

# ПРИВЫЧКИ

- Практические инструменты для внедрения привычек
  - Эффективность внедрения привычек
  - Алгоритм внедрения привычек
  - Гайд: чтение
  - Гайд: режим сна
  - Гайд: обучение
  - Гайд: гимнастика
  - Гайд: медитация
  - Гайд: дневник
- Вредные привычки
  - Игры
  - Постепенность при отказе от вредных привычек
  - Соцсети
  - Как избавиться от вредных привычек?
  - Стресс и вредные привычки
- Небольшие изменения и большой результат
  - Список маленьких изменений
  - Идеальное расписание
  - Как самостоятельно научиться играть в шахматы?
- Идеальный девайс для создания новых нейронных связей

# Практические инструменты для внедрения привычек

# Эффективность внедрения привычек

Когда вы задумываетесь об эффективности внедрения привычек, в основном речь идёт про **обучаемость** и **скорость адаптации** к новым действиям.

Их увеличение связывают с:

- нейропластичностью
- нейрогенезом
- биохимией мозга
- психологией

Ниже мы расскажем вам о практиках, питании и БАДах для улучшения этих показателей.

## Простая теория

На обучаемость, нейропластичность и нейрогенез влияют многие факторы. Сейчас речь пойдет об одном из **самых мощных** биологических триггеров для усиления когнитивных функций. Внимание, это: **Нейротрофический фактор мозга (BDNF)**, в научных работах его **называют** одной из ключевых молекул в мозге. Больше BDNF вырабатывается, когда мы:

- Получаем солнечный свет
- Соблюдаем режим сна и бодрствования
- Двигаемся и добавляем спорт в свою жизнь (в идеале - кардио).
- Практикуем медитацию и осознанность
- Развиваемся и обучаемся новым вещам
- Правильно питаемся (и практикуем периодическое голодание)
- Не испытываем хронический стресс

Поговорим об этих практиках подробнее.

## Солнечный свет

Солнце не только увеличивает выработку витамина D и улучшает настроение. Простое (как наше сообщество) пребывание на солнце **увеличивает** BDNF.

## Глубокий хороший сон

Есть четыре стадии сна, и вы проходите их заново примерно каждые 90 минут. В среднем, вы проводите от трети до половины ночи на стадиях сна 3 и 4 (глубокий сон), именно они [высвобождают](#) BDNF и влияют на восстановление организма. Вот почему информация, прочитанная на ночь, запоминается лучше.

## Медитация и осознанность

Сильный стресс [вреден](#) для BDNF и мозга, это [неоднократно](#) подтвержденные данные. Не удивительно, что медитация [увеличивает](#) BDNF, а также [укрепляет](#) области мозга, которые [коррелируют](#) с: терпимостью к боли, осознанием тела, мета-мышлением, памятью, эмоциональным контролем, счастьем и вниманием.

Просто начните утро с 5 минутной медитации. Это увеличит осознанность в долгосрочной перспективе. (вам также может помочь практика благодарности и [прогулка](#) в лесу)

## Тренировки на выносливость

Вдумайтесь в это: они [увеличили](#) BDNF в **4 раза**! Умеренно-интенсивные [кардио](#), такие как: [плавание или гребля](#), [велосипед](#) и бег – лучший вариант. Но как они это делают?

Упражнения на выносливость высвобождают белок [иризин](#).

Он долгосрочно увеличивает BDNF на [200-300%](#).

Конечно, эффект даст любая двигательная активность, но он не будет настолько яркий и долгосрочный, как от выполнения кардио.

## Периодическое голодание

Надеемся, вы не будете против того, что мы просто оставим [ссылку](#) на статью Глеба? Пользу периодического голодания очень сложно переоценить, лучше вы увидите это сами.

## Умственная стимуляция

Учиться, учиться и еще раз учиться! Ведь это [полезно](#), да еще и повышает уровень BDNF.

Обучаясь конкретному навыку, растёт общая обучаемость другим вещам.

Хотите обучаемость в квадрате или даже в кубе?

Начните изучать иностранный язык или играть на музыкальном инструменте. В общем, найдите то, в чём хотите развиваться.

## Контролируемая гипоксия

А вот с этими знаниями будьте осторожны!

Лишение мозга кислорода на короткий период **вызывает** мгновенное высвобождение BDNF. Только не нужно заклеивать себе рот и нос, просить кого-то вас душить.

Лучше попробуйте **дыхательные практики** Вима Хофа.

Но если боитесь или имеете проблемы с давлением / сердцем - **не стоит** экспериментировать. А теперь перейдем на следующий уровень, который также легко можно внедрить в вашу жизнь. Поговорим про питание.

## Питание

**Мы есть то, что мы едим.** Истина от первых биохакеров древности.

Все мы знаем, что еда ощутимо влияет на нашу работоспособность и настроение.

**Средиземноморская диета** - это неплохой ориентир, она также **повышает** BDNF и дарит нам много других преимуществ для здоровья. Например:

### Употребляйте рыбу и рыбий жир.

Они играют роль в **улучшении** настроения и памяти, защищают мозг от **снижения** когнитивных функций. А также могут **замедлить** возрастное снижение умственных способностей, помочь **предотвратить** болезнь Альцгеймера. И все же, несмотря на возможность применения БАДов, лучше кушайте рыбу, она содержит множество других полезных веществ.

### Орехи и оливковое масло холодного отжима

Ответим лаконично: они снижали на **78%** риск низкого BDNF.

### Фрукты

Как мы уже говорили: «Потребление овощей и фруктов **доказано** делает нас более счастливыми и продлевает жизнь». Чтобы стать счастливее, кушайте тарелку фруктов в день, это связано с **3%** снижением риска депрессии. Это объясняется повышением BDNF, а значит помогает нам и в построении привычек.

### Куркума

Прелесть специй: просто и со вкусом, куркуму можно добавлять в различные блюда. Всего лишь чайная ложка в день в течении месяца повышает BDNF более чем на **50%**.

# Продукты с кофеином

Они буквально [заставят](#) вас чувствовать себя энергичнее и [улучшат](#) память, [улучшат](#) время реакции и общие функции мозга. Не любите пить чай и кофе? Кофеин в качестве БАДа тоже вариант. Главное, не заиграйтесь! Хорошо отдыхайте после плодотворной работы. Для большинства дозировка кофеина 200-400 мг [полезна](#) и [безопасна](#).

## Также, могут помочь продукты которые содержат в себе:

антиоксиданты, фосфатидилсерин, флаваноиды, антоцианы, сульфорафан, адаптогены и холин (*но только не из куриных яиц*)

На этой ноте мы переходим к третьему и последнему уровню взлома привычек - добавкам.

# Добавки

Для начала ответим на 2 вопроса:

1. Чем же мы руководствовались при их подборе?

В основе списка лежит:

- доказательность, эффективность и безопасность
- возможность купить в СНГ у нормальных брендов

2. Как не столкнуться с обманом при покупке БАДов?

Глеб заранее ответил на вопрос в [этом видео](#) - это БАЗА к просмотру перед покупкой. В нём он советует неплохие бренды добавок для стран СНГ. В его топ вошли:

- Life Extention
- Sport Research
- Now
- Thorne Research

А теперь перейдём к добавкам. (их вы можете купить именно от этих брендов)

## Витамин D3

- **Выгода от применения:** разобраться поможет [Наш архив](#), вот полноценная [статья](#) от нашего участника rongo.
- **Рекомендуемая дозировка в сутки:** для взрослых достаточно 2000 МЕ, принимайте на постоянной основе.

- **Приём:** с утра, лучше с какой-нибудь жирной пищей.

