

سمزدایی دوپامین برای بازتنظیم زندگی در ۳۰ روز

نویسنده: دن کو

تاریخ انتشار در ۱۷ X: اکتبر ۲۰۲۵

ترجمه کامل فارسی

عنوان اصلی

A dopamine detox to reset your life in ۳۰ days

اگر ترجیح می‌دهید، نسخه ویدیویی این نامه هم در دسترس است. این متن برای وقت‌هایی است که زندگی کم‌کم شگفتی و طراوتش را از دست می‌دهد؛ وقتی بیشتر خسته‌اید تا آرام، بی‌آنکه متوجه باشید قهوه را به پتوی امنیتی خود تبدیل کرده‌اید، تیرگی زیر چشمتان را می‌بینید و با حسرت به روزگاری فکر می‌کنید که زندگی روان و تقریباً جادویی به نظر می‌رسید. زندگی در جهان امروز واقعیتی تلخ دارد: صرف زندگی‌کردن هم ما را در معرض خطر قرار می‌دهد.

اما نه نوع ریسک خوب. خطر فناوری پرخوری (رسانه‌های اجتماعی، پخش جریانی، بازی و اخبار). خطر تحریک جنسی شبیه سازی شده (اپلیکیشن‌های پورنوگرافی و دوستیابی). خطر مواد مصرفی (الکل، مواد مخدر، مواد غذایی ناسالم). خطر هیجان جویی (قمار، ولگردی در خرید، یا مکان‌های شدید). اکنون - من کسی نیستم که اعمال شما را شیطانی جلوه دهد. من به هیچ وجه قدیس نیستم. من فقط مردی هستم که دوست دارد چیزهای عجیب و غریب را مطالعه کند و آموخته‌هایش را به اشتراک بگذارد (حتما برای پول، اما همچنین به معنای. اگر می‌خواستم ثروتمند شوم، یک دین راه‌اندازی می‌کردم). اکثر مردم آنلاین دوست دارند لباس کمال را به تن کنند. آن‌ها اولین کسانی هستند که به شما می‌گویند وقتی کاری را انجام می‌دهید که کمی بد است، اما وقتی به زندگی آن‌ها نگاه می‌کنید، معمولا در وضعیت روحی، جسمی، معنوی یا مالی نیستند که شما بخواهید در آن باشید. شما حداقل ۵ بار در این هفته کاری را انجام داده‌اید که دیگران فکر می‌کنند بد است.

این خوب است. زندگی خواهید کرد اما این چیزی نیست که ما در اینجا بحث کنیم. در عوض، می‌خواهم در مورد این صحبت کنم: وقتی در دنیای امروزی با لذت‌های سریع و راحت زندگی می‌کنید، و اگر نمی‌خواهید راهب شوید (زیرا اگر این را می‌خواستید، این از خودخواهی است، که به نظر من خنده‌دار است)، به ابزاری نیاز دارید تا «بازنشانی کارخانه‌ای» را در زندگی‌تان انجام دهید. انسان‌ها ابزارهایی را برای حل مسئله‌ها ایجاد می‌کنند. فناوری مشکلاتی ایجاد می‌کند، اما به انسان‌ها اجازه می‌دهد کارهایی را انجام دهند که قبلا غیرممکن بود. اگر این کار را حداقل یک بار در سال، به مدت ۳۰ روز انجام دهید، عواقب زندگی مدرن را از بین خواهید برد. به عبارت دیگر، شگفتی کودکانه را برمی‌گردانید و به شما امکان می‌دهد زندگی را عمیق‌تر تجربه کنید.

