

1.3 Самодисциплина как главный предиктор успеха

1. [Способность детей контролировать свои порывы лучше предсказывает успех по жизни, чем IQ](#)
2. [Исследование 2009 года, люди с высокой дисциплиной больше удовлетворены своей работой, вне зависимости от финансового положения и уровня жизни](#)
3. [Людям с высокой самодисциплиной легче найти работу, вне зависимости от других факторов.](#)
4. [Дисциплинированные люди имеют более долгие браки, вне зависимости от других факторов](#)
5. [В среднем, дисциплинированные люди более здоровы, вне зависимости от других факторов](#)
6. [Чем дольше ребенок может себя сдерживать, тем лучше у него карьера](#)
7. [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

1. [Да, дисциплинированные люди более счастливы. Исследование Вильгельма Хоффмана](#)
2. [Пятилетнее исследование 2017 года, которое показало, что уровень дисциплины напрямую связан с субъективным ощущением счастья.](#)

1.5 Полезные факты о самодисциплине

1. [Исследование 2005 года, обнаружившее, что люди с лучшей самодисциплиной дольше всех сохраняют память в старости](#)
2. [Исследование 2004 года, указавшее на факт того, что дисциплинированные люди имеют лучше социальные связи, ментальное здоровье и отличаются эмоциональной стабильностью](#)
3. [Дисциплинированные люди действуют проактивно, а недисциплинированные — реактивно.](#)

2.1 Зачем ты это делаешь?

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

3.1 Что это за зверь такой — дофамин?

1. [2010 год, исследование Рая Долана о том, что уровень дофамина в крови вызывает импульсивное поведение](#)
2. [Первое исследование о том, что уровень дофамина связан с разными видами импульсивного поведения](#)
3. [Второе исследование о том, что уровень дофамина связан с разными видами импульсивного поведения](#)
4. [Третье исследование о том, что уровень дофамина связан с разными видами импульсивного поведения](#)
5. [При пониженном дофамине человек перестаёт учиться на собственных ошибках](#)
6. [Первое исследование о том, что субъективное восприятие времени завязано на уровне дофамина](#)
7. [Второе исследование о том, что субъективное восприятие времени завязано на уровне дофамина](#)
8. [Третье исследование о том, что субъективное восприятие времени завязано на уровне дофамина](#)

9. [Четвертое исследование о том, что субъективное восприятие времени завязано на уровне дофамина](#)

3.3 Воры ловушки дофамина — часть первая

1. [Древние племена в Перу тысячелетиями жевали листья коки](#)
2. [Сахар вызывает большую зависимость, чем кокаин](#)
3. [Второе исследование о том, что сахар вызывает большую зависимость, чем кокаин](#)
4. [Исследование, обнаружившее связь между ожирением и чувствительностью дофаминовых рецепторов](#)
5. [Ожирение влияет на людей как наркотическая зависимость. Их мозг по сканам не отличается от сканов наркоманов.](#)
6. [Не важно, какая у вас зависимость, от наркотиков или от еды. Дофаминовую систему это разрушает одинаково](#)
7. [Когда мы едим сахар, организм думает, что это фрукт и просит больше. За это отвечает дофаминовая система](#)
8. [Рафинированный сахар не вызывает насыщения, но продолжает стимулировать мотивацию к еде](#)
9. [Те, кто бросают курить, больше склонны к потреблению сладкого](#)
10. [Низкая чувствительность к инсулину снижает количество дофаминовых рецепторов](#)

3.4 Воры ловушки дофамина — часть вторая

1. [Потребление сладких напитков коррелирует с депрессией, вне других факторов](#)
2. [Мнения у учёных расходятся от «опасно в любых количествах» до «безопасно в любых количествах»](#)
3. [История аспартама и противостояния ученых](#)
4. [Группа риска](#)
5. [Исследование 2008 года, показавшее, что потребление аспартама связано с ухудшенной памятью, эмоциональными сбоями, изменением химии мозга](#)
6. [Ученые утверждают, что аспартам — это токсичное вещество](#)
7. [Исследование 2014 года выяснило, что 2 недели потребления половины допустимой дозы аспартама вызывало серьезные изменения в настроении, работе мозга и памяти](#)
8. [6000 видов продуктов содержат аспартам, избежать его почти невозможно](#)

