлемыми наркоманами.

Дофаминовые ловушки - это воры мотиваций к действию.

Вор ловушка №2 и 3. Вор ловушка сахар.

Сахар рафинированный - это настоящий наркотик.

Сахар вызывает большую зависимость, чем кокин. Исследование (https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23719144/)

Когда мы кладём на язык что-то сладкое, например кубик сахара миллионы лет эволюций подсказывают нашему мозгу, что это просто кусочек фрукта, мозг кричит "Съешь это !" и повышает наш аппетит это происходит потому что натуральный сладкие продукты очень полезны. Ты какбы выпиваешь газировки, а мозг думает что ты только что сел горсть голубики в которой тонны антиоксидантов, финтонутриентов и других веществ. Естественно он тут же тебе это говорит "Потребляй! Потребляй! Потребляй! Пока не закончилось". В нормальных условиях, если мы действительно ели голубику, наш кишечник в один момент почувствовал, что: "ОК, ты съел достаточно всё хватит !" и сообщил бы мозгу, что насыщение окончено. Однако с рафинированным сахаром такое не происходит. То есть мы всё также всё ещё хотим кушать, мозг посылает сигнал потреблять, потреблять, потреблять, но наш кишечник не чувствует насыщения поэтому мы можем пить газировку почти до бесконечности. Как вы понимаете за это отвечает дофаминовая система, и именно дофаминовая система заставляет нас потреблять сахар.

Съеденый сахар вызывает обильное выделение дофамина в мозгу, огромное настолько, что оно сравнимо с эффектом от кокаина. Из-за чего мы почти неограниченно начинаем потреблять сахар, именно по этому люди склоны к зависимостям привыкают к сладкой пищи быстрее других.

Современная пища сама по себе является гиперстимуляций дофаминовой системы. Вы подсаживайтесь на сахар и с каждым днём хотите всё более сладкие продукты во всё более серьёзных объёмах. По итогу базовый уровень дофамина падает, как и мотивация и общее удовольствие от жизни. Вы становитесь склоны к просмотру порно, к зависанию в социальных сетях. Вам меньше хочется действовать, а субъективное ощущение времени ускоряется.

Что же делать ? Перестать есть то, что продают в виде полуфабрикатов. Попробуйте прожить неделю без единой ложки сахара.

Изменения, которые делает сахар с мозгом, очень похожи на изменения вызванные кокаином, героином, никотинном и морфом.

Сахар - это очень сильный наркотик.

Вор ловушка №3 продолжение. Современные усилители вкуса.

Аспартам усилитель вкуса. Некоторые исследования говорят о том что это вещество влияет на нейроповеденчиское здоровье. Учёные нашли аспартам в более 6000 продуктах. Лудций способ избегать его это избавиться от современной пищи.

Нужно избавиться от:

1. Рафинированного сахара.

2. Аспартама.

3. Глутамат натрия.

4. Избыток жира.

5. Насыщенный жир.

6. Обработанные и приготовленные за вас продукты.

7. Food Porno (Снятая еда под идеальным ракурсом, имеющее идеальные насыщенность цвета)

Вор ловушка №4. Жир лёгкая энергия.

есть огромная разница между жиром в авокадо (где он привязан к клетчатке) и между мороженом (где жир в свободной форме). Клетчатка препятствует быстрому всасыванию нутриентов, как жира, так и сахара. Поэтому при потреблений нормальной пищи вы не будете чувствовать наркоманского эффекта.

Вор ловушка №5. Гаджеты, интернет и социальные сети.

Наши предки развевались в среде, где любая информация могла быть очень полезной, любой дополнительное сведение об окружающем мире скрывающемся в нём опасности, ресурсах, о мнениях окружающих и т.д. была очень ценной. Каждый малюсенький кусочек данных мог привести к процветанию общности, поэтому наш мозг очень ценит новую информацию, современные ученые выяснили, что когда мы узнаём что - то новое и интересное это вызывает выработку дофамина, но раньше, чтобы узнать, что-то новое приходилось совершать походы, делать разведку, читать книги, делать эксперименты и т.д. Теперь достаточно зайти в интернет шлёпнуть по приложению в телефоне и скролить вниз до бесконечности, заливая в себя тонны псевдо полезной информаций. Это вызывает дичайший вброс дофамина, и действует как любой другой наркотик. Ваше тело как бы думает, что вы занимайтесь чем-то чрезвычайно важным, это ведь такое множество важных данных целая куча, твоё племя будет довольно. Когда на самом деле ты просто сидишь и смотришь Инстаграмм, по итогу это обычный наркотик, такой же наркотик, как и сахар и никотин.

Ученые из чикагского университета в своём эксперименте сравнивались силу стимула от социальных сетей, и выяснили что их мощь больше чем от сигарет или алкоголя, то есть привыкание от них идет чрезвычайно сильное и должно классифицироваться как наркомания.

Вы можете этого не чувствовать, но гаджеты и социальные сети вызывают незаметное чувство эйфорий. Просмотр новостной ленты, это как затяжка сигаретой или глоток алкоголя, с биохимической точкой зрения социальные сети даже более опасные поскольку это происходит без вашего ведома и работает на бессознательном уровне. Но получение новой информаций это ещё не всё что представляет социальные сети.

Есть у них и другой рычаг который не менее мощно сбивает дофаминовую систему, это система поощрения. Лайки и репосты. Вы выкладывайте фотографий своей еды, а вас за это вознаграждают и одобряют целая куча “друзей”. Дофамин заставляет нас искать одобрение, и социальные сети справляются с этой задачей на все 100 %. Правда параллельно убивает вашу волю к жизни.

Ещё один рычаг высказывание своего мнения. Интернет и ютуб дают нам и такую возможность. Посмотрел видео, оставил комментарий, полечил всплеск дофамина, когда ты высказываешь своё мнение в комментариях твой мозг думает что тебя как бы слушают, может ты перед всем племенем сейчас говоришь. Таким образом получается что ты вроде важный человек, продолжай делать что ты делаешь. Вот как думает ваш мозг.

Но и это не всё. Репосты работают как в ту и другую сторону. Когда вы, делайте репост вы делитесь важной информацией с другими, эволюционно это вознаграждается огромным всплеском дофамина, мы как бы передаём своему племени очень важные данные, которые потенциально улучшает вашу выживаемость.

Наркоманы приносит много прибыли!

Вор ловушка №6. Компьютерные и мобильные игры.

