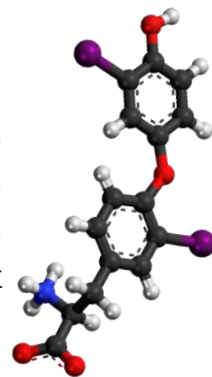




9 способів як підвищити
продуктивність за
допомогою **ДОФАМІНУ**

9 способів як підвищити продуктивність за допомогою **ДОФАМІНУ**

Для початку розберемося, що таке **дофамін**. Це нейромедіатор, який виробляє наш мозок, щоб стимулювати нас на якісь дії. Це головна причина, по якій ми можемо сконцентруватися і досягти великих результатів.



Радість познання

Дофамін починає вироблятися кожного разу, коли ми знаходимо **щось нове і дивовижне**. В наші дні все це з легкістю може реалізувати інтернет - скарбниця нової інформації. Однак це може викликати звикання, тому одразу обмежте себе за часом і за кількістю сайтів, які ви будете переглядати в пошуках дофаміну.



Задоволення від завершення справ

Дофамін також виділяється, коли ви закінчили якусь справу, неважливо, велика вона чи маленька. Якщо ви хочете отримувати гормон частіше, логічніше буде розбити великі завдання на маленькі підзадачі. З них потрібно скласти список. Ставте галочку навпроти кожного виконаного пункту для наочності. Так **ви будете отримувати більше задоволення від виконаної роботи**, і це змусить мозок виробляти більше гормону радості.



Музика



Дослідження показують, якщо ви слухаєте музику, яка вам дійсно подобається, у відповідь **мозок генерує дофамін**. Навіть в очікуванні музики, яка приносить вам задоволення, цей гормон все одно починає вироблятися. Напевно, саме тому музичні магазини завжди повні відвідувачів.

Користь тирозину

Тирозин є будівельним елементом дофаміну, тому підтримка цієї амінокислоти в організмі відіграє досить важливу роль. Найбільш багаті тирозином продукти харчування:



шоколад, авокадо, банани, яловичина, курка, мигдаль, кава, яйця, зелений чай, молоко, кавун, йогурт.



Більше руху

Вправи знімають стрес і допомагають вам максимально сконцентруватися. Фізична активність - це те, в чому ваше тіло відчуває потребу постійно, хоча іноді ваша свідомість опирається цьому. Щоб заняття приносили задоволення, мозок виділяє гормони насолоди такі як

ендорфін, серотонін і дофамін. Навіть незначне навантаження допоможе в підвищенні рівня цього гормону.

Медитація

Іноді щоб зробити щось, потрібно нічого не робити, але в цей час ваш розум намагається впорядкувати ваші думки. Під час медитації постарайтеся проаналізувати ваші дії, поміркувати над тим, що відбувається, заспокоїтися і прийти до правильного рішення. Активна розумова діяльність і вміння релаксувати сприятиме виробленню дофаміну.



Цей гормон викликає звикання, але тільки в позитивному ключі. Він мотивує робити речі, які вам необхідно виконати, навіть якщо зовсім не хочеться цим займатися.