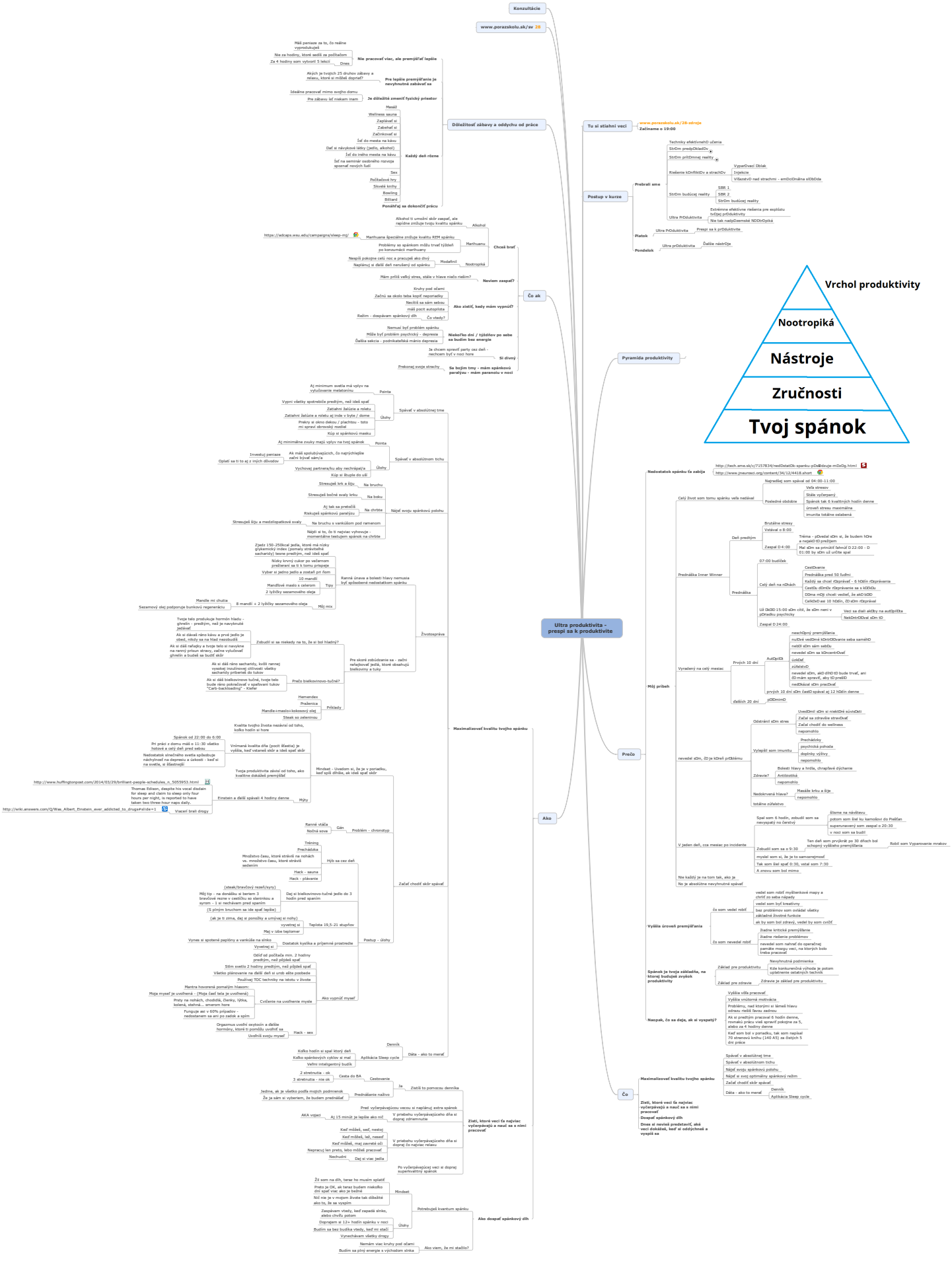
Ultra produktivita - prespi sa k produktivite
Konzultácie
www.porazskolu.sk/sv 28
Tu si stiahni veci
www.porazskolu.sk/28-zdroje
Začname o 19:00
Postup v kurze
Prebrali sme
Technicky efektívneho učenia
StrDm predpDkladDv
StrDm priDmnej reality
Riešenie kDmflktDv a strachDv
VyperDvací Dblak
Injekcia
VišestrDvD nad strachmi - emDciDnálna slDbDda
StrDm budúcej reality
SBR 1
SBR 2
StrDm budúcej reality
Extrémne efektívne riešenia pre explózu tvDjej prDduktivity
Ultra PrDduktivita
Nie tak nadpDzemskí NDDbrDpiká
Piatok
Ultra PrDduktivita
Prespi sa k prDduktivite
Pondelok
Ultra prDduktivita
Ďalšie nástrDje
Pyramida produktivity
Vrchol produktivity
Nootropiká
Nástroje
Zručnosti
Tvoj spánok
Prečo
Nedostatok spánku ťa zabíja
http://tech.ame.sk/c/7157834/nedDstatDk-spanku-pDsBDdzuje-mDzDg.html
http://www.jneurosci.org/content/34/12/4418.short
Môj príbeh
Celý život som tomu spánku vela nedával
Najradšej som spával od 04:00-11:00
Posledné obdobie
Vela stresov
Stále vyčerpaný
Spánok tak 6 kvalitných hodín denne
úroveň stresu maximálna
imunita totálne oslabená
Vyradený na celý mesiac
Prednáška Inner Winner
Deň predtým
Brutálne stresy
Vstával o 8:00
Zaspal D 4:00
Trémy - pDvedať sDm si, že budem hDre a nejakD tD predtým
Mal sDm sa prinútiť fahnúť D 22:00 - D 01:00 by sDm už určite spal
Prednáška
07:00 budíček
CestDvanie
Prednáška pred 50 ľuďmi
Celý deň na nDhách
Každý sa chcel rDzprávať - 6 hDdín rDzprávania
CestDu dDmDu rDzprávanie sa s kDkDtu
DDma mDji chceli vedieť, že akD bDlD
