**1.3 Самодисциплина как главный предиктор успеха**

* [Способность детей контролировать свои порывы лучше предсказывает успех по жизни, чем IQ](http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1111/j.1467-9280.2005.01641.x)
* [Исследование 2009 года, люди с высокой дисциплиной больше удовлетворены своей работой, вне зависимости от финансового положения и уровня жизни](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2747784/pdf/nihms128885.pdf)
* [Людям с высокой самодисциплиной легче найти работу, вне зависимости от других факторов.](https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0167487011000481)
* [Дисциплинированные люди имеют более долгие браки, вне зависимости от других факторов](http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0265407511431183)
* [В среднем, дисциплинированные люди более здоровы, вне зависимости от других факторов](https://www.cabdirect.org/cabdirect/abstract/20103376005)
* [Чем дольше ребенок может себя сдерживать, тем лучше у него карьера](http://www.pnas.org/content/pnas/early/2011/01/20/1010076108.full.pdf)
* [Чем дольше ребенок может себя сдерживать, тем лучше у него здоровье, даже через 40 лет, вне зависимости от других факторов](http://www.pnas.org/content/pnas/early/2011/08/19/1108561108.full.pdf)

**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"Хоффмана](http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jopy.12050/abstract)
* [Пятилетнее исследование 2017 года, которое показало, что уровень дисциплины напрямую связан с субъективным ощущением счастья.](http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jopy.12322/full)

**1.5 Полезные факты о самодисциплине**

* [Исследование 2005 года, обнаружившее, что люди с лучшей самодисциплиной дольше всех сохраняют память в старости](https://academic.oup.com/psychsocgerontology/article/60/3/P153/559392)
* [Исследование 2004 года, указавшее на факт того, что дисциплинированные люди имеют лучше социальные связи, ментальное здоровье и отличаются эмоциональной стабильностью](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15016066)
* [Дисциплинированные люди действую HYPERLINK "https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2014.00722/full"проактивно HYPERLINK "https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2014.00722/full", а недисциплинированные — реактивно.](https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2014.00722/full)

**2.1 Зачем ты это делаешь?**

* [Дисциплина становится приятной, если применять её правильно](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x)

**3.1 Что это за зверь такой — дофамин?**

* [2010 год, исследование Рая HYPERLINK "http://www.jneurosci.org/content/30/26/8888"Долана HYPERLINK "http://www.jneurosci.org/content/30/26/8888" о том, что уровень дофамина в крови вызывает импульсивное поведение](http://www.jneurosci.org/content/30/26/8888)
* [Первое исследование о том, что уровень дофамина связан с разными видами импульсивного поведения](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19249271)
* [Второе исследование о том, что уровень дофамина связан с разными видами импульсивного поведения](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10550486)
* [Третье исследование о том, что уровень дофамина связан с разными видами импульсивного поведения](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10550487)
* [При пониженном дофамине человек перестаёт учиться на собственных ошибках](http://science.sciencemag.org/content/318/5856/1642)
* [Первое исследование о том, что субъективное восприятие времени завязано на уровне дофамина](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28950734)
* [Второе исследование о том, что субъективное восприятие времени завязано на уровне дофамина](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2573003)
* [Третье исследование о том, что субъективное восприятие времени завязано на уровне дофамина](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3055517)
* [Четвертое исследование о том, что субъективное восприятие времени завязано на уровне дофамина](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28781050)