همه‌گیری دوپامین ارزان

مغز شما بر روی یک شبکه برجسته عمل می‌کند. به این معنا که هر چیزی که بیشترین دوپامین را فراهم کند، مهم‌ترین آن است. فکر می‌کنم شما می‌توانید ببینید که چقدر این مشکل می‌تواند تبدیل به یک مشکل بزرگ شود، اما بیا ببینیم کمی سرگرم شویم و آن را حل کنیم. همانطور که بارها در مورد آن بحث کرده‌ایم، Mihaly دریافت که حالت‌های جریان (یا حالت‌های بهینه تجربه انسانی... لذت خالص) به یک مهارت Csikszentmihalyi خاص برای به چالش کشیدن نسبت نیاز دارند. اگر چالش یک هدف برای سطح مهارت شما بیش‌ازحد بالا باشد، مضطرب می‌شوید. اگر چالش خیلی کم باشد، خسته می‌شوید. وقتی سطح ۱ هستید با یک شخصیت سطح ۱۰۰ مبارزه نمی‌کنید. منطقی نیست. تحریک بیش‌ازحد، پتانسیل حالت‌های جریان یا لذت را از بین می‌برد، زیرا محدودیت‌هایی را برای آنچه شما محرک می‌دانید بالا می‌برد. هر چیزی که خسته‌کننده‌تر از تلفن شما باشد، قمار، پورن، مهمانی و بقیه موارد به‌طور خودکار توسط مغز شما به عنوان «خسته‌کننده» برچسب‌گذاری می‌شود. "سم‌زدایی دوپامین" به روشی مناسب برای بازنشانی سطح پایه شما برای تحریک تبدیل شده است. به ۳ دلیل بسیار خوب کار می‌کند:

(۱) بی حوصلگی دروازه ای برای تازگی است، کارل یونگ، روانشناس OG، که اهمیت کار در سایه را مورد تاکید قرار می‌دهد - مقابله با جنبه‌های ناراحت کننده خودمان که معمولا از آن اجتناب می‌کنیم. نشستن با کسالت این کار را انجام می‌دهد. هنگامی که ذهن منطقی تلاش برای حل همه چیز را متوقف می‌کند، بینش‌های پیشرفت را فعال می‌کند. این خواسته‌های واقعی ما را در زیر شرطی شدن بیرونی آشکار می‌کند. این صحنه را برای ۳ محرک جریان تنظیم می‌کند و باعث می‌شود شما وارد فصلی از یادگیری و ساختن شدید شوید:

• تجسم عمیق - حضور با ناراحتی

• تازگی - بی حوصلگی شما را مجبور می‌کند به دنبال انگیزه‌های جدید و سالم‌تر باشید

• غیرقابل پیش بینی بودن - ندانستیم که از خلأ چه چیزی پدید می‌آید

حوصله‌تان سر رفته است، زیرا تلاشی ندارید. شما تلاشی ندارید زیرا در حال انجام بازی شخص دیگری هستید. در مقابل، راه حل این است که آن بازی‌ها را متوقف کنید و با بی حوصلگی بنشینید تا زمانی که بازی خودتان روشن شود. (۲) زمانی که انطباق لذت بخش ترموستات روانی شما محروم باشد، مغز گیرنده‌های دوپامین را تنظیم می‌کند. مهم نیست که دما چقدر بالا یا پایین می‌رود، همیشه سعی می‌کند به نقطه تنظیم برگردد. این چیزی را ایجاد می‌کند که روانشناسان آن را "تردمیل لذت بخش" می‌نامند. شما همیشه به سمت منبع بعدی لذت می‌دوید، اما رضایت هرگز دوام نمی‌آورد. هر تجربه به حالت عادی جدید شما تبدیل می‌شود و برای رسیدن به همان اوج احساسی به تحریک شدیدتری نیاز دارد. اما وقتی خود را از لذت محروم می‌کنید، برعکس این اتفاق می‌افتد. معکوس لذت لذت بخش تردمیل.

