

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

Revision #1

Created 7 January 2024 05:42:29 by Тимур

Updated 7 January 2024 05:45:37 by Тимур