**3.3 Воры ловушки дофамина — часть первая**

* [Древние племена в Перу тысячелетиями жевали листья коки](https://www.cambridge.org/core/journals/antiquity/article/div-classtitleearly-holocene-coca-chewing-in-northern-perudiv/6452FDEFF4B27959A376256AFCFAEECE)
* [Сахар вызывает большую зависимость, чем кокаин](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23719144)
* [Второе исследование о том, что сахар вызывает большую зависимость, чем кокаин](http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0150270)
* [Исследование, обнаружившее связь между ожирением и чувствительностью HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22647299"дофаминовых HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22647299" рецепторов](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22647299)
* [Ожирение влияет на людей как наркотическая зависимость. Их мозг по сканам не отличается от сканов наркоманов.](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22016109)
* [Не важно, какая у вас зависимость, от наркотиков или от еды. HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23016694"Дофаминовую HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23016694" систему это разрушает одинаково](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23016694)
* [Когда мы едим сахар, организм думает, что это фрукт и просит больше. За это отвечает HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18096409"дофаминовая HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18096409" система](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18096409)
* [Рафинированный сахар не вызывает насыщения, но продолжает стимулировать мотивацию к еде](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22178008)
* [Те, кто бросают курить, больше склонны к потреблению сладкого](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11463131)
* [Низкая чувствительность к инсулину снижает количество HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4540108/"дофаминовых HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4540108/" рецепторов](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4540108/)

**3.4 Воры ловушки дофамина — часть вторая**

* [Потребление сладких напитков HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24743309"кореллирует HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24743309" с депрессией, вне других факторов](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24743309)
* [Мнения у учёных расходятся от «опасно в любых количествах» до «безопасно в любых количествах»](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3198517/)
* [История аспартама и противостояния ученых](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3319565)
* [Группа риска](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8373935)
* [Исследование 2008 года, показавшее, что потребление аспартама связано с ухудшенной памятью, эмоциональными сбоями, изменением химии мозга](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17684524)
* [Ученые утверждают, что аспартам — это токсичное вещество](https://www.nature.com/articles/ejcn200838)
* [Исследование 2014 года выяснило, что 2 недели потребления половины допустимой дозы аспартама вызывало серьезные изменения в настроении, работе мозга и памяти](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24700203)
* [6000 видов продуктов содержат аспартам, избежать его почти невозможно](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18604921)

**3.5 Воры ловушки дофамина — часть третья**

* [Некоторые продукты вызывают зависимость как и наркотики](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23016694)
* [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](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22572644)
* [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](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23512420)
* [Через 30 минут после жирного йогурта, химия мозга идентична с химией после потребления газировки](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21205113)
* [Потребление мороженного провоцирует отмирание HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22338036"дофаминовых HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22338036" рецепторов](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22338036)
* [Жирные и сладкие продукты (с изолированным жиром/сахаром) снижают эффективность дофамина](https://academic.oup.com/ijnp/article/18/7/pyv024/676643)
* [Пищевая наркомания существует](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21464344)
* [Многие ученые считают, что ожирение — это психологическое заболевание](https://www.researchgate.net/publication/51050389_Should_Overeating_and_Obesity_be_Classified_as_an_Addictive_Disorder_in_DSM-5)
* [Если дать человеку блокиратор HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9226337"опиоидов HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9226337", он съедает меньше сыра](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9226337)
* [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](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4850606/)
* [Насыщенный жир разрушает систему дофамина](https://www.nature.com/articles/npp2015207)
* [Красивые фото еды вызывают голод даже у сытого человека через воздействие на дофамин](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0278262615300178)

**3.6 Воры ловушки дофамина — часть четвертая**

* [Информация имела мощный эволюционный смысл, поэтому наш мозг очень ценит новые данные](https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.00141/full)
* [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%2FS0960982216314464%3Fshowall%3Dtrue" системы, чем алкоголь и сигареты, поскольку работают на подсознании](https://www.cell.com/current-biology/fulltext/S0960-9822(16)31446-4?_returnURL=http%3A%2F%2Flinkinghub.elsevier.com%2Fretrieve%2Fpii%2FS0960982216314464%3Fshowall%3Dtrue)
* [Эволюционно передача информации вознаграждается резким всплеском дофамина](https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.00141/full)

