

# ГОРМОНАЛЬНО- НЕЙРОМЕДИАТОРНАЯ ТЕОРИЯ

ОБЩИЕ ЗАКОНЫ УПРАВЛЕНИЯ  
ГОРМОНАМИ И НЕЙРОМЕДИАТОРАМИ



## **Первое, и самое значимое:**

необходим базовый достаточный уровень движения на ногах, и только затем начнёт работать объём движения не на ногах (борьба, йога, плавание и т.д.). Без логистики, которую обеспечивают крово- и лимфоток, у гормонов и нейромедиаторов не будет возможности достичь рецептора и начать своё действие. Эмпирическим минимальным является 6-10 км ходьбы и 50-100 приседаний без отягощения вплоть до 10-20 км бега и 400-600 приседаний для стремящихся к радикальным изменением нервной и гормональной систем.

## **Второе:**

повышение чувствительности рецепторов всегда стоит выше по приоритету, чем увеличение общей выработки: выгоднее производить меньше сырье с большим итоговым КПД, чем заваливать ресурсами и получать усредненный результат. Во-первых, нет смысла просто так истощать своё тело.

Во-вторых, повышенная постоянная выработка всегда будет приводить к снижению чувствительности рецепторов, за исключением кортизола.

### **Третье:**

чувствительность рецепторов восстанавливается только в результате длительного отсутствия взаимодействия с целевым гормоном/нейромедиатором.

### **Четвертое:**

временным промежутком, необходимым для того, чтобы мозг начал регистрировать изменения образа жизни и пытаться адаптироваться под него, является 14-16 дней. То есть любые ежедневные действия, которые произошли в меньший срок, не будут учтены как фактор адаптации и будут отмечены как некая флуктуация.

### **Пятое:**

рано или поздно неестественные пики выбросов гормонов/нейромедиаторов станут регистрировать как норму, а привычное фоновое ровное значение начнёт восприниматься, как недостаточный и опасный уровень, которого необходимо избежать.

Поэтому загадить мозг, нервную и гормональную систему наркотиками илиabusom своего тела можно очень легко и быстро: восстанавливаться можно годами, потому что в организме есть механизмы привыкания к хорошему, но нет реальных механизмов отвыкания!

Таким образом, тело стимулирует нас разрушением себя ради того, что когда-то у него было, или уничтожить объект/ситуацию, чтобы перестать испытывать к нему влечение как к инструменту восстановления гомеостаза.

# ТЕСТОСТЕРОН



## Метафизика

**Тестостерон** — основной мужской гормон, который выделяется в ответ на преодоление посильной агрессивной среды. Тестостерон не выделяется в ситуациях, когда борьба для достижения желаемого результата отсутствует и конкуренции для победы не требуется; когда борьба слишком тяжелая, шансов на победу абсолютно нет, и поэтому организм предпочитает перенаправлять внутренний ресурс на выживание, а не на преодоление.

Между этими двумя состояниями есть коридор, в который нам нужно попасть, когда борьба — напряженная, но победа возможна, предвосхищаемые результаты — вожделенные, но реальные, и именно в этот момент возникает запрос мозга на конкуренцию. Когда мы видим возможность, окно для улучшения своей жизни и понимаем, что мы можем победить обстоятельства жизни. Именно навык нашупывания этого окна и является главным и определяющим. Слишком легко — борьбы нет, незачем, слишком тяжело — тоже борьбы нет, бессмысленно.

Но затем уже, когда мы достигаем высокого уровня жизни, тестостерон становится нашей наградой, потому что тестостерон регулирует хорошее настроение и самочувствие, он сообщает нам о том, что мы умеем бороться с жизнью, что мы можем справляться с невзгодами.

Здесь очень подходит и описывает ситуацию аналогия с циклом книг "Песнь Льда и Пламени", где Величайший завоеватель, победив всех своих врагов, из их тысяч мечей сковал трон, на котором и правил. С помощью чего ты побеждаешь, тем же самым затем и пользуешься как ресурсом. Вступив в борьбу, активизировав у себя выработку тестостерона и победив — ты сохраняешь этот запал и настрой постоянно, потеряв его лишь в случае скатывания либо в чрезмерно комфортную жизнь, либо в неподъёмно тяжелую.

Тестостерон регулирует поведение в социуме, в группе, т.е. насколько человек будет стремиться занять доминирующее положение, насколько он будет стремиться проявить себя и реализовать имеющиеся потенциальные возможности.

Тестостерон не имеет отношения к агрессивности в чистом виде. Высокий тестостерон не дает склонность к постоянным нападениям на окружающих, это уже регулируется нейромедиаторами, он лишь включает готовность драться за то, что считаешь своим, а не сдаваться без боя.

## **Физические проявления**

Тестостерон регулирует интеллектуальную деятельность. Изначально тестостерон регулирует пространственно-временное ориентирование, способность к построению траекторий преследования и бегства. Чем лучше мы ориентируемся во времени и пространстве, тем лучше мы строим гипотетически возможные комбинации возможных действий; чем чаще мы удерживаем в фокусе внимания комбинации, тем сильнее становятся наши способности к восприятию абстрактных моделей в сознании. Это и является основой интеллекта и именно это и объясняет разницу между мужским и женским интеллектами, когда на уровне мозга отличий нет, но гормональная среда и гормональный фон создают эту разницу.

Тестостерон регулирует настроение, является основным мужским антидепрессантом. Мужчина физически не может быть в хорошем настроении при низком уровне тестостерона, это абсолютная основа основ. Именно он дает уверенность в себе, в своих силах, оптимизм и желание жить и является не достаточным, но однозначно необходимым условием для ментального баланса.

Тестостерон регулирует состав тела, крепость костей, крепость мышц, крепость связок, адекватное кровяное давление, силу нервного сокращения, тонус взгляда, постуре и геометрию тела в пространстве.

## **Как проявляется в высоких значениях?**

На высоком уровне тестостерон субъективно ощущается как спокойная уверенность в себе, безусловное внушение уважения к себе окружающим, специфическое строение тела и лица по мужскому типу, фокусом на себе, на своем потомстве, своей территории. Существует однозначное желание развивать только свое, не быть камнем в чьей-то стене, а свое и для себя. Увидел – сделал, пустые разговоры и грезы вызывают отторжение, всё, что нереально далеко и существует только в гипотезе – не интересно. Чистое сознание и антирефлексия, только конструктивный взгляд на себя, осознание, что в себе нужно что-то улучшить или усилить не вызывает упаднических настроений, но энтузиазм от предстоящий событий.

## **Как проявляется в низких значениях?**

Неуверенность в себе, робость, деструктивная стеснительность, неверие в позитивный исход жизни, в свои силы. Общая вялость во всем: в теле, в уме, в настроении, одутловатость, отечность, неприятная мягкость. Неспособность действовать здесь и сейчас, желание спрятаться от проблем и отложить их в дальний ящик в надежде, что всё само как-нибудь нормализуется.

## **Связи с другими гормонами/нейромедиаторами**

Тестостерон находится в прямой обратной зависимости от кортизола и пролактина, имеет склонность расти вместе с уровнем дофамина, норадреналина и серотонина, имеет склонность снижаться вместе с ростом уровня адреналина, и снижается при пиковых значениях окситоцина, как ненужный в обстановке безопасного ближнего круга.

# Как нормализовать?

## Через физику

Самое важное — иметь качественный стресс-менеджмент. Именно неосознаваемый и неконтролируемый стресс является тихим беспощадным серийным убийцей заложенного потенциала, и именно по способности переваривать стресс происходит ранжирование в иерархии: тот, кто не способен быстро и в больших объемах легко получать урон и восстанавливаться, рано или поздно обречен остановиться в своем росте, потому что срабатывают защитные механизмы и становится ясно — дальше уже не вывезти. Самый главный сбрасыватель стресса — сон. Только обеспечив себе роскошь безмятежного, безопасного с точки зрения организма сна, можно получить адекватную работу всех регуляторных, в том числе гормональных функций организма. Чем более тревожная обстановка вокруг с точки зрения внутреннего животного, тем хуже. Любые раздражители органов восприятия — свет, шум, некомфортные материалы и цвета — будут уменьшать глубину и качество восстановления (подробнее в гайде по сну «Восстановление режима сна-бодрствования»).

