

April 13, 2023

АТФ - янтарка, рибоксин, магний, в1, в2, в3 edited 06:39 ✓

April 14, 2023

перед сном 6мг мелатонина 30мг мемантина проснулся edited 05:36 ✓

lph ltea glut b6 200mg phenotype 05:48 ✓

не охота садиться за комп 05:49 ✓

рабочее состояние - 1, сухие глаза, муха раздражает но убить не хочется 06:39 ✓

рабочее - 1, нет ни эффекта ствола ни эффекта чистюли 06:44 ✓

мемантин резко не отменяют, кажется вчера это было причиной провального дня edited 10:46 ✓

0,5 фенибут 0,5 гапотен 20мг мемантин 10:47 ✓

100мг 5htp 12:17 ✓

состояние  
понимание  
других  
вживание  
расслабление  
восприятие  
влогеры

edited 18:10 ✓

терпеливость  
в контакте  
отгораживание  
большими квартирами  
заборами  
управление  
собой  
во благо другим

18:36 ✓

сознание  
разворачивается  
постепенно  
ускорить  
дать волю  
насытить интерес

19:02 ✓

организм  
отдыхая  
работает  
вхолостую  
без сопротивления  
разрушаясь  
своей энергией  
избыточной

22:00 ✓

концентрация  
торможение  
никотин  
продукты  
картоха  
помидор  
бакложан

23:03 ✓

April 15, 2023

config

встал 2 часа назад, спал меньше 6 часов, коктейль,  
мемантал 30мг 300мг габапентин

09:10 ✓

чаш. бронхо, 200мг кофеин, 200мг фонтур., тизиралин

edited 11:31 ✓

музыка  
алгоритмы ютуба  
ассоциируют по форме или содержанию  
по абстракции ?  
синхронизации  
новизны опыта  
связанного перехода

15:01 ✓

хочется чувствовать  
счастливых справедливых людей  
воспроизводящих общие чувства в музыку

15:03 ✓

быстрое сознание  
растет над преградами  
ищет непрерывный путь  
аккумуляции материи в жизнь

edited 15:04 ✓

стремление  
нейтрализации эмоций  
в ассоциативных аккордах памяти  
стабилизирует  
сознание  
меняющее  
реактивное сопротивление - пластичность  
соразмерно текущему потенциалу - отношение к  
мажор-минор-регистр-звучание-адресс\_памяти

edited 15:16 ✓

5htp + b6 вызывали тревогу, но усидчивость - 100%

16:35 ✓

это был вход, но такого чувства юмора у меня давно не  
было  
2таб янтарки + в3

edited 17:06 ✓

выражение чувств  
искренность  
смелость

17:55 ✓

проактивность  
бездарная игра  
искренность

edited 18:10 ✓

искренность  
подлинная  
слабость  
оправдание

18:19 ✓

5htp необходим

18:31 ✓

остроумие  
изобретательность  
целостность

18:31 ✓

потупеть  
поумнеть  
голод  
охота  
тело жило впроголодь

18:35 ✓

ошибаться может  
только сознание

18:35 ✓

мир  
безошибочен  
порожден

18:36 ✓

безошибочность  
генеративна

инь-янь 18:38 ✓

отмирание ненужных связей  
reduce singul  
голодание ограничение ресурсов  
мемантин серотонин мало сна edited 18:40 ✓

детально представил работу расчета модели из метрик

18:54 ✓

April 16, 2023

перед сном 3мг мелатонин 1 таб аспаркам, проснулся 2 часа  
назад, 30мг меманталь, зарядка, 2 яйца + 2AE + 50мг в3,  
какао + креатин + сахар edited 10:53 ✓

хорошо себя чувствую, сел, сила есть, спал 8 часов.  
Количество сна видимо влияют на время сосредоточения

10:54 ✓

как пьяный 11:25 ✓

( теанин дает легкость при беге - 0.78 ) 11:26 ✓

200мг кофеина - вообще захотел спать 11:46 ✓

200мг теанин 0.5 фенилалан + 50мл в6 11:55 ✓

залепило 11:55 ✓

воображение  
историй  
точность выбранных  
вызывает мир 16:19 ✓

воображение  
нереальности  
отчуждает  
реальности  
прогнозирует  
встраивает 16:20 ✓