به آرامی و سپس به سرعت، لذت‌های ساده دوباره لذت بخش می‌شوند. شما چیزی را تجربه می‌کنید که بودایی‌ها به آن ذهن مبتدی می‌گویند. هنگامی که در حال پیاده روی در بیرون هستید، متوجه جزئیات در آسمان می‌شوید. شما متوجه وجود رزماری در غذای خوب پخته شده می‌شوید. زندگی همانطور که باید برق می‌شود. (۳) شما به انگیزه نیاز ندارید، به وضوح نیاز دارید همه مشکلات بشریت از ناتوانی انسان در ساکت نشستن در یک اتاق به تنهایی ناشی می‌شود. - نیروی دریایی راویکانت آخرین باری که فضا را برای ظهور ایجاد کردید چه زمانی بود؟ واقعیت اینگونه عمل می‌کند. از طریق هرج و مرج، یا تغییر در دیدگاه هرج و مرج، نظم پدیدار می‌شود. سم‌زدایی دوپامین فضایی را برای ایجاد حس ایجاد می‌کند. یعنی پردازش و ادغام تجربه.

در عصر اطلاعات، فناوری مدرن یک "فروپاشی زمینه" ایجاد می‌کند. مغز ما فقط قادر به پردازش اطلاعات بسیار زیادی است. حدود ۵۰ بیت اطلاعات در ثانیه از طریق توجه آگاهانه ما. اگر بخواهید به مدت یک ماه هر روز پرخوری کنید، احتمالا مقدار مناسبی چربی به دست خواهید آورد. اگر از زمانی که اپلیکیشن را روی گوشی خود نصب کرده اید، هر روز به اطلاعات (به عنوان نمونه بارز رسانه‌های اجتماعی) زیاده روی کنید، از نظر ذهنی چاق هستید. شما متوجه آن نمی‌شوید زیرا طبیعی شده است (هموستاز). وقتی خود را تا حد کسالت محروم می‌کنید، تقریبا مجبور می‌شوید با تمام مشکلاتی که در طول سال‌ها سرکوب کرده‌اید روبرو شوید. دردناک خواهد بود، اما اگر به اندازه کافی با آن بنشینید، موجی از وضوح دریافت خواهید کرد که شما را وارد مرحله جدیدی از زندگی می‌کند. اگر این نامه را دوست دارید، این نامه را لایک کنید

پروتکل سم‌زدایی دوپامین

هدف نهایی این نیست که یک زاهد یا راهب شوید یا بروید و در جنگل زندگی کنید و دیگر هرگز لذت‌های مدرن را تجربه نکنید. هدف توسعه حاکمیت و عاملیت است: ظرفیت انتخاب آگاهانه به جای واکنش اجباری. این توانایی را دارید که متوجه شوید زندگی شما به کجا می‌رود، اهداف جدیدی ایجاد کنید که با آینده‌ای که می‌خواهید مطابقت داشته باشد، و بدون اجازه شخص دیگری به سمت آن اهداف حرکت کنید. سم‌زدایی دوره‌ای یک ابزار کالیبراسیون برای نگه داشتن شما در مسیر هر ۶ تا ۱۲ ماه است. این پایه و اساس چیزی را ایجاد می‌کند که پروردگار و ناجی ما می‌هالی سیکسزنت می‌هالی آن را بالاترین آرزوی انسانی می‌داند: زندگی متشکل از حالت‌های جریان، که در آن چالش و مهارت در هماهنگی کامل می‌رقصند و از طریق توجه و کنش درگیر معنا می‌آفرینند. با تمام این موارد در نهایت، پروتکل اینجاست:

۱) روایت رنج و دستاورد

قبل از اینکه ادامه دهیم، مشکلی وجود دارد. تا اینجا خواننده اید آنچه را که می‌خوانید دوست دارید. شما برای تغییر زندگی خود انگیزه دارید. اما همه ما می‌دانیم که تا زمانی که زمینه را برای تغییر هویت فراهم نکنید (زیرا همه تغییر رفتار پایدار تغییر هویت است)، در عرض ۲ هفته تسلیم خواهید شد. شما باید یک داستان درونی، احساسی و خاص بسازید. به‌طور دقیق دو داستان: یکی برای اینکه زندگی شما به کجا ختم می‌شود اگر به زندگی در رنج ادامه دهید و دیگری برای اینکه اگر تصمیم به تغییر داشته باشید چه کسی خواهید شد. برای این کار، من عاشق استفاده از هوش مصنوعی هستم، زیرا می‌تواند دشوار باشد که در ذهن خود کاوش کنید بدون اینکه توسط نوعی باور محدودکننده متوقف شوید.