Гармоничное управление своей сексуальной энергией. Потому что при каждой эякуляции происходит падение уровня тестостерона и лавинообразный рост пролактина, таким образом природа уже готовит нас к связи с предвосхищаемым потомством. Организм не знает разницы между реальностью, фантазией и рукой. И именно чтобы мы не придушили свое потомство и не рисковали чрезмерно собой, подставляя под опасность потомство — происходит такая дерегуляция.

Двигательная активность. Гормоны выделяются в лимфатическую жидкость, и если лимфатическая жидкость густая, не текучая — это эквивалентно заказу еды на дом, который принесут через месяц — и ты уже не дома, и еда тебе не нужна, и она уже протухшая.

Именно огромный объем движения и жидкостеобращения в теле является ключевым залогом всех эффектов — бани, горячие ванны, холодные бассейны, ударно-волновая нагрузка от прыжков и бега, гимнастика, йога, борьба, чтобы у нас была очень текучая лимфа, очень текучая кровь — и тогда выделяющиеся гормоны не будут простоять в киселеобразной среде организма, а будут в нас очень быстро и интенсивно взаимодействовать с рецепторами по всему телу. Мало нарастить производство, необходимо иметь соответствующую под него логистику, иначе произойдет ситуация бессмысленного перепроизводства и растраты собственного ресурса.

## Через психику

Победы, победы, ещё раз победы. Нащупать свой коридор борьбы и постоянно ставить себе планку, достигнув которой начинаешь чувствовать гордость за себя и глубокое самоудовлетворение. Заползая за границы перевариваемого стресса — сбавлять обороты, не чувствуя сопротивления — добавлять. Упражнением станет что угодно, если оно уложится в формулу "силовая борьба привела к победе без существенного урона". Перестать фокусироваться на том большом объеме задач, который нам предстоит.

Если начать в начале часовой пробежки считать каждую секунду — и до конца не дойдешь, и к тому же сойдешь с ума. Необходим фокус на том, что можно побороть и победить. И задача как можно чаще и как можно глубже погружаться в идею того, что победа для меня естественна, и Я уже сейчас являюсь победителем. Мы побеждаем все время. Постоянно делать то, о чём ты думал, что не можешь сделать. Если ты привыкаешь к этому — ты запускаешь в себе этот механизм. Постоянно выписывать от руки на бумагу те вещи, о которых никогда не мог подумать, что справишься, но которые ты уже сделал реальностью.

Именно сужение всего восприятия окружающего пространства до той лишь точки, где мы за все ответственны, на себя самого. Разумно игнорировать то, что ты не контролируешь — новости, статистики, сводки, инфоповоды — тотальный фокус на своей жизни. Потому что усиленное внимание на том, что мы не можем контролировать, что вне зоны нашего влияния будет восприниматься как ежедневное каждое разовое поражение. Каждый раз, когда в мире будет происходить что-то плохое, а ты ничего не сделаешь с этим — ты будешь чувствовать себя беспомощным, в опасности, и в конце концов будешь полностью деморализован.

## Через социум

Задача уже вести себя так, как будто бы ты стремишься к вершине или уже близок к вершине иерархии, но не находишься там: организм не понимает разницы между реальностью и игрой и поэтому будет помогать тебе ровно в той степени, в которой ты сам будешь верить в свою игру.

Усилить язык своего тела, его геометрию в пространстве: всегда расправлена грудная клетка, всегда расправленные плечи, подбородок вверх. Думая о планах и о будущем всегда смотреть в небо, как бы тяжело и гадко ни было на душе, никогда вниз. В течении 10 минут организм меняет выработку тестостерона и кортизола. Тренировать себя занимать так много места, насколько хочется и держать в уме, что ты в своём праве. Не зажимаемся, не сутулимся, даже если кто-то нападает — защищать свои границы и свое «мне так удобно». Социум не враждебен к тебе, когда ты живешь широко, потому что трусив, но отдельные агрессивные элементы лишь будут очередной возможностью защитить свои границы и зафиксировать свою победу.

Главное держать в уме: когда ты на дне социальной иерархии — твои странности воспринимаются как смешные чудаковатости, когда ты на верху социальной иерархии — твои странности воспринимаются как экстравагантность, за которую тебя выделяют среди всех. Необходимо осознать, что будучи собой с точки зрения социума ты всегда будешь чудаковатым. Задача не в том, чтобы впихнуть себя в рамки социума. Задача в том, чтобы внушать уверенность себе и окружающим. Тогда за то, за что над тобой бы смеялись при прочих равных — тобой начинают восхищаться.

## Баги

Долгое нахождение в однородной среде в статусе победителя без выхода за пределы освоенного мира может приводить к искаженному восприятию реальности исоответствующему по масштабам крушению иллюзий — следует избегать становления и привыкания к статусу “первого парня на деревне” и периодически выходить за пределы своих компетенций известного и осмотренного; таким образом, получится найти баланс между ростом и развитием и адекватной оценкой себя в мире.

Существует огромное количество реальных, объективных угроз, которые могут восприниматься на высоком уровне тестостерона как незначительные и легкообходимые: начиная от скоростной езды и заканчивая неощущением серьезности предстоящего силового конфликта. Господь Бог создал людей, а полковник Кольт сделал всех равными: не стоит забывать о том, что ощущение безопасности и всемогущества еще не означают его в реальности.

Также не следует судить о себе, своей жизни, своем характере и своих способностях, находясь на серьезно низком уровне тестостерона: неадекватность здесь идентична по значению, но отличается лишь вектором



# КОРТИЗОЛ

## Метафизика

Основной смысл кортизола — саморазрушительный допинг организма. Когда нам не хватает имеющихся в наличии ресурсов для продолжения борьбы, происходит выделение кортизола с целью получить энергоресурс за счет нас самих на преодоление непосильной задачи.

Также кортизол реализует наше утреннее возбуждение и нашу готовность бороться за нашу жизнь: за ночь уровень сахара падает, соответственно, возникает потребность добыть ресурс пропитания.

Помимо этого, отвечает за умение учиться на своих ошибках, фиксирует и закрепляет в восприятии опасные и негативные для нас обстоятельства, людей, события.

## Физические проявления

Регулирует состав и состояние тканей в организме. Разлагает сложные энергетические и строительные компоненты на более простые с целью использования здесь и сейчас ради выживания. Отвечает за молодость и долголетие, физическое и психическое здоровье.

## Как проявляется в высоких значениях?

Человек нервный, раздражительный, злобный, желчный, меняется речь, на лице появляется гримаса. Человек может быть агрессивно-раздражительным, а может быть плаксиво-раздражительным. Но суть одна — человек перестает быть проактивным, перестает действовать сам, по своему разумению, по своим намерениям, а больше реагирует на окружающие обстоятельства, т.е. занимает выжидательную позицию. «Я ничего не буду делать, пока со мной что-то не произойдет, и когда со мной что-то произойдет — только тогда я буду что-то делать».

Эпизодически высокий кортизол воспринимается как усталость, как необходимость поесть, высаться, побывать в окружении поддерживающих людей и перегруппироваться.

При хронически высоком кортизоле вся кожа, мышцы, мозг, глаза, кости, волосы, все внутренние органы будут слабыми, дряблыми, воспаленными, плохого качества, потому что строительный материал будет выниматься из них же для обеспечения решения актуальных задач.

Большой объем хронически непереваренного стресса может давать организму два состояния в зависимости от других параметров: воспринимает как неспособность добить себе жизненное пространство и поэтому не дает нам спать, либо ощущает себя полностью, абсолютно опустошенным и может, наоборот, вызывать чрезвычайно сильную, навязчивую сонливость.

Хронически высокий уровень кортизола крайне снижает и наше чувство безопасности, и уровень наших потребностей, можно сказать, что человек падает с самых верхних ступеней пирамиды Маслоу на самые нижние.

Качество принимаемых решений, умозаключений и когнитивных процессов ухудшается без возможности изменить их сознательно.

## **Как проявляется на низких значениях?**

Человек чувствует себя замечательно, бодро, ткани организма хорошего качества и в хорошем состоянии, он чувствует в своей жизни пространство для действий. У него нет никакого отягчающего непереваренного груза ошибок. Это и есть то, что продлевает нашу молодость и здоровье. Потому что невозможно все время разбирать свой дом на кирпичи, чтобы продавать их, чтобы было что поесть — такая жизнь не может долго и благополучно длиться.

