

1.3 Самодисциплина как главный предиктор успеха

- [Способность детей контролировать свои порывы лучше предсказывает успех по жизни, чем IQ](#)
- [Исследование 2009 года, люди с высокой дисциплиной больше удовлетворены своей работой, вне зависимости от финансового положения и уровня жизни](#)
- [Людям с высокой самодисциплиной легче найти работу, вне зависимости от других факторов.](#)
- [Дисциплинированные люди имеют более долгие браки, вне зависимости от других факторов](#)
- [В среднем, дисциплинированные люди более здоровы, вне зависимости от других факторов](#)
- [Чем дольше ребенок может себя сдерживать, тем лучше у него карьера](#)
- [Чем дольше ребенок может себя сдерживать, тем лучше у него здоровье, даже через 40 лет, вне зависимости от других факторов](#)

1.4 Дисциплина как главный источник счастья

- [Да, дисциплинированные люди более счастливы. Исследование Вильгельма](#) [HYPERLINK "http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jopy.12050/abstract"](http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jopy.12050/abstract) [Хоффмана](#)
- [Пятилетнее исследование 2017 года, которое показало, что уровень дисциплины напрямую связан с субъективным ощущением счастья.](#)

1.5 Полезные факты о самодисциплине

- [Исследование 2005 года, обнаружившее, что люди с лучшей самодисциплиной дольше всех сохраняют память в старости](#)
- [Исследование 2004 года, указавшее на факт того, что дисциплинированные люди имеют лучше социальные связи, ментальное здоровье и отличаются эмоциональной стабильностью](#)
- [Дисциплинированные люди действуют](#) [HYPERLINK "https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2014.00722/full"](https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2014.00722/full) [проактивно](#) [HYPERLINK "https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2014.00722/full"](https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2014.00722/full), [а недисциплинированные — реактивно.](#)

2.1 Зачем ты это делаешь?

- [Дисциплина становится приятной, если применять её правильно](#)

3.1 Что это за зверь такой — дофамин?

- [2010 год, исследование Рая](#) [HYPERLINK "http://www.jneurosci.org/content/30/26/8888"](http://www.jneurosci.org/content/30/26/8888) [Долана](#) [HYPERLINK "http://www.jneurosci.org/content/30/26/8888"](http://www.jneurosci.org/content/30/26/8888) [о том, что уровень дофамина в крови вызывает импульсивное поведение](#)
- [Первое исследование о том, что уровень дофамина связан с разными видами импульсивного поведения](#)

- [Второе исследование о том, что уровень дофамина связан с разными видами импульсивного поведения](#)
- [Третье исследование о том, что уровень дофамина связан с разными видами импульсивного поведения](#)
- [При пониженном дофамине человек перестаёт учиться на собственных ошибках](#)
- [Первое исследование о том, что субъективное восприятие времени завязано на уровне дофамина](#)
- [Второе исследование о том, что субъективное восприятие времени завязано на уровне дофамина](#)
- [Третье исследование о том, что субъективное восприятие времени завязано на уровне дофамина](#)
- [Четвертое исследование о том, что субъективное восприятие времени завязано на уровне дофамина](#)

3.3 Воры ловушки дофамина — часть первая

- [Древние племена в Перу тысячами жевали листья коки](#)
- [Сахар вызывает большую зависимость, чем кокаин](#)
- [Второе исследование о том, что сахар вызывает большую зависимость, чем кокаин](#)
- [Исследование, обнаружившее связь между ожирением и чувствительностью \[HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22647299"\]\(https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22647299\) дофаминовых \[HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22647299"\]\(https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22647299\) рецепторов](#)
- [Ожирение влияет на людей как наркотическая зависимость. Их мозг по сканам не отличается от сканов наркоманов.](#)
- [Не важно, какая у вас зависимость, от наркотиков или от еды. \[HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23016694"\]\(https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23016694\) Дофаминовую \[HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23016694"\]\(https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23016694\) систему это разрушает одинаково](#)
- [Когда мы едим сахар, организм думает, что это фрукт и просит больше. За это отвечает \[HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18096409"\]\(https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18096409\) дофаминовая \[HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18096409"\]\(https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18096409\) система](#)
- [Рафинированный сахар не вызывает насыщения, но продолжает стимулировать мотивацию к еде](#)
- [Те, кто бросают курить, больше склонны к потреблению сладкого](#)
- [Низкая чувствительность к инсулину снижает количество \[HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4540108/"\]\(https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4540108/\) дофаминовых \[HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4540108/"\]\(https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4540108/\) рецепторов](#)