Самые популярные мобильные игры специально созданы, для того чтобы вызывать у вас привыкание. Это одна из штук для выделения дофамина.

Наркомания это когда ты делаешь что - то ради удовольствия.

Компьютерные задействует наши древние рычаги дофамина. Ты как будто делаешь что - то очень, очень важное.

Убрать компьютерные игры!

Вор ловушка №7. Порнография.

Средний подросток в неделю просматривает в среднем около 50 порно видеороликов. Это значит что ежедневно он просматривает около 7 спаривающихся женин, гипер реалистичных привлекательных. Его организм как бы думает о-о-г-о!!! Да ты красавчик, твой дед за всю жизнь столько раздетых женщин не видел, а у тебя горэмы да ещё ежедневно. В результате дичайшее, беспрецедентное огромная выработка дофамина и полная жизненная пассивность в результате. Не надо думать, что раньше было точно также. Раньше порнография была платной, и возрастные ограничения. Раньше общество порицало порно, раньше разнообразия не было, не было экстремальных жанров. Можно было посмотреть одну сцену за раз.

Теперь же порно бесплатно, и доступно в любую секунду времени. Оно не имеет возрастных ограничений, оно доступно с каждого современного гаджета.

Сейчас можно в 5 - и минутное отрезок времени с 10-ок различных роликов самых разных обстановок на любой вкус и цвет, есть куча жанров доступ к которым открыт постоянно. Короче раньше и сейчас это две принципиальные разницы. Благодаря интернету самые мощнейшие активаторы дофамина прорвался на человека. Буквально каждый в любую секунду может создать себе абсолютный кайф. Мы всё больше и больше становимся на крыс с электродом в мозгу.

Расскажу ещё немножко про эффект кулиджа. Что будет взять самца крысу и дать ему самок для оплодотворения, скажем дали ему одну самку, он её оплодотворил и успокоится, пойдёт есть и дальше заниматься своими делами. Но если после оплодотворения дать ему ещё одну самку его тело воспримет это как идеальную возможность для продолжения рода. Он наброситься на вторую и осеменит её тоже, а затем на третью и четвёртую и пятую и будет делать это до полного нейзможения. С привлекательными машинами и женщинами в интернете (в зависимости от вашего пола) то же самое.

Порнография вызывает выгорание дофаминовых рецепторов, а на их восстановление нужно время. То есть человек смотря порно гарантирует себе без вольности, в течений какого-то времени. Наверное единственное, что здесь следует сказать, что порнография это №1 разрушитель дисциплины. Пока вы смотрите порнуху, даже не мечтайте обрести дисциплину. Да вам может казаться что ваша жизнь довольно организована, но поверьте вы просто не знаете своих ресурсов, вы не представляете на сколько мощным можете быть человеком. Вы можете быть в тысячи раз более организованным, продуктивны и мощны.

Вор ловушка №8. Избыточная новизна.

В прошлом ты чётко видел своего врага, а сейчас же враг по всюду, и если его не заметить то ты можешь остаться без головы. Корпораций интересен капитал и доход, там нет место личности.

Вор ловушка №9. Голубой свет.

Голубой свет экранов наших компьютеров, планшетов и смартфонов - это очередной вредитель дофаминовой системы, он повышает секрецию дофамина и может служить регулятором дофаминовых рецепторов, а так же вызывать серьёзные расстройства нейротрансмиторов и других гормонов. Хоть голубой свет повышает секрецию дофамина он негативно сказывается на дофаминовой системе в долгосрочной перспективе. Как избежать ? Установите себя на компьютер программу f.lux и поменьше прикасайтесь к своему телефону.

Вор ловушка №10. Хронические заболевания и болезни.

Постоянные хронические боли и окислительный стресс это ещё одна причина пониженного дофамина. Единственный способ с этим бороться, здоровый образ жизни, и особенное потребление антиоксидантов, то-есть ягод, овощей и фруктов.

Вор ловушка №11. Алкоголь, табак и другие наркотики.

Алкоголь, никотин и прочие наркотики за редким исключением, работают над дофаминовой системе именно за счёт дофаминовой системы возникает зависимость. Разумеется это очень мощный стимулятор, один из самых сильных. Учитывая их доступность, они вместе с сахаром и прочими пищевыми наркотиками являются одними из самых страшных врагов дофаминовой системы. Совместное потребление этих веществ приносят в двойне опасное состояние.

# ПЕРЕЗАГРУЗКА ДОФАМИНОВОЙ СИСТЕМЫ.

Дофаминовой перезагрузка это когда вы обновляете дофаминовые рецепторы и делайте их более чувствительные. Перезагрузка дофаминовых рецепторов происходит несколько месяцев.

Дофаминовая перезагрузка - это временной полный отказ от всех гиперстимуляторов дофаминовой системы. Во время дофаминовой перезагрузки, мы заставляем наши рецепторы очиститься от избытка дофамина. В результате чего выработка самого дофамина значительно снижается, рецепторы становиться более чувствительные и увеличиваются в количестве. И по итогу вас начнут мотивировать вещи которые раньше вызывали у вас тоску. А то что радовало вас раньше будет казаться слишком сильной стимуляцией. Дофаминовая перезагрузка это то, что в современном мире нужна каждый полтора года может быть год. Это голодание в мире удовольствий. Вообще голоданье это один из тех инструментов который должен присутствовать в каждом аспекте нашей жизни. Время от времени нужно проводить денёк другой без еды. Иногда нужно ограничивать себя в общений, ну и конечно иногда нужно убирать все удовольствия. Только так можно поддерживать себя в стабильном чувствительном состояний и получать радость от простых действий, простой еды и простой жизни. А это приводит к железной самодисциплины.

Перезагрузка. Что делать с пространством вокруг.

Дофаминовая перезагрузка начинается с определением вредных привычек. Мы их обозначили в прошлых уроках. Конечно их намного больше. Но то что мы обозначили и есть общие мировые тренды.

Шаг 0. Окружающий мир во время дофаминовой перезагрузки. Окружающая среда должна быть лишена любых стимуляторов.

Если будите делать дофаминовую перезагрузку в городе, то нужно настроить окружающую дофаминовую среду.

Начинать нужно в коникулы, отпуске, продолжительные выходные. Ели нет возможности то можно и в обычные выходные.

