

# Самодисциплина

- [Дофаминовая перезагрузка](#)
- [Информационная диета](#)
- [Практика после курса по самодисциплине](#)
- [Гайд по прививанию желательного поведения](#)
- [Икигай](#)
- [Конспект видео Павла Зыгмантовича про дофаминовое голодание](#)
- [Как не отвлекаться и начать делать дела](#)
- [Как не отвлекаться на телефон во время важных дел?](#)
- [Как проще переносить отказ от лёгкого дофамина?](#)

# Дофаминовая перезагрузка

Цель дофаминовой перезагрузки - максимально убрать из жизни излишнюю стимуляцию. В идеале конечно на дачу/деревню уехать и пару месяцев жить без гаджетов на свежем воздухе, но не все так могут, поэтому мы делаем доф перезагрузку в городе, но суть от этого не меняется. Мне кажется, слушать музыку во время работы это не полезная привычка, которая отражается на твоей работе. В принципе музыку желательно слушать как можно реже, раз в неделю мб. Нет каких-то жестких нельзя и можно, есть цель - самодисциплина и средство - дофаминовая перезагрузка, если ты хочешь действовать максимально эффективно, то слушать музыку во время работы я не советую.

Автор сообщения: Mazer#0946

Лично мне помог "курс" перезагрузки, который я придумал сам (или откуда-то подсознательно интерпретировал, хз). суть в том, что первые три дня ты не делаешь абсолютно ничего что было бы связано с потреблением информации, вообще ничего. в моём случае это было отключение кабеля от ПК, откат со смартфона до кнопочной Нокии, упирание в потолок, лайтовые тренировки и саморефлексия. Вкрай испоганенный информационным потреблением мозг начинает буквально ломать, но естественно его прихоти мы не исполняем. на следующие три дня ты берёшь бумажную книгу, желательно интересную художественную литературу и читаешь её (в моём случае это были печатные книги Гёссе, я настолько взахлёб никогда не читал). после ломки и перерыва от мусора мы по немногу вводим для мозга новый способ потребления информации — медленный и кропотливый, через бумагу и многа букаф, таким образом мозг дрессируется на новый способ потребления информации. на седьмой день ты опять ничего не делаешь и втыкаешь в потолок, обдумывая то что прочитал. я, например, сел и интерпретировал написанное автором в письменном виде ручкой, исписав 12 листов тетради. после недели можно возвращаться к работе за компьютером, но ключевым моментом является полное ограждение от прошлых дебилизаторов, вроде соц. сетей или Ютуба и использовать ПК исключительно в "рабочих" целях, в моём случае это обучение программированию. благо перед этим мы уже "покурсили" и справляться с желанием зайти в Инстаграм или почитать какую-то мельтешащую залупу очень низкое. хочешь посмотреть видео на Ютубе — подумай дважды о его полезности и смотри его исключительно занеся до этого себе в список. если нужно с кем-то связаться — звони.

Автор сообщения: Almightybtww#3834

# Информационная диета

1) удали на время социальные сети по типу инсты. Телегу можно оставить, но удали весь хлам типа мемов и новостей. Только чаты, и только самые важные. Не объясняй почему уходишь, если какой-то групповой чат или общение с левыми чувачками. Ненужных людей ещё плюсом отсеишь.

Информацию потреблять long-term. Не знаю как назвать по русски, но ты поймешь. Я сделал так: удалил аккаунт на Ютубе и создал снова, собрав все каналы, которые важны(удалять аккаунт, а не каналы, чтобы сбить настройки алгоритмов) . Ты не бросаешь пить среди алкоголиков. Поэтому создай среду, где даже соблазна не будет.

2)заранее запланировать что смотреть и читать.

3)давать время на усвоение инфы (это уже к видосу Глеба про то как думать)

4)уметь говорить нет. Информации слишком много и всегда задавай вопрос : а надо ли это читать/смотреть?

5)поменять формы эскапизма, если они связаны с потреблением инфы(не смотреть например Ютуб после работы, а погулять или сделать уборку).