## Магний

- **Выгода от применения:** качественная [статья](#) от Глеба про магний и его кофакторы выложена в [закрытых материалах](#). Также вы можете [узнать](#), о дефиците магния и из какой пищи можно его получать. Было неоднократно показано, что магний [увеличивает](#) BDNF.
- **Рекомендуемая дозировка в сутки:** для среднего человека - около 370 мг в день (хотя большинство людей не набирает и столько).
- **Приём:** во время приемов пищи, два-три раза в день, но попробуйте и за час до сна.

## Цинк

- **Выгода от применения:** введёт в курс дела [статья](#) от нашего участника kanoti, там рассказано и про формы цинка. Не забывайте, что он также важен и для [тестостерона](#). Его дефицит вызывает нейродегенеративные и когнитивные [расстройства](#), такие как снижение нейрогенеза и проблем с памятью и обучаемостью. Он также способен [увеличивать](#) BDNF.
- **Рекомендуемая дозировка в сутки:** 20-30 мг.
- **Приём:** рано утром, сразу после завтрака.

## Омега-3

- **Выгода от применения:** вот [статья](#) об омега-3 также от участника выше. Добавка [положительно](#) влияет на BDNF, обучаемость и ментальное здоровье.
- **Рекомендуемая дозировка в сутки:** Американская Кардиологическая Ассоциация рекомендует 1г, Из 100гр рыбы можно получить минимум 250мг ЭПК и ДГК.
- **Приём:** в течении дня, во время приемов пищи.

Проверенная и хорошо изученная основа добавок есть, но и это еще не всё!

## Бонус для биохакеров (и тех, кто любит эксперименты):

### Бакопа Монье

Улучшает мыслительные способности, память у здоровых людей и у пожилых людей с снижением функции мозга. Вот пара интересных работ:

3 месяца исследования, в котором участвовали 46 здоровых человек показало, что ежедневный прием 300мг. Васора tonnieri значительно улучшил скорость обработки визуальной информации, скорость обучения и память по сравнению с плацебо.

- [Ссылка](#) на источник.

12 недельное исследование с участием 60 пожилых людей показало, что ежедневный прием 300 или 600мг. экстракта Васора tonnieri улучшает память, внимание и способность обрабатывать информацию по сравнению с плацебо.

- [Ссылка](#) на источник.

Ссылки на научные работы для более детального изучения: [\[1\]](#), [\[2\]](#), [\[3\]](#), [\[4\]](#), [\[5\]](#), [\[6\]](#).

## Родиола розовая

О ней было сказано в курсе самодисциплины, и, конечно же, есть дополнительные данные: Родиола розовая помогает улучшить умственную обработку за счет снижения утомляемости. У родиолы есть одна особенность: её эффект имеет колоколообразную зависимость, рекомендуется не превышать дозу в 680 мг, поскольку более высокие значения могут быть неэффективными. Ссылки на научные работы для более детального изучения: [\[1\]](#); [\[2\]](#); [\[3\]](#); [\[4\]](#); [\[5\]](#).

## Шафран

Предварительно, он способен [повышать](#) уровень BDNF в гиппокампе. В клинических испытаниях дозы шафрана в 30 мг/день были значительно более эффективны, чем плацебо, и столь же эффективны, как и антидепрессанты, для облегчения симптомов депрессии. Однако, необходимы дальнейшие исследования. Он очень хорош в качестве специи, и этим фактом можно легко воспользоваться.

## Фосфатидилсерин

В форме добавки он безопасен в дозах от 100 до 500мг. в день, за исключением того, что он может привести к небольшому падению артериального давления. Он не только улучшает навыки мышления и памяти, как это было показано [здесь](#), но и является нейропротектором, который снижает возрастное снижение функций мозга. [\[1\]](#), [\[2\]](#), [\[3\]](#), [\[4\]](#). **Друзья**, эти добавки изучены уже меньше, вы можете использовать их в качестве эксперимента, но **делайте это с умом** и принимая личную ответственность за собственное здоровье. Предыдущей



информации более чем достаточно для успешной работы над внедрением привычек.

## Теперь вы узнали основу для изменения своего поведения в лучшую сторону.

В совокупности, представленные здесь практики, продукты питания и добавки сделают прохождение марафона более продуктивным и помогут вам быстрее закрепить новое действие. Вам осталось применить эти знания и провести предстоящую неделю с максимальной пользой.

**Желаем удачи!**

# Алгоритм внедрения привычек

**Привычка** – это закрепившийся паттерн поведения, сформированный из-за удовлетворительного результата в прошлом. **Плюс привычек** в том, что это автоматические действия, экономящие время и внимание для более важных дел.

Так, ходьба, став привычным действием, перестает требовать к себе большого количества внимания, что позволяет разговаривать по телефону или слушать лекцию во время прогулки.

**Минус привычек** в том, что зачастую мы можем не осознавать деструктивных привычек, которые, оптимизируя какое-то действие или принося удовольствие, наносят нам вред.

Например, мы можем привыкнуть к заеданию стресса едой, тем самым постоянно устранять последствия, не замечая причин стресса.

Привычки могут быть проявлены в разных аспектах человеческой активности: в виде привычных паттернов мышления, желаний, чувств и прочего.

**Но все привычки объединяет цепочка формирования:**

- **Стимул:** то, что побуждает в нас мотивацию к совершению привычного действия.
- **Мотивация:** то, почему мы считаем привычное действие желанным, почему мы предвкушаем его.
- **Действие:** то, как мы себя обычно ведем при наличии привычной мотивации.
- **Награда:** то удовольствие и/или наслаждение, что мы получаем при совершении привычного действия.

## Стимул

**Стимул** – причина появления мысли о совершении действия.

В этом разделе, мы предпримем усилия, направленные на создание условий появления стимула для привычки, которую мы хотим внедрить.

Для этого, мы пройдемся по следующим пунктам:

**Условия выполнения:** какие условия должны соблюдаться для того, чтобы привычка могла быть выполнена?

*Например: покупка нужных гаджетов и инструментов.*

**Повод/Триггер:** что может быть сигналом для выполнения этой привычки? Повод может быть **внешним**, например: уведомление на телефоне или будильник; либо **внутренним**, например: мысли, эмоции, желания, переживания.

**Наглядность:** как окружающее пространство может напоминать о необходимости выполнения этой привычки?

*Например: бумажный стикер на рабочем столе.*

**Контекст:** как окружающее пространство может делать выполнение привычки более простым?

*Например: поставить домашний турник вместо походов в спортзал*

**Связанность:** как я могу связать новую привычку с уже существующими?

*Например: слушать лекцию на прогулке или встроить привычку в расписание.*

## Мотивация

**Мотивация** – ожидания последствий от выполняемого действия. В этом разделе, мы предпримем усилия, направленные на укрепление мотивации для привычки, которую мы хотим внедрить. Для этого, мы пройдемся по следующим пунктам:

**Смысл:** описание целесообразности выполняемого действия.

Вопросы:

- зачем я хочу это делать?
- почему я не хочу не делать это?

Ответы должны быть:

- выражены в одном предложении (легко запоминаться)
- быть ясными и самодостаточными (не требующим дополнительных разъяснений)
- давать понимание вашей мотивации

Периодически напоминайте себе о смысле привычки при её выполнении.

**Образ:** визуальное/аудио/эмоциональное представление, визуализирующее смысл выполняемого действия.

Вопрос: с чем я ассоциирую выполнение этого действия?

Составьте мудборд, на котором могут быть:

- Картинки и иллюстрации, напоминающие вам о смысле привычки.
- Фотографии людей и знакомых, ассоциирующихся у вас с привычкой, вдохновляющих на нее.
- Картины художников, которые вдохновляют вас на выполнение привычки.
- Цитаты из книг
- Личные фотографии и видео, которые мотивируют вас
- Музыкальные композиции, вводящие в нужное для выполнения привычки состояние
- Личные воспоминания, дающие мотивацию к желаемому действию
- Факты, напоминающие о пользе выполнения привычки
- Факты, напоминающие о вреде игнорирования привычки

**Прогресс:** отслеживание процесса формирования своей привычки.

Фиксируйте выполнение нужного действия в трекере привычек: бумажном или цифровом.