3.4 Воры ловушки дофамина — часть вторая

- [Потребление сладких напитков \[HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24743309"\]\(https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24743309\) кореллирует \[HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24743309"\]\(https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24743309\) с депрессией, вне других факторов](#)
- [Мнения у учёных расходятся от «опасно в любых количествах» до «безопасно в любых количествах»](#)
- [История аспартама и противостояния ученых](#)
- [Группа риска](#)

- [Исследование 2008 года, показавшее, что потребление аспартама связано с ухудшенной памятью, эмоциональными сбоями, изменением химии мозга](#)
- [Ученые утверждают, что аспартам — это токсичное вещество](#)
- [Исследование 2014 года выяснило, что 2 недели потребления половины допустимой дозы аспартама вызывало серьезные изменения в настроении, работе мозга и памяти](#)
- [6000 видов продуктов содержат аспартам, избежать его почти невозможно](#)

3.5 Воры ловушки дофамина — часть третья

- [Некоторые продукты вызывают зависимость как и наркотики](#)
- [Некоторые продукты вызывают зависимость через влияние на \[HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22572644"дофаминовую \\[HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22572644" систему вознаграждения\\]\\(#\\)\]\(#\)](#)
- [Диеты, богатые ИЗОЛИРОВАННЫМ жиром вызывают разрушение \[HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23512420"дофаминовой \\[HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23512420" системы\\]\\(#\\)\]\(#\)](#)
- [Через 30 минут после жирного йогурта, химия мозга идентична с химией после потребления газировки](#)
- [Потребление мороженого провоцирует отмирание \[HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22338036"дофаминовых \\[HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22338036" рецепторов\\]\\(#\\)\]\(#\)](#)
- [Жирные и сладкие продукты \(с изолированным жиром/сахаром\) снижают эффективность дофамина](#)
- [Пищевая наркомания существует](#)
- [Многие ученые считают, что ожирение — это психологическое заболевание](#)
- [Если дать человеку блокатор \[HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9226337"опиоидов \\[HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9226337", он съедает меньше сыра\\]\\(#\\)\]\(#\)](#)
- [Большое количество изолированного жира убивает \[HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4850606/"дофаминовую \\[HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4850606/" систему\\]\\(#\\)\]\(#\)](#)
- [Насыщенный жир разрушает систему дофамина](#)
- [Красивые фото еды вызывают голод даже у сытого человека через воздействие на дофамин](#)

3.6 Воры ловушки дофамина — часть четвертая

- [Информация имела мощный эволюционный смысл, поэтому наш мозг очень ценит новые данные](#)
- [Социальные сети ещё более опасны в плане разрушения \[HYPERLINK "https://www.cell.com/current-biology/fulltext/S0960-9822\\(16\\)31446-4?_returnURL=http%3A%2F%2Flinkinghub.elsevier.com%2Fretrieve%2Fpii%2FS0960982216314464%3Fshowall%3Dtrue"дофаминовой \\[HYPERLINK "https://www.cell.com/current-biology/fulltext/S0960-9822\\\(16\\\)31446-4?_returnURL=http%3A%2F%2Flinkinghub.elsevier.com%2Fretrieve%2Fpii%2FS0960982216\\]\\(#\\)\]\(#\)](#)

[314464%3Fshowall%3Dtrue" системы, чем алкоголь и сигареты, поскольку работают на подсознании](#)

- [Эволюционно передача информации вознаграждается резким всплеском дофамина](#)