эмпатия  
стерплевание  
боли 16:25 ✓

терпение  
способность терпеть боль  
самоуправление  
вести себя edited 16:25 ✓

боль - терпеть 16:27 ✓

инсайт  
связь  
причины-следствия  
в контексте edited 16:47 ✓

объем воображения 16:58 ✓

April 17, 2023

Артемий Лебедев  
Москва  
Идея ценнее Материи  
Кто платит  
Кто видит  
Что видит 09:58 ✓

Идея имеет цену  
если отнять у всех немного  
оплатить тем кто хочет создать идею  
и еще останется

она должна быть убедительной  
как красивая женщина  
без нее никак  
пока есть еда

10:02 ✓✓

April 18, 2023

дыхание  
рот закрыт

11:00 ✓✓

эмоции - непонимание

11:01 ✓✓

77 пульс, но сил как будто нет

11:15 ✓✓

20 мг мемантин, 200мг кофеин + 200мг теанина, тироксина  
2г + в6, 25мг метопролол, 1/2 таб каберголин

edited 11:17 ✓✓

ресурс внимания истощился  
тяжело вызывать энергию на запись дневника  
тяжело  
дисфорично  
ТЯЖЕЛО

11:25 ✓✓

правила игры  
внешний вид  
контроль над собой  
понимание  
сила  
  
легкость опрятности  
характер  
уровень способности контролировать

увлечений  
чувственная активная жизнь

edited 12:23 ✓✓

попил какао и стало классно

12:55 ✓✓

ложечка с горкой 5htp

13:13 ✓✓

саморазвитие  
невозможно  
проактивность  
требуется

13:19 ✓✓

5htp чувствуется как нарастание концентрации  
тело ненапряжено  
память избирательно активна

edited 13:47 ✓✓

в1

14:47 ✓✓

пуэр

14:47 ✓✓

? Ph - дыхание - сдвг

15:08 ✓✓

200мг фенотропил, 0.5 фенилаланин, бронх. чаш.

15:08 ✓✓

гипервентиляция  
повышение ph

15:10 ✓✓

Гормоны щитовидной железы коррелируют с симптомами  
гиперактивности, но не с невнимательностью при синдроме  
дефицита внимания и гиперактивности.

15:26 ✓✓

April 20, 2023

вчера наблюдал странный эффект - поел капусты, принял  
2.4г пираретама - через полчаса, в местах, где позавчера  
мазал эфирным маслом - разгорелась аллергия, все  
покраснело, принял 2таб цетиризина

11:58 ✓✓

config

выспался, часов 10 спал.  
3гр тирозина, 1.5гр фенилалан., 0.5 г лдопа, 2г фенибута, 2  
чаш. бронх.

12:41 ✓

+0.5 теанин. Воздушные движения 13:02 ✓

ощущение голода, что это 15:56 ✓

April 24, 2023

3 часа назад 30мг меман, 200мг фенотп. 200мг кофеина,  
тирозин фенилалан лдоф, сейчас чувствую сочувствие

11:12 ✓

2 УПРАВЛЕНИЯ  
ГЛУБОКОЕ РОВНОЕ ДЫХАНИЕ  
Ph крови

12:00 ✓

детям нельзя рассказывать сказки - сознание построится  
не верно

12:44 ✓

связанная осмысленность блокирует деятельность 14:58 ✓

April 27, 2023

200мг фенотропила 13:30 ✓

встал в 9 утра 13:31 ✓

лежу читаю вслух про стью унгара 13:31 ✓

стью унгар представлял себя на месте противника, понимая,  
какие карты

13:32 ✓

вызывай вопросами чувства, не информацию 14:26 ✓

вопросы эмоциональные  
где сделано фото  
где тренируешься  
когда ездила  
устала ли от работы