**Ответственность:** чувство долга по отношению к конкретному лицу.

Вопрос: перед кем я несу ответственность за выполнение этого действия?

Вы можете договориться с кем-то внедрять привычку вместе, либо поспорить на деньги о том, что будете выполнять желаемое действие. Ответственность перед другим будет служить дополнительной мотивацией к совершению желаемого действия.

## Действие

**Действие** – поведение, осуществляемое в рамках мотивации.

В этом разделе, мы предпримем усилия, направленные на оптимизацию попыток для формирования привычки, которую мы хотим внедрить. Для этого, мы пройдемся по следующим пунктам:

### План

Определите четкую последовательность действий, которую вы ожидаете делать для выполнения привычки. Это сделает выполнение действия предсказуемым.

План должен быть:

- **Реалистичным:** Делал ли я это раньше? Могу ли я это сделать? Достаточно ли у меня времени, ресурсов, опыта, навыков для того чтобы это сделать?
- **Конкретным:** Где это будет сделано? При каких условиях это будет сделано?

- **Измеримым:** Как понять, что я это сделал? Какие ожидаемые результаты выполнения этого действия?

## Запасной план

Представьте причины, по которым вам не удастся сделать желаемое действие. Составьте список таких причин, а также действий, которые можно сделать для того, чтобы этого не произошло, или чтобы это не повлияло на ваши планы.

Можете использовать опорные вопросы:

- Есть ли все необходимые условия для возможности следования плану?
- Что может помешать мне следовать плану?
- Что может пойти не по плану (где есть независящие от меня обстоятельства)?
- Что если мне не хватит ресурсов/времени/навыков?
- Что если не будет условий для выполнения действия?
- Что если возникнут форс-мажорные обстоятельства?

## Упрощение

Определившись с планом, оцените как вы можете его упростить – сделать выполнение желаемого действие проще.

Для этого вы можете использовать:

- **Постепенность:** стоит ли мне уменьшить регулярность/частоту/величину/интенсивность/продолжительность действия?
- **Декомпозицию:** стоит ли мне разбить действие на несколько более мелких?
- **Комбинацию:** стоит ли мне совместить это действие с другими?
- **Оптимизацию:** могу ли я тратить меньше ресурсов на выполнение действия, получая тот же результат?

## Награда

**Награда** – то, что мы получаем в качестве закрепления после выполнения действий и благодаря чему, определяем стоит ли использовать именно эту цепочку привычки.

**Наша задача** – сделать так, чтобы от следования привычки можно было получать удовольствие: чтобы стать привычным, новое поведение должно вызывать приятные переживания.

Что может быть удовлетворением от выполнения действия?

- Еда и напитки
- Чувство безопасности

- Сон, отдых
- Сексуальное удовлетворение
- Эмоциональная близость, понимание, чувство принятия
- Чувство победы и доминантности
- Творчество
- Вдохновение

# Гайд: чтение

В данном гайде представлено направление для размышлений о четырех составляющих любой привычки в контексте чтения.

## Стимул

В качестве методов подготовки стимула, могут быть выполнены следующие действия:

- Купить интересную книгу, тематика которой лично вам интересна и принесет пользу
- Для бумажной книги купить или сделать удобную закладку из подручных средств
- Установить себе таймер или Pomodoro для продуктивности
- Или купить электронную книгу / подписку на сервис с электронными книгами / саммари
- Создать напоминание на каждый день о необходимости читать книгу. Например, будильник или стикер на рабочем столе
- Брать книгу с собой, на работу / учебу / прогулку / тренировку.
- Иметь полку с книгами дома в шаговой доступности, а не ходить в библиотеку за два квартала от вас
- Слушать аудиокнигу на прогулке / пробежке

## Мотивация

### Смысл

Сформируйте четкий ответ на вопрос: «Зачем мне читать?» Ответ должен быть:

- выражен в одном предложении (легко запоминаться)
- быть ясным и самодостаточным (не требующим дополнительных разъяснений)
- давать понимание вашей мотивации

Повторяйте этот ответ каждый раз перед выполнением привычки.

### Образ

Подумайте, какой персонаж фильма, книги получил пользу от любви к чтению? Чем это ему помогло?

# Ответственность

Какой человек ассоциируется у вас желанием совершать это действие?

Представьте его рядом с собой и спросите себя: «Он бы гордился вами при совершении желаемого вами поведения?»

Договоритесь с кем-то на совместный поход в библиотеку или чтение, книги можно выбрать разные, а потом поделиться впечатлениями. Или же просто в одностороннем порядке отправляйте кому-то отчеты. Пишите коротко и делитесь мыслями и эмоциями.

Можете представить будущего себя, который полностью зависит от вас настоящего, и как каждый пропущенный день чтения отдаляет вас от этого прекрасного образа. Возьмите долг перед этим образом за регулярное внимательное выполнение чтения.

## Действие

**Определите четкую последовательность действий**, которую вы планируете делать при чтении.

Например:

- Сяду за стол
- Возьму книгу
- Прочитаю 50 страниц

**Составьте список опорных вопросов**, которые вы будете задавать себе после чтения.

Например:

- Какие выводы/уроки я могу извлечь из сегодняшнего прочтения?

**Представьте причины**, по которым вам не удастся начать чтение и не отвлекаться.

Составьте список таких причин, а также действий, которые можно сделать для того, чтобы этого не произошло или это не повлияло на ваши планы.

Например:

- Мне придет уведомление на телефон – отключить уведомления перед чтением, или перейти на бумажный вариант книги.
- Меня начнут одолевать негативные мысли и воспоминания – я возвращаю фокус на чтение.

**Подумайте, как вы можете упростить ваш план**, сделать его наиболее выполняемым?

- Какой вариант для вас оптимален? Бумажные / электронные книги? Саммари или полный рассказ?



- Определите, точно ли вы будете читать 50 страниц, или следует уменьшить / увеличить количество. Читать будете за один раз или разделите на несколько?
- Как часто вы будете читать? Один раз в день или может быть два?
- Как связать эту привычку с другими полезными действиями? Например, спустя 50 страниц чтения, можно встать и подвигаться, сделать легкую разминку. Или читать на природе в её естественной тишине.
- Возможно, вместо бумажной книги стоит обратить внимание на саммари и аудиокниги и просто их конспектировать? Что лично для вас эффективнее и удобнее?

## Награда

**Определите, как вы порадуете себя после выполнения** желаемого действия для закрепления привычки?

Например:

- Прочитали книгу с приключениями? Устройте себе интересный день или пару увлекательных часов. Сходите на квест, на аттракционы. Или просто погуляйте рядом с набережной, сделайте какой-нибудь добрый спонтанный поступок. Сделайте то же самое, что сделал добрый герой из прочтенной книги.
- Заварите вкусный напиток
- Вкусно и полезно покушайте

# Гайд: режим сна

В данном гайде представлено направление для размышлений о четырех составляющих любой привычки в контексте улучшения режима сна.