3.8 Воры ловушки дофамина — часть шестая

- [Исследование сексуального поведения крыс](#)
- [Голубой свет резко повышает секрецию дофамина](#)
- [Голубой свет](#) [HYPERLINK](#)
"<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4791759/>" [дерегулирует](#) [HYPERLINK](#)
"<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4791759/>" [HYPERLINK](#)
"<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4791759/>" [дофаминовые](#) [HYPERLINK](#)
"<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4791759/>" [рецепторы](#)
- [Голубой свет может вызывать расстройство работы](#) [HYPERLINK](#)
"<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/ejn.12602>" [нейротрансмиттеров](#)
[HYPERLINK](#) "<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/ejn.12602>" [и гормонов](#)
- [Голубой свет повышает дофамин](#)
- [Голубой свет негативно сказывается на](#) [HYPERLINK](#)
"<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27428306>" [дофаминовой](#) [HYPERLINK](#)
"<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27428306>" [системе в долгосрочной перспективе](#)
- [Хронические заболевания ломают дофамин](#)
- [Алкоголь, никотин и другие наркотики работают на](#) [HYPERLINK](#)
"<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15704345>" [дофаминовой](#) [HYPERLINK](#)
"<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15704345>" [системе](#)
- [Алкоголь, никотин и другие наркотики работают за счет дофамина, исследование второе](#)
- [Доступность этих наркотиков делает их основным врагом](#) [HYPERLINK](#)
"<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5362818/>" [дофаминовой](#) [HYPERLINK](#)
"<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5362818/>" [системы](#)
- [Совместное употребление алкоголя и никотина приносит вдвое худший эффект](#)

4.2 Перегрузка. Что делать с пространством вокруг?

- [Пребывание на солнце, улучшает чувствительность](#) [HYPERLINK](#)
"<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20875835>" [дофаминовых](#) [HYPERLINK](#)
"<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20875835>" [рецепторов](#)

4.3 Перегрузка. Убираем лишнее

<https://www.yourbrainonporn.com/tools-for-change>

<http://addictedtointernetporn.com/>

4.6 Наиболее полезные инструменты при перезагрузке

- [Холодный душ повышает дофамин на 500%](#)
- [Спортивные нагрузки положительно сказываются на уровне дофамина](#)
- [Спорт помогает](#) [HYPERLINK](#) ["https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21281664"](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21281664) дофаминовой [HYPERLINK](#) ["https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21281664"](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21281664) системе даже душевнобольных людей, вызывая клинические улучшения.
- [Лишний вес снижает эффективность дофамина](#)
- [У людей с ожирением наблюдается меньше рецепторов дофамина](#)
- [Сканы мозга наркоманов по сравнению со сканами мозга толстых людей](#)

5.1 Правильное питание

Список хороших брендов Мукуны жгучей.

- Sun Potion, Organic Mucuna Pruriens Powder
 - Hawaii Pharm, Mucuna Liquid Extract, Organic
 - Samsara Herbs, Organic Mucuna Pruriens Extract Powder
 - Himalaya, Organic Mucuna-Kapikachhu
 - Banyan Botanicals, Organic Mucuna Kapikacchu Powder
 - Paradise Herbs, Mucuna Extract, Organic
-
- [Отвар из женьшеня улучшает работу дофамина](#)
 - [Отвар из женьшеня улучшает чувствительность рецепторов](#)
 - [Отвар из женьшеня активирует экспрессию некоторых генов, отвечающих за](#) [HYPERLINK](#) ["https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4452523/"](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4452523/) дофаминовую [HYPERLINK](#) ["https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4452523/"](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4452523/) систему
 - [Сульфорафан](#) [HYPERLINK](#) ["https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17259450"](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17259450) улучшает работу [HYPERLINK](#) ["https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17259450"](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17259450) дофаминовой [HYPERLINK](#) ["https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17259450"](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17259450) системы
 - [Сульфорафан](#) [HYPERLINK](#) ["https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25238321"](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25238321) оберегает рецепторы дофамина
 - [Проростки брокколи положительно скажутся на работе](#) [HYPERLINK](#) ["https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3745957/"](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3745957/) дофаминовой [HYPERLINK](#) ["https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3745957/"](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3745957/) системы
 - [Дофамин наделен свойством быстро окисляться](#)
 - [Бета-](#) [HYPERLINK](#) ["https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19543795"](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19543795) Аланин [HYPERLINK](#) ["https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19543795"](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19543795) повышает секрецию серотонина
 - [Бета-](#) [HYPERLINK](#) ["https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25758106"](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25758106) Аланин [HYPERLINK](#) ["https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25758106"](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25758106) улучшает работу [HYPERLINK](#)