این دستور هوش مصنوعی بسیار گسترده را که ایجاد کردم تا این داستان‌ها را از ذهن شما بیرون بکشم، امتحان کنید. سلب مسئولیت: من این را طوری برنامه‌ریزی کردم که بسیار شدید باشد. عمیق می‌کاود و سعی می‌کند به ریشه انگیزه‌های شما برسد. این را در نظر داشته باشید این فقط یک درخواست از ۴ مورد در Superhuman ۹۰ است (پروتکلی برای بازنشانی زندگی شما در ۹۰ روز).

۲) وارد حالت راهب شوید

اگر قبلاً هرگز این کار را انجام نداده‌اید، دشوار خواهد بود. و اگر دلیل درونی عمیقی برای بررسی آن نداشته باشید، احتمالاً خیلی سریع تسلیم خواهید شد. برای همین قدم اول بسیار مهم است. به مدت ۳۰ روز، شما در حال حذف:

- فناوری پرخوری (رسانه‌های اجتماعی، پخش جریانی، بازی، اخبار)
- تحریک جنسی غیر طبیعی (اپلیکیشن‌های پورن و دوستیابی)
- مواد مصرفی (الکل، مواد مخدر، غذاهای ناسالم، "شیرینی" به‌طور کلی)
- هیجان‌انگیز (قمار، خرید، مکان‌های شدید)

حالا، اگر می‌پرسید، "خب من با و قتم چه کار کنم؟" مشکل دقیقاً همین‌گونه منظورت چیه با وقتت چیکار میکنی؟ شما همان کاری را می‌کنید که افراد غیر معتاد انجام می‌دهند. شما حرکت می‌کنید. تو ورزش کن شما با مردم صحبت می‌کنید. تو غذاتو آماده کن شما یاد می‌گیرید و در جهت اهداف خود پیشرفت می‌کنید. و وقتی آن کارها را انجام نمی‌دهید، با کسالت می‌نشینید تا زمانی که دیگر خسته کننده نباشد.

۳) روزی ده هزار قدم راه بروید

خنده دار است، اما ۱۰۰۰۰ قدم در روز معیاری بود که برای فروش گام شمار ایجاد شد. نقطه شیرین پیاده روی در واقع بین ۷۰۰۰ تا ۸۰۰۰ قدم است. اینجاست که بیشتر مزایا دریافت می‌شود. ۱۰۰۰۰ قدم زیباتر به نظر می‌رسد. چرا پیاده روی؟

- برای اکثر افراد آموزش ندیده، این نوعی تمرین هوازی با شدت کم است.
 - هضم، فشار خون و حساسیت به انسولین را بهبود می‌بخشد و به شما کمک می‌کند لاغر بمانید.
 - بالاخره مقداری نور خورشید دریافت می‌کنید تا سلامت شبانه روزی خود را از بین ببرد.
 - زمان بدون حواس پرتی برای یادگیری چیزهای جدید است (گوش دادن به یک کتاب صوتی یا سخنرانی)
 - می‌توانید آشفته‌گی‌های ذهنی را حل کنید و به زندگی خود فکر کنید
 - شما می‌توانید ایده‌هایی ایجاد کنید که می‌توانند در جلسات کاری عمیق خود مورد استفاده قرار گیرند
- به‌طور خاص، من توصیه می‌کنم ۲۰ دقیقه بعد از صبحانه، ناهار و شام پیاده روی کنید. این احتمالاً شما را به ۱۰۰۰۰ قدم نزدیک می‌کند. نور صبح، نور بعدازظهر و نور عصر را دریافت خواهید کرد که کیفیت خواب شما را افزایش می‌دهد. شما شروع به کاهش وزن و التهاب می‌کنید که باعث می‌شود در +۷ روز اول انجام این کار به‌طور قابل توجهی لاغرتر به نظر برسید.

