



**Nie tak nadpozemská skúsenosť s Nootropikami**

**Konzultácie**  
[www.porazskolu.sk/27-zdroje](http://www.porazskolu.sk/27-zdroje)  
 Začínáme o 19:00

**Postup v kurze**  
 Prebrali sme  
 Techniky efektívneho učenia  
 Strm predpokladov  
 Strm prítomnej reality  
 Riešenie konfliktov a strachov  
 Strm budúcej reality  
 Ultra Produktivita  
 Dnes  
 Ultra Produktivita  
 Piatok  
 Ultra Produktivita  
 Prespi sa k produktivite

**Pyramida produktivity**  
 Vrchol produktivity  
 Nootropiká  
 Nástroje  
 Zručnosti  
 Tvoj spánok

**Konzultácie**  
[www.porazskolu.sk/sv/27](http://www.porazskolu.sk/sv/27)

**Nootropiká ťa nespravja chytrým**  
 Neurobia tvoju prácu za teba  
 Ak na nootropikách budeš hrať hry...  
 Tvoj výkon ide dole  
 Prepracuješ sa  
 Čo sa stane, keď príliš pracuješ?  
 Oddýchnuť si od práce  
 Vypnúť od myšlienok  
 Absolútne zabudnúť na stres  
 Dať si voľno  
 Vyprázdiť myseľ

**Reset mysle**  
 Čo vtedy treba spraviť?  
 Sex  
 Alkohol  
 Šport  
 Spôsoby

**Lepší spánok**  
 Vrcholové používanie mozgu si vyžaduje vrcholový spánok  
 Celá lekcia o tom  
 Ako lepšie spať?  
 Lepšie znižanie stresu  
 Pred spánkom  
 Huperzine A  
 V noci  
 Nootropiká

**Lepšie znižanie stresu**  
 Magnesium  
 B-vitamíny  
 Vitamíny, minerály  
 Cvičenie  
 Sex  
 Šport  
 Vyšší testosterón  
 Lexaurin  
 Xanax  
 Vlč z Wall streetu  
 Antidepressíva

**Upozornenie**  
 Tieto informácie sú len pre informatívne účely  
 Nepoživaj žiadnu z týchto látok  
 Konzultuj lekára pred požitím akýchkoľvek liekov a látok, ktoré majú vplyv na tvoje telo

**Nootropiká**  
 5 rôznych účelov  
 Lepšie premýšľanie  
 Lepšie učenie  
 Relax mysle  
 Eliminovanie stresu  
 Lepší spánok

**Lepšie učenie**  
 Aniracetam  
 Piracetam / Nootropil / Pirabene  
 Racetam  
 Huperzia Serrata  
 Cholin  
 Acetyl L Carnitin  
 Antioxidanty a multivitamíny

**Omega 3-6 mastné kyseliny**  
 Nevyhnutné pre optimálne premýšľanie  
 Acetylcholin a ďalšie prenášajú nervových vzťahov  
 Ak sa ti mieňa, klesá tvoja schopnosť sústredenia  
 5g denne - 10g rybieho / kôňopného oleja denne

**Kreatín**  
 Dodá ATP neurónom  
 Tvoj mozog má k dispozícii viac energie  
 Prejav - ako keby si mal vyššie IQ - premyšľaj o trochu lepšie  
 Nepočkáš to, ale je to tam  
 1-2g denne

**Cvičenie**  
 Endorfíny  
 Psychická pohoda  
 Psychickému stresu  
 3x týždenne  
 Zúži tvoju pozornosť  
 Nakopne ňu  
 Vhodná na vysokú mentálnu produktivitu  
 Menej vhodná na učenie a zapamätávanie si vecí  
 Vo vysokých dávkach vysoký účinok  
 Kľúčové zrná obsahujú látku, ktorá potláča ghrélin - hormón hladu

**Káva - vyššie dávky**  
 Keď mám veľké množstvo vecí, ktoré potrebujem urobiť a viem, čo mám pritom robiť  
 Vhodná na  
 Keď potrebuješ rozšíriť tvoju myseľ a pracovať s viacerými prvkami naraz  
 Moja skúsenosť  
 Menej vhodná na učenie

**Taurin**  
 Originál v tabletkách, alebo v prášku  
 Psychická pohoda  
 Viac energie v danom momente  
 Nespiš  
 Výborný keď som chcel byť dlho hore

**Modafinil**  
 Iné názvy  
 Provigil / Nuvigil  
 Účinko  
 Človek nespí  
 maximálna bdelosť  
 chuť pracovať  
 lepšie premýšľanie  
 nechutí jesť  
 Liečba  
 Narkolepsia  
 Porucha pozornosti  
 Skleróza multiplex  
 Závislosť na kokaíne  
 Armáda  
 Vojaci idú na misiu  
 Dopng  
 Iné využítie  
 Používaný široko ďaleko  
 "Tajomstvá absolventov prestížnych amerických univerzít"  
 Najproduktívnejší podnikatelia, manažeri, či programátori

**Porovnanie**  
 Ak káva človeka nakopne na 2 hodiny  
 Modafinil nakopne človeka na 3-5x na 5-15 hodín  
 Za 1 deň dokáže človek vytvoriť to, čo by tvoril 1 týždeň

**Čo to umožní**  
 Ak má človek systém, vďaka ktorému za výššej správy prácu celého mesiaca (alebo outsourcuje niekomu inému)  
 Tak za 1 deň spravi prácu jedného mesiaca

**Neodporúčam**  
 Potenciálne návykové látko  
 Liek na predpis