## **Связи с другими гормонами и нейромедиаторами**

Кортизол снижается вместе с выработкой инсулина, соматотропина, серотонина, мелатонина, окситоцина и тестостерона; часто его рост сопровождается ростом пролактина и адреналина; делает нервную систему более реактивной и менее включенной в этот момент.

## **Как нормализовать?**

### **Через физику**

Культура здорового сна и отдыха. Восстановление сахарного обмена.

Физическая активность. Много двигаться, потому что во время движения у нас происходит релиз других гормонов и нейромедиаторов, которые отвечают за расслабление. Пока человек двигается — его организм это воспринимает как возможности добычи ресурсов и новых возможностей. Для организма это знак того, что он в процессе поиска, и таким образом нарабатывается жизненный оптимизм.

Любое холостое жевание натуральных смол деревьев, забруса будет спокаивать, снижать нервное напряжение и кортизол: для организма жевание — неразрывный предвестник питания, а значит повышения шансов на выживание. Помимо этого эффект усиливается тем, что нервные окончания мышц челюсти идут прямо в мозг.

## **Через психику**

Используя самый простой аутотренинг. Внушать себе, что ты выжил и выживал в куда более дрянных ситуациях, чем есть сейчас. Заиметь веру в бога, в судьбу, в путеводную звезду, что даст тебе гарантию выживания. Есть концепции, идеи, в которые веришь — обращайся к ним, программируй себя, что с тобой все будет хорошо, ты в безопасности, это все временные трудности. Задача исключить из своего сознания поражение и смерть абсолютно, любые невзгоды воспринимать как тренажеры на пути к лучшей жизни.

## **Через социум**

Иметь здоровое окружение. Невозможно пересилить своим присутствием и образом жизни пессимистов, скептиков, слабых и уставших, остановившихся в развитии. Проявлять поддержку, иметь поддержку, работать над глубокими связями с близкими людьми и укреплять их. Со временем такие связи станут самой мощной антистресс-системой, которую вообще ничем не заменить. См. "Эксперимент Гарри Харлоу".

## **Баги**

Высокий уровень кортизола может серьезно искажать отношение к окружающим людям и событиям: поймав себя на ощущении раздражения, на том, как буквально всё бесит вокруг, следует отложить принятие любых серьезных решений и разговоров до момента, пока не получится снова прийти в баланс, чтобы на жалеть о бездумно сказанном и сделанном: отношение изменится, а последствия останутся.

В первую очередь неудовлетворенность собой, жизнью или негативный настрой нужно проверять на предмет непереваренного стресса, исключая его из объективных факторов: выспаться, напитаться, получить ощущение безопасности и успевание, и если даже после них остаются вопросы и негативные коннотации — только тогда они имеют под собой реальное основание, а не субъективное, вызванное нарушением когнитивных процессов в результате перехода восприятия от осознанного к более примативному.



# СЕРОТОНИН

## Метафизика

Гормон-нейромедиатор оптимизма, ощущения социальной справедливости, ожидания позитивного будущего. Тихой, спокойной, уверенной радости, безмятежности и бодрости, здоровой активности. Базовое ощущение безопасности в близком кругу и социуме. Безусловное ожидание от людей по отношению к себе враждебного или дружественного поведения. Склонность к демонизированию или благовидствованию человечества.

## Физические проявления

Регулирует цикл сна и бодрствования, пищеварение и здоровье сердечно-сосудистой и нервной систем, дыхание и тонус диафрагмы и некоторых других внутренних органов, силу и выраженность любовных ощущений.

## Как проявляется в высоких значениях?

Готовность умереть сегодня или жить 10.000 лет. Спокойствие, безмятежность, понимание этого мира и знание того, что этот мир понимает тебя. Абсолютно удовлетворен тем, что происходит в твоей жизни. Знаешь, что завтра будет лучше, чем вчера. Ощущение неуклонного позитивного тренда в жизни. Дает силу воли и способность к самоограничению. Легкость в отказе от будоражащих сейчас, но вредных потом затей.

## **Как проявляется на низких значениях?**

Готовность умереть сегодня или жить 10.000 лет. Спокойствие, безмятежность, понимание этого мира и знание того, что этот мир понимает тебя. Абсолютно удовлетворен тем, что происходит в твоей жизни. Знаешь, что завтра будет лучше, чем вчера. Ощущение неуклонного позитивного тренда в жизни. Дает силу воли и способность к самоограничению. Легкость в отказе от будоражащих сейчас, но вредных потом затей.

## **Как проявляется на низких значениях?**

Жизнь плохая, вокруг враги, у меня ничего не получается, тучи сгущаются надо мной, человек не может полноценно заснуть и проснуться, возникает дерганность, зашуганность и беспокойство, не может начать активную здоровую деятельность — долго работать над одним проектом, не отвлекаться, не бросать на полпути. Не может отказываться от искушений, которые наносят вред. Становится рабом своих страстей.

## **Связи с другими гормонами и нейромедиаторами**

Уровень серотонина очень серьезно зависит от уровня окситоцина, в меньшей, но не в нулевой степени от кортизола и тестостерона. Хорошим подспорьем для перефокусасознания в более серотониновое является диверсификация от доминирования воздействия на нервную систему глутамата до доминирования ГАМК и ацетилхолина, более тормозящих нейромедиаторов.

## **Как нормализовать?**

### **Через физику**

Обеспечить попадание солнечного света на сетчатку глаза и на кожу с самого утра, особенно обладателям карих глаз. Солнечный свет, улавливаемый зрением, будет активировать рецепторы серотонина, здоровый загар обеспечивает достаточный синтез витамина D, который играет огромную роль в производстве серотонина.

Восстановить здоровую микрофлору кишечника, потому что практически весь серотонин синтезируется там. Исключить употребление токсичных веществ — алкоголя, полуфабрикатов, синтетической и производственной еды.

Жить в местности с яркой цветовой гаммой и обустроить соответствующим образом своё жилище, свои облик и имидж.

Любые формы контролируемой гипоксии — задержки дыхания в воде, поход в горную местность, многочасовое движение, сопровождается кислородным долгом. Механизм реализуется с одной стороны за счёт того, что серотонин усиливает передачу нервного импульса, с другой — форма награждения радостью за выживание.

### **Через психику**

Перестать реагировать враждебно на то, что не наносит прямого вреда. Осознать окружающую действительность как нейтральную. Мир такой, какой он есть, он не под нас создавался, и наш уход из жизни её не остановит. Мы просто есть и мы должны найти то место, где нам будет хорошо. Ежедневное перестраивание своей психики в таком ключе необходимо для deinсталирования бессмысленных триггеров, запускающих снижение выработки серотонина.

### **Через социум**

Общение, общение, общение. Как можно больше общения, учиться быть собой, потому что каждая удачная итерация и взаимодействие с людьми подтверждает то, что группа к нам благоволит — сигнал, что общество настроено дружелюбно, а значит отвержение и последующая за ним погибель исключены.

## Баги

Серотонин является серьезнейшим обезболивающим психики и способен маскировать реальные проблемы и масштабный полученный урон безосновательным оптимизмом и удовлетворенностью своей жизнью, желанием шутить над своим плачевным положением и ощущать его частью своей идентичности, эдакий стокгольмский синдром относительно событийного потока своей жизни. Таким образом, организм спасается от последствий, не решая проблемы, а пряча голову в песок, не ощущая опасности там, где она объективно угрожает непоправимыми последствиями.

Курение, алкоголь и обжорство, фантомные парасоциальные связи и сериалы являются серьезнейшими дерегуляторами естественных уровней серотонина и чувствительности его рецепторов: завышенная планка необходимого уровня для получения ощущения безмятежности и безопасности, копается яма последующей жизни: организм не будет регистрировать и чувствовать естественные выбросы, тем самым приводя человека к серотониновому типу депрессии и усугубляя его зависимость от суррогатов, отдаляя от реальной радости жизни.

Хронически низкий уровень серотонина будет приводить к неадекватному восприятию из разряда "весь мир против меня" и бессмысленной радикальной борьбе ради борьбы: таково следствие ощущения глубокой несправедливости и неправильности устройства мира.

# МЕЛА-ТОНИН



## Метафизика

Гормон отдыха, расслабления, молодости, является сильным антиоксидантом и восстановителем. Его задача — выключить нас из режима бодрствования и включить нас в режим восстановления и отдыха.