۴) به باشگاه بروید؛ جدی می‌گویم

وقتی بد به نظر می‌رسد و احساس وحشتناکی می‌کنم، نمی‌خواهم کاری با زندگی‌ام انجام دهم. می‌خواهم از دنیا پنهان شوم. من به اعمال خود اطمینان ندارم. بنابراین، من دیگر اهمیت نمی‌دهم. من خودم را رها کردم. پرخوری میکنم من نظم و انضباط صفر دارم و احساس بدتری دارم. من معتقدم که همه باید نوعی تمرین مقاومتی انجام دهند. کارديو عالی است، اما مقداری توده عضلانی نیز همینطور است. و صادقانه بگویم، هیچ‌کس نمی‌خواهد به او گفته شود که «مثل یک دونده به نظر می‌رسد». آقایان شانه‌های پهن و V-Taper می‌خواهند. زنان خواهان شکل ساعت شنی هستند. شما فقط آن فیزیک را در ورزشگاه ایجاد خواهید کرد. و نه، خانم‌ها، شما هرگز "خیلی حجیم" نخواهید شد.

افراد در تمام طول زندگی خود سعی کرده اند بیش از حد حجیم شوند. شما فقط یک وزنه بلند نمی‌کنید و ۳۰ پوند عضله به دست نمی‌آورید. فراتر از آن:

- بیش از ۳۰ دقیقه ورزش باعث آزادسازی پایدار و پایدار دوپامین می‌شود
- حرکت فیزیکی یکی از قابل اطمینان‌ترین محرک‌های جریان است
- ایجاد BDNF (عامل نوروتروفیک مشتق از مغز) که از نورپلاستیسیته حمایت می‌کند
- تمرینات قدرتی خطر بیماری قلبی، دیابت، سرطان و مرگ زودهنگام را کاهش می‌دهد + عضله با افزایش سن در برابر ضعف محافظت می‌کند.

• عضله بیشتر = BMR بالاتر = می‌توانید بدون افزایش چربی بیشتر غذا بخورید

• افزایش چگالی و کارایی میتوکندری = انرژی بیشتر

من نمی‌خواهم صدای بازگشت شما را بشنوم: «اما وزنه‌برداری خطرناک است و ممکن است مجروح شوید!» بله، اگر با نحوه انجام آن احمق هستید. به باشگاه بروید.

۵) یک رژیم حذفی اجرا کنید

من عاشق سلامتی و تناسب‌اندام هستم. در ۱۵ سال گذشته، این یکی از اشتیاق من بوده است (بله، وقتی ۱۵ ساله بودم، ماکروها و کالری‌ها را با وسواس دنبال می‌کردم). من همه رژیم‌های غذایی را زیر نور خورشید امتحان کرده‌ام. اما من سعی می‌کنم تا جایی که می‌توانم در مورد رژیم‌های غذایی خاص غیر جزمی باشم. با این اوصاف، من فکر می‌کنم که هر کسی باید حداقل یک بار در زندگی خود به یک رژیم غذایی حذفی متعهد شود. چرا؟

• تقریباً افزایش شدید انرژی را تضمین می‌کند

• التهاب را کاهش می‌دهید و وزن آب را کاهش می‌دهید و باعث می‌شود ۱۰ پوند سبک‌تر به نظر برسید (با خط فک محکم‌تر)

• اگر واقعا بیش از ۳۰ روز به آن متعهد باشید، عادات غذایی خود را اصلاح خواهید کرد و احتمالا از فکر خوردن غذاهای بسیار خوش طعم منجر خواهید شد.