Итог:

- удалить хлам

- ограничить себя

- запланировать

- потреблять долгосрочный контент

- говорить нет(даже тому, что может быть полезно, но не к месту здесь и сейчас).

Очень близко к тому, что говорят для избавления от соцсетей.

Но соцсети могут быть полезны.

Это как говорить Лес - это плохо, ибо там волки.

Справедливости ради добавлю, что соцсети - беда. Но общие представления о них - булшит.

Материалы:

<https://markmanson.net/attention-diet>

<https://markmanson.net/three-months-later-does-the-attention-diet-work>

Автор сообщения: Abdy#7978

## Цифровая гигиена

0. Осознайте свою зависимость.

1. Держите гаджет далеко от себя. Допустим, в шкафу другой комнаты.
2. Перед тем, как взять телефон, задавайте себе вопрос "Зачем"?
3. Проводите один день в неделю полностью без соц-сетей.
4. Поставьте себе определённое время, когда можно заходить в соц-сети(Например, с 18:00 по 20:00)
5. Начинайте пользоваться смартфоном только после утренней рутины(Или часа после пробуждения)
6. Не заходите в телефон за час до сна.
7. Гуляйте без смартфона. Либо берите с собой кнопочный, если вам жизненно необходимо оставаться на связи.
8. Сделайте в квартире зоны без технологий.
9. Отключайте уведомления соц-сетей.
10. Будьте заняты делом. Ибо когда вы без дела, рука рефлекторно тянется к смартфону.
11. Перейдите на аналоговые вещи. Будильник обычный вместо будильника на телефоне, блокнот и ручка вместо электронных заметок, фотоаппарат вместо камеры на смартфоне и т.д.
12. Определите необходимое количество девайсов и технологий.
13. Планируйте свою прокрастинацию. В любом случае, её не избежать, так почему бы не запланировать заранее?  
Допустим, вы можете слушать развлекательный контент во время пробок, тренировок, мытья посуды и прочей пассивной деятельности, не требующей высокой концентрации и умственной активности.
14. Проведите Digital Detox. Откажитесь от соц-сетей, различной информации и новостей на 30 дней и посмотрите, что изменилось.
15. Составьте себе YouTube плейлисты по интересам, дабы не залипать в рекомендациях.
16. Сделайте баланс потребления и создания.
17. Сделайте использование соц-сетей "неудобным" – например, через компьютер.
18. Поставьте длинный пароль на гаджеты, чтобы было лень его вводить.
19. Если вы не можете справиться сами, попросите помощи у близких.
20. Chrome Unhook Extension – используйте ютуб по назначению, не отвлекаясь на комментарии и ненужные рекомендации.

## СМАРТФОН

1. Организуйте свои приложения.
2. Удалите лишние приложения.
3. Организуйте свои виджеты.
4. Поставьте лимит на приложения.
5. Настройте раздел "Не беспокоить" и "Избранное"
6. Отключите функцию разблокировки телефона через касание.
7. Сделайте экран черно-белым.
8. Почистите свои контакты и SMS.

Автор сообщения: [букин#5434](#)

# Практика после курса по самодисциплине

Если вы прошли курс по самодисциплине и еще не внедрили все, о чем говорилось в курсе, это все для вас.

При прохождении курса по самодисциплине, у вас появился список вещей которые НЕ надо делать и вещей которые стоит внедрить свою жизнь.

Поделите бумагу на 2 части и распишите эти вещи. В левом столбике что НЕ надо делать (Соц.сети, сахар, игры, порнография и пр.), а в правом привычки которые стоит добавить (Медитация, аэробные нагрузки, питание и пр.)

Я расписывал как отказаться от привычек и как их правильно добавлять, инфо до сих пор актуальна, можете ознакомиться в старборде, но есть один нюанс

Из этих списков есть вещи которые нам даются легко и вещи которые нам тяжело даются. И вот для начала нам стоит определить что нам легко дается, а что нет.

Начнем с левого столбика, вещей которые НЕ надо делать.