CelkDvD asi 10 hDdín, čD sDm rDzprával
Už tkDD 15:00 sDm cítil, že sDm neni v
Veci sa dali akDby na autDpilDte
pDvDdnej psychickv
NekDntrDlDval sDm tD
Zaspal D 24:00
Nájsť svoju spánkovú polohu
Na bruchu
Na boku
Na chrbte
Na bruchu s vankúšom pod ramenom
Životospráva
Ranná únava a bolesti hlavy nemusia byť spôsobené nedostatkom spánku
Tipy
Mandľové maslo s celerom
2 lyžičky sezamového oleja
Môj mix
Mandle mi chutia
Sezamový olej podporuje bunkovú regeneráciu
Pre skoré zobúdzanie sa - zaži raňajkovať jedlá, ktoré obsahujú bielkoviny a tuky
Zobudil si sa niekedy na to, že si bol hladný?
Ako si dáš raňajky a tvoje telo si navyšne na ranný príslun stresy, začne vyludovať ghrelín a budeš sa budiť skôr
Prečo bielkovinovo-tučné?
Príklady
Hamendex
Praženica
Mandle+maslo+kokosový olej
Steak so zeleninou
Maximalizovať kvalitu tvojho spánku
Kvalita tvojho života nezávisí od toho, koľko hodín si hore
Spánok od 22:00 do 6:00
Pri práci z domu maš o 11:30 všetko hotové a celý deň pred sebou
Vnímaná kvalita dňa (pocit šťastia) je vyššia, keď vstaneš skôr a ideš spať skôr
Nedostatok strednávnu svetla spôsobuje náchylnosť na depresiu a úzkosti - keď si na svetle, si šťastnejší
Tvoja produktivita závisí od toho, ako kvalitne dokážeš premýšľať
Mindset - Uvedom si, že je v poriadku, keď spíš dlhšie, ak ideš spať skôr
Mýty
http://www.huffingtonpost.com/2014/03/29/brilliant-people-schedules_n_5055953.html
Thomas Edison, despite his vocal disdain for sleep and claim to sleep only four hours per night, is reported to have taken two three-hour naps daily.