Шаг 1. Уберитесь в своей квартире. Сделайте её чистой и более минималистичной. Выкинете мусор прополисосте ковру и протрите пыль. Желательно сделать перестановку мебели. Любое изменение окружающей среды будет полезным. Это нужно для того, чтобы старые нейронные связи ослабили свое влияние и чтобы появилось окошко для перезаписи привычек. Осознайте как на вас влияет окружающая среда.

Итог. Ваш окружающий мир либо полностью должен измениться на какое-то загородное местечко, либо вы должны изменить свой мир самостоятельно через уборку, перестановку, смены маршутов и через максимальное упрошенния окружающего мира. Я сразу советую относиться к этому как к борьбе с наркоманией. Хоть и вы не считайтесь настоящим наркоманом, но относиться к процессу нужно относиться именно так, как к процессу излечения. У кого-то даже может начаться депрессия, так называемая ломка.

Далее нужно убрать все источники дофамина. Нужно убрать все ложные удовольствия. Те штуки которые придумала цивилизация. И к которым как вид не привыкли.

Перезагрузка. Убираем лишнее.

Шаг 1. Убираем социальные сети и компьютерные игры.

От игр нужно полностью избавиться. А вот от социальных сетей сложно представить как избавиться. Обычному сец. человеку хватит 15 минут в день на все соц. сети.

Давайте оценим свою зависимость от гаджетов и социальных сетей. Согласно научным исследованиям, зависимость это если мы испытываем 3 из 7 следующих симптомов.

1. Вам нужно больше для получения того же эффекта. К примеру если вам раньше хватало 5 минут в соц. сетях то сейчас для достижения того же эффекта нужно 50 минут или 5 часов.

2. Вы испытывайте негативные ощущения при нарушения привычки. Ну к примеру дискомфорт когда вы не зашли в социальные сети и не проверили лайки, эдокое ощущение, что-то не так.

3. Злоупотребление. Употребление больше чем предполагалось изначально. Это относится не только к социальным сетям, но и скажем к сладкому. Обещаешь съесть ложечку, а в итоге съедаешь целую гору. Обещаешь проверить только сообщения, а через два часа обнаруживаешь что смотришь инстаграм сторис.

4. Особые усилия для получения. Это когда вы выходите за рамки разумного ради наркотика. Например, когда едите отдыхать выбираете отель не по виде и из окна, а по наличию вай-фая. Или когда отказывайтесь от встречи с родными и близкими которых давно не видели, раде очередного матча в компьютерной игре.

5. Игнорирование отрицательных последствий. Например, вы продолжайте что - то делать несмотря на то, что это очевидно оказывает негативный эффект. Скажем из раза в раз вы заходите в социальные сети, и играйте в компьютерные игры несмотря на то, что у вас не сдан отчёт или не написана курсовая. После такого вы испытывайте оттаивание и раскаяние и обещайте вести себя в другой раз правильно. Но обычно ничего не получается.

Теперь поговорим о том как от них избавиться.

1. Прочитайте книгу цифровая диета. Дайнела Сиберга.

2. Признайте зависимость. Пока вы будете отрицать очевидное ничего не получиться. А реальность такова что 90 % современных людей страдают либо от игровой, либо от любой другой цифровой зависимости. Чётко признайте себе какие последствия для вашей жизни несёт то или иное занятие. В данном случае социальные сети гаджеты и игры. Сколько времени в день вы на это тратите. Можете ли вы проводить это время более эффективно. А если можете то почему не поступаете именно так. Не является ли это показателем зависимости.

3. Максимально уберите из своей жизни гаджеты. Организуйте своё пространство таким образом, чтобы в нем было как можно меньше вредных стимулов. Не используйте гаджеты по инерций. Прежде чем в очередной раз взяться за телефон спросите себя зачем вы это делайте. Действительно вам так важно узнать, что там случилось за это время пока вы спали, или ели или вы делайте это по инерций в силу привычки. Я к примеру кладу свой телефон подальше от своего рабочего места. И достаю его только по большой необходимости. Когда мне приходит смс сообщения, или когда мне кто - то звонит. А после того как я ответил на сообщение я откладывая его опять же далеко чтобы он меня не отвлекал.

4. Чёткое расписание. Если ваш мозг не знает что и когда ему что делать он начинает заниматься самодеятельностью. Если же вы устанавливайте чёткие горницы допустимого, его рвение будет намного меньше. То есть если ваш мозг чётко знает чем ему надо сейчас заниматься, у него не появится мысли схватиться за телефон и проверить новостную ленту. Если же у него такого понимания нет он начнёт искать альтернативные варианты и выберет самый простой, а именно социальные сети. Тем более, что они приносят удовольствие. Поэтому установите себе рамки. Во-первых, один день в неделю вы проводите абсолютно без социальных сетей, гаджетов, компьютеров и всего подобного. Во-вторых, установите конкретные часы когда заходите в социальные сети. Например, у меня это от 18:00 до 20:00 за два часа до сна. Остальное время я полностью ограничиваю себя от социальных сетей и прочих раздражителей. В-третьих, гуляйте на природе или в парке без телефона, оставляйте его дома, ничего не случится если вы исчезните из информационного пространства на пару часов если с вами нельзя будет связаться. Вы наверное словите дикое чувство дискомфорта от того, что идёте без телефона. И никто вам не может позвонить. Но вспомните, что ещё лет пятьдесят назад такой возможности и не было ни у кого. Были стационарные телефоны, которые стояли в квартирах и только так можно было связаться. А до того вообще были только телеграфы. Так что ничего страшного не произойдёт если вы исчезните из информационного пространства.

5. Блага современного мира должны служить вам, а не ограничивать вас в вашей продуктивности.

1. И пары часов в день достаточно, чтобы покрыть все ваши нужды. И так, чтобы эти блага и социальные сети по-настоящему служили вам проделайте следующие действия, выключайте телефон вечером и включайте его утром часов в 11:00.

2. Назначьте зоны в вашем доме, где заплешины гаджеты. Например, это для меня кухня.

3. Чтобы сократить своё время в интернете, сократите число ваших подписок. Начните с электронной почты. Отпишетесь от всего не нужного хлама который вы не читайте, затем отправляйтесь в социальные сети, и уберите все бесполезные подписки которые никак не помогают вам жить. Поставьте фильтр новостей в соц. сетях. Оставьте только самых близких вам людей благо Вконтакте и фейсбук дают вам такую возможность. Например, в ленте у мены около 5 новостей в день появляется. Идём дальше.