Они могут быть и привычкой и зависимостью. Определить это можно только опытным путем. И так, вы берёте и отказываетесь от всего. Сахар, соц.сети, игры, алкоголь, курение, порнография и пр.

Скорее всего вы сорветесь и вы вернетесь к этим вещам, но будут вещи к которым вы не вернетесь. Лично у меня это были игры, даже не смотря на то, что я тратил на них по 8-10 часов в день, я очень легко отказался от них и не чувствовал тоски. У вас же это может быть что-то другое. И так, вы молодец, вы определили к чему у вас зависимость, а что было просто привычкой от которого легко отказались. Те, что были привычками - стираем, а оставшиеся номеруем от легкой зависимости до самой сильной. Будьте честны с собой и прислушайтесь.

Переходим к правому столбику, тут начинается самое интересное.

По моему глубокому убеждению, сначала стоит формировать утренний и вечерний ритуал т.к. они с большей вероятностью не будут подвержены обстоятельствам

И так, вы начинаете пробовать привычки из вашего списка и тут у вас тоже появятся привычки которые легко внедрились в вашу жизнь. Как их определить?

Вы не пропускаете привычку т.е. у вас не возникает сопротивления, вы не делаете через боль.

Возможно вы пропустите только по внешним обстоятельствам, но никак не по вашему желанию.

Лично у меня это был контрастный душ, медитация и ежедневник.

Если вы создаете полезную привычку и понимаете что она у вас вызывает дикое отторжение - оставьте ее. Когда вы будете создавать привычки которые вам легко даются, ваша сила будет набирать критическую массу и вещи которые вызывали у вас отторжение (Магия!) тоже легко поддаются вам. Что лучше, пытаться создать привычку вызывающее у вас отторжение или уже иметь несколько полезных привычек которые вам легко дались? Думаю тут выбор очевиден.

Не нужно сразу ломать себя как в фильмах и страдать. Нет, правда, иногда придется страдать, но вы к этому не готовы, ваша "сила" еще не раскрыта, начинайте постепенно и ваша уверенность будет увеличиваться и вы сможете брать все больший груз на себя, не стоит брать сразу 100кг, начинайте с малых весов и прогрессируйте.

Надеюсь был полезен.

Самое главное, набраться терпения и никуда не спешить, а то жизнь даст вам по попе. Все это будет иметь эффект домино или снежного кома, называйте как хотите, просто не повторяйте моих ошибок.

Любимая цитата которую хочется вставить везде.

"Бамбук незаметен в первые пять лет жизни, однако пока его не видно, под землей формируются корни, и потом всего за 40 дней он вырастает на 22 метра."

Автор заметки: [Snayckers#8484](#)

# Гайд по прививанию желательного поведения

У меня получилось довольно пространное рассуждение на тему самодисциплины, поэтому хотел бы резюмировать свои измышления в конкретные, применимые рекомендации. Начнём с прививания себе желательного поведения, на примере: **"Хочу каждый день отжиматься по 50 раз"**.

## **1. Создайте как можно больше триггеров (сигналов, запускающих цепочку реакций).**

Расклейте стикеры с напоминанием, поставьте платформу для отжиманий на видное место, установите таймеры и будильники, напоминания в телефоне и где это вообще только возможно.

## **2. Привяжите желаемое действие к уже существующей рутине.**

Например решите, что "я буду отжиматься 2 подхода по 25 раз" каждый раз, выходя из ванной комнаты с утра, после чистки зубов.

## **3. Усиьте доминанту "отжиманий" (сделайте отжимания, как можно большей нейронной сетью в мозге)**

Смотрите видео как люди отжимаются, изучайте биомеханику отжиманий, разные виды отжиманий, читайте статьи и исследования на тему, слушайте музыкальную подборку из спортзала, подпишитесь в инстаграме или где-то ещё на блоги и влоги воркаутеров, создайте доску в Пинтересте и т.д. и т.п. Окуните себя полностью информационно в эту среду.