**3.8 Воры ловушки дофамина — часть шестая**

* [Исследование сексуального поведения крыс](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9169543)
* [Голубой свет резко повышает секрецию дофамина](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4734149/)
* [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](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4791759/)
* [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](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/ejn.12602)
* [Голубой свет повышает дофамин](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23462874)
* [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](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27428306)
* [Хронические заболевания ломают дофамин](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5067323/)
* [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](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15704345)
* [Алкоголь, никотин и другие наркотики работают за счет дофамина, исследование второе](https://www.nature.com/articles/4001284)
* [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](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5362818/)
* [Совместное употребление алкоголя и никотина приносит вдвое худший эффект](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17686828)

**4.2 Перезагрузка. 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](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20875835)

**4.3 Перезагрузка. Убираем лишнее**

[https://www.yourbrainonporn.com/tools-for-change](https://www.yourbrainonporn.com/tools-for-change-recovery-from-porn-addiction/)

<http://addictedtointernetporn.com/>

**4.6 Наиболее полезные инструменты при перезагрузке**

* [Холодный душ повышает дофамин на 500%](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10751106/)
* [Спортивные нагрузки положительно сказываются на уровне дофамина](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/502747)
* [Спорт помогает HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21281664"дофаминовой HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21281664" системе даже душевнобольных людей, вызывая клинические улучшения.](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21281664)
* [Лишний вес снижает эффективность дофамина](https://www.the-scientist.com/?articles.view/articleNo/43982/title/Dopamine-Distress-and-Obesity/)
* [У людей с ожирением наблюдается меньше рецепторов дофамина](https://www.bnl.gov/bnlweb/pubaf/pr/2001/bnlpr020101.htm)
* [Сканы мозга наркоманов по сравнении со сканами мозга толстых людей](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3368677/)