- ["https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25758106"](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25758106) дофаминовой [HYPERLINK](#)
- ["https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25758106"](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25758106) системы
- Бета- [HYPERLINK](#) ["https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1188926"](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1188926) Аланин [HYPERLINK](#)
- ["https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1188926"](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1188926) улучшает конвертацию [HYPERLINK](#)
- ["https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1188926"](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1188926) леводопы [HYPERLINK](#)
- ["https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1188926"](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1188926) в дофамин
- Гинкго двулопастный улучшает дофамин
- Гинкго двулопастный стимулирует качественную работу [HYPERLINK](#)
- ["https://examine.com/supplements/ginkgo-biloba/"](https://examine.com/supplements/ginkgo-biloba/) дофаминовой [HYPERLINK](#)
- ["https://examine.com/supplements/ginkgo-biloba/"](https://examine.com/supplements/ginkgo-biloba/) системы
- Гинкго двулопастный потенциально улучшает серотонин
- Имбирь содержит много антиоксидантов и около сотни [HYPERLINK](#)
- ["https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK92775/"](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK92775/) фитонутриентов
- Имбирь улучшает работу дофамина
- Имбирь улучшает работу многих [HYPERLINK](#)
- ["https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4003157/"](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4003157/) нейромедиаторов [HYPERLINK](#)
- ["https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4003157/"](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4003157/), включая серотонин
- Имбирь регулирует работу [HYPERLINK](#)
- ["https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27493480"](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27493480) дофаминовых [HYPERLINK](#)
- ["https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27493480"](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27493480) рецепторов
- Операновое [HYPERLINK](#) ["https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23708230"](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23708230) масло
- улучшает работу [HYPERLINK](#)
- ["https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23708230"](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23708230) дофаминовой [HYPERLINK](#)
- ["https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23708230"](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23708230) системы
- Операновое [HYPERLINK](#) ["https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20608992"](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20608992) масло даже
- помогает в депрессии через регуляцию дофамина
- Операновое [HYPERLINK](#) ["https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21205415"](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21205415) масло
- предотвращает распад дофамина
- Куркума улучшает дофамин
- Куркума регулирует [HYPERLINK](#)
- ["https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2890658/"](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2890658/) дофаминовые [HYPERLINK](#)
- ["https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2890658/"](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2890658/) рецепторы
- Барберин [HYPERLINK](#) ["https://examine.com/supplements/berberine/"](https://examine.com/supplements/berberine/) ингибирует фермент,
- который препятствует трансформации тирозина в дофамин
- Второе исследование об этом же
- Витамин Д3 борется с зависимостями и улучшает работу мозга
- Низкие уровни B12 сказываются на дофамине и серотонине
- ДНА жирные кислоты улучшают работу дофамина
- При потреблении животного продукта, снижается конвертация [HYPERLINK](#)
- ["https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3632370"](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3632370) леводопы [HYPERLINK](#)
- ["https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3632370"](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3632370) в дофамин
- Считается, что следует избегать высокобелковых животных продуктов, чтобы не
- препятствовать конвертации [HYPERLINK](#)
- ["https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2044618"](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2044618) леводопы

- [Клетчатка повышает биологическую доступность](#) [HYPERLINK](#)
["https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1330307"](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1330307) [леводопы](#) [HYPERLINK](#)
["https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1330307"](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1330307) в крови
- [Лук и чеснок из-за содержания глутатиона улучшают работу дофаминовой системы](#)