## **4. Привяжите привычку отжиматься к потребному будущему (т.е. обоснуйте ценность отжиманий для мозга)**

Как следует продумайте, а лучше запишите, всё то, что вы получите в будущем, отжимаясь каждый день по 50 раз. Это должны быть реалистичные, но в то же время вдохновляющие приобретения. "Бицепс станет 35 сантиметров вместо 30 - не вдохновляет", а в "Я стану Мистером Олимпия и женюсь на Галь Гадот" мозг не поверит. Там же запишите, всё то, что вы утратите или не получите, если откажитесь от этой привычки.

## **5. Привяжите отжимания к награде, получаемой "прямо сейчас".**

Помимо награды в будущем - придумайте себе награду или наказание за пропуск одного дня, которые вы будете получать прямо сегодня. Это может быть "Если я пропущу этот день, то не буду себя уважать" или "Я сделаю это, и сразу после - разрешу себе вкусняху или серию сериала"

## 6. Составьте план "Если - то".

Не всегда всё будет идти по плану. Иногда утром вы можете проспять и не иметь нужного времени, или плохо себя чувствовать. Продумайте ситуации и препятствия которые могут вам помешать и для каждого из таких случаев составьте план "Если - то", например "Если с утра у меня не будет времени чтобы отжаться 50 раз, тогда я сделаю это сразу же после того, как приду домой вечером, помою руки и выйду из ванной" или "Если я буду плохо себя чувствовать с утра и в течение всего дня не найду времени чтобы отжаться, я отожмусь столько сколько смогу перед вечерним душем/сном.

## 7. Обеспечьте себе "социальное давление"

Найдите других людей ведущих спортивный образ жизни и ставящий себе те же цели. Расскажите им о своей цели и заручитесь поддержкой. Если это возможно - занимайтесь вместе. Контролируйте и поддерживайте друг друга.

## 8. Стремись к тому, чтобы удовольствие приносил и сам процесс, а не только результат.

Если ненавидишь всей душой отжимания - очень сложно "заставить" (в кавычках) себя их выполнять да ещё и каждый день. Если есть возможность - выбери тот вид активности или нагрузки, который тебе больше подходит и больше по душе.

## 9. Откажись от суррогатов (актуализируйте потребность)

В пункте 5, мы решили привязать нашу привычку отжиматься к потребному будущему, т.е. постарались объяснить мозгу, как это действие поможет удовлетворить наши потребности, однако как это ни парадоксально, **мозг может считать наши потребности уже удовлетворёнными** и не захочет ради этого напрягаться. Например, если вы хотите отжиматься, чтобы улучшить фигуру, стать сильнее, здоровее и увереннее в себе, чтобы в дальнейшем иметь больший успех у противоположного пола - мозг может отказаться это делать, если вы, к примеру, имеете привычку смотреть порно. Ему просто не понятно - зачем отжиматься, стараться, тратить силы, ради успеха у женщин - если у тебя и так целый гарем самых сексуальных, на любой вкус, готовых на всё и очень активная половая жизнь? Таким образом, **нам нужно либо привязать отжимания к какой-то не удовлетворённой потребности** (и не сублимированной) либо (что безусловно лучше) - **прекратить сублимировать потребность и актуализировать её, отказавшись от просмотра порнографии.**

Автор заметки: AlexbyAlex

# Икигай

Привет! Начну с икигай, так как в нем побольше понимаю

<https://youtu.be/d1ZmuhL0tUo>

<https://positivepsychology.com/ikigai/>

[https://www.japan.go.jp/kizuna/2022/03/ikigai\\_japanese\\_secret\\_to\\_a\\_joyful\\_life.html](https://www.japan.go.jp/kizuna/2022/03/ikigai_japanese_secret_to_a_joyful_life.html)

[https://youtu.be/4LE5bel\\_GvU](https://youtu.be/4LE5bel_GvU)

Если резюмировать, то икигай дословно переводится как "ценность жизни". Чтобы его сформировать нужно задаться такими вопросами как:

1. Что я люблю?
2. В чем я хорош?
3. За что мне готовы платить?
4. Что нужно миру?