3.5 Воры ловушки дофамина — часть третья

1. [Некоторые продукты вызывают зависимость как и наркотики](#)
2. [Некоторые продукты вызывают зависимость через влияние на дофаминовую систему вознаграждения](#)
3. [Диеты, богатые ИЗОЛИРОВАННЫМ жиром вызывают разрушение дофаминовой системы](#)
4. [Через 30 минут после жирного йогурта, химия мозга идентична с химией после потребления газировки](#)
5. [Потребление мороженого провоцирует отмирание дофаминовых рецепторов](#)
6. [Жирные и сладкие продукты \(с изолированным жиром/сахаром\) снижают эффективность дофамина](#)
7. [Пищевая наркомания существует](#)
8. [Многие ученые считают, что ожирение — это психологическое заболевание](#)
9. [Если дать человеку блокиратор опиоидов, он съедает меньше сыра](#)
10. [Большое количество изолированного жира убивает дофаминовую систему](#)
11. [Насыщенный жир разрушает систему дофамина](#)

12. [Красивые фото еды вызывают голод даже у сытого человека через воздействие на дофамин](#)

3.6 Воры ловушки дофамина — часть четвертая

1. [Информация имела мощный эволюционный смысл, поэтому наш мозг очень ценит новые данные](#)
2. [Социальные сети ещё более опасны в плане разрушения дофаминовой системы, чем алкоголь и сигареты, поскольку работают на подсознании](#)
3. [Эволюционно передача информации вознаграждается резким всплеском дофамина](#)

3.8 Воры ловушки дофамина — часть шестая

1. [Исследование сексуального поведения крыс](#)
2. [Голубой свет резко повышает секрецию дофамина](#)
3. [Голубой свет дерегулирует дофаминовые рецепторы](#)
4. [Голубой свет может вызывать расстройство работы нейротрансмиттеров и гормонов](#)
5. [Голубой свет повышает дофамин](#)
6. [Голубой свет негативно сказывается на дофаминовой системе в долгосрочной перспективе](#)
7. [Хронические заболевания ломают дофамин](#)
8. [Алкоголь, никотин и другие наркотики работают на дофаминовой системе](#)
9. [Алкоголь, никотин и другие наркотики работают за счет дофамина, исследование второе](#)
10. [Доступность этих наркотиков делает их основным врагом дофаминовой системы](#)
11. [Совместное употребление алкоголя и никотина приносит вдвое худший эффект](#)

4.2 Перегрузка. Что делать с пространством вокруг?

1. [Пребывание на солнце, улучшает чувствительность дофаминовых рецепторов](#)

4.3 Перегрузка. Убираем лишнее

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

<http://addictedtointernetporn.com/>

4.6 Наиболее полезные инструменты при перезагрузке

1. [Холодный душ повышает дофамин на 500%](#)
2. [Спортивные нагрузки положительно сказываются на уровне дофамина](#)
3. [Спорт помогает дофаминовой системе даже душевнобольных людей, вызывая клинические улучшения.](#)
4. [Лишний вес снижает эффективность дофамина](#)
5. [У людей с ожирением наблюдается меньше рецепторов дофамина](#)
6. [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

0. [Моё видео об антиоксидантах](#)
1. [Отвар из женьшеня улучшает работу дофамина](#)
2. [Отвар из женьшеня улучшает чувствительность рецепторов](#)
3. [Отвар из женьшеня активирует экспрессию некоторых генов, отвечающих за дофаминовую систему](#)
4. [Сульфорафан улучшает работу дофаминовой системы](#)
5. [Сульфорафан оберегает рецепторы дофамина](#)
6. [Проростки брокколи положительно скажутся на работе дофаминовой системы](#)
7. [Дофамин наделен свойством быстро окисляться](#)
8. [Бета-Аланин повышает секрецию серотонина](#)
9. [Бета-Аланин улучшает работу дофаминовой системы](#)
10. [Бета-Аланин улучшает конвертацию леводопы в дофамин](#)
11. [Гинкго двулопастный улучшает дофамин](#)
12. [Гинкго двулопастный стимулирует качественную работу дофаминовой системы](#)
13. [Гинкго двулопастный потенциально улучшает серотонин](#)
14. [Имбирь содержит много антиоксидантов и около сотни фитонутриентов](#)
15. [Имбирь улучшает работу дофамина](#)
16. [Имбирь улучшает работу многих нейромедиаторов, включая серотонин](#)
17. [Имбирь регулирует работу дофаминовых рецепторов](#)
18. [Орегановое масло улучшает работу дофаминовой системы](#)
19. [Орегановое масло даже помогает в депрессии через регуляцию дофамина](#)
20. [Орегановое масло предотвращает распад дофамина](#)
21. [Куркума улучшает дофамин](#)
22. [Куркума регулирует дофаминовые рецепторы](#)
23. [Барберин ингибирует фермент, который препятствует трансформации тирозина в дофамин](#)
24. [Второе исследование об этом же](#)
25. [Витамин Д3 борется с зависимостями и улучшает работу мозга](#)
26. [Низкие уровни B12 сказываются на дофамине и серотонине](#)
27. [ДНЖ жирные кислоты улучшают работу дофамина](#)
28. [При потреблении животного продукта, снижается конвертация леводопы в дофамин](#)
29. [Считается, что следует избегать высокобелковых животных продуктов, чтобы не препятствовать конвертации леводопы](#)
30. [Клетчатка повышает биологическую доступность леводопы в крови](#)
31. [Лук и чеснок из-за содержания глутатиона улучшают работу дофаминовой системы](#)