14:27 ✓

Эго Бездарной Мартышки 18:12 ✓

April 28, 2023

проснулся час назад  
вчера 2 таб мелатонина в 00.00  
ржавый гвоздь попал в колено  
вчера болело сильно опухло

10:04 ✓

50мг тиамин, 1 таб аспракам, пуэр с солью ( 320мл ), л  
теанин 100мг

edited 10:04 ✓

эффект ствола 0.64 10:05 ✓

вес 79.2, чувствую бодрость, спал отлично 10:05 ✓

снятся сны 10:05 ✓

пульс 85 10:08 ✓

на западе индивидуализм но нельзя быть личностью у нас  
наоборот

10:30 ✓

лежу, силы не больно то, шишак наливается при ходьбе в  
месте укола квоздем, силы воли - почти нет, энергии нет,  
жрать - жрун.

15:16 ✓

April 30, 2023

пульс 72, вес 79.2, 200мг фенотроп, 2.5мг эсци edited 05:43 ✓

психология не может быть не оправдывающей, иначе это бесполезно.

оправдание

найти контекст  
связанный с знаниями и опытом  
объяснить поведение  
в нем, как у всех  
показать другие контексты  
убрать правых и виноватых  
оценочное суждение

показать - результат это то, что хотело сознание но подвёл ресурс тела.

контекст - точки сборки ассоциативного образа

08:43 ✓

тренинг

включай неприятную музыку  
сохраняй настроение  
не ведись  
терпи

edited 09:00 ✓

ОТРАБОТАТЬ

НЕСКОЛЬКО СЦЕН  
ПРОФЕССИОНАЛЬНО  
вселение иного разума  
умирание/болезнь  
влюблённость  
ярость  
тупизна

edited 11:46 ✓

НЕ ПОПАЛ В СЕБЯ

( в ноты )  
\_особенности тела  
мешающие сознанию  
выполнить план :  
сдвг, окр, гтр ..

edited 12:35 ✓

КРИТЕРИИ ЖИЗНЕННОЙ ВАЖНОСТИ

22:17 ✓

May 1, 2023

проснулся 40 мин назад, вес 79.2, пульс 74

07:43 ✓

60мг мемантин, 2г лтирозина, б6 1мл - поднимает  
настроение, 18мг - синий,

08:36 ✓

чувствую бодро рабоче, говорю вслух, картина собрана

08:37 ✓

под давлением нужно жить пока здоровье позволяет

11:38 ✓

перфекционизм - примитивность сознания

11:55 ✓

мелодия tap on screen as pass

13:25 ✓

Нормализуй вещественный range

13:31 ✓

разглядеть талант - определить как развивается интерес, не  
удовлетворять его, пусть сам ищет способ удовлетворения

13:54 ✓

May 2, 2023

полчаса назад проснулся, 7 часов хорошего сна, немного  
позванивает в ушах

07:33 ✓

пульс меньше 60

07:36 ✓

признав кто мы есть - проучим то что хотим 19:31✓✓

May 3, 2023

час назад проснулся, вес 80.3, пульс 72 08:29✓✓

May 4, 2023

40 мин назад, 65 пульс, 80.2 вес 07:56✓✓

мма отбор типа караоке, снизов 12:42✓✓

дети лучший антидепрессант 15:16✓✓

филип котлер основы маркетинга 15:17✓✓

ричард брэнсон берись и делай 15:17✓✓

Ицхак Адизес 15:41✓✓

May 5, 2023

полчаса назад, 66 пульс, 80.3 вес, 12мг бак, 5мг sc 07:52✓✓

не задавай женщине односложные вопросы - не зайти в тупик. сложные тоже не задавай. edited 07:57✓✓

сонливость 11:14✓✓

ИДЕЯ ОБЪЕДИНЕНИЯ БАЛЛАНСА 13:35✓✓

трассировать память  
показать моменты удачи  
к ней привело дружелюбие 18:48✓✓

May 6, 2023

6 часов назад 20мг мемантин 10мг эсци 08:47✓✓

вес 80.7 09:19✓✓

ТЕСТ  
замыкающие понимания  
опишите полный цикл процесса  
метаболизма овсянки 10:50✓✓