Честно скажу, я прям все эти вопросы не расписывал. Я себе обозначил то, что я бы хотел получить от мира, и что ради этого я готов сделать. Похоже это с миссией в кайдзен, когда ты обозначаешь, что ты хочешь делать и каким способом ты это будешь делать: Я хочу, чтобы все люди на Земле были образованы с помощью моей образовательной системы. Например.

Дальше кайдзен, в нем гораздо больше понимаю, и кайдзен (во всяком случае по словам Маргулана Сейсембая) основывается из икигая. Если не понимаешь зачем ты что-то делаешь, то ты это что-то не будешь делать эффективно.

- Масааки Имаи «Кайдзен. Ключ к успеху японских компаний»
- Роберт Маурер «Путь Кайдзен»

Видео (чтобы не читать):

- <https://youtu.be/OUUTNGuPjQM>
  - В этом мастер-классе все подробно объясняется. Подробнее только в курсе, который я тоже проходил
- <https://youtu.be/plHd10m6QNk>
- <https://4brain.ru/blog/%D0%BA%D0%B0%D0%B9%D0%B4%D0%B7%D0%B5%D0%BD-%D0%B2-%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%8>

[2%D0%B8%D0%B8/](#). Понравилась еще и эта статья в свое время

Напишу здесь также небольшой кусок из моих конспектов курса Маргулана по кайдзен-планированию:

Кайдзен-планирование - система планирования, основанная на управлении вниманием и "узким горлышком" Главная задача кайдзен-планирования: Направление внимания человека на его миссию. Жить счастливой жизнью важнее, чем жить занятой жизнью!!! Делайте глупости, но не делайте подлости! Во время делания глупостей вы накапливаете энергию для последующего "прыжка". Если у вас цель "сделать как можно больше дел", то вы загоняете себя в стресс, депрессию, потому что ДЕЛА НИКОГДА НЕ КОНЧАЮТСЯ. "Узкое горлышко" - способность исполнять КАЧЕСТВЕННО ОДНО ДЕЛО В ЕДИНИЦУ ВРЕМЕНИ Поток ускоряет дела в разы! Поток - краеугольный камень философии Кайдзен. Принципы построения потока:

1. Визуализация целей. Цели должны быть зафиксированы и находится там, где их можно быстро посмотреть.
2. Визуализация состояния дел. Видеть весь процесс от начала и до конца.
3. Визуализация динамики дел. Дела не статичный список, а перемещающиеся из одной стадии в другую.
4. Атомарность. Одно дело - одна карточка. Для каждого дела - своя карточка.
5. Гибкость системы планирования. Готовность к внезапным изменениям планов.
6. Использование всех органов чувств.
7. Ясность и письменность формулировок. В голове одна солянка, запись формулировок дает ясность и конкретику.
8. Интуитивность системы. Система понятна и не требует напряжения.
9. Принцип вытягивания. Вы приступаете к задаче в зависимости от вашего настроения и желания что-либо делать.
10. Одно дело в единицу времени. Никакой мультизадачности.
11. Равномерность нагрузки. Дела выполнять равномерно, непрерывно, в ровном темпе, без спешки, НО и без простоев и задержки.
12. Стандартность процедуры планирования. Занимаясь планированием, вы выполняете одну и ту же последовательность действий. Это ритуал.

Про ваби-саби знаю немного, но из описания складывается впечатление, что я наполовину ему следую). То есть я принимаю несовершенства, в частности человеческие и природные, а также стараюсь использовать все самое необходимое и не загромождать жилое

пространство. Но радоваться простым вещам получается не всегда.