## Стимул

В качестве методов подготовки стимула, могут быть выполнены следующие действия:

- Отсутствие отвлекающих факторов, темнота, тишина, чистота
- Составьте четкое расписание, когда вы отходите ко сну и когда встаёте.
- В кровати - только спим
- Купить беруши, маску для сна / шторы, или обеспечить темноту в комнате иным образом
- Купить мелатонин, принимать за час до сна, не дольше недели.
- Можете скачать приложение которое будет напоминать вам об отходе ко сну и пробуждении, например Sleep Cycle
- Для качественного просыпания, выходите на улицу или купить лампу для светотерапии
- Будильник на вечер, например на 20:00, который будет сигнализировать о том, что пора отложить дела, готовиться ко сну. Например, выключить компьютер, отложить телефон, приглушить свет, принять мелатонин. Заняться чем-то, что лично вас расслабляет
- Подведите итоги дня, вспомните, что хорошее сегодня происходило, поблагодарите день за это
- Если вы принимаете теплый душ / медитируете перед сном, вы можете связать эти привычки. После темноты и тишины в комнате, вы можете принять душ / сделать медитацию и лечь спать.
- После утреннего будильника необходимо взбодриться, если вы принимаете холодный душ по утрам, это будет хорошая связка, которая поможет вам проснуться

## Мотивация

### Смысл

Сформируйте четкий ответ на вопрос: «Зачем мне ложиться и вставать вовремя?» Ответ должен быть:

- выражен в одном предложении (легко запоминаться)
- быть ясным и самодостаточным (не требующим дополнительных разъяснений)
- давать понимание вашей мотивации

Напоминайте себе о смысле при пробуждении и отходе ко сну.

## Образ

Какой образ возникает у вас в голове, когда вы представляете идеальный режим сна. Какую пользу получает этот человек в вашей голове?

## Ответственность

Какой человек ассоциируется у вас желанием совершать это действие?

Представьте его рядом с собой и спросите себя: «Он бы гордился вами при совершении желаемого вами поведения?»

Договоритесь с кем-то на счёт совместного налаживания режима сна, скорее всего, если вы часто плохо спите, у вас есть такие же друзья, может они тоже захотят исправить свой режим. Или же просто делитесь отчётами с ними в одностороннем порядке. Пишите коротко и делитесь мыслями и эмоциями.

Возьмите под ответственность заботу о своем теле как главном инструменте воплощения добрых намерений, отведите регулярному режиму сна центральную роль в этом вопросе.

## Действие

**Определите четкую последовательность действий**, которую вы планируете делать при соблюдении режима сна. Например:

- Составьте график сна, заранее
- Поставьте будильник на вечер, это будет сигналом для того чтобы отложить все дела
- После будильника, выключу гаджеты, открою окно на проветривание, обеспечу темноту в спальне, расправлю постель
- Расслаблюсь, помедитирую или приму теплый душ
- Приму таблетку мелатонина за час до сна (курс не больше недели)
- Лягу в кровать, вставлю беруши, закрою окно и шторы.

**Представьте причины**, по которым вам не удастся лечь вовремя. **Составьте список таких причин**, а также действий, которые можно сделать для того, чтобы этого не произошло или это не повлияло на ваши планы.

Например:

- Мне придет уведомление на телефон – отключить уведомления перед сном и отложить гаджеты
- Захочется спать раньше – займусь делом
- Неудобный ритуал отхода ко сну – изменю последовательность действий

**Подумайте, как вы можете упростить ваш план**, сделать его наиболее выполняемым?

Например:

- Определите, точно ли вы сможете лечь в 21:00, или следует поставить другое время?
- Как связать эту привычку с другими действиями? Например, если вы уже делаете зарядку или принимаете душ, можете это делать после пробуждения или перед сном.

## Награда

**Определите, как вы порадуете себя** после выполнения желаемого действия для закрепления привычки?

Например:

- Выпейте два стакана воды после пробуждения
- Включите приятную музыку
- Вкусным и полезным завтраком
- 5-10 минут времени подумать не о чём, концентрация на дыхании, медитация

# Гайд: обучение

В данном гайде представлено направление для размышлений о четырех составляющих любой привычки в контексте обучения.

## Стимул

В качестве методов подготовки стимула, могут быть выполнены следующие действия:

- Найдите тихое и спокойное место, где никто не будет вас отвлекать от обучения
- Установить себе Pomodoro или другой таймер для продуктивности
- Удобно обустройте его, уберите отвлекающие факторы, например выключите уведомления, закройте все вкладки.
- Сделайте уборку и оптимизацию рядом с рабочим пространством.
- Купите комфортное кресло
- Располагайте всё, что вам необходимо, в шаговой доступности

## Мотивация

### Смысл

Сформируйте четкий ответ на вопрос: «Зачем мне обучаться?» Ответ должен быть:

- выражен в одном предложении (легко запоминаться)
- быть ясным и самодостаточным (не требующим дополнительных разъяснений)
- давать понимание вашей мотивации

Повторяйте этот ответ каждый раз перед выполнением привычки.

### Образ

Какой персонаж фильма, книги или реальный человек получал непосредственную пользу от обучения? Чем ему это помогло?

### Ответственность

Какой человек ассоциируется у вас желанием совершать это действие?

Представьте его рядом с собой и спросите себя: «Он бы гордился вами при совершении желаемого вами поведения?»

Договоритесь с кем-то на совместное обучение или просто в одностороннем порядке отправляйте кому-то отчеты. Пишите коротко и делитесь мыслями и эмоциями.

Можете представить будущего себя, который полностью зависит от вас настоящего, и как каждый пропущенный день обучения отдаляет вас от этого прекрасного образа. Возьмите долг перед этим образом за регулярное внимательное обучение

## Действие

**Определите четкую последовательность действий**, которую вы планируете делать при обучении. Например:

- Составлю план заранее. Сегодня я посмотрю и законспектирую лекцию N, мне нужно выделить 5 важных пунктов из неё.
- Поставлю таймер на 30 минут
- Открою необходимый материал к изучению и не отвлекаюсь в течении этого таймера

**Составьте список опорных вопросов**, которые вы будете задавать себе после чтения. Например:

- Какие выводы/уроки я могу извлечь из прочитанного?
- Как прочитанное соотносится с событиями моей жизни?
- Может ли быть прочитанное полезным кому-то из моих близких?

**Представьте причины**, по которым вам не удастся сделать желаемое действие. Составьте список таких причин, а также действий, которые можно сделать для того, чтобы этого не произошло или это не повлияло на ваши планы. Например:

- Мне придет уведомление на телефон – отключить уведомления перед чтением.
- Я постоянно отвлекаюсь - поставить таймер, в течении которого вы сфокусировано занимаетесь только обучением. Уберите все возможные отвлекающие факторы. После таймера давайте себе небольшой отдых.

**Подумайте, как вы можете упростить ваш план**, сделать его наиболее выполняемым?

- Определите, точное время обучения, может час для вас это слишком много
- Как много блоков обучения у вас будет сегодня? Один или может быть несколько?
- Как связать эту привычку с другими полезными действиями? Например, спустя 30 минут обучения, можно встать со стула и подвигаться, сделать легкую разминку.

# Награда

**Определите, как вы порадуете себя** после выполнения желаемого действия для закрепления привычки? Например:

- Умственный труд тратит ваши калории, поэтому вкусно и полезно поешайте
- Соберитесь погулять с кем-то (или в прогуляйтесь в одиночестве) и расслабьтесь
- Попробуйте развлечь себя чем-то

# Гайд: гимнастика

В данном гайде представлено направление для размышлений о четырех составляющих любой привычки в контексте гимнастики.

## Стимул

В качестве методов подготовки стимула, могут быть выполнены следующие действия:

- Подготовьте одежду для гимнастики
- Подготовьте бутылку с водой
- Поставьте будильник с напоминанием о начале тренировки
- Составьте музыкальный плейлист для тренировок
- Составьте программу с последовательностью упражнений; поставьте в списке чекбокс напротив каждого пункта, отмечайте по мере выполнения
- Найдите видео-урок в Youtube и повторяйте за автором

## Мотивация

### Смысл

Сформируйте четкий ответ на вопрос: «Зачем мне тренироваться?» Ответ должен быть:

- выражен в одном предложении (легко запоминаться)
- быть ясным и самодостаточным (не требующим дополнительных разъяснений)
- давать понимание вашей мотивации

Повторяйте этот ответ каждый раз перед выполнением привычки.