5.2 Наиболее полезные привычки для дофамина

- [Для здоровой](#) [HYPERLINK](#)
["https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22677921"](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22677921) [дофаминовой](#) [HYPERLINK](#)
["https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22677921"](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22677921) системы, следует делать акцент на продукты, нужно есть продукты, в которых соблюден баланс аминокислоты тирозин по отношению к другим аминокислотам
- [Солнечный свет заводит](#) [HYPERLINK](#)
["https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20875835"](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20875835) [дофаминовую](#) [HYPERLINK](#)
["https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20875835"](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20875835) систему
- [Солнце положительно сказывается на работе](#) [HYPERLINK](#)
["https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27085608"](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27085608) [дофаминовой](#) [HYPERLINK](#)
["https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27085608"](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27085608) системы
- [Витамин Д играет важную роль в синтезе дофамина](#)
- [Недостаток витамина Д приводит к нарушению](#) [HYPERLINK](#)
["https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26210580"](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26210580) [дофаминовой](#) [HYPERLINK](#)
["https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26210580"](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26210580) системы
- [Добавки витамина Д будут полезны для здоровья дофамина](#)
- [Тренировки оказывают чрезвычайно положительный эффект на дофамин](#)
- [Зарядка оказывает положительный эффект на целый ряд](#) [HYPERLINK](#)
["https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4061837/"](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4061837/) [нейротрансмиттеров](#)
- [Особенно хороши для дофамина длительные нагрузки](#)
- [Отсутствие подвижности ученые связывают с низкой активностью центров мотивации](#)
- [Прогулки на природе улучшают работу](#) [HYPERLINK](#)
["https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4963577/"](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4963577/) [дофаминовой](#) [HYPERLINK](#)
["https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4963577/"](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4963577/) системы
- [Холодные процедуры увеличивают дофамин на 530%, при этом не нарушая регуляцию рецепторов](#)
- [Плохой сон убивает дофамин](#)
- [Отсутствие сна нарушает работу](#) [HYPERLINK](#)
["https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5070053/"](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5070053/) [дофаминовых](#) [HYPERLINK](#)
["https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5070053/"](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5070053/) рецепторов
- [Медитация увеличивает дофамин](#)
- [Медитация с йогой модулирует работу](#) [HYPERLINK](#)
["https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4769029/"](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4769029/) [дофаминовой](#) [HYPERLINK](#)
["https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4769029/"](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4769029/) системы и улучшает её в долгосрочной перспективе

6.1 Формируем дисциплину, используя дофамин

<http://www.pnas.org/content/108/19/7716>

7.1 Что такое серотонин

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17344543>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3733011>

7.2 Улучшаем серотонин

- [Когда солнечный свет попадает вам в глаза, это улучшает активность серотонина](#)
- [Солнце улучшает работу серотонина](#)
- [Исследование из Канады, обнаружившее, что самые низкие уровни серотонина наблюдаются зимой, а самые высокие — летом](#)
- [Прогулки утром и днем на солнце значительно улучшают работу серотонина](#)
- [При массаже, уровень серотонина повышается на сутки на 30%, а уровень кортизола снижается на 31%](#)
- [Аэробные нагрузки HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC474733/"з HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC474733/"ки значительно улучшают работу серотонина](#)
- [Тренировки на природе оказывают наиболее положительный эффект](#)
- [Активность на свежем воздухе — лучшее, что может быть для серотонина из тренировок](#)
- [Приятные воспоминания повышают активность серотонина](#)
- [Возвращение к приятным моментам прошлого приводит к значительному улучшению серотонина](#)
- [Практика медитации улучшает работу серотонина](#)
- [Искренний смех повышает активность серотонина](#)
- [Второе исследование о смехе](#)
- [Встречайтесь с близкими людьми, это улучшает серотонин](#)
- [Те, кто не следит за сном, испытывают проблемы с серотонином](#)
- [Только неделя рваного сна значительно ломает систему серотонина](#)
- [Плохой сон разрушает серотонин](#)
- [Дневной сон до 15-00 в течение 10 минут, значительно улучшает работу серотонина](#)
- [Триптофан соревнуется с другими аминокислотами за попадание в мозг](#)
- [Смерть От L-триптофана](#)
- [Потребление животных продуктов для повышения уровня триптофана в мозгу неэффективно](#)
- [Триптофан соревнуется с другими аминокислотами за попадание в мозг](#)
- [Наш организм легче усваивает триптофан из продуктов растительного происхождения](#)
- [Второе исследование о том, что триптофан легче попадает в мозг именно при потреблении растительных продуктов](#)
- [Третье исследование о том, что триптофан лучше получать из растительных продуктов](#)