4. Почистите приложения на телефоне и почистите весь мусор. 90% того что там есть это вам не нужно. Почти там служит одной цели отвлекать вас. Удалите мусор и оставьте парочку важных вещей, которые не будут занимать много вашего времени и упростят вашу жизнь и не сделают её более грамоткой. И да друзья в прошлых пунктах я вам говорил как постинг вмешивается в гормональные процессы нашего организма. Прекратите это! Вы что думайте что правда надо фотографировать свою еду и выкладывать её на обозрение публики, или писать свой мысли о политической ситуаций в стране. Вы реально на это хотите тратить свою жизнь. Да ещё учитывая как это влияет на ваши дофаминовую систему. Создайте приватность. Не рассказывайте и не показывайте свою жизнь окружающим. Никого это не волнует. И это вредит вам. При отказе от соц. сетей и гаджетов вам будет тяжело. Ооооо…. я вам это обещаю. Так, что наградите себя реальным общением найдите себе парочку достойных людей. В прочем б окружений мы еще будем говорить. Вы до этого момента отделяли много времени социализаций в интернете и теперь её нужно чем то заменить. Например, реальной социализацией. Найдите единомышленников. Ходите в гости рассказывайте историй. Это вызывает совершенно другую реакцию организма вырабатывается тестостерон, окситоцин и т.д. Тога как соц. сети максимум подсаживают вас фальшивые отношения через самый настоящий наркоманский алгоритмы мы как никогда одинокие, но как никогда много общаемся это о чём-то должно говорить. Что ж с основными моментами мы разобрались. Чем больше вы себя будете ограничивать в соц. сетях и компьютерных играх, тем лучше будет работать дофаминовая система и тем качественнее будет становиться ваша жизнь.

Шаг 2. Убираем порно. Теперь самое главное никакого порно вообще. Просто забудьте о нём. Ничего не получиться, если будете смотреть порно раз в неделю. Это убивает человеческий дух, что в мужчинах, что и в женщинах. Здесь я не буду распираться будет достаточно инструкций который я дал выше про соц. сети. Вот только порно зависимость это более мощный стимулятор, а значит отказываться от него будет намного труднее. Физическая недоступность того развлечения, это самый верный подход, если рядом нет компьютера или гаджета на котором можно включить ролик значит и желания не возникает. Желание возникает в определённый обстановке помните об этом. Поменяйте обстановку чтобы не создавать стимулов.

Перезагрузка. Разбираемся с едой.

Шаг 3. Постепенно делаем пищу менее стимулирующей.

Вам предстоит стать настоящим монахом по сравнению с тем, чем вы питайтесь сейчас.

Прийдётся убрать все соусы майонезы, кетчупы и прочий хлам. Количество соли желательно свести до минимума, поскольку она тоже является очень мощным стимулятором. Если вы солите еду во время готовки, то не нужно досаливать её во время еды. 5 грамм соли в день это более чем достаточно.

Сладости забудьте. Убираем конфеты, шоколад, настольный сахар. Чай начинаем пить без сахара. Булочки и прочий мусор тоже отправляется в мусор.

Таг же следите за потребление жира. Избыток насыщенного жира приводит к выгоранию дофаминовых рецепторов.

Отдельное внимание стоить отделить и перекусам. Ох, как вам будет хотеться закинуть какую-нибудь вкусняшку между основными приёмами пищи. Но это тоже желательно не делать.

Во время дофаминовой перезагрузки и вообще обычной жизни не должно быть перекусов. Никаких бутербродов сникерсов батончиков и прочего бреда. Оставьте это в прошлом. На самом деле перекусы нам нравиться потому что вам не хватает удовольствия в жизни, не хватает дофаминового всплеска. Иными словами перекус это когда не мотиваций и счастия.

Но еда для вас должна в первую очередь должна стать инструментом получения нужных микроэлементов. И перестать играть роль главного наслаждения.

Мощный список продуктов напичканные сахаром.

Йогурты и все приготовленные молочные продукты, типо шоколадного молока и прочего.

Любые соусы. Кетчуп, майонез, барбекю соусы и т.д.

Фруктовые соки в упаковках. Любые виды газировок включая спортивные напитки и охлаждённый чай, протеиновые батончики и вообще любые батончики.

Сахар есть во всех приготовленных за нас продуктов. Если нет сахара, то есть глутамат натрия и его вариаций, которые действует еще мощнее сахара. Вам необязательно изменять весь рацион за один день. Тут всё индивидуально. На пример я в своё время очень резко отказался от любой стимулирующей пищи и перешёл очень скромный рацион. Трудно было только в первые недели две, три. Потом организм адаптировался и начел получать огромное удовольствие от простой пищи. Но предполагаю, что такой подход прокатит не для всех, точнее не каждый сможет удержаться. Поэтому есть и другой вариант. Сокращать всё это дело постепенно. Скажем растянуть изменения в питаний на месяц или два. Постепенно сокращать количество соли, сахара, соусов и всего того, что мы говорили выше.

Покупайте продукты в других магазинах. Или измените маршрут по магазину. Или попросите вам купить продукты.

Перезагрузка. Маленькие радости и ПГ.

Дисциплина это способность делать то, что нужно делать. В бить гвоздь если нужно, полить цветы, сделать домашнее задание, по медитировать и главное получить от этого кайф. Ритмичные постоянные и спокойные действия, помогают стабилизировать перепады дофамина и других нейротрансмиторов. Скромность, сдержанность, монотонность и умиротворение должны стать вашими постоянными спутниками. Вы не станете скучным человеком, наоборот у вас появится больше интересов больше мотиваций и вы будите более чувствительные. Вы начнёте получать интенсивное удовольствие от медитаций уединения и чтения длинных текстов. Вы станете более разнообразным человеком. Такой образ жизни ни в кое времени вас не ограничивает, а на оборот сделают вас более свободным, в своих проявлениях. Поэтому придётся изолировать себя от гипер стимулируишей новизны. Новизны информаций и удовольствий. Прекратите без контрольно потреблять контент. Уделите время книгам, курсам и обучающим материалам, нежели видео на ютуб. Перестаньте слушать музыку в наушниках.

Не разговаривайте о своих целях. Держите информацию при себе.

Шаг 5. Цикличное голодание и уединение.