Также вы можете разработать систему достижений, и регулярно отмечать свои успехи в гимнастике: возможно, в этот раз вы смогли больше отжаться, или дольше попрыгать на скакалке.

### Образ

- **До** гимнастики скачайте и распечатайте несколько фотографий или картин со спортсменами, людьми с красивыми фигурами



- **Во время** выполнения упражнений обращайте внимание на работу мышц, биение сердца, поймите ощущение силы
- **После** выполнения постарайтесь запомнить чувство приятной усталости, подъем настроения, бодрости и подвижности

## Ответственность

Попробуйте оценить роль подвижности и здорового тела в вашей жизни:

- Какие вещи вы можете благодаря ним совершать?
- Какую помощь оказывать близким и т.д.

Возьмите под ответственность заботу о своем теле как главном инструменте воплощения добрых намерений, отведите регулярной гимнастике центральную роль в этом вопросе.

## Действие

**Определите четкую последовательность действий**, которую вы планируете делать каждый день во время утренней гимнастики. Например:

- Проснусь, немного потянусь
- Включу плейлист для тренировок
- Поставлю таймер
- Приступлю к разминке
- После выполнения каждого упражнения буду отмечать чек-боксы в списке
- В конце сделаю заминку

**Представьте причины**, по которым вам не удастся сделать желаемое действие. Составьте список таких причин, а также действий, которые можно сделать для того, чтобы этого не произошло или это не повлияло на ваши планы. Например:

- Будет слабость – выпью напиток с кофеином
- Появится лень - буду делать другие упражнения (нужно составить запасной список)
- Почувствую боль - увеличу длительность разминки, изменю последовательность упражнений
- Не будет мотивации – посмотрю вдохновляющий плейлист на youtube

## Награда

**Определите, как вы порадуете себя** после выполнения желаемого действия для закрепления привычки? Например:

- Приготовлю себе вкусный завтрак
- Приму теплый душ

- Сделаю небольшую растяжку или раскатаюсь на массажном ролике
- Полюбуюсь телом в зеркале

# Гайд: медитация

В данном гайде представлено направление для размышлений о четырех составляющих любой привычки в контексте медитации.

## Стимул

В качестве методов подготовки стимула, могут быть выполнены следующие действия:

- Купите удобную и красивую одежду специально для медитации
- Купите коврик/кресло для медитации
- Скачайте [приложение](#) для медитации или приобрести подписку в одном из сервисов
- Купить благовония: аромасвечи, аромалампу, ароматические палочки.
- Купить чашу для медитации (тибетская поющая чаша).
- Приобретите беруши
- Поставьте будильник или напоминание на определенное время каждый день
- Вечером заранее кладите вещи для медитации на кресло или коврик на видное место (в центр комнаты, например)

## Мотивация

### Смысл

Сформируйте четкий ответ на вопрос: «Зачем мне практика медитации?» Ответ должен быть:

- выражен в одном предложении (легко запоминаться)
- быть ясным и самодостаточным (не требующим дополнительных разъяснений)
- давать понимание вашей мотивации

Повторяйте этот ответ каждый раз перед практикой медитации.

### Образ

- Скачайте и распечатайте несколько фотографий или картин с счастливыми людьми, которые практикуют медитацию, находятся в расслабленном состоянии
- Если вы практикуете медитацию самостоятельно, ставьте перед началом практики приятную и уместную музыку во время практики. (Например, звуки природы,

*спокойная инструментальная музыка и т.д. Так вам быстрее захочется закрыть глаза и сфокусироваться на ощущениях.)*

- Попробуйте чаще замечать расслабление и приятные ощущения в теле, чтобы создалась ассоциация на уровне чувств

## Ответственность

Попробуйте взять обязательство быть в спокойном и уравновешенном состоянии с близкими людьми, научиться принимать и отпускать незначительные проблемы, делиться своим хорошим настроением с окружающими.

Задайте себе вопросы:

- Есть ли люди, для которых я хочу быть спокойным и добрым?
- Как мое спокойствие поможет мне в течение дня?
- Какое впечатление я хочу создавать и как чувствовать себя?»

## Действие

**Определите четкую последовательность действий**, которую вы планируете делать каждый день при медитации. Например:

- Приглушу свет
- Выключу уведомления и звук на технике
- Попрошу близких не беспокоить меня в течении 20 минут
- Приготовлю благовония
- Возьму поющую чашу и сыграю на ней в течении 5 минут.
- Включу приятную мелодию или голос диктора
- Вставлю беруши, надену маску для сна на глаза
- Сяду в удобную позу и сфокусирую внимание на дыхании.

**Представьте причины**, по которым вам не удастся сделать желаемое действие. Составьте список таких причин, а также действий, которые можно сделать для того, чтобы этого не произошло или это не повлияло на ваши планы. Например:

- Ко мне в комнату зайдут и я почувствую неловкость – закрыть комнату;
- Постучатся в дверь - медленно открою глаза, отворю дверь и вернусь назад
- Мысли или эмоции начнут неконтролируемо бежать – заварю мятую и сделаю дыхательное упражнение [«One Breath Break»](#)
- Почувствую физический дискомфорт - пошевелюсь, приму более удобную позу. Возникнет боль - попробую переключить внимание на приятные ощущения в теле, либо, наоборот, попытаюсь полностью прочувствовать боль

# Награда

**Определите, как вы порадуете себя** после выполнения желаемого действия для закрепления привычки? Например:

- После практики постараюсь насладиться расслабленностью тела и спокойствием ума
- Разомнусь
- Послушаю любимую музыку
- Заварю вкусный напиток
- Съем полезную сладость
- Почитаю интересную книгу

# Гайд: дневник

В данном гайде представлено направление для размышлений о четырех составляющих любой привычки в контексте ведения дневника.

## Стимул

В качестве методов подготовки стимула, могут быть выполнены следующие действия:

- Купить бумажный блокнот, в который будет приятно писать мысли. Положить его на прикроватную тумбочку вместе с ручкой.
- Купить приложение, в котором вести дневник будет приятно (например IA Writer)
- Создать канал «Дневник» в Telegram и закрепить его в списке чатов. Туда можно писать сообщения, отправлять голосовые, фото и видео.
- Создать напоминание на каждый день о необходимости сделать записи, поставить его на одно и то же время.
- Брать дневник с собой на работу/учебу/прогулку/тренировку, регулярно доставать его, чтобы делать небольшие заметки.
- Возможно, стоит приобрести даже несколько дневников и разложить их по разным местам - каждый из них может предназначаться для особых целей.

## Мотивация

### Смысл

Сформируйте четкий ответ на вопрос: «Зачем мне вести дневник?» Ответ должен быть:

- выражен в одном предложении (легко запоминаться)
- быть ясным и самодостаточным (не требующим дополнительных разъяснений)
- давать понимание вашей мотивации

Повторяйте этот ответ каждый раз перед выполнением привычки. Вы можете написать ответы на эти вопросы на первой странице дневника и каждый раз перечитывать их. Как вариант, можно выделить всего одно слово, которое отражало бы ваши стремления при ведении дневника. Например, "осознанность" или "мудрость"

### Образ

Составьте мудборд с визуализацией вашей мотивации. На нем могут быть:

- Картинки, визуализирующие уют, спокойствие и порядок (природа, минимализм, камин)
- Люди, излучающие доброту и радость (фото улыбающихся старичков)
- Кино / Картины / Книги
- Можете прикрепить мудборд или его часть прямо на обложку дневника.
- Как часть визуального украшения можете делать рисунки, схемы, экспериментировать с каллиграфией прямо в дневнике

## Прогресс

Отслеживайте постоянство ведения дневника в трекере привычек: бумажном или цифровом.

## Ответственность

Какой человек ассоциируется у вас желанием совершать это действие?

Представьте его рядом с собой и спросите себя: «Он бы гордился вами при совершении желаемого вами поведения?»