• ممکن است غذاهایی پیدا کنید که مشکلات گوارشی، مشکلات پوستی، سردرد یا غذاهایی را پیدا کنید که بدون اینکه متوجه شوید احساس وحشتناکی در شما ایجاد می‌کنند.

برای اینکه این حرف ساده نشود، رژیم غذایی عمودی را امتحان کنید. این یک رژیم غذایی مشهور در فضای بدنسازی است که توسط Stan Efferding ایجاد شده است و همیشه همان رژیم "پایه" است که من به آن بازمی‌گردم. این ساده است، بیشتر غذاها برای اکثر مردم قابل تحمل هستند، و مواد مغذی فوق العاده ای دارند (که ممکن است کمبودهایی را که نمی‌دانستید دارید برطرف کند). مجدداً، اگر پروتکل‌های آموزشی و تغذیه‌ای را که من استفاده می‌کنم، به همراه هشدارهای هوش مصنوعی می‌خواهید تا به شما کمک کند دقیقاً چه مقدار باید بخورید - منتشر می‌شود در ۲۸ Superhuman۹۰

۶) پروژه‌های تازه بسازید که ظرفیتتان را افزایش دهد

این را با دقت بخوانید: بهترین راه برای یادگیری این است که یک پروژه دنیای واقعی بسازید و فقط زمانی که به اطلاعات نیاز دارید جستجو کنید. میزان یادگیری شما مستقیماً با میزان پیشرفت شما در پروژه مرتبط است. وقتی آموزش‌های بی پایان را تماشا می‌کنید، ذهن خود را پر از سر و صدا و هرج و مرج می‌کنید. بیشتر این اطلاعات به هدر می‌رود. منجر به غرق شدن، اضطراب و کاهش سرعت یادگیری شما می‌شود. زمانی که زمان ساخت پروژه فرا می‌رسد (تنها دلیلی که شما در وهله اول یاد می‌گیرید) احساس می‌کنید که چیزی یاد نگرفته‌اید و به هر حال باید اطلاعات را جستجو کنید. بنابراین، اگر می‌خواهید سریع‌تر یاد بگیرید، مرحله آموزش را رها کنید. ابتدا پروژه را مشخص کنید. حالا این بعضی‌ها را گنج می‌کند. یک "پروژه" می‌تواند هر چیزی باشد. سلامتی شما می‌تواند یک پروژه باشد. کسب‌وکار شما می‌تواند یک پروژه باشد. یک تصویر در فتوشاپ می‌تواند یک پروژه باشد. یک پروژه صرفاً

یک روش ساختاریافته برای دستیابی به یک هدف یا پیشرفت به سمت یک هدف است.

این راهی برای محدود کردن بیشتر چارچوب مرجع شماست تا ذهن شما هنگام یادگیری اطلاعات صحیح را تعصب نکند. همانطور که کتاب می‌خوانید، آموزش مطالعه می‌کنید یا مکالمه می‌کنید، دوپامین خوب به مغز شما فوراً می‌کند تا نشان دهد که اطلاعات برای تکمیل پروژه مهم است. ناخودآگاه شما مشکلات را بررسی می‌کند و ایده‌های مرتبط را به ذهن خودآگاه شما ارسال می‌کند. این همان چیزی است که افراد خلاق به آن «افکار دوش» می‌گویند، زمانی که شبکه حالت پیش‌فرض در مغز شما در حالت «استراحت» فعال است. داروین روی پروژه‌های خود در بلوک‌های متمرکز کار کرد، سپس به پیاده روی‌های طولانی رفت. در این پیاده روی، مغز او در حال استراحت بود و راه‌حل‌های بالقوه برای مشکلات به ذهنش می‌رسد. در اینجا نحوه شروع یک پروژه آمده است:

- چیزی را برای ساختن انتخاب کنید که سوزن را به سمت آنچه در زندگی می‌خواهید حرکت دهد (از قبل - داستان درد و سود شما)