Главный ингредиент дофаминовой перезагрузки, это периодическое голодание. Во время голода наш организм вырабатывает гормон грилин. Это один из самых сильных антидепрессантов. Ещё он значительно улучшает работу дофаминовой системы. Да если испытывайте ломку от сахара то да поголодайте 24 часа, это вас успокоит. Помимо прочего периодическое голодание улучшает чувствительность к инсулину, а это отдельно от других факторов улучшает работу дофаминовой системы. Периодическое голодание стоить делать по-разному. Если эндоморфен и склоны к полноте ПГ можно проводить даже каждую неделю по 24 часа. Если вы Мезаморф голодайте раз в две недели.

Счастие относительное. Перерывы нужны во всём. Чтобы почувствовать что - то хорошее. Нужно сначала ограничить себя от этого хорошего.

Наиболее полезные инструменты при перезагрузке.

Шаг 6. Медитация. Медитация это самый мощный ускоритель дофаминовой перезагрузки. Как он работает это не так важно, важно что он работает. Через медитацию человек учится обращать внимание на свой внутренние ощущения, на свой мысли, позывы, порывы. На свою импульсивность. А если ты можешь на уровне ума замечать эти веши, то сними легко совладать. Таким образом в твоей жизни всё обретает некий смысл, тебе легче себя контролировать. Каждый человек, который стремится к саморазвитию занимайтесь медитацией хотя бы 10 минут в день. Время не так важно. Важно постоянство. На эту тему написано множество книг. Сам фактор акцентирует внимание на ощущения в теле, на дыханий, на положений в пространстве. Например, в книге Джонди Спензос "Сила подсознания" хорошо описана одна чудесная техника медитаций.

Но если вы по какой-то причине не любите медитировать, если у вас не времени. Используйте технику осознонасти. Суть её в том, чтобы ощутить себя в настоящем моменте. Очень хорошо она описана в учений Джог Чен. Прочитать его можно в интернете или в специализированых книгах.

Авторский инструмент медитаций.

Применяет автор во время прогулки. Ведь именно когда мы гуляем мысли тоже начинают гулять.

1. Я выпрямляю спину, от копчика до макушки должна образоваться прямая линия, уходящее в небо.

2. Убираем напряжение из мышц. Это значит почувствовать где и в каких мышцах находится излишнее напряжение. Проверьте все мышцы. От лба до пяток. Пройдитесь внутренним взглядом по всем внутренним мельчайших мышцам. И отпустите избыточное напряжение.

3. Расфокусирую взгляд.

4. Следить за дыханием. И не пытаюсь его изменить. Просто наблюдаю за своим дыханием.

Выполнив все 4 - е условия, вы почувствуйте, как изменилось ваше восприятие. Мысли ни то, что уйдут, но они будут осознаваться. Разум успокоиться. Вы обретёте уверенность и расслабленность. Это называется медитацией во время прогулки. Она ещё более мощная чем обычная медитация. Но требует большей, концентраций. Используйте её если у вас нет времени медитировать. Мы патроним медитацию ещё в теме по нейропластисности.

Шаг 7. Качественны сон и отдых.

При начале дофаминовой перезагрузки нужно сделать сон полноценным. Недостаток сна приводит к резкому уменьшению рецепторов дофамина. Спать нужно примерно 8 часов ночью. А если есть возможность то и 10 - 20 минут днём до 3 - х часов дня.Стабильный, качественный сон по расписанию, это то что обсолю каждому необходимо для нормальной работы дофаминовой системы. Если я начну описывать как сбивается ваше дофаминовая система, если банально вы будете засыпать с телефоном в руках вы просто прейдёте в ужас. То же самое с нестабильный рваный режимом сна. Сон регулирует все процессы в организме. Идеальное расписание сна ложиться в 22:00 22:30. А просыпаться в 5:00 5:30. При это за 2 часа до сна не смотреть не в какие экраны.

Утро встречать взглядом на восток. Смотреть на свет утром это одно из важнейших условий для здоровой дофаминовой системы. Проснулись, встречайте солнце. Это то что делали наши предки. Поэтому лучше делать дофаминовуй перезагрузку в дали от города, в деревне. Спать нужно в тёмном тихом помещений при доступе к свежему воздуху. Рваный режим это то что совсем не совместимо с здоровым образом жизни и дофаминовой системы.

Шаг 8. Ежедневных холодный душ.

Это очень мощный инструмент для увеличения дофамина. Например приникая душ с температурой 17 градусов, повышает секрецию дофамина и норадреналина на 250 %, 530 %. Можно начать простоять под лилейным душком более пяти секунд и постепенно увеличивать. Однако не перегружайте себя холодом должно быть всё в меру, не надо простужаться это дофамина не поможет.

Шаг 9. Спортивные нагрузки.

Учёные доказали, что самый эффективный способ резко повысить уровень дофамина и нор адреналина в крови это физические нагрузки. Изменение происходит через пару минут после того как вы запрыгивайте на велосипед. Просто присев пару раз во время работы вы значительно улучшаете работу дофаминовой системы. Это работает доже на серьёзно душевно больных людей. Например на страдающих от дефицита внимания и или гипермаркет активности. Эффект этот длится всего час полтора снижая негативные симптомы больных.

Спорт и холодный душ помогут вам сбросить лишний вес. Есть сильная связи между дофамином и лишним жиром.

# ВЕЧНОЕ ЗДОРОВЬЕ ДОФАМИНОВОЙ СИСТЕМЫ.

Мы про питание уже говорили и поняли что нужно убрать, теперь поговорим о том что нужно добавить.

Шаг 1. Отвары.

Отвар из Женьшеня. Отвар из Женьшеня положительно сказывается на работе дофаминовой системы через воздействия на некоторые гены, а они производят положительное влияние на рецепторы дофамина.

Отвары из радиолы розовой. Это отличный способ повысить способ дофамина, серотонина и нор адреналина. Использовать эти отвары раз в неделю. К примеру пью отвар из радиолы розовой, а в среду или четверг из отвара из Женьшеня.

Шаг 2. Проростки.

Проростки брокколи имеют в себе большое количество сульфорафан. Сульфорафан это вещество оберегающее рецепторы дофамина. Оно выполняет огромное количество функций, является противораковым.

Выращивать проростки брокколи и добавлять в салат это положительно скажется на работу дофаминовой системы и в целом на здоровье организма. 50 грамм проростков в день.

Шаг 3. Антиоксиданты.

Дофамин одолён свойством быстро окислятся. Поэтому нам нужно много антиоксидантов, чтобы нам бороться с последствиями.