Можете представить будущего себя, который полностью зависит от вас настоящего, и как каждая не сделанная заметка в дневнике отдаляет вас от этого образа.

Возьмите долг перед этим образом за регулярное заполнение дневника и внимательное исследование собственных чувств и мыслей.

## Действие

**Определите четкую последовательность действий**, которую вы планируете делать при написании дневника. Например:

- Лягу в кровать
- Включу ночную лампу
- Возьму блокнот
- Начну написание дневника с перечисления того, что произошло за день

**Составьте список опорных вопросов**, из ответов на которые будет состоять ваша ежедневная запись в дневник. Например:

- Что самое важное сегодня произошло?
- Что интересное я сегодня узнал?
- О чём я сожалею за сегодня?
- За что я благодарен сегодня?

- Что я хочу сделать завтра (или в будущем)?
- Какие эмоции и переживания у меня были в течении дня? Каковы их причины?
- Какая мысль/идея занимала меня большую часть дня?
- Какие выводы/уроки я могу извлечь из сегодняшнего дня?
- Что доставляло мне неприятные эмоции? (Что делало несчастным?)
- Что доставляло мне приятные эмоции? (Что делало счастливым?)
- Что я сегодня делал? (Что сегодня происходило?)

**Представьте причины**, по которым вам не удастся сделать желаемое действие. Составьте список таких причин, а также действий, которые можно сделать для того, чтобы этого не произошло или это не повлияло на ваши планы. Например:

- Мне придет уведомление на телефон – отключить уведомления перед написанием дневника.
- Меня начнут одолевать негативные мысли и воспоминания – я сфокусируюсь на другом вопросе из списка или попытаюсь подумать о том положительном, что случилось в течении дня.

## Награда

**Определите, как вы порадуете себя после выполнения** желаемого действия для закрепления привычки? Например:

- Послушаю любимую музыку
- Заварю вкусный напиток
- Съем полезную сладость
- Почитаю интересную книгу
- Посмотрю развлекательное видео



# Вредные привычки

# Игры

Если я указываю на то, что игры могут приносить пользу, это не значит, что я одобряю, когда человек N посвящает своё время играм. Лично я не посвящал строго играм времени уже года 4. Если я во что-то играл, то параллельно слушал лекции или книги. Я точно так же мог слушать эти лекции лёжа на диване, ходя по комнате вперёд-назад или прогуливаясь в лесу.

Единственный сценарий, в котором я рассматриваю игры как "норм" - это ознакомление с культурным феноменом (если это то, что тебе лично интересно), когда у тебя все остальные аспекты жизни закрыты (или ты над ними систематически работаешь в течение длительного времени).

Можно ли играть в игры? смотря кому. Игра - это очень хитрая херня, и если ты не будешь с ней аккуратен, то она заменит тебе всё. Да, она может научить многому (именно поэтому игры всё больше пичкают пропагандой), но может и стать заменителем всех радостей в жизни, чего стоит избегать.

Как избегать? Не трогай игры, пока в твоей жизни не закрыты основные вопросы и нет чёткого направления, в котором ты двигаешься. Кому-то (человеку, склонному к зависимостям) стоит вообще всегда избегать компьютерных игр.

Автор заметки: Глеб

# Постепенность при отказе от вредных привычек

Начни сейчас и делай постепенно. Я очень много пытался делать все сразу но каждый раз ожидал провал.

Самый главный принцип (Хотя он может на первый взгляд показаться не очень) это чистота. Чисто вокруг - чисто в твоём сознании. Проблема того, когда ты начинаешь делать все сразу, что соверши одну малюсенькую ошибку, на которую ты не обратишь внимание, оно снежным комом приведет к тебе к начальной точке, а может быть и ниже. Начинай постепенно.

Начни с детокса гаджетов и порнографии. Может субъективно, но это те самые 20% что дают 80%. Не убери эти вещи - остальные не будут работать. Главное, старайся как можно не напрягаться ментально, относись проще к своей цели, словно это не важно.

(Как сделать детокс от гаджетов я уже кидал в материалы, ты сделаешь и просто на автомате станешь меньше сидеть)

Затем после 2-3 недель или месяца, если ты раньше пытался соблюдать полезные привычки (Хотя-бы месяц), начнешь заново их делать, главное вообще не давать ментально себе нагрузку и получать удовольствие от привычек. Если тебе требуется волевые усилия чтобы пойти потренироваться, но ты легко медитируешь или принимаешь контрастный душ - начни с того что легче

И еще

Последнее, но не по значимости. Найди работу. Труд, куда ты будешь вкладывать систематически усилия и где ты будешь видеть плоды своих усилий. Это очень важно. Затем сила воли будет расти и тебе станет легче и ты даже не заметишь как стал машиной самодисциплины.

Автор сообщения: Snaykers#8484

Керим отлично просто сказал.

хочу еще разъяснить пару моментов, после осознания которых мозгу труднее сопротивляться дисциплине, так как нечем стало крыть.

О чистоте.

сравнение информации - главный принцип работы нашего мозга. мозг постоянно сканирует все и сравнивает это с уже имеющимися данными для оценки окружающей ситуации и последующего принятия решений. когда вокруг тебя хаотично разбросаны вещи, разум

сканирует и их на предмет опасных, возможно нужных, просто так, на всякий случай. на это расходуется много энергии.

порядок очень важен. мозгу так проще.

о нагрузке и удовольствии.

в периоды провисов дисциплины любое занятие необходимо начинать с осознания того, что это твое желание и ты делаешь так только потому, что ты сам этого хочешь и тебе приятно находиться в процессе. ты хочешь и ты делаешь. ты знаешь почему ты это делаешь.

и всегда нужно следить, чтоб уровень удовольствия был выше, чем уровень потраченной энергии. сделай столько - сколько можешь, но в удовольствие и ежедневно. лучше сделать немного и остановиться, чем не сделать совсем из-за нежелания тратить много усилий. начинаешь, втягиваешься и позже приходишь к нормальному режиму.

к примеру, моя йога рассчитана мин на час. чувствую, что сегодня настроение скачет и голова забита бытом. я сделаю йоги 20 мин и буду гордиться собой, что сделала, не смотря ни на что.

так и не замечаешь, как через несколько дней возвращаешься в русло.

важно ощущать удовольствие и не травмировать себя.

гораздо выгоднее быть своим самым ярым поклонником, чем критиком.

Автор сообщения: polina shago#3692

Вредные привычки закрывают определенную потребность человека. Найди какая вредная привычка закрывает твою определенную потребность и замени ее. Например ты получаешь удовольствие от ютубчика, какую потребность оно у тебя закрывает? Обычно тебе просто скучно, хочешь новую информацию и пр. Ютубчик можно заменить книгами, но подбирай такие книги, чтобы ты от них получал удовольствие и забыл о ютубчике. Так можно делать со всеми привычками.

Но все равно это будет требовать силу духа, неважно нашел замену или не нашел. Как говорил Скрытый Смысл в своем видео о духовном развитии, наш дух пока слаб и на нас будет хорошо действовать только внешнее давление.

Поставь себя в обстоятельства где ты будешь вынужден делать это. Например пообещай кому-то, чье мнение тебе не безразлично, что ты с завтрашнего дня ты откажешься и/или добавишь какую-то привычку. Можешь даже пообещать какую-нибудь крупную сумму Много методов можно придумать, но как говорилось в курсе тоже "поставь себя в такие условия, где у твоего мозга не будет выбора"

Ну и не забывай про еще один очень важный лайфхак, новые привычки должны приносить удовольствие. Ты сам должен желать пойти и выполнить ее. По сути пересаживаемся с одной иглы дофамина, на более полезную)

Удачи в таком нелёгком, долгом и тяжёлом пути.