## Физические проявления

Регулирует в организме омоложение, восстановление, засыпание, глубину сна и вечернее/ночное настроение.

## Как проявляется в высоких значениях?

Сон без задних ног, ничего не может разбудить, моментальное пробуждение полностью освеженным и полным сил до упора.

## Как проявляется в низких значениях?

Сложности и трудности с засыпанием, страх неудачи/неуверенность засыпания, сон поверхностный, не восстанавливающий, пробуждение сопровождается ощущением разбитости, вечером и ночью настроение падает до депрессивного даже не имея на то оснований, склонность к генерализованной тревожности, паническим атакам, бесконечным бесплодным диалогам и рефлексиям.

## **Связи с другими гормонами и нейромедиаторами**

Мелатонин напрямую связан с накопленным за день серотонином и окситоцином; также благотврно усиливает эффект мелатонина высокий уровень аденозина; имеющиеся в крови кортизол и адреналин однозначно будут блокировать выработку и воздействие мелатонина.

## **Как нормализовать?**

### **Через физику**

После 12-18 часов дня в зависимости от тяжести ситуации ограничивается полностью употребление чего угодно возбуждающего — информации, еды, напитков, компаний людей, прокручивания образов, знаков и мыслей.

Снижать уровень искусственного сильного, яркого освещения, пользоваться свечами, блокаторами синего света на телефоне и компьютере, носить очки с блокатором синего света.

Именно накопленный за день серотонин метаболизируется в мелатонин, и для его хорошего выделения необходимо в течении дня наработать хороший уровень серотонина.

Режим дыхания вечером с фокусом на глубину выдоха и задержку между вдохом.

Организовать здоровую экологию пространства для сна.

### **Через психику**

Базовый аутотренинг, настраивающий на неизбежность позитивного будущего: сегодня был хороший день, а завтра будет ещё лучше, а для этого при любых раскладах мне необходимо выспаться и восстановиться. Мои мысли никуда не денутся, завтра к ним вернусь со свежими силами.

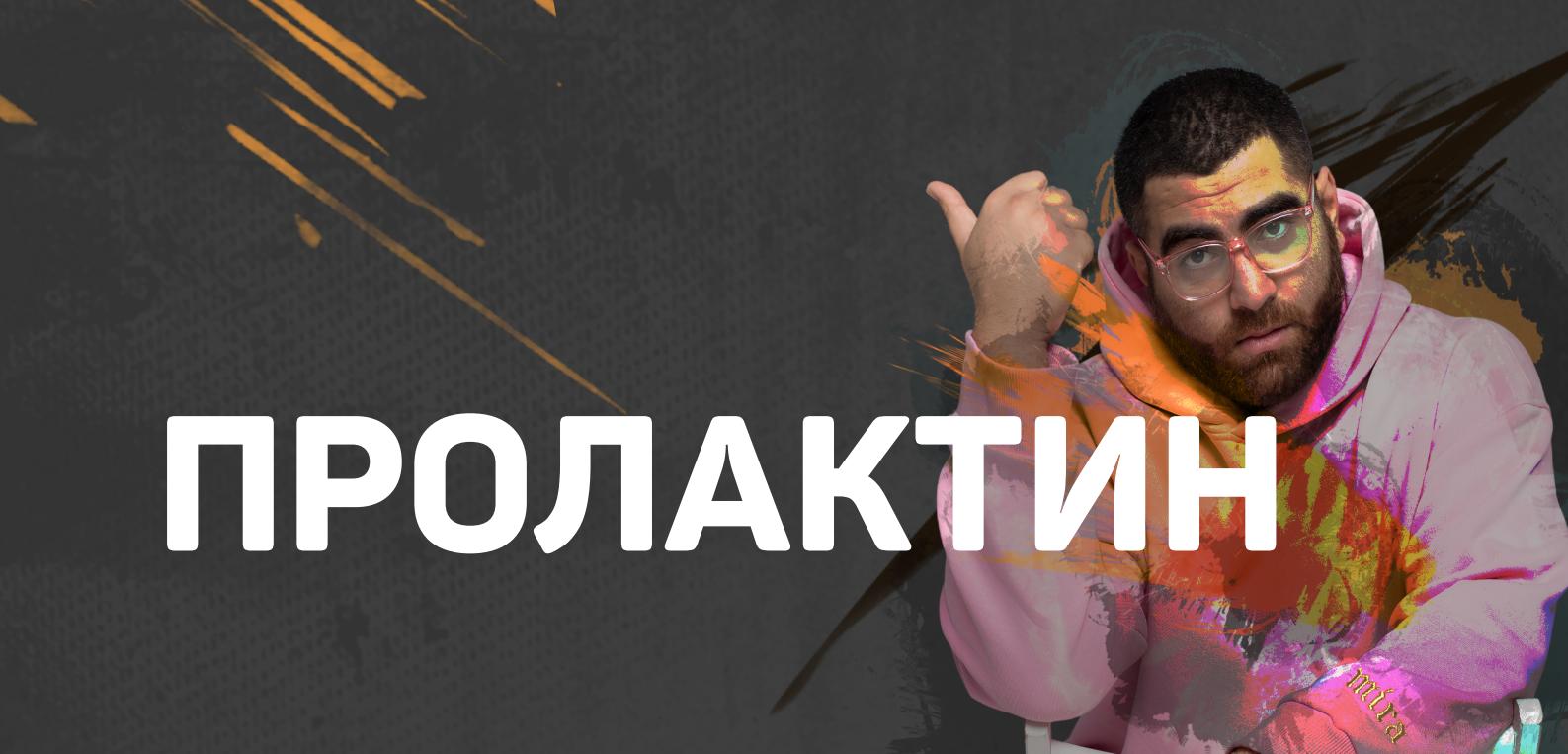
Выписывать на бумагу тревожные и беспокоящие мысли, таким образом фиксируя для психики гарантию того, что потенциальная опасность не упущена и будет обдумана в

## **Через социум**

Приватность места отдыха и его защищенность, семейный круг и тактильный контакт однозначно сильно влияют на работу мелатонина.

## **БАГ**

Симметричные с возможными багами серотонина: избыточное спокойствие в ситуациях, где необходимо все брать в руки прямо здесь и сейчас, или неспособность расслабиться и отдохнуть там, где этому ничего не мешает, и это объективно полезно и необходимо



# ПРОЛАКТИН

## Метафизика

Взаимоотношения поддержки и самопожертвования своих ресурсов.

Пролактин регулирует отношения подчиненного к вышестоящему, матери к ребенку, старца к внуку, взрослого мужчины к старцу, преподавателя к ученикам. У него много функций: и иммунная, и вклад в конституцию тела, и переваривание иерархического стресса, но основная — это социальная. Это то, что нас интересует.

Пролактин выделяется в ответ на социальный стресс, когда мы не хотели подчиняться, но нас принудили. Это спасательный механизм эволюции для того, чтобы конкурирующие особи не поубивали друг друга: снижение тестостерона за счет повышение пролактина. Это позволяет не доводить конфронтации до летального исхода, а решать их условным миром. Для сравнения, попытка преодолеть завал камнями — это кортизоловая ситуация. А проигрыш в социальным конфликте или уступка жизненного пространства более нуждающемуся — это как раз пролактиновая ситуация.

## Физические проявления

Регулирует иммунный ответ. Конституция тела по женско-материнскому типу

## **Как проявляется в высоких значениях?**

Состояние «тряпки». В зависимости от объекта, к которому прикладывается уровень пролактина — человек становится беззащитным и неограниченным на выдачу ресурса, вплоть до полного самоуничтожения в результате растраты. Мужчина перед женщиной не может ей перечить, мать не может отказать сыну, бабушка не может отказать внучку...

Тотальное самопожертвование своих ресурсов без возможности остановить этот процесс.

Рефлексия, склонность объяснять все неурядицы тем, что ты не прав, что ты что-то делаешь не так. Неспособность объективно оценивать несовершенство окружающих объектов, болезненная склонность все валить на себя.

Делает уживчивее, социально мягче, склонными сглаживать углы.

Неспособность идти на риск и радикально менять свою жизнь.

Готовность подчиняться даже там, где не согласен, лишь бы избежать конфликта и прямого столкновения.

Пассивность, незаинтересованность в окружающем мире.

## **Как проявляется в низких значениях?**

Бескомпромиссность.

Адекватная оценка себя и окружающих.