5.2 Наиболее полезные привычки для дофамина

1. [Для здоровой дофаминовой системы, следует делать акцент на продукты, нужно есть продукты, в которых соблюден баланс аминокислоты тирозин по отношению к другим аминокислотам](#)
2. [Солнечный свет заводит дофаминовую систему](#)

3. [Солнце положительно сказывается на работе дофаминовой системы](#)
4. [Витамин Д играет важную роль в синтезе дофамина](#)
5. [Недостаток витамина Д приводит к нарушению дофаминовой системы](#)
6. [Добавки витамина Д будут полезны для здоровья дофамина](#)
7. [Тренировки оказывают чрезвычайно положительный эффект на дофамин](#)
8. [Зарядка оказывает положительный эффект на целый ряд нейротрансмиттеров](#)
9. [Особенно хороши для дофамина длительные нагрузки](#)
10. [Отсутствие подвижности ученые связывают с низкой активностью центров мотивации](#)
11. [Прогулки на природе улучшают работу дофаминовой системы](#)
12. [Холодные процедуры увеличивают дофамин на 530%, при этом не нарушая регуляцию рецепторов](#)
13. [Плохой сон убивает дофамин](#)
14. [Отсутствие сна нарушает работу дофаминовых рецепторов](#)
15. [Медитация увеличивает дофамин](#)
16. [Медитация с йогой модулирует работу дофаминовой 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

1. [Когда солнечный свет попадает вам в глаза, это улучшает активность серотонина](#)
2. [Солнце улучшает работу серотонина](#)
3. [Исследование из Канады, обнаружившее, что самые низкие уровни серотонина наблюдаются зимой, а самые высокие — летом](#)
4. [Прогулки утром и днем на солнце значительно улучшают работу серотонина](#)
5. [При массаже, уровень серотонина повышается на сутки на 30%, а уровень кортизола снижается на 31%](#)
6. [Аэробные нагрузки значительно улучшают работу серотонина](#)
7. [Тренировки на природе оказывают наиболее положительный эффект](#)
8. [Активность на свежем воздухе — лучшее, что может быть для серотонина из тренировок](#)
9. [Приятные воспоминания повышают активность серотонина](#)
10. [Возвращение к приятным моментам прошлого приводит к значительному улучшению серотонина](#)
11. [Практика медитации улучшает работу серотонина](#)
12. [Искренний смех повышает активность серотонина](#)
13. [Второе исследование о смехе](#)
14. [Встречайтесь с близкими людьми, это улучшает серотонин](#)
15. [Те, кто не следит за сном, испытывают проблемы с серотонином](#)
16. [Только неделя рваного сна значительно ломает систему серотонина](#)
17. [Плохой сон разрушает серотонин](#)