<https://www.forbes.ru/forbeslife/471159-neudaca-eto-uzel-na-pobege-bambuka-cemu-nas-ucit-aponskaa-filosofia-vabi-sabi> <https://youtu.be/ALP1QiQA-pc>  
<https://youtu.be/M759yNSOTMs>

Автор заметки: alexisuchkov

# Конспект видео Павла Зыгмантовича про дофаминовое голодание

Я сделал небольшой конспект по этому видео -

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_Y7FArWMScU&ab\\_channel=ПавелЗыгмантович](https://www.youtube.com/watch?v=_Y7FArWMScU&ab_channel=ПавелЗыгмантович). Я выписал только основные тезисы. Если вы хотите понять полный контекст, рекомендую посмотреть видео.

## Что такое дофаминовое голодание

- **Дофаминовое голодание** – это не снижение уровня дофамина, не избегание любого развлечения или удовольствия, не аскеза под другим названием. Напротив, это снижение именно импульсивного поведения. Итак, это не отказ от социальных сетей, а уменьшение их проверки без необходимости. Доктор Сехах предлагает работать не с проверкой социальных сетей в целом, а только с поведением, которое раздражает или как-то иным образом ухудшает качество жизни человека. Его метод позволяет ограничивать импульсивное возвращение в социальные сети и делать свое поведение более осознанным. Для этого необходимо не отказываться, а научиться заменять.
- Кэмерон Сехах говорит прямо: занимайтесь регулярными видами деятельности, которые отражают ваши ценности. Он перечисляет такие виды деятельности, как физическая активность, волонтерство, общение, учеба и творчество. Таким образом, это не голодание, а переключение. Я думаю, если бы доктор Сехах назвал свой подход "недофаминовым голоданием", а не "дофаминовым переключением", то не возникло бы никаких проблем.

## Социальные сети и дофамин: какая между ними связь?

- Теперь давайте разберемся с дофамином немного подробнее. Участвует ли он в процессе залипания в социальных сетях? Да, конечно, участвует, но не так, как

часто представляют. Вспомним, что дофамин играет важную роль в мотивации. Когда человек многократно посещает социальные сети и получает там положительные впечатления, формируется своего рода условный рефлекс. Для упрощения, назовем его так. Этот рефлекс гласит: "Социальные сети - это хорошо, хорошо - социальные сети". Дофаминовая система как бы "запоминает", что такое поведение приносило радость организму. Поэтому в те моменты, когда настроение падает, человеку кажется логичным вернуться к этому поведению, потому что, скорее всего, снова станет хорошо.

- То же самое можно выразить более научным языком. Вот цитата из абстракта статьи двух американских медиков под названием "Дофамин и зависимость": "Импульсные разряды и фазическое возбуждение нейронов, содержащих дофамин, являются необходимыми для создания долгосрочных воспоминаний, связанных с прогностическими стимулами и вознаграждениями, а также наказаниями. Независимые выбросы дофаминовых нейронов, усиливающие или тормозящие стимулы, определяют мотивацию реагировать на такие сигналы". В конце цитаты авторы объясняют, что именно из-за этого часто теряется интерес к другим видам деятельности, так как относительно этих других видов еще не сформировался указанный условный рефлекс. Это, по сути, та же идея, о которой говорит доктор Сипах. Переключайтесь на другие виды занятий, занимайтесь чем-то другим, что приносит вам радость, и ваш организм запомнит это. В следующий раз дофамин поможет вам принять решение в пользу этой деятельности, а не в пользу залипания в социальных сетях."

## Истории про дофаминовый детокс и повышенную мотивацию

- Да, на первый взгляд действительно можно найти истории, где человек вот лежал на диване, лежал, тупил в телефон, потом отложил телефон и начал развиваться. Но как всегда есть подвох. Дофаминовое голодание здесь не при чем, у таких историй есть как минимум три разных причины. **Первый момент - это скука.** Если у вас нет чем заняться, то даже уборка станет привлекательным занятием. Скука помогает нам переоценить происходящее и заняться чем-нибудь дельным, или даже чем-нибудь вообще. Это хороший прием, и я сам регулярно рекомендую просто взять и посидеть десять минут без дела. Станет так скучно, что вы будете готовы на все, лишь бы не скучать: вымыть посуду, прочитать главу из учебника, написать тысячу строк кода, что угодно, лишь бы не скучать. Канадские ученые-психологи доказали это экспериментально. У них была целая серия разных заданий, в разных вариациях, чтобы исключить разные факторы. В одном из заданий, например, можно было или ничего не делать, или заниматься арифметикой, прибавлять конкретное число к четырем числам, показанным на экране. В другом задании можно было или разглядывать изображения, или считать их. И везде усредненный участник выбирал действие, а не бездействие. Потому что скучать

гораздо труднее, чем действовать. Ну а причем здесь дофамин? Нам просто трудно скучать. Вот и всё.