- یک یادداشت یا سند ایجاد کنید و هر چیزی که به ذهنتان می‌رسد را از ذهن خارج کنید

- ۳ تا ۵ منبع الهام‌بخشی را که می‌خواهید شبیه‌سازی کنید، ذخیره کنید (اگر من یک ویدیوی YouTube را به عنوان پروژه ایجاد می‌کنم، ۳ تا ۵ ویدیوی YouTube را ذخیره می‌کنم که می‌خواهم تکرارهای مشابهی از آنها ایجاد کنم)

- آن منابع را مطالعه کنید و ساختار یا ویژگی‌های آنها را تجزیه کنید

- پروژه را به بخش‌ها، نقاط عطف، تصاویر، الهام‌بخش و آنچه باید بدانید، مشخص کنید

- مکانی برای ثبت ایده‌هایی که به ذهنتان می‌رسد، ترجیحاً جایی داشته باشید که ایده‌ها را گم نکنید یا آنها را فراموش نکنید.

اکنون که برای شروع آماده هستید، شروع به یادگیری نکنید.

۷) هر شب ده دقیقه تأمل کنید

مغز شما دائماً در تلاش است تا تجربیات شما را پردازش کند. وقتی به آن زمان اختصاصی نمی‌دهید، در بدترین لحظات ممکن توجه شما را جلب می‌کند. این اثر زیگاریک است. مغز شما کارهای ناقص و تجربیات پردازش نشده را نگه می‌دارد و تنشی ایجاد می‌کند که منابع شناختی شما را تخلیه می‌کند. بازتاب به بستن حلقه‌های باز برای روز کمک می‌کند، از جمله:

- این یک عمل فراشناخت یا تفکر در مورد تفکر شماست که بالاترین شکل هوش انسانی است

- یک حلقه بازخورد برای پیشرفت ایجاد می‌کند - بعد از ۳۰ روز ۳۰ نقطه داده در مورد آنچه واقعاً زندگی شما را به جلو می‌برد خواهید داشت.

- اشتباهات را به جای پشیمانی به داده تبدیل می‌کند

- خستگی تصمیم‌گیری را برای فردا کاهش می‌دهد

برای ساعت ۹:۳۰ شب (یا ۳۰ دقیقه قبل از خواب) یک زنگ هشدار غیرقابل مذاکره تنظیم کنید. از چارچوب ۱-۲-۳ استفاده کنید. ۳ برد. ۲ درس. ۱ نیت برای صبح. از یک دفترچه یادداشت فیزیکی استفاده کنید. بدون سوراخ خرگوش دیجیتال. اگر ۱۰ دقیقه خیلی زیاد است، با ۲ دقیقه شروع کنید. سمزدایی دوپامین صدا را پاک می‌کند. پیاده روی فضا ایجاد می‌کند. باشگاه باعث ایجاد اعتماد به نفس می‌شود. رژیم غذایی بیولوژی شما را بهینه می‌کند. پروژه به شما هدف می‌دهد.

بازتاب نحوه ردیابی پیشرفت ذهنی و معنوی است. ممنون که خواندید. - دن اگر می‌خواهید بیشتر بخوانید، در اینجا تعدادی از محصولات و نامه‌های دیگر من آمده است:

• نویسنده ۲ ساعته برای یادگیری یک مهارت باارزش برای دنیای امروز (اگر به پروژه ای برای کار نیاز دارید).

• اگر می‌خواهید پروتکل سمزدایی کامل دوپامین، تمرین، تغذیه و شیوه زندگی را داشته Superhuman۹۰ باشید.

• نامه ۳۰۰ HUMAN - نقشه ای برای رسیدن به ۱٪.

منبع مقاله

<https://letters.thedankoe.com/p/a-dopamine-detox-to-reset-your-life>

<https://x.com/thedankoe/status/1978984554473099415>