Самый крутой продукт с точки зрения антиоксидантов это ягоды.

Черника, голубика, земляника, голубика, чёрная смородина, клубника и т.д. Все ягоды подходят. Их можно замораживать, сушить, покупать в магазине не важно главное, что они были и чтобы их было достаточно.

Таг же нам подойдут некоторые приправы гвоздика и корица.

Таг же нужно включить как можно больше ярких овощей и фруктов: свёкла, морковь, тёмно листовые растения типо шпината и краснокочанная капуста.

Льняные семечки и грибы в маленьких количествах.

Старайтесь питаться локально ворошёнными продуктами в которых много антиоксидантов.

Шаг 4. Питание.

Дофамин это моно аминовый нейротрансмитор. Он синтезируется из одной амино кислоты тирозина. И вы можете подумать что нужно есть продукты в которых очень много тирозина, чтобы было больше дофамина естественно.

Это не совсем так. К примеру больше всего тирозина находится в яйцах, курице, свинине, говядине, рыбе и других животных продуктов. Однако в животных продуктах есть много других амино кислот, которые соревнуется за проникновение в мозг. Представьте огромную очередь в ночной клуб все хотят попасть на вечеринку. Однако у них очень мало времени и в клуб проникают самые элитные компаний хорошо организованных тусовщиков. С амино кислотами тоже самое.

Считается, что нужно избегать высоко белковых продуктов, чтобы не препятствовать усвоению лево допы. Из этого следует, что источником тирозина для нас будет являться растительные продукты.

1. Бананы

2. Авокадо.

3. Грецкие орехи. Омега 3 жирных кислот

4. Медаль.

5. Тыквенные семечки.

6. Фасоль

7. Кунжут.

Будет достаточно пару бананов.

Животные продукты желательно есть отдельно, чтобы не мешать усвоению тирозина.

Способ повышение лево допы, это нерастворимая клетчатка. Её потребление значительно увеличивает уровень лево допы в крови и увеличивает биологическую доступность. Поэтому нужно есть много овощей, фруктов, ягод, грибов, бобовых и зерновых.

Всё больше исследование показывают, что значительное потребление растительной пищи улучшает и психологическое здоровье, и ты попросту становится более счастлив. Больше фруктов и овощей больше радости.

Особое внимание нужно уделить амаролисовым. Они повышают уровень глутатиона который очень хорошо сказывается на работе дофаминовой системы. Это чеснок и репчатый и зелёный лук. Чеснок желательно обработать термический и только потом готовить из них соусы которыми будешь поливать салат.

 Клетчатку берём из:

1. Овощи.

2. Фрукты.

3. Зерновые.

4. Бобовые.

В своём питаний постарайтесь сделать акцент на растительную пищу. Заведите себе правело кушать салат при каждом приёме пищи или что-то сырое растительное. Еда с низким гликемическим индексом. Необработанные продукты.

Наиболее полезные привычки для дофамина.

Чтобы тирозин мог попасть в мозг Нужно стабильно хороший уровень инсулина и большое количество тирозина по отношению к другим амино кислотам. Для этого по большей части нужно использовать растительные источники белка избегать сахара рафинированных и выжитых масел обработанных продуктов и полу фабрикатов.

Предположим что мы настроили своё питание и аминокислота тирозин проходит через борьер и попадает в мозг. После этого мозгу нужно несколько вещей, чтобы из тирозина сделать допу, потом из которого будет синтезироваться дофамин. Например, нужна фийлевая кислота железо и кислород.

Фойлвой кислоты навалом в бобовых цитрусовых и других растительных продуктах.

Для лучшего усвоения железа из продуктов можно выдавить немного лимонного сока на продукты.

Кислород нужно почаще бывать на природе и заниматься спортом на улице.

Следующий момент чтобы из добы сделать дофамин нужен витамин B6. Витамин B6 из бананов бобовых из овощей и фруктов.

Выводы просты. Побольше растительности, побольше разнообразия и поменьше обработанных и поменьше рафинированных продуктов и поменьше жира.

Супер привычка №1

Солнце. Избегать солнце - это подписывать смертный приговор своему дофамину.

По чаше гуляете и не надеваете солнцезащитные очки.

Таг же на солнце вырабатывается витамин D. Он очень важен для здоровея дофаминовой системы.

Спорт.

Лучше всего это аэробные нагрузки. Бег, ходьба, езда на велосипеде на длинные дистанций.

Вспомним наших предков которые очень много двигались в течений дня.

Холодные процедуры.

Холодный душ. отличный способ стимуляций дофамина. Учёные доказали что он поднимает дофамин до 520 %.

Холодный душ каждое утро. Метод Мейнхофа.

Здоровый сон.

Плохой сон убивает желание жить. Нет расписания сна - разрушаешь дофаминовую систему. Вывод: нуден режим сна.

Медитация.

Медитация увеличивает дофамин. И делает дофаминовую систему более здоровой.

Медитация вместе с йогой моделирует дофаминовую систему улучшая её в долгосрочной перспективе. Можно делать вместо утренних растяжек.

# ДРЕСЕРУЕМ СЕБЯ С ПОМОЩЮ ДОФАМИНА.

Формируем дисциплину, используя дофамин.

Дофамин функционирует как первичный шлюз для формирования привычки.

Чтобы снизить трудность и радость есть 3 подхода.

Физический, Ментальный (умственный) и эмоциональный.

Пользоваться будем всея 3 каналами. Чтобы закрепить ощущение радости после выполненной работы.

Всё начинается до работы.

1. Вера в успех + Успех.

Сформулировать чёткую цель, а затем принять осознанное решение и выполнить задание. Если делать это постоянно, то вырабатывается рефлекс цели.

2. Зарядить эмоционально (представляем результат).

Представьте во всей красе результат к которому вы идёте. Это нечто что - то масштабное, прекрасное, большое, но тем не менее достижимое. Визуализируйте картинку бедующего. К чему вы идёте. Каков финиш вашей работы. Заряжаете именно эмоциями.

3. Труд. Любите труд! Труд трансформирует человека. “Надо поставить свою жизнь в такие условия, чтобы труд бы необходим!” Антон Чехов.

4. Чёткое расписание. Дед лайды Загоняйте в ваши временные рамки.

5. Награды. Пример прогулка.

Дофаминовые лайфхаки.