**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](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16251992)
* [Отвар из женьшеня улучшает чувствительность рецепторов](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10771206)
* [Отвар из женьшеня активирует экспрессию некоторых генов, отвечающих за HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4452523/"дофаминовую HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4452523/" систему](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4452523/)
* [Сульфорафан HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17259450" улучшает работу HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17259450"дофаминовой HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17259450" системы](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17259450)
* [Сульфорафан HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25238321" оберегает рецепторы дофамина](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25238321)
* [Проростки брокколи положительно скажутся на работе HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3745957/"дофаминовой HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3745957/" системы](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3745957/)
* [Дофамин наделен свойством быстро окисляться](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28882997)
* [Бета- HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19543795"Аланин HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19543795" повышает секрецию серотонина](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19543795)
* [Бета- HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25758106"Аланин HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25758106" улучшает работу HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25758106"дофаминовой HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25758106" системы](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25758106)
* [Бета- HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1188926"Аланин HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1188926" улучшает конвертацию HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1188926"левадопы HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1188926" в дофамин](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1188926)
* [Гинкго двулопастный улучшает дофамин](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21672588)
* [Гинкго двулопастный стимулирует качественную работу HYPERLINK "https://examine.com/supplements/ginkgo-biloba/"дофаминовой HYPERLINK "https://examine.com/supplements/ginkgo-biloba/" системы](https://examine.com/supplements/ginkgo-biloba/)
* [Гинкго двулопастный потенциально улучшает серотонин](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2828029/)
* [Имбирь содержит много антиоксидантов и около сотни HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK92775/"фитонутриентов](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK92775/)
* [Имбирь улучшает работу дофамина](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19579948/)
* [Имбирь улучшает работу многих HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4003157/"нейромедиаторов HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4003157/", включая серотонин](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4003157/)
* [Имбирь регулирует работу HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27493480"дофаминовых HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27493480" рецепторов](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27493480)
* [Орегановое HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23708230" масло улучшает работу HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23708230"дофаминовой HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23708230" системы](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23708230)
* [Орегановое HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20608992" масло даже помогает в депрессии через регуляцию дофамина](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20608992)
* [Орегановое HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21205415" масло предотвращает распад дофамина](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21205415)
* [Куркума улучшает дофамин](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18766332)
* [Куркума регулирует HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2890658/"дофаминовые HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2890658/" рецепторы](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2890658/)
* [Барберин HYPERLINK "https://examine.com/supplements/berberine/" ингибирует энзим, который препятствует трансформации тирозина в дофамин](https://examine.com/supplements/berberine/)
* [Второе исследование об этом же](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26616870)
* [Витамин Д3 борется с зависимостями и улучшает работу мозга](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4875352/)
* [Низкие уровни Б12 сказываются на дофамине и серотонине](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18422)
* [DHA жирные кислоты улучшают работу дофамина](https://www.sharecare.com/health/omega-3-fatty-acids/wha-health-benefits-docosahexaenoic-acid)
* [При потреблении животного продукта, снижается конвертация HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3632370"леводопы HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3632370" в дофамин](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3632370)
* [Считается, что следует избегать высокобелковых животных продуктов, чтобы не препятствовать конвертации HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2044618"леводопы](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2044618)
* [Клетчатка повышает биологическую доступность HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1330307"леводопы HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1330307" в крови](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1330307)
* 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"дофаминовой HYPERLINK "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](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22677921)
* [Солнечный свет заводит HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20875835"дофаминовую HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20875835" систему](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20875835)
* [Солнце положительно сказывается на работе HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27085608"дофаминовой HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27085608" системы](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27085608)
* [Витамин Д играет важную роль в синтезе дофамина](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26210580)
* [Недостаток витамина Д приводит к нарушению HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26210580"дофаминовой HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26210580" системы](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26210580)
* [Добавки витамина Д будут полезны для здоровья дофамина](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4875352/)
* [Тренировки оказывают чрезвычайно положительный эффект на дофамин](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4621077/)
* [Зарядка оказывает положительный эффект на целый ряд HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4061837/"нейротрансмиттеров](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4061837/)
* [Особенно хороши для дофамина длительные нагрузки](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4703784/)
* [Отсутствие подвижности ученые связывают с низкой активностью центров мотивации](https://www.sciencedaily.com/releases/2016/12/161229141901.htm)
* [Прогулки на природе улучшают работу HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4963577/"дофаминовой HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4963577/" системы](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4963577/)
* [Холодные процедуры увеличивают дофамин на 530%, при этом не нарушая регуляцию рецепторов](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10751106/)
* [Плохой сон убивает дофамин](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4872440/)
* [Отсутствие сна нарушает работу HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5070053/"дофаминовых HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5070053/" рецепторов](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5070053/)
* [Медитация увеличивает дофамин](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11958969)
* [Медитация с йогой модулирует работу HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4769029/"дофаминовой HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4769029/" системы и улучшает её в долгосрочной перспективе](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4769029/)

**6.1 Формируем дисциплину, используя дофамин**

[**http://www.pnas.org/content/108/19/7716**](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/pubmed/17344543)

[**https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3733011**](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3733011)

