

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 много 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

Revision #5

Created 24 February 2023 14:55:20 by matvey033

Updated 20 April 2023 00:00:08 by Тимур