Автор сообщения: Snaykers#8484

# Соцсети

Я раньше очень часто залипала в тик токе, или в инсте. В худшие моменты доходило до того, что за целую неделю экранного времени одного лишь тиктока набиралось 24 часа... Я уходила туда от скуки, от усталости, от тревожности и депрессии. У меня не было цели избавиться от привычки, но в один момент я начала избегать ситуаций, в которых я чаще всего залезала в телефон.

Когда уставала в середине дня - ложилась в кровать без телефона и чаще всего засыпала, если нет то могла выйти погулять недолго. Что бы не сидеть ночью, больше нагружала себя днем, начала иногда ходить в зал. Периодически уезжала за город, из за другой обстановки привычки становились слабее.

Так совпало, что в этот же момент психологические проблемы начали решаться, с помощью лечения у врача.

Если не выдерживала и скачивала тик ток, то на каждый ролик уделяла максимум внимания, оценивала на сколько адекватно видео, чем оно смешное. Когда такому маленькому видосу начинаешь уделять столько внимания - это все становится крайне бессмысленным. После я везде вышла из аккаунтов, что бы нужно было заново авторизовываться (один раз это правда сработало).

Затем началось самое интересное. В определенные моменты начала замечать "ломку". Чувствуешь как тебе хочется получить кучу бессмысленного контента, который ты даже не вспомнишь, и полежать полистать эту ленту. После пары таких случаев за несколько дней, я пошла искать себе интересную книгу (до этого привычки читать не было). Это мне помогло.

Что имею сейчас:

Как только чувствую скуку в свободное время то берусь за телефон и открываю книжку. Когда устаю, то иду на небольшой дневной сон без телефона. Исправила проблемы с поздним засыпанием.

Тревогу успешно сняли таблетки (это была очень весомая причина зависимости)

Автор заметки: Sainderly#6279

# Как избавиться от вредных привычек?

Как избавиться от вредных привычек?

Общий алгоритм действий.

1. Осознать как можно больше влияния от привычки (например она мешает развиваться в хобби, занимает много времени).
  2. Решить, насколько она вредна и почему нужно от её избавиться (ради цели, самосовершенствования, улучшения здоровья).
  3. Понять в какой именно момент автосистема мозга активирует привычку и почему. (гормональная, дофаминовая зависимость, крепкая нейронная связь).
  4. Изучить данную привычку/зависимость и варианты борьбы с ней, если она известна в обществе.
  5. Предпринять меры, например, каждый раз щипать себя за неё (вырабатывать можно и куда более сложные, постепенные планы действий и мыслей, главное не сдаваться).
  6. Проанализировать, что изменилось от предпринятых мер (в плане самочувствия тоже).
  7. Поменять планы действий, или продолжать, если они эффективны.
- Не ленитесь записывать свои ощущения и наблюдения, это поможет в будущем лучше понимать состояния и их влияние на сознание.
- Помните, что срыв — не полное поражение, а ошибка в наступлении, попробуйте понять, где была ваша ошибка или что на вас повлияло и учтите это в новых планах.

Автор сообщения: Mītisseíbb|Нигилист#0287

В последнее время в чате много сообщений по поводу срывов, откатов, неудач в изменении образа жизни, проблем с отказом от вредных привычек. Я тут читал "Атомные привычки" и наткнулся на подход, к очень похожему на который я сам пришел несколько лет назад, на меня нахлынули воспоминания и приступ графомании. Написал на эту тему и описал там данный подход к изменениям в жизни, уже неоднократно успешно обкатанный на практике:

<https://telegra.ph/Kak-stat-mashinoj-samodiscipliny-02-08>

Автор сообщения: Chosen One#9282

# Стресс и вредные привычки

Всем привет. Проведя определенное время за самоанализом, понял что у многих вредные привычки (Именно зависимости) появляются из-за стресса.

*Для раскрытия смысла и бэкграунда. 1. Видео Глеба о мотивации. Важно убрать все лишнее своей жизни, чтобы оставить всё, кроме вещей который помогут достичь своих целей, а мотивации у всех достаточно, просто человек выбирает наилегчайший путь*

<https://youtu.be/l6jFbn-Ca3Y>

Метод который описан в видео, очень эффективен, но что если у вас очень сильная зависимость? Вы вовсе не хотите выбрасывать все сладости из дома и удалять все соц.сети? Ну или более хороший вариант, делаете себе ограничения, но всё равно, несмотря на большую нужду прилагать усилия, вы это делаете. Например вы ограничили себе соц.сети приложением, но вы быстро находите обход своей же блокировки или вовсе её удаляете.

Возможно вы знакомы с заеданием стресса, желанием посидеть в соц.сетях и ютубчике, поиграть в игру и пр. вещами. Как же работать с такими случаями? С самого начала я думал что все дело в стрессе, но что является её предиктором?

Мышление. Все зависит от наших мыслей.

Лично для меня эта тема была очень гиперболизирована из-за успешного успеха, прочих вещей по тикю "Секрет" и "измени мышление - изменишь жизнь" Но это было ошибкой, ведь всё есть часть истины и по сути так и есть.

Ролики Глеба о мышлении:

2. Гибкое и фиксированное мышление. Как на успех влияет мышление

<https://youtu.be/ecGHyF52Vbk>

3. Сила мышления и внимания для работы для наших целей [https://youtu.be/qU283NJBK\\_A](https://youtu.be/qU283NJBK_A)

4. Стоицизм [https://youtu.be/fp7AB\\_yppw4](https://youtu.be/fp7AB_yppw4)

5. Мышление, мы перестали вообще уделять время размышлениям

<https://youtu.be/mNXjXeZ6q1Q>



Так же видео с курса о важности смысла жизни и пр. видео

Как мне кажется, тема мышления достаточно недооценена и не считается важным, хотя я пришел к выводу, что это самое важно что есть в нашей жизни.

Банальные примеры:

-Опять на тренировку

-Наконец-то на тренировку

-Я неудачник

-Постараюсь, и все получится.

Больше примеров придумаете сами

А так же больше примеров в указанных роликах

Если вы изучали тему сознания, то знаете как сознание имеет сильное влияние на "материальный" мир. Банальный эффект Плацебо и самовнушения. Если же мышление такое важное и является первоисточником ваших изменений в жизни, как с ними работать?

Во первых, инструкции в видео подойдут на первом этапе и послужит фундаментом.

Доп материал.

6. Истории, которые мы себе рассказываем, создают нашу жизнь <https://youtu.be/6ilR4DveVXE>

7. Самый эффективный инструмент изменений с точки зрения науки на данный момент

<https://youtu.be/QNyUZ4ujvQA>

Во вторых, что может сильно влиять на мышление человека? Естественно его окружение. Самый сильнодействующие - это люди вокруг вас и книги. Медитация дисциплинирует ум, мышление и концентрацию, тоже сильнейший инструмент. Есть еще одна вещь, которая как по мне, объединяет абсолютно все вышеперечисленное. Настоящая вера и религиозность. Я не говорю про псевдоверующих которыми является большинство, а про реальную, глубокую и осмысленную веру.

Вы не подвергаете себя вредным привычкам, вы благодарны за всё в вашей жизни, у вас есть смысл жизни, а сложности кажутся испытаниям которые сделают вашу жизнь лучше. Скорее всего вы со мной не согласны на счет последнего пункта о вере, но пожалуйста, не спорьте, я не буду отвечать на эту тему.

И так, к чему всё это? Для понимания контекста, у меня достаточно высокий уровень самодисциплины, практически всё из курса я применяю в жизни. Срывы бывают, но очень редко и на маленькие вещи. (Например вместо работы весь день читаю книгу) И могу сказать, что по моим умозаключениям и опыту, мышление и вправду является мощнейшим предиктором дисциплины, успеха и счастья. Да, привычки тоже влияют на мышление, но всё же мышление занимает первую ступень в иерархии силы и влияния на нас.