**7.2 Улучшаем серотонин**

* [Когда солнечный свет попадает вам в глаза, это улучшает активность серотонина](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22790678)
* [Солнце улучшает работу серотонина](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18043762)
* [Исследование из Канады, обнаружившее, что самые низкие уровни серотонина наблюдаются зимой, а самые высокие — летом](https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/210137)
* [Прогулки утром и днем на солнце значительно улучшают работу серотонина](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1569733910700692)
* [При массаже, уровень серотонина повышается на сутки на 30%, а уровень кортизола снижается на 31%](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16162447)
* [Аэробные нагру 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](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC474733/)
* [Тренировки на природе оказывают наиболее положительный эффект](http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1755296615300156)
* [Активность на свежем воздухе — лучшее, что может быть для серотонина из тренировок](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21291246)
* [Приятные воспоминания повышают активность серотонина](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2077351/)
* [Возвращение к приятным моментам прошлого приводит к значительному улучшению серотонина](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18043767)
* [Практика медитации улучшает работу серотонина](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23196590)
* [Искренний смех повышает активность серотонина](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25947184)
* [Второе исследование о смехе](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27439375)
* [Встречайтесь с близкими людьми, это улучшает серотонин](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22206901)
* [Те, кто не следит за сном, испытывают проблемы с серотонином](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23077063)
* [Только неделя рваного сна значительно ломает систему серотонина](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16408408)
* [Плохой сон разрушает серотонин](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20337188)
* [Дневной сон до 15-00 в течение 10 минут, значительно улучшает работу серотонина](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21075238)
* [Триптофан соревнуется с другими аминокислотами за попадание в мозг](http://www.ingentaconnect.com/content/ben/cnf/2011/00000007/00000001/art00003)
* [Смерть От L-триптофана](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21702023)
* [Потребление животных продуктов для повышения уровня триптофана в мозгу неэффективно](https://academic.oup.com/ajcn/article/77/1/128/4689642)
* [Триптофан соревнуется с другими аминокислотами за попадание в мозг](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1148286)
* [Наш организм легче усваивает триптофан из продуктов растительного происхождения](http://dx.doi.org/10.1016/0024-3205(73)90044-1)
* [Второе исследование о том, что триптофан легче попадает в мозг именно при потреблении растительных продуктов](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/573061)
* [Третье исследование о том, что триптофан лучше получать из растительных продуктов](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6538743)
* [Четвертое исследование о том, что если триптофан получать из растительных продуктов, он будет первым на очереди, чтобы попасть в мозг](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/5120086)
* [Исследование 2007 года выяснило, что потребление животных продуктов повышает уровень триптофана в крови, но снижает уровень триптофана в мозгу](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18066139)
* [Потребление HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2589444"высокоуглеводистой HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2589444" пищи во время ПМС снижает негативные симптомы за счет серотонина](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2589444)
* [Если хотите иметь оптимальные уровни серотонина, желательно есть поменьше животных продуктов](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/5077329)
* [Потребление кунжутных, HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18066139"тыквенны HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18066139", льняных семян значительно улучшало симптомы больных HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18066139"дипрессией HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18066139", модулируя серотонин](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18066139)
* [У вегетарианцев настроение лучше](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3783150)
* [Люди, придерживающиеся более растительного питания, имеют наименьшее количество депрессивных симптомов](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20515497)
* [Омега-3 очень важна для серотонина](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25713056)
* [Отвар из радиолы розовой помогает регулировать работу дофамина и серотонина](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19260327)
* [Зверобой работает как ингибитор обратного захвата серотонина](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15231048)
* [Зверобой увеличивает количество рецепторов серотонина](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25176236)
* [Куркума помогает регулировать серотонин](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18766332)
* [Куркума помогает настроить работу дофамина и серотонина](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2929771)
* [Магний прямо влияет на выработку серотонина](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19944540)
* [Магний улучшает систему серотонина](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5487054/)

**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](https://www.sciencedaily.com/releases/2008/06/080605150908.htm)
* [Нейропластичность HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3505409" признается наукой как инструмент для формирования самодисциплины](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3505409)

**8.2 Как нейропластичность позволит вам развить силу воли**

* [Последние исследования по теме HYPERLINK "https://sanlab.uoregon.edu/pubs/"нейропластичности HYPERLINK "https://sanlab.uoregon.edu/pubs/" и формировании привычек](https://sanlab.uoregon.edu/pubs/)
* [Чем больше вы проявляете самодисциплину, тем чаще она проявляется бессознательно](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2855143/)
* [Чем больше применяешь силу воли, тем легче становится её соблюдать](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10457761)
* [Чем больше мотивации от дела мы чувствуем, тем легче соблюдать дисциплину](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3505409/)
* [Медитация и HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2944261/"нейропластичность](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2944261/)
* [Спорт улучшает HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17185007"нейропластичность](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17185007)
* [Физические нагрузки ускоряют HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17414812"нейрогенез](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17414812)
* [Периодическое голодание очень улучшает HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16011467"нейропластичность](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16011467)
* [Краткосрочное голодание запускает процесс нейронной HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20534972"аутофагии](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20534972)

