

Mangrove.

Algoritam spavanja

program o procesu spavanja i njegovom uticaju na mentalne sposobnosti, raspoloženje i fizičku energiju.

Prva nedelja

Osećaj boljitka i početak promene. Početna sinergija i motivacija.

EDUKACIJA #1

Zašto smo ovde i kuda idemo

- Razlozi zašto bi trebalo da znamo više o spavanju
- Šta očekujemo kao rezultat
- Kako izgleda put
- Šta posle

Dve sile koje upravljaju stanjem budnosti i spavanja

- *Cirkadijalni ritam* i *Adenozinski sistem* - neurobiološki i hemijski ritmovi koji funkcionišu u nama nezavisno od svih unutrašnjih i spoljašnjih uticaja.
- Razumevanje mehanizma budnosti i spavanja

Algoritam spavanja

- *Arhitektura spavanja* - opšta mapa spavanja - kako spavanje izgleda i koja je funkcija svakog dela algoritma
- *Dužina spavanja* - kolika je apsolutna dužina spavanja, deprivacija (lišavanje) spavanja, predugo spavanje.
- *Monofazno i Bifazno spavanje* - koliko puta da spavamo i čemu služi popodnevna dremka "Power Nap".

Zeitgeberi

- *Zeiteberi* - tajmeri koju regulišu neurobiološke signale za spavanje i buđenje
- *Jutarnji solarni zeitgeber* - signal za buđenje, kako funkcioniše, posledice pravilnog i nepravilno postavljenog jutarnjeg zeitgebera.
- *CDR i AS* (cirkadijalni ritam) u kombinaciji za moćnom DEKO trojkom (dopamin, epinefrin i kortizol) - shvatite kako funkcioniše ljudski sistem za paljenje.

Mangrove.

- *Ometači jutarnjeg zeitgebera* - nepravilan algoritam spavanja, unos supstanci, disbalans hormona, neurotransmitera i neuromodulatora

Protokoli - priprema za praktični rad neurobiologija navika i vođenje dnevnika

Akcioni koraci

- Kako postaviti jutarnji zeitgeber
- Jutarnje rutine koje su potrebne da bi telo pokrenulo biohemiju budnosti

PRAKTIČNI RAD #1

- Primena stečenog znanja i strategija u postavljanju i optimizaciji jutarnjeg neurobiološkog ekosistema
- 7 dnevni proces definisanja navike (vođenje dnevnika, konsultacije itd)

Druga nedelja

Bolji jutarnji osećaj. Primetno više fokusa i snage

EDUKACIJA #2

Algoritam spavanja 2

- NREM i REM faze spavanja - duboko (sporo spavanje) i "noćna terapija" - opšti prikaz
- Svrha, trajanje, neurobiološki scenario
- Zašto "više" REM-a nije "bolje"
- Zašto "popodnevna dremka nije dovoljna"
- Zašto moramo da spavamo bar 7 sati

Večernji zeitgeber

- Šta je i kako funkcioniše
- Intergeniculate Leaflet - zeitgeber solatnog mraka - prekidač za "noć"
- David Burson - istraživanje plavog svetla, i njegovo dejlovanje na spavanje i na raspoloženje.
- Habenula - nukleus očaja - šta ne raditi uveče

Melatonin

Mangrove.

- Šta je, čemu služi
- CDR i AS (cirkadijalni ritam i adenozijski sistem) u kombinaciji sa melatoninom
- Suplementacija - "da", "ne", "možda" i zašto

Protokoli - dnevnik

Kako da nam spavanje pomogne da usvojimo naviku. Uloga proceduralne memorije i priča o pijanisti i Useinu Boltu (atletičaru).

PRAKTIČNI RAD - primena naučenog u postavljanju večernjeg neurobiološkog ekosistema
7 dnevni proces definisanja navike

Treća nedelja

Nalet jutarnje snage, bistrine i fokusa.

EDUKACIJA #3

Jutarnji puls

Cirkadijalni ritam i Adenozijski mehanizam - zašto smo pospani, šta je "Brain fog" i kako budnost uvek pobedi spavanje.

Adrenalni i Kortizolski puls

Hemija snage. Adrenalin i Kortizol - vatra je dobar sluga, ali užasan gospodar.

Adrenalin/epinefrin - opis i funkcije

Kortizol - opis i funkcije

Neurobiologija anksioznosti - kako izgleda mehanizam i zašto smo anksiozni.

Vatra kao dobar sluga - zdrav AK puls (adrenalinsko-kortizolski puls) kako ga proizvesti

Dopamin

Treći momak u ekipi koji životu daje svrhu i stavlja sve u pokret - dopamin kao neurotransmiter i neuromodulator (moždana bomba) zadužena za želju i pokretanje (fizičko i mentalno).

Kako funkcioniše dopamin (baza i faza) i zašto ljudi greše sa suplementima. Zašto svi ne bi trebalo da se drogiramo kokainom i anfetaminima.

Putevi dopamina u mozgu - razumevanje "hajpa" i letargije

Moj SuperCharger - čime da skalirate dopamin i napunite baterije.

Mangrove.

Protokoli - dnevnik

Osvesti percepciju. Mozak je teleološki sistem (treba mu cilj). Prepoznaj pravila, svesno gradi naviku. Sukobi se sa potrebom da odustaneš. Pravilo "4 od 6" ili dozvoljeno propadanje.

PRAKTIČNI RAD #3

Primena naučenog u postavljanju jutarnjeg neurobiološkog ekosistema
7 dnevni proces definisanja navike

Četvrta nedelja

Kada snaga dobije svrhu - budnost, energija, fokus

EDUKACIJA #4

Supercharge - protokoli za podizanje baznog nivoa dopamina i nedeljni dopaminski "peak" (vrhunac)

Učenje i spavanje - povećaj pamćenje, smanji interferenciju zaboravljanja (mešanje informacija)

Dobar dan! - Fizička snaga i energija tokom dana i dodatak večernjem zeitgeberu - serotoninski efekat

Skala dopaminskog delovanja - kako deluju nikotin, čokolada, seks, kokain, amfetamini, hladnoća i toplota.

Supstance za štelovanje - hrana i suplementi (jutro, podne veče)

Protokoli - dnevnik

Kontrolisana aktivacija Dopamina, Adrenalina i Kortizola. Smirivanje akcije i serotoninski sumrak.

PRAKTIČNI RAD #4

Primena naučenog u postavljanju supercharger-a neurobiološkog ekosistema
7 dnevni proces definisanja navike

Peta nedelja

Druga dimenzija - kvantni skok.

Mangrove.

EDUKACIJA #5

Algoritam spavanja - cela uklopljena priča

Kofein - kvantni skok - kofein “bustuje buster” - pojačavanje dopaminskog efekta

Vežbanje i navika - Uklapanje svih protokola

PRAKTIČNI RAD #5

Primena naučenog u postavljanju ličnog algoritma spavanja i dalji razvoj - sada je vreme da iskoristimo budnost - najava novog programa.

7 dnevni proces definisanja navike i 2 x 21 sistem smanjivanja limbičke frikcije (otpora sistema) - cilj je da nam bude teže da ne primenimo ponašanje nego da ga uradimo.