- [Четвертое исследование о том, что если триптофан получать из растительных продуктов, он будет первым на очереди, чтобы попасть в мозг](#)
- [Исследование 2007 года выяснило, что потребление животных продуктов повышает уровень триптофана в крови, но снижает уровень триптофана в мозгу](#)
- [Потребление](#) [HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2589444"](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2589444) [высокоуглеводистой](#) [HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2589444"](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2589444) [пищи во время ПМС снижает негативные симптомы за счет серотонина](#)
- [Если хотите иметь оптимальные уровни серотонина, желательно есть поменьше животных продуктов](#)
- [Потребление кунжутных,](#) [HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18066139"](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18066139) [тыквенны](#) [HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18066139"](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18066139), [льнаных семян значительно улучшало симптомы больных](#) [HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18066139"](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18066139) [дипрессией](#) [HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18066139"](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18066139), [модулируя серотонин](#)
- [У вегетарианцев настроение лучше](#)
- [Люди, придерживающиеся более растительного питания, имеют наименьшее количество депрессивных симптомов](#)
- [Омега-3 очень важна для серотонина](#)
- [Отвар из радиолы розовой помогает регулировать работу дофамина и серотонина](#)
- [Зверобой работает как ингибитор обратного захвата серотонина](#)
- [Зверобой увеличивает количество рецепторов серотонина](#)
- [Куркума помогает регулировать серотонин](#)
- [Куркума помогает настроить работу дофамина и серотонина](#)
- [Магний прямо влияет на выработку серотонина](#)
- [Магний улучшает систему серотонина](#)

8.1 Что такое нейропластичность и зачем она нужна для самодисциплины

- [Если у вас плохо настроен серотонин, то вы не держите себя в руках при виде какого-то стимула](#)
- [Нейропластичность](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3505409) [HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3505409"](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3505409) [признается наукой как инструмент для формирования самодисциплины](#)

8.2 Как нейропластичность позволит вам развить силу воли

- [Последние исследования по теме](#) [HYPERLINK "https://sanlab.uoregon.edu/pubs/"](https://sanlab.uoregon.edu/pubs/) [нейропластичности](#) [HYPERLINK "https://sanlab.uoregon.edu/pubs/"](https://sanlab.uoregon.edu/pubs/) [и формировании привычек](#)
- [Чем больше вы проявляете самодисциплину, тем чаще она проявляется бессознательно](#)
- [Чем больше применяешь силу воли, тем легче становится её соблюдать](#)
- [Чем больше мотивации от дела мы чувствуем, тем легче соблюдать дисциплину](#)
- [Медитация и](#) [HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2944261/"](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2944261/) [нейропластичность](#)

- Спорт улучшает [HYPERLINK](#)
"<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17185007>"нейропластичность
- Физические нагрузки ускоряют [HYPERLINK](#)
"<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17414812>"нейрогенез
- Периодическое голодание очень улучшает [HYPERLINK](#)
"<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16011467>"нейропластичность
- Краткосрочное голодание запускает процесс нейронной [HYPERLINK](#)
"<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20534972>"аутофагии

8.3 Осознанность и нейропластичность

- Самодисциплина развивается с помощью тренировок
- Второе исследование о том, что [HYPERLINK](#)
"<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666310008433>"самодисциплина
[HYPERLINK](#) "<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666310008433>"
развивается с помощью тренировок
- Методы тренировки самодисциплины, связанные с осознанностью
- Исследование семейных пар

8.5 Осознанность и нейропластичность. Часть вторая

- Мультизадачность приводит к уменьшению серого вещества в мозге
- Мультизадачность, связанная с потреблением медиа влияет на потерю памяти
- Мультизадачность, связанная с потреблением медиа вызывает синдром легкой отвлекаемости
- Мультизадачность вызывает хронический стресс
- Мультизадачность, связанная с потреблением медиа вызывает депрессию и дисбаланс
[HYPERLINK](#) "<https://www.semanticscholar.org/paper/Media-Multitasking-Is-Associated-with-Symptoms-of-Becker-Alzahabi/2de2b3587931158d8cd6072181b0af82db446dde/pdf>"нейромедиаторов

8.6 Зацепки в формировании привычек

- Привычка важнее самодисциплины
- Специфическое планирование — лучший способ формирования хороших привычек