**8.3 Осознанность и нейропластичность**

* [Самодисциплина развивается с помощью тренировок](https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17437190903414387)
* [Второе исследование о том, что HYPERLINK "https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666310008433"самодисицплина HYPERLINK "https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666310008433" развивается с помощью тренировок](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666310008433)
* [Методы тренировки самодисциплины, связанные с осознанностью](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0376871611000329)
* Исследование семейных пар

**8.5 Осознанность и нейропластичность. Часть вторая**

* [Мультизадачность приводит к уменьшению серого вещества в мозге](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4174517/)
* [Мультизадачность, связанная с потреблением медиа влияет на потерю памяти](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26223469)
* [Мультизадачность, связанная с потреблением медиа вызывает синдром легкой отвлекаемости](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1053811916300441)
* [Мультизадачность вызывает хронический стресс](https://dl.acm.org/citation.cfm?id=2557361)
* [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](https://www.semanticscholar.org/paper/Media-Multitasking-Is-Associated-with-Symptoms-of-Becker-Alzahabi/2de2b3587931158d8cd6072181b0af82db446dde/pdf)

**8.6 Зацепки в формировании привычек**

* [Привычка важнее самодисциплины](https://news.usc.edu/51501/51501/51501/)
* [Специфическое планирование — лучший способ формирования хороших привычек](http://bjgp.org/content/62/605/664.full)

**9.1 Четыре столпа изменений**

* [Исследование 2014 года, в котором ученые объясняют, что помогает развить в себе качество, позволяющее отсрочить вознаграждение](http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0963721414534256)
* [Если цель размыта или если цели нет вообще, самоконтроль ухудшается](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12237980)
* [Если отсутствует стимул, то мотивация действовать может вообще пропасть](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022103108000371)
* [Качество мотивации имеет большое значение](https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf)
* [Внутренняя мотивация работает намного лучше внешней необходимости](https://www.researchgate.net/publication/232606033_A_motivational_control_theory_of_cognitive_fatigue)
* [Второе исследование о том, что сознательная мотивация лучше, чем внешние стимулы, заставляющие тебя действовать в том или ином направлении](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23106250)
* [Чтобы избегать провалов в самодисциплине, следует всегда напоминать себе, зачем ты это делаешь](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1751-9004.2008.00118.x)
* [Простой анализ ситуаций, в которых вы поддавались искушению, улучшает самоконтроль в будущем](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11488380)
* [Передняя поясная пора отвечает за отслеживание совершенных ошибок](http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1111/j.1467-9280.1993.tb00586.x)
* [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](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27708571)
* [Те из нас, кто не пытается забыть о своих косяках, в итоге становятся наиболее дисциплинированными](https://www.researchgate.net/publication/230862521_Response_monitoring_and_cognitive_control_in_childhood_obesity)
* [Внимание на настоящем моменте улучшает контроль импульсов](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22507824)
* [Например, к сладостям](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23678870)
* [Во время анализа ошибки, следует принять её](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22042726)
* [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](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1995671/)
* [Отличный способ улучшить самоконтроль в будущем — это заранее продумать, каково будет твое поведение](http://www.psych.nyu.edu/gollwitzer/99Goll_ImpInt.pdf)
* [Таким образом вы программируете себя на определенное поведение](http://www.elaborer.org/psy1045/cours/Webb(2003).pdf)
* [Дети, которые практикуют конкретное намерение, лучше справляются с поставленными задачами](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/%20PMC4106484/)