Подумал — сделал.

Любознательность и активность.

Адекватное восприятие собственных качеств, продуктивная, но не процессионная рефлексия.

Неспособность к инкорпорации в структуры, которые нас не интересуют.

Готовность уживаться только с людьми, которые нам нравятся, и неприятие нас структурами, правил которых мы не признаём.

## **Связи с другими гормонами и нейромедиаторами**

Пролактин находится в прямой обратной зависимости от тестостерона и дофамина, растет вместе с кортизолом, имеет корреляцию с уровнем эстрadiола.

## **Как нормализовать?**

### **Через физику**

Воздержание. Это основной способ понижения пролактина. Подробнее: см. гайд по управлению сексуальной энергией.

Общение со слабыми людьми: с пациентами, с глупыми людьми, с инвалидами, с дураками, с людьми со сломанной судьбой. Причем общение в широком смысле слова. Просмотр контента на эту тему, переживания, наблюдение за детьми, щенками и пр.

Сон. Когда нарушается сон — пролактин начинает расти очень быстро, просто потому, что человек с высоким кортизолом становится менее уверен в себе и менее конкурентоспособен в иерархии. Это начинает паровозиком тянуть за собой пролактин.

### **Через психику**

Четко отслеживаем момент, когда нас пытаются прогнуть на пожалейку.

Невосприимчивость к пожалейке является главным оружием. Когда на асфальте сидит человек и тянет руку, чтобы помогли, и ты не думая хватаешься за кошелек — эта пожалейка прокатила. Я не говорю, что не нужно никому помогать и быть деструктивным элементом социума, но явно неадекватно выглядит ситуация, когда любой человек может вытащить из тебя любой ресурс, лишь продемонстрировав тебе соответствующую степень тяжести своей судьбы и протранслировав тебе пожалейку.

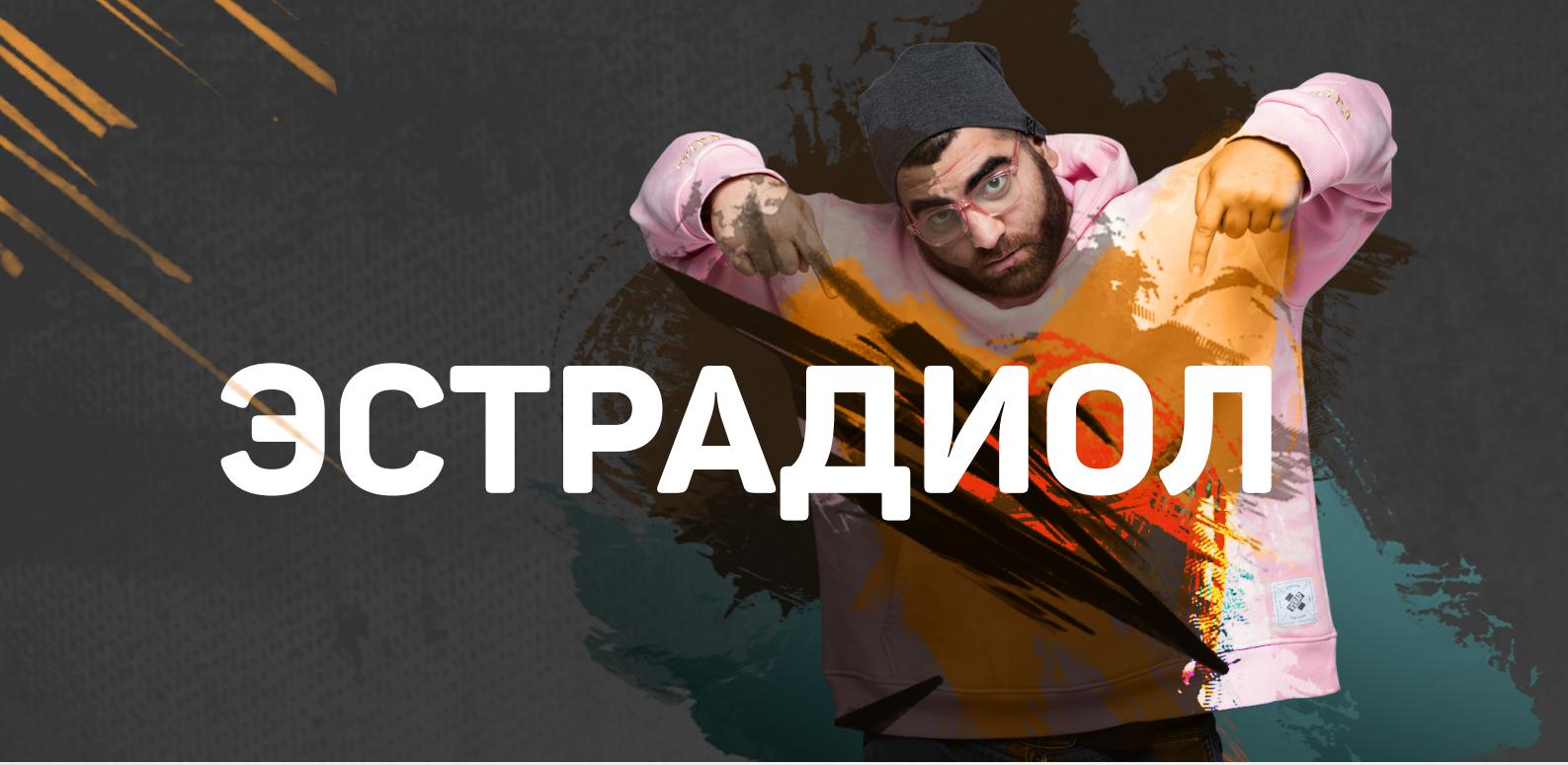
## **Через социум**

Общение со взрослыми, здоровыми, ответственными, серьезными мужчинами. Когда никто не дает друг другу спуску, все работают усердно и нету всяких «уси-пути марауси».

## **Баги**

Способность к бессмысленному самоуничтожению. Несспособность к адекватному сосуществованию там, где это взаимовыгодно





# ЭСТРАДИОЛ

## Метафизика

Демонстрация и проявление эмоций, пластика движений, выражение себя. Регулирует силу психического импульса, полезен там, где нужно «взрываться» эмоционально, физически, психически, т.е. там, где нужно разовое, молниеносное усилие, будь то концерт, подход к тяжелой штанге, драка за выживание или публичная речь. Отвечает за иерархическую пересборку. Регулирует нашу эмоциональную амплитуду, т.е. интенсивность разгона от спокойного состояния, до степени крайнего возбуждения. Регулирует здоровье сердечно-сосудистой системы. Когда у нас много переживаний — организм будет всегда повышать уровень эстрадиола просто для того, чтобы мы их пережили.

## Физические проявления

Регулирует геометрию тела, пластику движений и состав тела по женскому сексуальному типу.

## Связи с другими гормонами и нейромедиаторами

Рост эстрадиола коррелирует с уровнем пролактина, в меньшей степени сильнее проявляется при перекосе нервной системы в возбуждающие нейромедиаторы типа адреналина и глутамата.

## **Как проявляется в высоких значениях?**

Эстрadiол делает человека психованным, манерным, истероидным, выводит на примитивный и чрезвычайно эгоцентричный уровень сознания. Человек становится отекшим, водянистым по женскому типу. Женская пластика движений, манерность, излишняя мимика и жестикуляция как способ точно понравиться и быть замеченным. Эстрadiол срывает иерархические планки, и, включая высокую примативность, вызывает вспышки ярости, гнева, обиды и обвинения в несправедливости, что может вызвать как конструктивную пересборку в случаях, когда заслуги человека не были оценены по достоинству, так и деструктивную пересборку, где человек начнет занимать лучшее положение только потому, что окружающие не смогли выдержать его эмоционального террора

## **Как проявляется в низких значениях?**

Низкая амплитуда и частота перепада эмоционального настроения. Нет лишних мыслей, нет эмоций, абсолютное хладнокровие, подобно педантичному шахматисту, который уверенно загоняет перворазрядника в мат.

Отсутствует женская пластика и манерность, избыточная мимика и жестикуляция. Физически подтянутое, поджарое тело воспринимается окружающими как отсутствие лишнего жира и воды в организме, потому что это свидетельствует о том, что весь тестостерон, который есть у мужчины остается при нем, а не конвертируется в эстрadiол, потому что ароматизация происходит в организме мужчины в жировом депо.