9.1 Четыре столпа изменений

- Исследование 2014 года, в котором ученые объясняют, что помогает развить в себе качество, позволяющее отсрочить вознаграждение
- Если цель размыта или если цели нет вообще, самоконтроль ухудшается
- Если отсутствует стимул, то мотивация действовать может вообще пропасть
- Качество мотивации имеет большое значение
- Внутренняя мотивация работает намного лучше внешней необходимости
- Второе исследование о том, что сознательная мотивация лучше, чем внешние стимулы, заставляющие тебя действовать в том или ином направлении
- Чтобы избегать провалов в самодисциплине, следует всегда напоминать себе, зачем ты это делаешь

- [Простой анализ ситуаций, в которых вы поддавались искушению, улучшает самоконтроль в будущем](#)
- [Передняя поясная кора отвечает за отслеживание совершенных ошибок](#)
- [Когда мы задумываемся над ситуацией, в которой произошел конфликт собственных интересов и совершенных действий, происходят системные изменения в мозге, которые позволяют улучшить самоконтроль в будущем](#)
- [Те из нас, кто не пытается забыть о своих косяках, в итоге становятся наиболее дисциплинированными](#)
- [Внимание на настоящем моменте улучшает контроль импульсов](#)
- [Например, к сладостям](#)
- [Во время анализа ошибки, следует принять её](#)
- [Если признать и принять ошибку, то вы с большей вероятностью не совершите её снова, в сравнении с теми, кто эту ошибку не признал и не принял](#)
- [Отличный способ улучшить самоконтроль в будущем — это заранее продумать, каково будет твое поведение](#)
- [Таким образом вы программируете себя на определенное поведение](#)
- [Дети, которые практикуют конкретное намерение, лучше справляются с поставленными задачами](#)

10.2 Твое окружение. Четыре принципа

- [Статистика по ожирению в зависимости от вашего окружения](#)
- [Группа с поддержкой завершила с 66% вероятностью, без поддержки — с 24%](#)
- [Социальное отвержение затрагивает те же отделы мозга, что и физическая боль](#)

11.1 Ранний подъем и сила воли

- [Есть три гена, отвечающих за то, жаворонок вы или сова](#)
- [Есть три гена, отвечающих за то, жаворонок вы или сова, часть вторая](#)
- [Есть три гена, отвечающих за то, жаворонок вы или сова, часть третья](#)
- [Саймон \[HYPERLINK "https://www.surrey.ac.uk/biochemical/People/simon_archer/"\]\(https://www.surrey.ac.uk/biochemical/People/simon_archer/\) Райчер \[HYPERLINK "https://www.surrey.ac.uk/biochemical/People/simon_archer/"\]\(https://www.surrey.ac.uk/biochemical/People/simon_archer/\)](#)
- [Поместив людей в одинаковую, природную среду, ученые изменили их циклы, приравняв друг к другу](#)
- [Жаворонки менее эгоистичны](#)
- [Совы чаще бывают нарциссами](#)
- [Жаворонки лучше учатся](#)
- [Жаворонки более \[HYPERLINK "https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1559-1816.2009.00549.x"\]\(https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1559-1816.2009.00549.x\)проактивны \[HYPERLINK "https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1559-1816.2009.00549.x"\]\(https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1559-1816.2009.00549.x\) и достигают большего в жизни](#)
- [Совы больше склонны к риску](#)
- [Включая опасные для жизни риски](#)
- [И преступления](#)
- [У сов меньше серого вещества в мозге](#)
- [Жаворонки лучше справляются с негативом в своих жизнях](#)

- [Жаворонки более настойчивы в плане достижения своих целей](#)
- [Жаворонки склонны более позитивно смотреть на жизнь](#)
- [Те, кто ложится и просыпается рано, меньше других](#) [HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18649490"прокрастинируют](#)
- [Совы](#) [HYPERLINK "https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886906002947"прокрастинируют](#) [HYPERLINK "https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886906002947"больше других](#)
- [Жаворонки более пунктуальны](#)
- [Жаворонки менее склонны к вредным привычкам](#)