**10.2 Твое окружение. Четыре принципа**

* [Статистика по ожирению в зависимости от вашего окружения](https://www.nhlbi.nih.gov/science/framingham-heart-study-fhs)
* [Группа с поддержкой завершила с 66% вероятностью, без поддержки — с 24%](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10028217)
* [Социальное отвержение затрагивает те же отделы мозга, что и физическая боль](http://www.pnas.org/content/108/15/6270.long?utm_source=TrendMD&utm_medium=cpc&utm_campaign=Proc_Natl_Acad_Sci_U_S_A_TrendMD_0)

**11.1 Ранний подъем и сила воли**

* [Есть три гена, отвечающих за то, жаворонок вы или сова](https://www.sciencedaily.com/releases/2012/11/121116124551.htm)
* [Есть три гена, отвечающих за то, жаворонок вы или сова, часть вторая](http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/2996364.stm)
* [Есть три гена, отвечающих за то, жаворонок вы или сова, часть третья](https://www.en.uni-muenchen.de/news/newsarchiv/2011/2011_roenneberg.html)
* [Саймон HYPERLINK "https://www.surrey.ac.uk/biochemical/People/simon\_archer/" HYPERLINK "https://www.surrey.ac.uk/biochemical/People/simon\_archer/"Райчер](https://www.surrey.ac.uk/biochemical/People/simon_archer/)
* [Поместив людей в одинаковую, природную среду, ученые изменили их циклы, приравняв друг к другу](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0960982213007641)
* [Жаворонки менее эгоистичны](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886912000177)
* [Совы чаще бывают нарциссами](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886913001918)
* [Жаворонки лучше учатся](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19603214)
* [Жаворонки более HYPERLINK "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" и достигают большего в жизни](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1559-1816.2009.00549.x)
* [Совы больше склонны к риску](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886912003674)
* [Включая опасные для жизни риски](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886914000191)
* [И преступления](http://econtent.hogrefe.com/doi/abs/10.1027/1614-0001/a000177?journalCode=jid)
* [У сов меньше серого вещества в мозге](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S105381191300921X)
* [Жаворонки лучше справляются с негативом в своих жизнях](https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10608-014-9651-7?wt_mc=Affiliate.CommissionJunction.3.EPR1089.DeepLink&utm_medium=affiliate&utm_source=commission_junction&utm_campaign=3_nsn6445_deeplink&utm_content=deeplink)
* [Жаворонки более настойчивы в плане достижения своих целей](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886910004599)
* [Жаворонки склонны более позитивно смотреть на жизнь](http://psycnet.apa.org/journals/emo/12/3/437/)
* [Те, кто ложится и просыпается рано, меньше других HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18649490"прокрастинируют](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18649490)
* [Совы HYPERLINK "https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886906002947"прокрастинируют HYPERLINK "https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886906002947" больше других](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886906002947)
* [Жаворонки более пунктуальны](https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-014-9246-1)
* [Жаворонки менее склонны к вредным привычкам](http://www.psykiatriantutkimussaatio.fi/uploads/f%20iles/Psychiatria_Fennica_2014/ART3.pdf)