## **Как нормализовать?**

### **Через физику**

Употребление веществ, которые гармонизируют и снижают уровень эстрadiола: капуста в любом виде, капустный сок, экстракт капусты.

Цитрусовые: грейпфруты, лимоны в виде сока. Лимонный сок можно употреблять практически в неограниченных объемах через соломинку, чтобы не повреждать зубы, размешивая немного с медом. Апельсиновый и грейпфрутовый следует употреблять осторожно, т.к. они повышают уровень сахара в крови, их лучше всего употреблять только после тяжелых нагрузок или за несколько минут до, чтобы это все не оседало в крови лишним грузом. Семена льна в виде перемолотого порошка или льняное масло, рыбий жир. Любые источники цинка.

Понизить уровень жира в организме до минимального и начать заниматься с тяжелыми отягощениями, потому что эстрадиол в том числе тратится на пиковых силовых и психических усилиях.

Бритье головы. Эстрадиол регулирует рост волос на голове и чем чаще сбиваются волосы, тем больше эстрадиола мы выводим из своего организма за счет того, что первые сантиметры растут интенсивнее всего. Исключить употребление жидкостей из пластиковой тары.

## Через психику

Давать волю эмоциям. Петь, когда хочется петь. Танцевать, когда хочется танцевать.

Когда наш организм поймет, что имеет возможность спокойно выражать всё, что в нём есть, и он за это не будет наказан социумом — тело начнет снижать уровень эстрадиола. Именно момент запирания в себе эмоций вызывает у организма необходимость поддать газа и выделить еще больше эстрадиола для того, чтобы спастись от поражения сердечно сосудистой системы.

Потому что в ситуации, когда хочется что-то сказать/проявить себя, но нет возможности сделать это гарантированно безопасно для себя — происходит радикальное повышение адреналина и норадреналина, кортизола, которые начинают сжигать сосуды буквально, пока не произойдет релиза желаемого.

Просмотр соответствующего, выбивающего на эмоции контента.

Плач.

## **Через социум**

Быть там, где можешь быть собой. Не быть там, где тебя вынуждают улыбаться, когда ты не хочешь улыбаться; где тебя не хотят слушать, видеть в плохом настроении и прочее-прочее.

Отдавать себе отчёт в том, что рано или поздно жизнь закончится, и тебя никто не запомнит по тому, что ты думал или хотел сказать; и в том, что нет никакого смысла в том, чтобы быть кем-то или подгонять себя под стандарт — таких людей никто не замечает.

## **Баги**

Человек с очень высоким уровнем эстрадиола и другими нейромедиаторами агрессии будет реально опасен для окружающих, потому что будет вести себя неадекватно ситуации и иерархии, подставляя под опасность себя и окружающих.

Высокий уровень эстрадиола мешает соблюдать субординацию в ближнем кругу и в социуме



# окситоцин



Окситоцин отвечает за инкорпорацию человека в свой ближний круг. Без окситоцина не возникает ощущение себя единым организмом. Не просто так существует такое явление, когда матери выбрасывают новорожденных детей в помойку, топят, душат — это матери, которые искусственно забеременели или искусственно получили дозу окситоцина. А окситоцин регулирует полный процесс зачатия до рождения и воспитывания ребенка. Без окситоцина матка во время оргазма сокращается недостаточно сильно, снижается всасываемость спермы в матку. Во время вынашивания, когда она должна родить — нужен окситоцин, чтобы матка опять сократилась. И затем окситоцин нужен, чтобы мать чувствовала ребенка своим продолжением и хотела тратить на него свои ресурсы.

## Физические проявления

Привязанность.

Тонус мышц.

Тонус нашего настроения.

При низком окситоцине практически гарантированные шансы на низкий серотонин. Потому что если ты ни с кем не инкорпорирован, это сообщает твоему организму, что ты остался один, что ты заблудился в лесу, тебе хана.

## **Как проявляется в высоких значениях?**

Божественное единение. Как будто у вас с человеком/другом/женой — единый микрокосмос, в котором абсолютно никого другого нет. Вы не то что понимаете друг друга с полуслова, а можете просто молчать и все понять.

## **Как проявляется в низких значениях?**

Ругаетесь, не понимаете друг друга; человек чувствует себя небезопасно, чувствует себя в угнетенном состоянии, никому не может доверять, подозрительный, недоверчивый, везде ищет подвох.

## **Как нормализовать?**

### **Через физику**

Прикосновениями и прямым зрительным контактом. Тепло тела и тепло души — это то, что и вызывает у нас инкорпорацию. Почему матери, когда только что родили ребенка, просят принести его?

Для того, чтобы побыстрее создать вот эту связь — посмотреть ему в глаза, прижать и согреть. Естественный человеческий инстинкт.

### **Через психику**

Делиться друг с другом своими переживаниями, находить общий язык, находить общие интересы и быть доверительными друг к другу, говорить прямо и открыто

### **Через социум**

Создание глубокого круга общения. Ты постепенно углубляешь те связи, что у тебя есть, и они со временем становятся твоей окситоциновой опорой. Окситоцин — это мощнейший антистрессовый гормон, он способен нивелировать даже самые тяжелые физические и психические повреждения

# АДРЕНАЛИН



## Метафизика

Заставляет действовать до того, как начать думать и осмыслять ситуацию.

Всегда выделяется в ответ на опасность, угрожающую выживанию. Адреналин регулирует реакцию "беги" в ответ на стресс, которая известна как «бей или беги». На самом деле, полностью эта реакция звучит так «беги, остановись или бей». Т.е. ступор тоже надо учитывать, как одну из опций. Регулирует взаимоотношения между виноватым и правым, между жертвой и хищником, между находящимся в опасности и непосредственной опасностью.

## Физические проявления

Сужение сосудов, подъем кровяного давления, ускорение скорости реакций и повышение тонуса нервной системы.

## Как проявляется в высоких значениях?

Неспособность ни на чем сфокусироваться, навязчивое тревожное желание искать глазами что-либо.

Неспособность взять себя в руки и успокоиться.

Трусливость, тревожность, пугливость, дерганность, мнительность.

Неспособность найти себе место. Хочется двигаться, бежать.

Нарушение кровообращения конечностей. Адреналин, в отличие от норадреналина, является не векторным по воздействию на психику. Т.е. человек сам не понимает, чего он хочет, не понимает, «куда» он бежит, он только знает, что хочет убежать «от».

## **Как проявляется в низких значениях?**

Ощущение полного контроля ситуации.

Полная эмоциональная собранность.

Способность к долгому концентрированию.

Тотальное бесстрашие.

Способность легко переносить сильнейшее внешнее и внутреннее давление

## **Связи с другими гормонами и нейромедиаторами**

Адреналин меньше вырабатывается на фоне высокого уровня тестостерона и низкого уровня кортизола: чем субъективно сильнее и боеспособнее определяет себя организм, тем менее он будет склонен к адреналиновым реакциям.

## **Как нормализовать?**

### **Через физику**

Движение. Не долбекка на месте, а движение. Должна картинка меняться перед глазами. Дорожки и закрытые помещения плохо работают для этой задачи.

Подходит езда на автомобиле, скейте, велосипеде или серфе. Наш мозг именно по движению объектов относительно нас понимает, что мы двигаемся. Когда он понимает, что мы убежали далеко от того места, где нам было страшно — он уже перестает выделять адреналин.

Продрагивание челюстями, всем телом. Это инструмент, которым пользуются в дикой природе животные, которые только что убежали от хищников, но у них еще остались остатки адреналина. Но из-за того, что нас с детства приучают к «приличной недвигательности», т.е. учат сидеть ровно, громко не говорить, во время ситуаций, когда выделяется адреналин, мы не нейтрализуем его, потому что нам выключили эту возможность. Мы не бежим, мы не дрожим. Мы сидим на месте, трясемся и медленно умираем.

## **Через психику**

Восприятие реальности. Когда, например, у нас панические атаки — нам нужно разрушить гендзюцу. «Где хищник? Где опасность?». Панические атаки — это просто плановое выделение адреналина в течение дня, которое попадает на нашу гиподинамию. Когда нам тревожно и страшно — мы должны посмотреть по сторонам и задать себе вопрос: «А где опасность? Ее же нет». В крайнем случае можно кричать в пустоту, если ты один в комнате или в лесу: «Давай выходи, где ты?». Т.е. мы как бы провоцируем хищника, оскорбляем его, видим, что он не отвечает, а значит его и нет.