11.2 Изменчивость сердечного ритма для самоконтроля

- [Чем больше изменчивость сердечного ритма, тем человек более дисциплинирован](#)
- [Периодическое голодание улучшает изменчивость сердечного ритма](#)
- [Любой тип голодания улучшает изменчивость сердечного ритма](#)
- [Чем лучше изменчивость сердечного ритма, тем лучше сон](#)
- [Второе исследование о том, что изменчивость сердечного ритма и сон очень связаны](#)
- [Йога улучшает изменчивость сердечного ритма на 20%](#)
- [Дыхательные упражнения йоги улучшают изменчивость сердечного ритма](#)
- [Медленное, спокойное, контролируемое дыхание улучшает изменчивость сердечного ритма](#)
- [Растянутое, глубокое медитативное дыхание улучшает изменчивость сердечного ритма](#)
- [Дыхание через одну ноздрю улучшает изменчивость сердечного ритма](#)
- [Медитация в долгосрочной перспективе очень положительно сказывается на изменчивости сердечного ритма](#)
- [Ещё одно исследование о медитации и её влиянии на изменчивость сердечного ритма](#)
- [Ещё одно исследование о влиянии медитации на ИСР](#)
- [Прослушивание классической музыки улучшает параметры изменчивости сердечного ритма у женщин](#)
- [Прослушивание классической музыки улучшает параметры изменчивости сердечного ритма у мужчин](#)
- [Контрастные процедуры улучшают ИСР](#)
- [Омега-3 жирные кислоты положительно сказываются на показателях ИСР](#)
- [Омега-3 ДКГ жирные кислоты положительно](#) [HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23592752"сказываются](#) [HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23592752"на показателях ИСР](#)
- [Умеренные занятия спортом очень хорошо сказываются на показателях ИСР](#)
- [L-](#) [HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16930802"тианин](#) [HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16930802"улучшает показатели изменчивости сердечного ритма](#)
- [Дыхание лесом улучшает показатели ИСР](#)

- [Прокрастинация](https://hrvtraining.com/2013/06/11/exam-stress-impact-on-hrv-and-the-immune-system-implications-for-student-athletes/) [HYPERLINK "https://hrvtraining.com/2013/06/11/exam-stress-impact-on-hrv-and-the-immune-system-implications-for-student-athletes/"](https://hrvtraining.com/2013/06/11/exam-stress-impact-on-hrv-and-the-immune-system-implications-for-student-athletes/) ухудшает вариативность сердечного [HYPERLINK "https://hrvtraining.com/2013/06/11/exam-stress-impact-on-hrv-and-the-immune-system-implications-for-student-athletes/"](https://hrvtraining.com/2013/06/11/exam-stress-impact-on-hrv-and-the-immune-system-implications-for-student-athletes/) рит

11.3 Уровень сахара в крови

[Гликемический индекс продуктов](#)

- [Уровень глюкозы и распределение энергии в организме очень влияет на самодисциплину](#)
- [Исследование судей](#)
- [Мета-анализ о том, как голод влияет на способность к самоконтролю](#)

11.5 Медитация

- [Эмоциональный интеллект предсказывает успехи учеников](#)
- [Самодисциплина](https://www.amazon.com/Self-Discipline-Emotional-Control-Miller/dp/1933328029) [HYPERLINK "https://www.amazon.com/Self-Discipline-Emotional-Control-Miller/dp/1933328029"](https://www.amazon.com/Self-Discipline-Emotional-Control-Miller/dp/1933328029) и [HYPERLINK "https://www.amazon.com/Self-Discipline-Emotional-Control-Miller/dp/1933328029"](https://www.amazon.com/Self-Discipline-Emotional-Control-Miller/dp/1933328029) эмоциональный [HYPERLINK "https://www.amazon.com/Self-Discipline-Emotional-Control-Miller/dp/1933328029"](https://www.amazon.com/Self-Discipline-Emotional-Control-Miller/dp/1933328029) контроль

12. Подводим итоги и составляем инструкцию

[Б12](#)

[ДЗ](#)

[Омега-3 ДГК жирные кислоты](#)

[Сульфорафан](#)

[Мукуна](#)

[Масло](https://vk.cc/9idk0L) [HYPERLINK "https://vk.cc/9idk0L"](https://vk.cc/9idk0L) операно

[Барберин](#)

[Бета-](https://vk.cc/9idjQo) [HYPERLINK "https://vk.cc/9idjQo"](https://vk.cc/9idjQo) Аланин

[Гинкго](#)

Почитать по теме ГИ продуктов:

[Хорошая статья о гликемическом индексе и гликемической нагрузке](#)

[Полный список ГИ продуктов](#)