**11.2 Изменчивость сердечного ритма для самоконтроля**

* [Чем больше изменчивость сердечного ритма, тем человек более дисциплинирован](https://www.researchgate.net/publication/229962038_Heart_Rate_Variability_Predicts_Self-Control_in_Goal_Pursuit)
* [Периодическое голодание улучшает изменчивость сердечного ритма](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15741046)
* [Любой тип голодания улучшает изменчивость сердечного ритма](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16581971)
* [Чем лучше изменчивость сердечного ритма, тем лучше сон](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1389945713015360)
* [Второе исследование о том, что изменчивость сердечного ритма и сон очень связаны](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20502886)
* [Йога улучшает изменчивость сердечного ритма на 20%](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24617165)
* [Дыхательные упражнения йоги улучшают изменчивость сердечного ритма](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4959333/)
* [Медленное, спокойное, контролируемое дыхание улучшает изменчивость сердечного ритма](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9530431)
* [Растянутое, глубокое медитативное дыхание улучшает изменчивость сердечного ритма](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25183502)
* [Дыхание через одну ноздрю улучшает изменчивость сердечного ритма](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24741554)
* [Медитация в долгосрочной перспективе очень положительно сказывается на изменчивости сердечного ритма](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24469560)
* [Ещё одно исследование о медитации и её влиянии на изменчивость сердечного ритма](https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0167876013001888)
* [Ещё одно исследование о влиянии медитации на ИСР](http://www.scopemed.org/?mno=13819)
* [Прослушивание классической музыки улучшает параметры изменчивости сердечного ритма у женщин](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23771427)
* [Прослушивание классической музыки улучшает параметры изменчивости сердечного ритма у мужчин](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25177673)
* [Контрастные процедуры улучшают ИСР](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2989376)
* [Омега-3 жирные кислоты положительно сказываются на показателях ИСР](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16616012)
* [Омега-3 ДКГ жирные кислоты положительно HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23592752"сказывюатся HYPERLINK "https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23592752" на показателях ИСР](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23592752)
* [Умеренные занятия спортом очень хорошо сказываются на показателях ИСР](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2095254614001185)
* [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](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16930802)
* [Дыхание лесом улучшает показатели ИСР](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21288543)
* [Прокрастинация HYPERLINK "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/"рит](https://hrvtraining.com/2013/06/11/exam-stress-impact-on-hrv-and-the-immune-system-implications-for-student-athletes/)

**11.3 Уровень сахара в крови**

[Гликемический индекс продуктов](https://training365.ru/chto-takoe-glikemicheskij-indeks/)

* [Уровень глюкозы и распределение энергии в организме очень влияет на самодисциплину](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18453466)
* [Исследование судей](http://www.pnas.org/content/pnas/108/17/6889.full.pdf)
* [Мета-анализ о том, как голод влияет на способность к самоконтролю](https://file.scirp.org/pdf/PSYCH_2013012411084147.pdf)

**11.5 Медитация**

* [Эмоциональный интеллект предсказывает успехи учеников](https://www.researchgate.net/publication/319097096_Student_Emotional_Intelligence_and_Self_Discipline_in_Secondary_Schools_in_Kenya)
* [Самодисцплина HYPERLINK "https://www.amazon.com/Self-Discipline-Emotional-Control-Miller/dp/1933328029" и HYPERLINK "https://www.amazon.com/Self-Discipline-Emotional-Control-Miller/dp/1933328029"эмоцилнальный HYPERLINK "https://www.amazon.com/Self-Discipline-Emotional-Control-Miller/dp/1933328029" контроль](https://www.amazon.com/Self-Discipline-Emotional-Control-Miller/dp/1933328029)

**12. Подводим итоги и составляем инструкцию**

[Б12](https://vk.cc/9idgKp)   
[Д3](https://vk.cc/9idgYh)   
[Омега-3 ДГК жирные кислоты](https://vk.cc/9idjyj)   
[Сульфорафан](https://vk.cc/9idhfx)   
[Мукуна](https://vk.cc/9idj4I)   
[Масло HYPERLINK "https://vk.cc/9idk0L"орегано](https://vk.cc/9idk0L)   
[Барберин](https://vk.cc/9idjFC)   
[Бета- HYPERLINK "https://vk.cc/9idjQo"Аланин](https://vk.cc/9idjQo)   
[Гинкго](https://vk.cc/9idkoS)

Почитать по теме ГИ продуктов:

[Хорошая статья о гликемическом индексе и гликемической нагрузке](https://lifehacker.ru/glycemic-index/)

[Полный список ГИ продуктов](https://fitseven.ru/pohudenie/pravilnoe-pitanie/glycemicheskiy-index)