Я решил не ограничиваться теорией и провести эксперименты на себе.

Например, полезная пища из-за наших убитый рецепторов, кажется не такой вкусной, особенно когда есть альтернатива в виде джанкфуда и сладостей. Я начал благодарить за еду и говорить во время приема пищи, какая же она вкусная, что я хочу еще. И это работает... ты реально хочешь ещё и еда кажется божественно вкусной. Начал настраивать

себя что мне противно от вредной пищи и меня к ней вовсе не тянет. Сработало. Начал говорить что я хочу тренироваться, а не "я устал, блин, опять на тренировку" Вместо я неудачник "у меня всё получится, главное больше стараться", вместо жалобы на все большие и большие проблемы "Проблемы, страхи и ошибки, лифт моего роста силы" и пр. пр. примеры.

Автор заметки: Snayckers#8484

Небольшие изменения и  
большой результат

# Список маленьких изменений

Вот список маленьких изменений, которые в сумме дадут большой результат. Если вы будете каждые 3 недели (21 день) добавлять по 2 таких, со временем вы наберете такие обороты (34 привычек в год!) что сами охренеете от себя. Привычки разные, одни надо будет усложнять, а другие так и будут оставаться. ВНИМАНИЕ, привычки должны приносить максимальное удовольствие, в начале иногда даже придется себя убеждать, если вы чувствуете дискомфорт и что вам нужно прикладывать все больше и больше усилий (Должно быть наоборот) сбавляйте обороты или меняйте привычку. Не думайте что 1 минута не изменит вашу жизнь. Изменит. Если вы будете делать это постоянно. Тут главное выработать привычку, а пожинать плоды будете уже совсем скоро.

- Бег 1 мин в день(Каждый день +30-60 сек)
- Медитация 1 мин в день(Каждый день +15-30 сек)
- Чтение 1 стр в день (Каждый день +0.5-1 страница)
- Не есть после 20:00 (Или за 2 часа до сна. Каждый день -15-30 мин или в неделю -1 час)
- Не сидеть,а гулять когда что-то слушаешь/смотришь
- Заменить обычный чай на ромашковый
- Добавить одну столовую ложку чечевицы (Каждые 2-3 дня + 1 столовая ложка)
- Заполнить стеклянную емкость на 1-2л водой каждое утро и брать с собой
- Замачивать овсянку на ночь (Хотя-бы 2-3 раза в неделю)
- Замачивать орехи на ночь
- Делать салат каждое утро (Занимает 2-3 мин)
- Купить D3 (+B12)
- Убрать соль со стола и поставить куркуму имбирь
- Проветривать комнату перед сном

-Делать растяжку сразу после пробуждения 1 мин (+15-30сек)

-Калистеника дома. Буквально можете начать с 1 повторения любого упражнения. Отжимания,подтягивания,присед и каждый раз прибавлять по 1-му повторению

-Поставить монохромный режим на смартфоне

Дополню список как вспомню все остальное. С вредными привычками еще легче. На примере игр. Находите более здоровую альтернативу. В случаи с играми, лучше всего пойдут шахматы или квесты(Интерактивные книги где вы непосредственно влияете на дальнейший сюжет) Сахар заменяй на более полезные альтернативы, финики , ананас и пр.

Автор заметки: Snayckers#8484

# Идеальное расписание

В дни учебы/работы у тебя много обязательств, ты вынужден подстраиваться под определенный график, ехать куда-то, тратить много энергии на общение/дела, получать стресс. Естественно, что в такой день, организм расходует все ресурсы на учебу и/или работу и в свободное время будет пытаться затянуть тебя в максимально энергосберегающий режим (ничегонеделанье, залипание в телефон, фильмы/сериалы/игры) + будет стремиться быстро и без усилий получать дофамин и прочие приятные нейромедиаторы и гормоны.

В такой ситуации точно не следует злиться на себя, нужно принять такое положение вещей как норму. Никаких резких движений, типа нового расписания дня со 10+ внедренными полезными привычками, ты не знаешь как твой организм отреагирует на подобные изменения, может быть шоковый ответ☹️

Напиши на бумаге подробное расписание буднего дня вплоть до минут. Затем начни медленно и мягко вносить изменения. Я бы начал со сна и времени около него, попробуй пару недель ложиться и подниматься в одно время. Все остальное пока оставляй как есть (даже сладкое) и не злись на себя. Можешь даже себя награждать чем-то приятным за каждое правильное действие (сон по графику). Через пару недель меняй следующий элемент, например, откажись от телефона на первый час после пробуждения. Займись чем-то угодно, но главное правило - один час без телефона. В конце часа можешь себя чем-то наградить, чтобы поднять дофамин и связать эту награду с полезной привычкой. И так пару недель (пару недель - это примерный срок, можешь регулировать сам).

И так, действие за действием, ты как скульптор, отбиваешь все лишнее и оставляешь самое необходимое в своем расписании, потом заполняя освободившееся пространство чем-то другим, более важным и стоящим.

Времени это займет много, может даже годы, но лучше никуда не спешить и думать в долгосрок.

Пересмотри еще это видео Глеба, мне кажется в тему:

<https://www.youtube.com/watch?v=UTTAebnKwjE&t>

Автор сообщения: Chosen One#9282

Небольшие изменения и большой результат

# Как самостоятельно научиться играть в шахматы?

Если есть возможность потратить в районе 900руб, можно приобрести **месячный даймонд план на chess.com**, и в течение месяца проходить основной курс + решать задачи + играть и анализировать свои партии с помощью встроенного функционала. мне полезен и оптимален такой подход - много полезной информации + примеры ошибок и стратегий в собственных партиях, что намного лучше отпечатывается в памяти нежели чужие партии с ютуба(имхо).

Из ютуб каналов могу тоже посоветовать **chessmaster**, **Школа шахмат Максоуна**(есть серия видео где он играет против своих зрителей на разных уровнях эло, попутно объясняя свои ходы и как он мыслит в течении партии) - это русскоязычные, которые я смотрю. Из англоязычных единственный, который я смотрю и мне нравится - **GothamChess**. Он так же снимает разборы различных интересных партий, так же есть у него есть плейлист "How to win at chess", где он(как и Максоун) играет против зрителей на разных рейтингах и объясняет своих ходы и ход мыслей(видео намного больше и дольше чем у Максоуна)

Автор **заметки:** zipa (Юрий)

# Идеальный девайс для создания новых нейронных связей

**Идеальный девайс для дофаминовой перезагрузки**, с полностью открытыми источниками - можно сделать самостоятельно

В курсе по самодисциплине Глеб говорил, что для перестройки системы вознаграждения очень важно создавать новые нейронные связи через свежий опыт - например, ходить неизвестными путями.

Наверное, один из самых классных способов это сделать - оставить дома телефон и пойти куда глаза глядят, с новой стороны изучая казавшийся знакомым город или путешествуя по неизвестной местности

К сожалению, у этого есть одна небольшая проблема - без телефона и GPS легко потеряться. Но данный девайс решает эту проблему:

<https://modemworks.com/projects/terra/>

Компас для бесцельных и спонтанных путешествий, который всегда приведет вас домой - пока в виде проекта Terra.

Устройство снабжено GPS-навигатором: вы вводите в него свои начальные координаты и время, которое хотите потратить на прогулку. И идете, куда глаза глядят. Когда вы отойдете от «дома» достаточно далеко, Terra с помощью вибрации сообщит вам, что пора возвращаться. А светящаяся стрелка на корпусе укажет нужное направление.

На сайте есть гайд и вся нужная информация, чтобы повторить этот девайс в домашних условиях

Я надеюсь, кого-то из сообщества заинтересует настолько, чтобы 1. Реализовать 2. Записать гайд на видео 3. Возможно, продавать такие всем нуждающимся!

Автор **заметки**: Дениска