Прежде чем что - то делать я рассматриваю все потенциальные полу реалистичные исходы этого действия. Сухое рассуждение насчёт того что ты можешь достичь успеха в своём деле. Некий элемент рандома. Распознайте вероятность того, что вы можете стать известным, успешным зато нужно понимать.

Только не делайте её главной мотивации в жизни!

# СЕРОТОНИН.

Что такое серотонин?

Моно аминовый нейромедиаторе Серотонин.

Серотонин и дофамин очен схожи по своей структуре, но выполняю две принципиальные разные задачи.

Дофамин это нейротнансмитор мотиваций, он заставляет нас желать и стремиться. Он отвечает за ощущения предвкушения и удовольствия.

Однако, не достаточно иметь просто одну мотивацию действовать, нужно уметь ещё себя контролировать, и за это отвечает префронтальная кора мозга. Чем хуже её актиыность тем хуже ты можешь себя контролировать. Например, ты можешь быть очень сильно заматевирован что - то делать. Но мативация это понятие очень абстрактное. Оно относится ко всем делам.

Например, когда ты видишь пироженку ты также замотивирован сесть эту пироженку, потому что импульс первичный такой же силы. Поэтому важно иметь не только настроенный дофамин, но и серотонин.

Дофамин и серотонин - карказ. Они выступают посредниками в работе префронтальный коры мозга.

Экспермент в котором усаживали в комнате перед пирожным. Экспериментатор ставит перед ребёнком пирожное и говорит "Сейчас я уйду из комнаты малыш, а ты можешь съесть это пирожное. Но если, ты подождёшь моего возращения я принесу ещё одно пирожное и ты сможешь съесть сразу два". По итогу эксперимента оказалось дети, которые терпели дольше других, добивались в жизни значительно большего успеха. Этот экпермент был о самодисцеплине и силе воли. Чем больше сила воли тем больше шансов на успех в жизни. А на уровне беологий, и это тандем дофамина и серотонина. Хорошая настроенная дофаминовая система, это когда фигуристая сексуальная девушка в спорт зале приглашает тебя на свидание, а ты отвечаешь отказом потому что у тебя есть жена.

Здоровый дофамин, нужен чтобы испытывать мотивацию к простым ежедневным задачам. А серотонин, чтобы не срываться на животные инстинкты.

Повысить серотонин:

1. По чаше бывать на солнце.

2. Ходить к массажисту.

3. Кушать правильную еду.

4. По чаше заниматься спортом.

5. Помнить положительные события в своей жизни.

Улучшаем серотонин.

Как правильно привести серотонин в норму.

1. Солнышко. Солнечный свет отвечает за множество механизмов в теле человека.

Солнышко увеличивает секрецию дофамина. Поэтому по чаше гуляйте на улице.

2. Массаж. Увеличивает секрецию серотонина в среднем на 30 %.

3. Тренировки. Аэробные нагрузки. Стабильные аэробные часовые нагрузки раз в неделю поднимает серотонин на 50 % Через 2 месяца. Лучшие тренировки это на природе. Вводите спорт в вашу жизнь постепенно. Используйте для этого правильно настроенную дофаминовую систему.

4. Приятные воспоминания. Помнить о приятных событиях это реально хороший способ подержать хороший уровень серотонина. Её можно совмещать с практикой медитаций. И сама практика медитаций увеличивает серотонин.

5. Сон.

Что ухудшает выработку серотонина.

1. Мало сна.

2. Наркотики.

3. Сахар.

4. Современные зависимости.

5. Стимуляторы.

6. Избыточный стресс.

6. Дневной сон. Учёные доказали что это увеличивает секрецию серотонина.

Достаточно 10 - 30 минут сна. Идеальное время с 13:00 до 15:00.

7. Питание. Чтобы наш организм производил серотонин нашему организму нужно достаточное количество триптофана. Она не производится в нашем организме так уж её нужно получать из пищи. Потребление углеродистой растительной пищи повышает уровень триптофана в мозге и улучшает серотонин. Идеальный продукт для серотонина это когда в нём много триптофана и меньше других амино кислот. Это семена. Тыквенные, кунжутные, льняные семечки. Перед употреблением бобов семян и орехов в которых достаточно много триптофана советую их вымачивать. Изучите эту тему самостоятельно. С начало мы съедает пищу в которой много триптофана, а потом через часа 2 - 3 съедаем высокоуглеродистую пищу. Таг же важен уровень и стабильность инсулина. Нужно избавиться от простых углеводов и перейти на сложные растительные. Например: фрукты, бурый рис, и другие зерновые. А так же дополнять их сложными белками из семян орехов и бобовых. Старайтесь есть животную пищу отдельно от другой пищи, и в меньших количествах. Омега 3 жирные кислоты. Потреблять их из растительных источников. Например, из грецких орехов или льняных семечек лучше перемолоть в кофемолке и потом добавлять в ваше блюдо Например в салаты или каши. Полезно пить отвары из некоторых трав. Например отвар из радиолы розовой. Это по сути природный адоптоген, который повышает способность противостоять стрессу, и увеличивать секрецию серотонина. Вторая травка Зверобой обыкновенный купить можно в аптеке. Зверобой выступает в качестве ингибитора обратного захвата серотонина. Из - за этого он давно известен как натуральный анти депрессант. За это свойство химическое соединение гиперфарин. У кого этого гиперфарна больше те производят больше серотонина. Ещё учёные говорят что зверобой увеличивает количество серотониновых рецепторов. Старайтесь не увлекаться этими травами. Витамины. Витамин B6 можно получить из бананов, авокадо, бобовые, кунжутные семена и семена подсолнечника, тыквенные семечки, шпинат, сельдерей, цветная капуста. Витамин B6 отвечает за продукцию серотонина, дофамина и мелатонина. Куркума крутейшая специя, добавляйте везде где можете. Она хороша как для серотонина, так и для дофамина. Смешайте куркуме с перцем 1 к 8 и это повысит её усвояемость. Витамин B - 12 принимать. как добавку ВАЖНО. Магнии очень важен для серотонина. Находится в тёмно-зелёно листовой зелень, типо шпината например. И вообще зелень в целом. Таг же очень много магния в тыквенных семечках, авокадо, бананах, бобовые и то что озвучивали выше.

Небольшой пример рациона питатния.