- **Второй момент - это ценности.** Например, у программиста есть книга по своей профессии, лежащая на тумбочке рядом с кроватью. В ней есть информация о коде, языках программирования и многом другом. Книга хорошая и стоит прочитать. Однако наш герой её не читает. Он смотрит мемы, идет к холодильнику или занимается чем-то еще, но не читает. Нуждается ли он в детоксе от дофамина? Если бы его заперли в комнате с этой книгой, то, конечно, он начал бы читать, чтобы побороть скуку. Но даже если у него не будет телефона или компьютера с интернетом, наш герой все равно найдет себе занятие вместо чтения. Почему? Потому что у него нет непосредственной выгоды от чтения этой книги. Просто, возможно, когда-нибудь она ему пригодится. Если нет явной, прямой пользы, мы обычно избегаем таких задач.
- Дофаминовое голодание ничего не изменит. Человек будет продолжать довольствоваться тем, что у него есть. Но если он увидит прямую, непосредственную, осязаемую выгоду от прочтения этой книги, будьте уверены, он её прочитает
- **Ну, а третий момент - это отдых.** Вот бизнесмен. Он много работал, устал, уехал в санаторий, где мало пользовался телефоном. Из санатория вернулся бодрым и сразу развил свою деятельность, разрабатывая проекты и увеличивая прибыль в пять раз. Такое вполне возможно. Отдохнувшим людям вообще свойственно работать бодрее. Но при чем тут дофаминовое голодание? Человек просто отдохнул от работы и восстановился, поэтому чувствует себя бодрым и работает более активно. Как видите, если взглянуть на такие истории, очевидно, что никакое дофаминовое голодание здесь не нужно. Просто есть удобное объяснение. Зачем смотреть на научное объяснение, тем более, более сложное, если есть простое и удобное, не важно, что оно совсем не научное. Важно, что оно простое и удобное.
- Тут кто-то может сказать, что разоблачение получилось не так уж и убедительным, и все равно дофамин участвует, и все равно с этим что-то нужно делать, и все равно слишком много времени проводить в социальных сетях - это как-то не здорово. Я согласен, но с двумя небольшими уточнениями. Во-первых, с такой аргументацией обсуждать дофамин вообще не имеет смысла. Очевидно, что каждый день проводить по 10 часов в социальных сетях подряд не очень полезно. Точно так же, как и проводить каждый день 10 часов подряд, тренируясь, едя овощи, учась, работая и так далее. Разумеется, необходимо сменять смартфон, работу, спорт, учебу, общение, питание и так далее.

# Как не отвлекаться и начать делать дела

Сам периодически попадаю в такую ситуацию и вот что я стал предпринимать:

- Я стал отслеживать свое состояние и на какие триггеры я ведусь, находясь в том или ином состоянии. Обнаружил интересную взаимосвязь. Для умственной работы мне нужно быть в спокойном состоянии, а не возбужденном. Утром я часто слушаю энергично-подбадривающую музыку, чтобы приятней вставать было и наполниться энергией, но это лишь мешает собраться на продуктивную работу. Теперь я ее включаю и делаю зарядку, а для работы за ПК использую бинауральные ритмы, или любую другую успокаивающе-настраивающую музыку. Могу и тематическую, чтобы добавить какой-то приятный элемент, ролевой я бы даже сказал. Слушаешь ремикс Оппенгеймера и уже начинаешь ощущать себя гением.
- Подробнее я про это узнал про одного интересного блогера [Джастина Сунга](#). Там классная таблица как отслеживать свое поведение и реакции на триггеры