Einstein a ďalší spávali 4 hodiny denne
http://wiki.answers.com/Q/Was_Albert_Einstein_ever_addicted_to_drugs#slide=1
Viacerí brali drogy
Začať chodiť skôr spávať
Ranné vtáča
Nočná sova
Gén
Problém - chronotyp
Hýb sa cez deň
Tréning
Prechádzka
Množstvo času, ktoré stráviš na nohách vs. množstvo času, ktoré stráviš sedením
Hack - sauna
Hack - plávanie
Postup - úlohy
(steak/bravčový rezeň/syry)
Môj tip - na dovidenku si berem 3 bravčové rezne v cestičku so slaninkou a synom - 1 si nechávam pred spaním
Daj si bielkovinovo-tučné jedlo do 3 hodín pred spaním
(5 plnými bruchom sa ide spať lepšie)
(ak je ti zima, daj si ponožky a umývaj si nohy)
vyvetrať si
Teplota 19,5-21 stupňov
Maj v izbe teplomer
Vynes si spotené papuče a vankúše na stinko
Vyvetrať si
Dostatok kyslíka a príjemné prostredie
Odíď od počítača min. 2 hodiny predtým, než pôjdeš spať
Stlm svetlo 2 hodiny predtým, než pôjdeš spať
Všetko plánovanie na ďalší deň si urob ešte pozbede
Používaj TOC techniky na istotu v živote
Ako vypnúť myseľ
Mantra hovorená pomalým hlasom:
Moja myseľ je uvoľnená - (Moja časť tela je uvoľnená)
Cvičenie na uvoľnenie mysle
Prsty na nohách, chodidlá, členky, lýtka, kolená, stehná... smerom hore
Funguje asi v 60% prípadov - nedostanem sa ani po zadok a spím
Orgazmus uvoľní oxytocín a ďalšie hormóny, ktoré ti pomôžu uvoľniť sa
Hack - sex
Uvoľníš svoju myseľ
Ako
Chceš brať
Alkohol
Alkohol ti umožní skôr zaspať, ale rapídne zníži tvoju kvalitu spánku
Marihuana
https://adcaps.wsu.edu/campaigns/sleep-mj/
Marihuanu špeciálne znižuje kvalitu REM spánku
Problémy so spánkom môžu trvať týždeň po konzumácii marihuany
Modafinil
Nootropiká
Nespíš pokojne celú noc a pracuješ ako diviy
Napíšeš si deň nenuženýdeň spánku
Čo ak
Neviem zaspať?
Mám príliš veľký stres, stále v hlave niečo riešim?
Si divný
Ako zistiť, kedy mám vypnúť?
Kruhy pod očami
Začnú sa skoro teba kopiť neporiadky
Nechceš sa sám sebou
máš pocit autopilota
Čo vtedy?
Režim - dospávam spánkový dlh
Niekoľko dní / týždňov po sebe sa budím bez energie
Nemusí byť problém spánku
Môže byť problém psychický - depresia
Ďalšia sekcia - podnikateľská mánio depresia
Ja chcem spraviť party cez deň - nechcem byť v noci hore
Prekonaj svoje strachy
Sa bojím tmy - mám spánkovú paralýzu - mám paranoiu v noci
Dôležitosť zábavy a oddychu od práce
Nie pracovať viac, ale premýšľať lepšie
Mám peniaze za to, čo reálne vyprodukuješ
Nie za hodiny, ktoré sedíš za počítačom
Za 4 hodiny som vytvoril 5 leliciI
Dnes
Pre lepšie premýšľanie je nevyhnutné zábavať sa
Akých je tvojich 25 druhov zábavy a relaxu, ktoré si môžeš dopriať?