18. [Дневной сон до 15-00 в течение 10 минут, значительно улучшает работу серотонина](#)
19. [Триптофан соревнуется с другими аминокислотами за попадание в мозг](#)
20. [Смерть От L-триптофана](#)
21. [Потребление животных продуктов для повышения уровня триптофана в мозгу неэффективно](#)
22. [Триптофан соревнуется с другими аминокислотами за попадание в мозг](#)
23. [Наш организм легче усваивает триптофан из продуктов растительного происхождения](#)
24. [Второе исследование о том, что триптофан легче попадает в мозг именно при потреблении растительных продуктов](#)
25. [Третье исследование о том, что триптофан лучше получать из растительных продуктов](#)
26. [Четвертое исследование о том, что если триптофан получать из растительных продуктов, он будет первым на очереди, чтобы попасть в мозг](#)
27. [Исследование 2007 года выяснило, что потребление животных продуктов повышает уровень триптофана в крови, но снижает уровень триптофана в мозгу](#)
28. [Потребление высокоуглеводистой пищи во время ПМС снижает негативные симптомы за счет серотонина](#)
29. [Если хотите иметь оптимальные уровни серотонина, желательно есть поменьше животных продуктов](#)
30. [Потребление кунжутных, тыквенных, льняных семян значительно улучшало симптомы больных депрессией, модулируя серотонин](#)
31. [У вегетарианцев настроение лучше](#)
32. [Люди, придерживающиеся более растительного питания, имеют наименьшее количество депрессивных симптомов](#)
33. [Омега-3 очень важна для серотонина](#)
34. [Отвар из радиолы розовой помогает регулировать работу дофамина и серотонина](#)
35. [Зверобой работает как ингибитор обратного захвата серотонина](#)
36. [Зверобой увеличивает количество рецепторов серотонина](#)
37. [Куркума помогает регулировать серотонин](#)
38. [Куркума помогает настроить работу дофамина и серотонина](#)
39. [Магний прямо влияет на выработку серотонина](#)
40. [Магний улучшает систему серотонина](#)

8.1 Что такое нейропластичность и зачем она нужна для самодисциплины

1. [Если у вас плохо настроен серотонин, то вы не держите себя в руках при виде какого-то стимула](#)
2. [Нейропластичность признается наукой как инструмент для формирования самодисциплины](#)

8.2 Как нейропластичность позволит вам развить силу воли

1. [Последние исследования по теме нейропластичности и формировании привычек](#)
2. [Чем больше вы проявляете самодисциплину, тем чаще она проявляется бессознательно](#)
3. [Чем больше применяешь силу воли, тем легче становится её соблюдать](#)
4. [Чем больше мотивации от дела мы чувствуем, тем легче соблюдать дисциплину](#)
5. [Медитация и нейропластичность](#)
6. [Спорт улучшает нейропластичность](#)
7. [Физические нагрузки ускоряют нейрогенез](#)
8. [Периодическое голодание очень улучшает нейропластичность](#)
9. [Краткосрочное голодание запускает процесс нейронной аутофагии](#)

8.3 Осознанность и нейропластичность

1. [Самодисциплина развивается с помощью тренировок](#)
2. [Второе исследование о том, что самодисциплина развивается с помощью тренировок](#)
3. [Методы тренировки самодисциплины, связанные с осознанностью](#)
4. [Исследование семейных пар](#)

8.5 Осознанность и нейропластичность. Часть вторая

1. [Мультизадачность приводит к уменьшению серого вещества в мозге](#)
2. [Мультизадачность, связанная с потреблением медиа влияет на потерю памяти](#)
3. [Мультизадачность, связанная с потреблением медиа вызывает синдром легкой отвлекаемости](#)
4. [Мультизадачность вызывает хронический стресс](#)
5. [Мультизадачность, связанная с потреблением медиа вызывает депрессию и дисбаланс нейромедиаторов](#)

8.6 Зацепки в формировании привычек

1. [Привычка важнее самодисциплины](#)
2. [Специфическое планирование — лучший способ формирования хороших привычек](#)

9.1 Четыре столпа изменений

1. [Исследование 2014 года, в котором ученые объясняют, что помогает развить в себе качество, позволяющее отсрочить вознаграждение](#)
2. [Если цель размыта или если цели нет вообще, самоконтроль ухудшается](#)
3. [Если отсутствует стимул, то мотивация действовать может вообще пропасть](#)
4. [Качество мотивации имеет большое значение](#)
5. [Внутренняя мотивация работает намного лучше внешней необходимости](#)
6. [Второе исследование о том, что сознательная мотивация лучше, чем внешние стимулы, заставляющие тебя действовать в том или ином направлении](#)
7. [Чтобы избегать провалов в самодисциплине, следует всегда напоминать себе, зачем ты это делаешь](#)
8. [Простой анализ ситуаций, в которых вы поддавались искушению, улучшает самоконтроль в будущем](#)
9. [Передняя поясная кора отвечает за отслеживание совершенных ошибок](#)
10. [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](#)
11. [Те из нас, кто не пытается забыть о своих косяках, в итоге становятся наиболее дисциплинированными](#)
12. [Внимание на настоящем моменте улучшает контроль импульсов](#)
13. [Например, к сладостям](#)
14. [Во время анализа ошибки, следует принять её](#)
15. [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](#)
16. [Отличный способ улучшить самоконтроль в будущем — это заранее продумать, каково будет твое поведение](#)
17. [Таким образом вы программируете себя на определенное поведение](#)
18. [Дети, которые практикуют конкретное намерение, лучше справляются с поставленными задачами](#)