## Победить прокрастинацию

Намерения	Что ты собираешься сделать?
События	До того как начал, Во время, Результат
Чувства	Я был энергичен/подавлен и тд
Триггеры	На что было направлено твое внимание?
Возможные решения?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Быть в ... состоянии</li><li>• Убрать триггеры</li><li>• Простые задачи, разбитые на подзадачи</li></ul>

- Также я обратил внимание на то, что мне нужно определиться не совсем с мотивацией заниматься делами, а с той идентичностью, которую я строю, посредством дела, которым я хочу заниматься. Хирург не может быть хирургом не оперируя людей. Футболист не является футболистом если он просто смотрит матчи и так далее. Делая определенные схемы в canvas Обсидиан и посмотрев [одно видео](#) я вроде как уже начал понимать какая идентичность мне подходит, и в соответствии с ней я начинаю строить те или иные действия. Еще про это Гриша рассказывал, ведущий English Club.

Автор **заметки**: Лёша С

# Как не отвлекаться на телефон во время важных дел?

Информационный мир так сильно хочет погрузить вас с головой в необъятные пространства интернета, что порой приходится, помимо самодисциплины, подключать иные средства. Поделюсь ПО для ограничения возможностей телефона.

## Приложение Stay Focused | Android

1. Возможность ограничить (запуск и уведомления) 5 приложений (в бесплатной версии)
  - 1) по времени использования в течение дня
  - 2) в определённый интервал дня (например, поставить запрет на использование за час до сна и через час после пробуждения)
  - 3) количество запусков (например, 2 запуска в час)
  - 4) перерыв в использовании (например, после 30 минут использования отдохните 10 минут)
2. Отслеживать экранное время
3. Делать перерыв (полная блокировка телефона за исключением отдельно выбранных приложений)

## Экранное время и Фокусировка Сон | iOS

Про фокусировку Сон советую [данное](#) видео. Вкратце: меньше ненужных уведомлений, удобная настройка рабочих экранов.

В настройках *Экранного времени* есть возможности:

1. добавить лимиты приложений по использованию в течение дня
2. установить расписание "*В покое*", благодаря которому будут блокироваться запрещённые приложения (их запуск, а также уведомления от них). Настраивать список приложений необходимо в меню "*Разрешенные всегда*"

Данные рекомендации помогли мне проводить время так, как я действительно хочу. Надеюсь, помогут и вам.

Автор **заметки:** Rake (Данил)

# Как проще переносить отказ от лёгкого дофамина?

По моему мнению, при отказе от лёгкого дофамина есть две главные проблемы:

1. отсутствие замены и, как следствие, наличие свободного времени (которое хочется занять привычными развлечениями --> лишняя борьба);
2. недостаточная убеждённость в полезности изменений в жизни. Зачем отказываться, если предполагаемый результат не стоит того?

Выход из этого вижу в том, чтобы уделить весь день на погружение в тему, понять, *"что и зачем я делаю, и к чему я приду"*. Скажем, отказываясь от вредных привычек, человек приходит в здоровое и уравновешенное состояние, из которого легче составлять дальнейшие разумные планы.

У Губермана хорошие подкасты на Ютубе, их много, лучше самой поискать, но базовые о дофамине есть в [Архиве \(часть 2\)](#). Также я присылал [конспект](#) по другому его ролику на тему дофамина.

У психолога Максима Власова есть хорошие статьи по теме:

- [Аддикция](#);
- [Зависимость](#);
- [Как избавиться от лени](#).

Есть богатый опыт христианских святых отцов, но это уже тема конкретного чата. Религия вообще ощутимый буст для психики, вне зависимости от того ложна она или истинна, да и просто передаёт рабочий опыт сквозь тысячелетия и выстраивает современную культуру, психологию, юридическое право и пр. сферы жизни.

Автор [заметки](#): xxbelfaust