## **Через социум**

Взаимодействовать с теми людьми, с которыми ты на одной волне и не взаимодействовать с теми, кто дергает тебя, звонит посреди ночи, сам является тревожным. По-хорошему нужно организовать свой образ жизни так, чтобы никто не мог тебя резко отвлекать и выбивать из твоей жизни. Не читать негативных новостей, не иметь 5 миллиардов уведомлений на телефоне, не иметь звук на телефоне в ответ на звонок и смс, потому что каждый щелчок смартфона вызывает вспышку адреналина, и всегда остается некая возможность того, что пришла плохая весть. Щелчок уведомления подсаживает за счет того, что мы успокаиваемся, когда обнаруживаем, что новость плохой не была.

## **Баги**

Панические атаки и тревожные состояния могут в некоторых случаях быть лишь следствием недостаточного движения и чрезмерного просмотра в голове стрессовых сценариев. Адреналиновая зависимость после войны, экстремальных увлечений, сильной драматической любовной истории способна сделать человека заложником воспоминаний, т.к. адреналин на высоких значениях способен вязываться с рецепторами дофамина и тем самым закреплять подобное опасное поведение как позитивное.

# Аксиоматика и основные понятия ГНТ

В любой дисциплине и в любом учении вся модель стоит и строится на основополагающих убеждениях, понимание которых делает возможным понимание и использование концепции в целом.

Основные понятия, на которых базируется методология управления собственным физическим и психическим состоянием, звучат так:

Мозг и регуляторные системы не отличают действительность от воображения

Сигналы, которые получает мозг и в ответ на которые он выдает корректировки всего метаболизма во время сна, просмотра кино и в реальности — идентичны, являются одними и теми же; разница лишь в выраженности разным количеством в соответствии с тем, насколько реально человек верит в правдивость происходящего.

Отсюда возможность строить продуктивные и полезные для себя ритуалы и мыслезаключения и подвергаться деструктивному воздействию приобретенных или целенаправленно созданных с этой целью иллюзий. Тем яснее это становится, чем чаще и глубже наблюдать за детьми и за тем, насколько буквально они воспринимают любое сказанное слово и насколько у них отсутствует понимание иронии, шутки или манипуляции. Это происходит в случаях, когда, например, мать убеждает ребенка съесть за здоровье родных или обещает оставить одного, если он не начнет слушаться: реакция ребенка максимальна и абсолютно идентична тому, как если бы это было реальностью, хотя даже для ребенка очевидно, что это неправда.

За десятки тысяч лет эволюции человека как биологического вида гормональная и нервная система абсолютно не изменились, и ожидают от окружающего мира совершенно других внешних сигналов и поступающих питательных веществ/сигналов/образов.

**3)** Настоящая сила и потенциал человека раскрывается не тогда, когда все общественные, семейные и нравственные институты направляются на подавление животного начала, а когда человек сам отдаёт себе отчёт в том, что цивилизованное и добрососедское поведение является самой оптимальной и выгодной стратегией для него самого. Есть большая разница между тем, чтобы не брать чужое, потому что боишься Бога/закона/совести, или потому что понимаешь деструктивную силу последствий своего поведения.

**4) Понимаемое не имеет прямого отношения к ощущаемому**

Знает ли человек на сеансе просмотра фильма ужасов, что ему ничего не угрожает? Знает абсолютно точно и однозначно, без единого сомнения. Мешает ли ему это испытывать подлинный страх, а его мозгу выделять все соответствующие гормоны и нейромедиаторы возбуждения против опасности, заставляя его нейтрализовать новую возникшую ситуацию? Не мешает.

Человек, который захотел начать управлять собой и своим состоянием, должен в первую очередь осознать необходимость отказаться от идеи постоянно что-то себе объяснять словами и мыслеобразами и перейти на язык ощущений и ориентироваться только на язык ощущений.

**5) Управление гормонами и нейромедиаторами осуществляется на трех уровнях по степени мастерства и в зависимости от уровня и объема практики:**

1) изменение внутренней биохимии через питание едой/образами/фантомами;

2) создание необходимых условий и расстановка триггеров по своему усмотрению;

3) выделение или подавление выработки силой мысли.

- 6) Гормоны и нейромедиаторы вместе с ощущениями практически всегда начинают вызывать изменение структуры тела. Раздражение в дорожной пробке или в семейной обстановке, не имея под собою ничего существенного, способно вызывать реальные дегенеративные процессы в организме на долгой дистанции и привести в итоге к катастрофическим последствиям.**
- 7) Гормон и нейромедиатор начинают действовать только тогда, когда взаимодействуют с рецептором: их нахождение в крови ещё не обеспечивает эффекта. Это особенно значимо как для половых гормонов, которые могут контролироваться ГСПГ, так и для катехоламинов, чувствительность к которым может снижаться наркотическими веществами илиabusом собственной системы вознаграждений.**

- 8) Ничего не существует в воздухе, по отдельности: каждый гормон/нейромедиатор связан с другим прямо или опосредованно.**

Нет никакой палочки-выручалочки или одного сломанного элемента, который надо найти, и всё станет хорошо: система или здорова, или искажена, не может быть в хорошем состоянии автомобиль с одним спущенным колесом — рано или поздно погнутся диски, а там и амортизация с подвеской пойдут по одному месту. Так и здесь, искажения всегда глобальны, т.к. каждый элемент завязан на каждый, и задача состоит в том, чтобы находить причину причин и работать над ней, а не разматывать клубок с конца.

- 9) Ощущение всегда обозначает действие гормона/нейромедиатора и действие гормона/нейромедиатора всегда сопровождается ощущением.**

Задача научиться ощущать гормоны и нейромедиаторы по отдельности, в сферическом вакууме друг от друга и сопровождать все свои действия мониторингом этих внутренних ощущений. Таким образом, рано или поздно в сознании возникнет четкая панель управления, где за каждым ощущением будет стоять конкретная работа гормона или нейромедиатора, которые будут оказывать абсолютно реальное воздействие на наше тело и физику.

Таким образом, возникает возможность даже путем простого вспоминая ощущения запускать конкретные процессы в теле и психике.

## **10) Понятие триггера, спускового крючка и необходимость холостого прогона**

У каждого человека есть индивидуальные и общие для всех комбинации ситуаций и событий, которые запускают ответ организма и выработку гормонов/нейромедиаторов. Задача — осознать и выудить их из общего потока своего восприятия и осознаний, не допускать и дополнительно стимулировать то, что желательно избегать и хочется усиливать соответственно.

Практически невозможно сопротивляться реакции, когда она уже запущена: это наносит большой урон психике и нервной системе, гораздо легче в холостую прогнать до конца выделившимся гормонам и нейромедиаторам, а затем определить, как получилось очутиться в этой ситуации и как её избегать в дальнейшем.

## **11) Зеркальные нейроны**

Каждый из нас обладает инструментарием, позволяющим полностью повторять биохимическое и психическое состояние объекта, за которым ведётся наблюдение. На кого смотришь, тем и становишься: чем дольше всматриваешься, тем глубже перестраиваешься под внутреннее состояние объекта наблюдения.

## **12) Примат социального над психическим и физическим в действующей реальности**

Изначально в природе именно доступ к физическому ресурсу за счет генетического наследства, мутаций, питания и жизненного пространства определяет то, что именно и в каком количестве будет выработано организмом, какая психика получится в результате, и какое место он займет в иерархии.

В современном мире закрыты абсолютно все базовые потребности в питании, тепле, жизненном пространстве и выживании, не существует никаких прямых психических угроз и принуждения к подчинению: абсолютно всё в первую очередь сейчас определяется тем, как ты ведешь себя в социуме и как социум на тебя реагирует.

### **13) Явление гомеостаза**

Чем известнее и наработаннее колея, тем меньше ресурсов тратится на обеспечение всех процессов. Именно поэтому организм стремится к определенному, известному ему гомеостазу, и старается интегрировать все происходящие флюктуации в этот гомеостаз, и лишь получив реально радикально невписываемый в прошлый гомеостаз порядок событий, начинает собирать новый.

Отсюда следует простое правило: сперва ты нарабатываешь на гомеостаз, затем он нарабатывает на твой результат.