1. Один раз в неделю по утрам чашка Зверобоя и Родионы розовой.
2. Перед едой принимать 2 витамина, Д3 и Б12.
3. Первым приёмом пиши можно взять псевдо зерновых. Например, гречку, пшино. Любая богатя триптофаном еда.
4. Через 2-3 часа после первого приёма пиши можно съесть какие-то фрукты, например банан, киви или ягоды. Там много витамина Б6. который улучшает усваемость триптофана съеденного на завтрак.
5. В 3-ий приём пиши желательно добавить омега-3 жирные кислоты. Например большая тарелка с салатом и зеленью и столовой лошкой перемолотых льняных семян и горстью грецких орехов (иногда можно заменить на тыквенные семечки). Салат можно съесть с тарелкой красной фасоли (хорошая фасоль кранберри).
6. В качестве последнего приёма пиши подойдёт типа углеродистая по вашему вкусу (то каша или фрукты).

Примечание! Если вы хотите улучшить серотонин, то не надо есть белковую еду на ночь!

# ИТОГ.

1. Обшее.

1. Чтобы развить самодисциплину нужно избавиться от вредного поведения.

2. Самодисциплина нужна лишь один раз. Привыкнешь к труду, привыкнешь не валять дурака.

3. Помни что самодисциплина нас освобождает !

1. Настраиваем окружающее пространство. Заложи смысл в своё окружение.

- Максимально изменить жизненное пространство. (Квартиру)

- В период знакомства с ним, приручать себя к новым линиям поведения.

(так программировать можно всё что угодно).

2. Настраиваем питание.

- Убираем сахар и изолированный жир. (Хлеб приготовленный на закваске.)

- Режим питания. 10 часов кушаем, 14 не кушаем.

- Ближе к вечеру не есть животных продуктов богатым белком. Желательно употреблять в 1- ой половине дня. Желательно придерживаться растительных продуктов по большей части. При этом правильно составлять рацион.

- Очень важно убрать продукты с высоким гликемическим индексом. Принимать в необработанном виде. Готовить самостоятельно.

Избегать обработанных продуктах как огня.

- Добавить продукты богатым тирозином и триптофаном. (Бобовые, псевдо зерновые гречка пшено, семена кунжут и тыквенные семечки.)

После 2 часов как вы употребили продукты богатыми триптофаном и тирозином надо принять что-нибудь углеродистое. (Банан или авакадо) отлично для этого подойдут. Таг же стоить обращать внимание на антиаксиданты.

- Отвары из радиолы розовой, зверобоя и женьшеня. 1 раз в неделю. Утром в понедельник среду и пятницу.

- Добавки на ежедневной основе B12, Д3, омега 3, Сульфорафан или прорости брокколи, перемолотый имбирь, куркума, Чеснок.

Кушать обязательно за столом, обращая внимания на вкус пищи. (это практика осознанности).

3. Разбираемся с расписанием.

С начало очень важные дела. И всё подводится к концу рабочего дня.

РАСПИСАНИЕ ДНЯ. ^time

- Максимально точное, не размытое расписание.

- У вашего организма не должно быть выбора.

- Чёткость и определённость формулировок и временных рамках. ЧЁТКОСТЬ каждой секунды и действия. Ни изменять расписание без надобности.

РАСПИСАНИЕ ПРОГРЕССА.

- Постепенность, определённость и понятность

- Стабильность и отсутствие скачкообразности.

РАСПИСАНИЕ КАЖДОГО ДЕЛА.

Четыре цикла в каждом деле.

1. Зацепка

2. Напоминание

3. Дело

4. Награда.

РАСПИСАНИЕ ЖИЗНЕНЫХ ЦИКЛОВ.

- Сон

- Питание

- Спортивные нагрузки.

ЧЕТКОЕ РАСПИСАНИЕ С ОГРАНИЧЕНЫМИ ПО ВРЕМЕНИ ДЕЛАМИ.

4. Лайфхаки. ВСЁ ПО ПОРЯДКУ. Поймите, подходит ли это вам. Уделите для него время в вашем расписании.

- (Лёгкое, можно начать с этого) Ежедневная медитация.

- (Чуть сложнее) Практика осознанности.

- (Лёгкое, можно начать с этого) Прогулки на природе и взаимодействия с солнцем.

- Массаж и контрастный душ.

5. Постоянный самоанализ.

- Утренний вечерний ритуал.

Планирование - действие - анализ ошибок - создание намерения.

- Память о смерти.

- Думай о смысле своих действий

6. Принцип жизни чистота. Чистота во всём.

В окружающем пространстве, пищи, информации которую потребляешь, в делах на которые тратишь время. Каждый аспект жизни должен быть как на ладони. Всё должно быть на веду и кристально чисто. Оно должно быть абсолютно тебе понятно.

Если что-то не понятно убери что лишнее переорганизуй изменения и попробуй понять ещё раз.

Снижай стресс если его можно снизить.

Важно соблюдать гигиену.

Важно использовать их постоянно.

ВСЁ В ВАШИХ РУКАХ.

# ВЫВОДЫ

Умение управлять собственными импульсами — это единственный навык, без которого не возможен успех ни в одном деле. В отношениях, в бизнесе, в учебе, в спорте, в питании, в отдыхе… Сила воли нужна везде. Она является определяющим фактором во всех сферах жизни. Без исключения. И благодаря этому проекту можно разобраться в нюансах самодисциплины и силы воли.

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Власть привычки. Чарльз Дахигг.

2. Как дети добиваются успеха. Пол Таф.

3. Осознаность. Елен Лангер.

4. Цифровая диета. Дэниел Сиберг.

5. Сила подсознания. Джо Диспенза.

6. Сознание и мозг. Джефри Шварц.

7. Наука самоконтроля. Говард Рахлин.

8. Час между собакой и волком. Джон Коц.

9. Самодисциплина и эмоциональный контроль. Том Миллер.

# ДДОПОЛНИТЕЛЬНО МОЖНО ПРОЧИТАТЬ О НЕЙРОПЛАСТИЧНОСТИ, ИСР, ОКРУЖЕНИЕ И МНОГОЕ ДРУГОЕ В ОТДЕЛЬНОМ ФАЙЛЕ “ДОПОЛНИТЕЛНЕНИЕ”.

# СПИСОК ИССЛЕДОВАНИЙ НАХОДЯТСЯ В ОТДЕЛЬНОМ ФАЙЛЕ!

Подготовил ученик 10А класса МБОУ “СОШ №7” г. Ивантеевка Фетку Даниил в 2022 году.