

Конспект подкаста Andrew Huberman об улучшении фокуса и концентрации

Focus Toolkit: Tools to Improve Your Focus & Concentration

<https://youtu.be/yb5zpo5WDG4>

Прежде всего

- Фокус **можно** улучшить с помощью нейропластичности(о её улучшении также в курсе Глеба), натренировав отвечающие за него определенные области в мозге.

Что управляет фокусом

- Наш фокус в контексте нейробиологии можно представить в виде летящей стрелы, которая состоит из 3-х компонентов:
- Норадреналин - стержень стрелы, он в целом повышает энергию и бдительность, а без них не может быть фокуса. (это необходимо, но недостаточно)
- Ацетилхолин - наконечник стрелы (или прожектор), который может быть широким и узким(сфокусированным на одном месте), он направляет фокус.
- Дофамин - «двигатель», который поддерживает и помогает всему двигаться вперед, молекула мотивации, которая способствует сохранению длительной концентрации.

Время фокусировки

- Идеальное время для фокусировки, как и любого занятия - **90 минут** (можно меньше, но не больше), в соответствии с циркадными ритмами.
- При этом важно перебороть первые 10-30 минут работы и заставить себя пройти через все отвлекающие факторы.
- После блока фокусировки наступает блок отдыха 10-30 минут, во время которого вы должны намеренно расслабиться и не фокусироваться абсолютно ни на чем.
- Начать повышение способности к длительной концентрации нужно хотя бы с одного 90-минутного (или меньше) блока фокусировки **ежедневно**, даже на выходных (можно фокусироваться хотя бы на книге). Примерно через 4 недели можно будет заметить существенные улучшения.

Звуки

- Состояние концентрации подобно бегу - вы не начинаете бегать без разминки, также и тут, вам нужно подготовить себя к длительной сосредоточенной работе.
- Бинауральные ритмы 40Гц за 5 минут **до работы**
- Белый, розовый или коричневый шум **во время работы**
- Эти звуки (по исследованиям) не столько улучшают концентрацию, сколько ускоряют переход в состояние концентрации.

1. Питание

- Уровень фокуса связан с уровнем глюкозы в крови. Если он низкий, вы думаете о еде, то не получается думать о других вещах.
- Однако, когда вы съели слишком много, включается парасимпатическая система, к желудку приливает много крови и мы становимся сонливыми.
- И голод улучшает фокус(если вы не думаете о еде в это время), повышая уровень норадреналина и кортизола, и приём пищи улучшает его(если вы не съели слишком много), активируя работу нейронов из-за глюкозы.
- Интервальное голодание - топ. Улучшает психическое и физическое здоровье, производительность.
- Кето-диета улучшает внимание, фокус и концентрацию. На ней нейроны процветают на глюкозе.
- Продукты с большим содержанием тирозина (семена и орехи) увеличивают дофамин.
- Кофеин стоит принимать только через 90-120 минут после пробуждения от 100 до 400 миллиграмм. Он увеличивает плотность и чувствительность дофаминовых рецепторов, бодрствование, а также увеличивает высвобождение адреналина в мозге и теле.

Стресс

- Стресс увеличивает в 2 раза концентрацию и производительность за счет увеличения кортизола и адреналина. Лучший способ:
- Преднамеренное воздействие холода от 1 до 5 минут. Холодный душ, ванная, озеро. Огромное повышение дофамина, кортизола и норадреналина в крови. Эффект может длиться более часа.

Медитация и NSDR

- 13-тиминутная ежедневная медитация. Установить таймер, сесть или лечь и сосредоточиться на своем дыхании через нос. Также можно сосредоточиться на месте в паре сантиметрах от лба и возвращаться к нему, когда отвлекаетесь. Это постоянная перефокусировка, которая учит постоянно сосредотачиваться. Улучшается сон, настроение, концентрация, уменьшается стресс.
- Однако выполнять медитацию необходимо минимум за 4 часа до сна, иначе она его нарушает.

- В условиях ограничения или потери сна может помочь NSDR или йога-нидра - глубокий отдых без сна. Можно заниматься каждый раз, когда устали, практика чрезвычайно восстанавливает и полезна в любое время.

Визуальные инструменты

- Наш когнитивный фокус следует за нашим зрительным фокусом.
- Если зрительный фокус сужается(становится в виде туннеля), мы концентрируемся сильнее (тут может имеет место быть толстовка с капюшоном)).
- Сделать/выбрать точку перед собой и фокусироваться на этом месте, постоянно перефокусируясь вновь, когда отводите взгляд с точки. Начать с 30 секунд и каждый день повышать на 5 секунд планку.

Добавки

- Омега-3 1-3гр ЭПК (ЕРА) улучшают настроение и когнитивные функции, а также поддерживают цепи, отвечающие на концентрацию.
- Креатин 5гр работает как топливо для нейронов и по исследованиям улучшает когнитивные функции.
- Холин - предшественник ацетилхолина.
- Alpha-GPC 300-600мг + 600мг чеснока(для предотвращения повышения ТМАО) за 20-30мин до работы. Очень повышает концентрацию. Увеличивает ацетилхолин.
- L-Тирозин 500 мг для увеличения дофамина.
- Кофеин для увеличения адреналина.
- Супер-связка: Alpha-GPC 300-600мг + 600мг чеснока + L-Тирозин + 2-йной эспрессо. Не стоит принимать слишком часто, +-4 раза в неделю норм.

• Что я нашёл из звуков:

- Бинауральные ритмы 40Гц.

https://youtu.be/1_G60OdEzXs

- Белый шум

https://www.youtube.com/watch?v=ufNagACinpY&ab_channel=SweetNoise

- Розовый шум

<https://youtu.be/00mAkm7Q4Ig>

- Коричневый шум

https://www.youtube.com/watch?v=nRREC3mGIXM&ab_channel=SweetNoise

Розовый похоже самый лучший(и стильный) попробуйте разные.

Автор заметки: Virtue#9398