10.2 Твое окружение. Четыре принципа

1. [Статистика по ожирению в зависимости от вашего окружения](#)

2. [Группа с поддержкой завершила с 66% вероятностью, без поддержки — с 24%](#)
3. [Социальное отвержение затрагивает те же отделы мозга, что и физическая боль](#)

11.1 Ранний подъем и сила воли

1. [Есть три гена, отвечающих за то, жаворонок вы или сова](#)
2. [Есть три гена, отвечающих за то, жаворонок вы или сова, часть вторая](#)
3. [Есть три гена, отвечающих за то, жаворонок вы или сова, часть третья](#)
4. [Саймон Райчер](#)
5. [Поместив людей в одинаковую, природную среду, ученые изменили их циклы, приравняв друг к другу](#)
6. [Жаворонки менее эгоистичны](#)
7. [Совы чаще бывают нарциссами](#)
8. [Жаворонки лучше учатся](#)
9. [Жаворонки более проактивны и достигают большего в жизни](#)
10. [Совы больше склонны к риску](#)
11. [Включая опасные для жизни риски](#)
12. [И преступления](#)
13. [У сов меньше серого вещества в мозге](#)
14. [Жаворонки лучше справляются с негативом в своих жизнях](#)
15. [Жаворонки более настойчивы в плане достижения своих целей](#)
16. [Жаворонки склонны более позитивно смотреть на жизнь](#)
17. [Те, кто ложится и просыпается рано, меньше других прокрастинируют](#)
18. [Совы прокрастинируют больше других](#)
19. [Жаворонки более пунктуальны](#)
20. [Жаворонки менее склонны к вредным привычкам](#)

11.2 Изменчивость сердечного ритма для самоконтроля

1. [Чем больше изменчивость сердечного ритма, тем человек более дисциплинирован](#)
2. [Периодическое голодание улучшает изменчивость сердечного ритма](#)
3. [Любой тип голодания улучшает изменчивость сердечного ритма](#)
4. [Чем лучше изменчивость сердечного ритма, тем лучше сон](#)
5. [Второе исследование о том, что изменчивость сердечного ритма и сон очень связаны](#)
6. [Йога улучшает изменчивость сердечного ритма на 20%](#)
7. [Дыхательные упражнения йоги улучшают изменчивость сердечного ритма](#)
8. [Медленное, спокойное, контролируемое дыхание улучшает изменчивость сердечного ритма](#)
9. [Растянутое, глубокое медитативное дыхание улучшает изменчивость сердечного ритма](#)
10. [Дыхание через одну ноздрю улучшает изменчивость сердечного ритма](#)
11. [Медитация в долгосрочной перспективе очень положительно сказывается на изменчивости сердечного ритма](#)
12. [Ещё одно исследование о медитации и её влиянии на изменчивость сердечного ритма](#)
13. [Ещё одно исследование о влиянии медитации на ИСР](#)
14. [Прослушивание классической музыки улучшает параметры изменчивости сердечного ритма у женщин](#)
15. [Прослушивание классической музыки улучшает параметры изменчивости сердечного ритма у мужчин](#)
16. [Контрастные процедуры улучшают ИСР](#)
17. [Омега-3 жирные кислоты положительно сказываются на показателях ИСР](#)

18. [Омега-3 ДКГ жирные кислоты положительно сказываются на показателях ИСР](#)
19. [Умеренные занятия спортом очень хорошо сказываются на показателях ИСР](#)
20. [L-теанин улучшает показатели изменчивости сердечного ритма](#)
21. [Дыхание лесом улучшает показатели ИСР](#)
22. [Прокрастинация ухудшает вариативность сердечного рит](#)

11.3 Уровень сахара в крови

Гликемический индекс продуктов

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

11.5 Медитация

1. [Эмоциональный интеллект предсказывает успехи учеников](#)
2. [Самодисциплина и эмоциональный контроль](#)

12. Подводим итоги и составляем инструкцию

Б12

Д3

Омега-3 ДГК жирные кислоты

Сульфорафан

Мукуна

Масло орегано

Барберин

Бета-Аланин

Гинкго

Почитать по теме ГИ продуктов:

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

[Полный список ГИ продуктов](#)