### **14) Синтетическое вмешательство обречено на провал в долгосрочной перспективе**

Организм не рассчитан на ручное управление извне, и этого достаточно. Стремление подкрутить один элемент до неестественного состояния обречено на встречу с неспособностью системы в целом интегрировать без урона эту аномалию.

### **15) Существование багов**

Все гормоны и нейромедиаторы регулируют мировосприятие, а не отражают реальную обстановку в мире. Отсюда возникает пространство для любого рода иллюзий, которые могут быть деструктивными, а могут использоваться во благо и в усиление. Дело в навыке и в глубине понимания происходящих процессов



# НОРАДРЕНАЛИН

## Метафизика

Это гормон, регулирующий охоту, предвосхищение, сфокусированность на объекте; реализует программу высокорангового к низкоранговому, наказания от правого к неправому, и отвечает за восстановление границ целостности того, что инкорпорировано в тебя(территории, семьи, стаи, имущества, границ своего тела). Реализует программу «Бей», ответное наступление на опасность и вызов.

## Физические проявления

Расширение сосудов.

Углубление дыхания.

Уверенность в себе и в своих действиях. Мысли становятся очень стройными и лишены лишних движений. Человек начинает действовать по наиболее энергоэффективным траекториям.

## Как проявляется в высоких значениях?

Глубокое спокойствие, расслабление. Полная сфокусированность. Состояние потока. Человек легко включается в работу, в новые проекты, легко работает над старыми, испытывает задор и азарт. Полное отсутствие мандража.

## **Как проявляется в низких значениях?**

Дефицит внимания. Невозможно ни на чем сфокусироваться, внимания хватает буквально на несколько минут. Ничего не интересно, кроме каких-то легких, скачкообразных способов повысить свой тонус, типа казино, смартфонов, серфинга интернета, новостей и прочего.

## **Как нормализовать?**

### **Через физику**

Убираем неадекватные всплески норадреналина через снижение потребления чая, кофе, громкой музыки, потому что на норадреналин влияют внешние раздражители разного типа.

Употребляем добавку L-Тирозин, потому что его очень часто не хватает. Это добавка, из которой синтезируется дофамин, а затем, по цепочке и норадреналин.

### **Через психику**

Взять под контроль свой адреналин. Если мы будем держать его низким, то в ответ на стрессовую ситуацию у нас будет превалировать норадреналин. Адреналин в базе является более первичной реакцией на стресс и на опасность по той простой причине, что мир разнообразен и мы себя чувствуем слабыми и беззащитными. А в какой-то момент жизни станет наоборот, т.е. только норадреналиновая реакция на опасность. Но на данном этапе жизни, пока ты не изучил мир, не обеспечил себе ощущение безопасности — то будет преобладать адреналин.

Любые действия и тренировки, которые направлены на долгое сохранение концентрации внимания и на неотвлечение — будут тренировать нашу способность к выработке норадреналина и к чувствительности рецепторов. Т.е. если, грубо говоря, мы научимся смотреть час на точку в стене, то у нас будет очень сильный контроль над своим норадреналином, и мы сможем направлять его в любое нужное нам русло, а не идти на поводу тех вспышек, которые предлагает нам мир.

### **Через социум**

Нужно забрать назад право защищать себя, свои границы, бороться за свою жизнь и свое жизненное пространство, а не ждать, пока кто-то даст тебе это право. Именно сюда относятся 5 утверждений:

- Я могу;
- Я достоин;
- Я хочу;
- Я беру;
- Я делаю.

Т.е. нужно инкорпорировать жизнь под свою юрисдикцию, и тогда мы перестанем легко позволять людям нарушать наши границы



# ДОФАМИН

## Метафизика

Отвечает за привязку нас к предвосхищаемым действиям. Это то, что заставляет нас идти туда, где потенциальная выгода, несмотря на страх и на потенциальный урон, который мы можем понести.

## Физические проявления

Поисковый инстинкт, любознательность, любопытство, открытость ума, способность связывать несвязываемые объекты.

Именно дофамин позволяет нам фиксировать удачные комбинации действий, которые привели нас к улучшению жизни.

## Как проявляется в высоких значениях?

Хороший драйв, мы не дерганные, очень открытые, любознательные, не консервативные, не догматичные, потому что видим связи и понимаем, как жизнь устроена, и нет потребности в костылях в виде чьей-то информации, чтобы понимать, что, как, с чем связано.

Настроение, когда все хочется, все интересно, все любопытно, и жизнь интересна.

## **Как проявляется в низких значениях?**

Жизнь не интересна, ничего нового не хочется, все, что интересует — это выжимание из привычных, абызивных способов больших доз. Человек живет от одного большого всплеска до другого, а между этими вспышками — стадия ни в чем не заинтересованности и тупения, которая может проявляться в сидении в смартфоне, в компьютерной игре, в телевизоре и т.д.

## **Как нормализовать?**

### **Через физику**

Есть простой и сильный способ холостого запуска — это микродвижения. Мы начинаем двигать пальцами, не сильно, просто начинаем переминать их, потом начинаем кистями двигать, начинаем себя раздергивать. Дело в том, что дофамин также используется для нервно-мышечного сокращения, и если мы сразу начнем сильно двигаться, то рискуем истощить оставшиеся запасы. А если мы начнем его потихоньку выделять, ради большого движения — он у нас запустится, и мы уже можем пойти прогуляться и мы запустим выработку нашего дофамина.

Тирозин — является сырьем для дофамина.

### **Через психику**

Понять, как это на нас влияет, когда мы видим какой-то ролик на ютубе, например, «топ-10 самых страшных маньяков». Это, конечно, очень будоражащая информация, но вместе с тем и крайне бесполезная, и самое главное — мы ее получаем в очень пассивном режиме. Такие вещи обучают нас не управлять самим своей жизнью. Для начала нужно все это исключить.

Что отличает по-настоящему заинтересованных людей, которые любят путешествовать, двигаться, все исследовать, что есть вокруг — это именно то, что они приучили себя самим себя развлекать активными действиями, и это уже заложенный паттерн.

### **Через социум**

Чем больше у нас достижений и активности в рамках социума, тем меньше у нас склонность к затворничеству, ко всем видам наркомании и избегания реальности.

# **Общие законы управления гормонами и нейромедиаторами**

## **Первое, и самое значимое:**

Необходим базовый достаточный уровень движения на ногах, и только затем начнёт работать объем движения не на ногах (борьба, йога, плавание и т.д.). Без логистики, которую обеспечивают крово- и лимфоток, у гормонов и нейромедиаторов не будет возможности достичь рецептора и начать своё действие. Эмпирическим минимальным является 6-10 км ходьбы и 50-100 приседаний без отягощения вплоть до 10-20 км бега и 400-600 приседаний для стремящихся к радикальным изменением нервной и гормональной систем.

## **Второе:**

Повышение чувствительности рецепторов всегда стоит выше по приоритету, чем увеличение общей выработки: выгоднее производить меньше сырье с большим итоговым КПД, чем заваливать ресурсами и получать усредненный результат. Во-первых, нет смысла просто так истощать своё тело. Во-вторых, повышенная постоянная выработка всегда будет приводить к снижению чувствительности рецепторов, за исключением кортизола.

## **Третье:**

Чувствительность рецепторов восстанавливается только в результате длительного отсутствия взаимодействия с целевым гормоном/нейромедиатором.

## **Четвертое:**

Временным промежутком, необходимым для того, чтобы мозг начал регистрировать изменения образа жизни и пытаться адаптироваться под него, является 14-16 дней. То есть любые ежедневные действия, которые произошли в меньший срок, не будут учтены как фактор адаптации и будут отмечены как некая флуктуация.

## **Пятое:**

Рано или поздно неестественные пики выбросов гормонов/нейромедиаторов станут регистрировать как норму, а привычное фоновое ровное значение начнёт восприниматься, как недостаточный и опасный уровень, которого необходимо избежать. Поэтому загадить мозг, нервную и гормональную систему наркотиками илиabusом своего тела можно очень легко и быстро: восстанавливаться можно годами, потому что в организме есть механизмы привыкания к хорошему, но нет реальных механизмов отвыкания! Таким образом, тело стимулирует нас разрушением себя достичь того, что когда-то у него было, или уничтожить объект/ситуацию, чтобы перестать испытывать к нему влечение как к инструменту восстановления гомеостаза.