

April 2, 2023

Evgeny created the group "config"

April 4, 2023

эффект охотника - стараешься двигаться максимально точно и тихо.

08:14 ✓

эффект ствола - ощущение жесткого крепления головы к шее, будто напряжен

08:53 ✓

в простое - Трихотилломания

edited 11:15 ✓

April 9, 2023

проснулся, 10мин назад 20мг метопролола, 200мг фенотропила
выспался, чувствую себя прекрасно, просыпался от холода, сны начали сниться, вчера залег в 11мо часу

07:43 ✓

200мг кофеина, 200мг теанина, вода с солью

08:12 ✓

перед едой креатин с сахарком, после 0.5 фенилаланин +1г глут. + C

edited 10:44 ✓

глаза будто высыхают. Решил поиграть в шахматы, не могу настроиться на работу пока что

12:04 ✓

лежу щас шахматы начну

12:26 ✓

игра творческая - уникальная, красивая, но проигрышная -

12:53 ✓

50гр творога - спутанность сознания, повышенное сердцебиение

13:11 ✓

шахматы - есть 2 блестящие победы, но внимание встревоженное, тело напрягается автоматически

13:41 ✓

200мг кофеина, 1600мг пирацетама

13:54 ✓

тело расслабленное, зеваю, хорошо было лежать

13:54 ✓

нервная система активна, но тело расслаблено, рекреирует

14:05 ✓

(метрики для деятельности, на мрт: какие зоны при какой деятельности работают и какие аминокислоты вырабатывают)

пробежал 10км, прошел 4км

edited 14:23 ✓

оправдание- тормозная реакция верхней коры. Статирование процесса для восприятия. Через время отвергнутое будь то предложение, мысль, будет интериоризированна.

edited 16:05 ✓

умение объяснять чувствование и мышление - развитие нервной системы

17:04 ✓

Раздражительность менять на анализ. злость - непонимание
- непродумывание - недоразвитость - отсутствие решительной рефлексорной дуги.

edited 19:00 ✓

April 10, 2023

config

1г глутам. + 0.5 г фенилал. + 0.7 мл b1 + C + 0.5г соль 08:49 ✓

адреналиновая взволнованность, мозги сонные, 200мг фенотропила, 300мг габапентина edited 11:33 ✓

(требуется чистый эксперимент как габапентин влияет на адреналиновую взволнованность) 11:35 ✓

проносятся внутренние шутки, будто нервный будоражающий внутренний приступный смех 11:37 ✓

в шахматы - творчески, точно, внимательно, выиграешь 12:31 ✓

ощущение раздражения - мыслы скатываются в оскал находят негатив, чувствую себя неприятно, это не боль нервной системы, это недовольство, встал поубирался, тяжело войти в майндфулнесс, будто нет ресурса (ГАМК?), нервная система чувствует себя некомфортно, беспокойно. Поем сыра. 13:37 ✓

250мг теанин 14:09 ✓

в простое трихотилл. 14:13 ✓

(надо повесить дартс, для снятия импульсивной реакции при аналитической беседе, и два шизлонга напротив, удобных. Лежать беседовать сложные волнительные разговоры с критикой и компульсивно кидать дртоики, снимать стресс и напряжение в нервной системе) 14:35 ✓

!!! ЕСЛИ ЧУВСТВУЕШЬ НЕДОВОЛЬСТВО - НЕ СТИМУЛИРУЙ ЦНС !!! 14:43 ✓

в ушах позванивает и потряхивает, боли цнс нет, но ощущается температура, глубокий вдох через нос - быстрый выдох через нос - пауза. пульс 80 edited 14:45 ✓

НУЖНЫ МЕТРИКИ : стандарты разработки интерфейсов, нервных систем детей, метаболизаторов 19:23 ✓

April 11, 2023

вчера поработал хорошо, состояние отличное было. Уснул в 00.00, проснулся 20 мин назад, пульс 72, выпил 0.5г фенилал. 0.3г соль 1г глутам. 0.25г теанин 0.25 допа 50мл вб С 2таб петабит 25мг метопролол 04:43 ✓

Evgeny

вчера поработал хорошо, состояние отличное было. Уснул в 00.00... ничего не испортило, 300мг габапентина запил стаканом молока 05:03 ✓

пуэр + креатин + сахар 05:33 ✓

200мг фенотропил + 20мг мемантин 05:37 ✓

автофокус перед носом, заторможенность, позванивает, эйфория 07:24 ✓

сознание пьяное, страха нет, в ушах не свистит, зрение немного смазанное, спокойно, кажется, ниацин следует добавить однозначно 08:12 ✓

(детям показать дороги которые выбирали дети ранее, и как она сложилась, показать места, людей, рассказывать и показывать детей, которые были как он, где они сейчас) 09:13 ✓

2г пирасетама, нарастает эффект столба, состояние странное edited 09:44 ✓

1г пантогам 10:09 ✓

config

усидчивость прибавилась, но порыв соскочить все же есть

10:10 ✓✓

тревожно както 10:10 ✓✓

и смешно 10:10 ✓✓

0,5г фенибута 10:59 ✓✓

есть хочется 10:59 ✓✓

0.5g фенибута, наконецто спокойно изучаю edited 12:41 ✓✓

билибпрада 15:41 ✓✓

проснулся, творческий подъем
0.5 фенилаланин + 1г глутам. + 3 пентавит 19:17 ✓✓(исключение с помощью "не"
- переобучение) 22:49 ✓✓

April 12, 2023

.5 фенил. + в6 100мл 11:20 ✓✓

200мг фенотропил .5 фенибут креатин С сахар творог 250мг
b3 щипет кажется 11:20 ✓✓

сознание суженое не хочется писать 11:21 ✓✓

коктейль 12:09 ✓✓

увидь другую сторону продолжи мысленную связь дальше
дойди до отрицания
обратная связь
колбэк edited 13:02 ✓✓

стресс - надпочечники - кортизол - адреналин 15:23 ✓✓

April 13, 2023

отлично поспал вчера лег около 23 - 0.5 фенибут 6мг
малатонин 05:48 ✓✓проснулся час назад : 0.5г фенилаланин + 70мл в6 + пуэр
+50мл в1 + 200мг фенотропил + 50мг метопролол + 2таб
аспаркам edited 05:49 ✓✓

состояние норм 05:52 ✓✓

позванивает в ушах 06:24 ✓✓

внутреннее восприятие
адрено-страх образа незавершенного дела
перевести в зону интереса
поиска ответа
вместо конструирования ответа 06:29 ✓✓