Je dôležité zmeniť fyzický priestor
Ideálne pracovať mimo svojho domu
Pre zábavu ísť niekam inam
Každý deň rôzne
Masáž
Wellness sauna
Zaplávať si
Zabehať si
Začrinkovať si
Ísť do mesta na kávu
Dať si návykové látky (jedlo, alkohol)
Ísť do iného mesta na kávu
Ísť na seminár osobného rozvoja spoznať nových ľudí
Sex
Počítačové hry
Skvelé knihy
Bowling
Billiard
Poháňaj sa dokončiť prácu
Maximalizovať kvality tvojho spánku
Zistiť, ktoré veci ťa najviac vyčerpávajú a naučiť sa s nimi pracovať
Dosiať spánkový dlh
Dnes si neviem predstaviť, aké veci dokážeš, keď si oddýchnutý a vyspíš sa
Ako dosiať spánkový dlh
Potrebuješ kvantum spánku
Mindset
Žiť som na dlh, teraz ho musím splatiť
Preto je OK, ak teraz budem niekoľko dní spať viac ako je bežné
Nič nie je v mojom živote tak dôležité ako to, že sa vyspím
Úlohy
Zaspávam vtedy, keď zapadá slnko, alebo chvíľu potom
Dopriajem si 12+ hodín spánku v noci
Budím sa bez budíka vtedy, keď mi stačí
Vynechávam všetky drogy
Nemám viac kruhy pod očami
Budím sa plný energie s východom slnka
Ako viem, že mi stačilo?
Ako zistiť, kedy mám vypnúť?
Mám príliš veľký stres, stále v hlave niečo riešim?
Nespím pokojne celú noc a pracujem ako diviy
Napíšeš si deň nenuženýdeň spánku
Ako zistiť, kedy mám vypnúť?
Kruhy pod očami
Začnú sa skoro teba kopiť neporiadky
Nechceš sa sám sebou
máš pocit autopilota
Čo vtedy?
Režim - dospávam spánkový dlh
Ako zistiť, kedy mám vypnúť?
Kruhy pod očami
Začnú sa skoro teba kopiť neporiadky
Nechceš sa sám sebou
máš pocit autopilota
Čo vtedy?
Režim - dospávam spánkový dlh
Spávať v absolútnej tme
Spávať v absolútnom tichu
Spávať v absolútnom tichu
Úlohy
Pointa
Vypni všetky spotrebiče predtým, než ideš spať
Zatiahni žalúzie a roletu
Zatiahni žalúzie a plávaru a roletu aj inde v byte / dome
Preky ai okno dekou / plachtou - toto mi spravil obrovský rozdiel
Kúp si spánkovú masku
Aj minimálne zvuky majú vplyv na tvoj spánok
Pointa
Investuj peniaze
Oplatí sa ti to aj z iných dôvodov
Ak máš spolubývajúcich, čo najrýchlejšie začni bývať sám/a
Vychovaj partnera/ku aby nechrápal/a
Kúp si štuple do uší
Úlohy
Aj minimum svetla má vplyv na vyfuľovanie melatonínu
Stresuješ krk a šiju
Stresuješ bočné svaly krku
Aj tak sa pretočíš
Riskuješ spánkovú paralýzu
Stresuješ šiju a medzilopatkové svaly
Nájdi si to, čo ti najviac vyhovuje - momentálne testujem spánok na chrbte
Zjedz 150-250kcal jedla, ktoré má nízky glykemický index (pomaly stravitelné sacharidy) tesne predtým, než ideš spať
Nízky kmvný cukor po večernom prebúdzaní sa ti k tomu pripaje
Vyber si jedno jedlo a zostaň pri ňom
10 mandlí
2 lyžičky sezamového oleja
Mandľové maslo s celerom
Mandle mi chutia
Sezamový olej podporuje bunkovú regeneráciu
8 mandlí + 2 lyžičky sezamového oleja
Môj mix
Tvoje telo produkuje hormón hladu - ghrelín - predtým, než je navyknutá jedávať
Ak si dávaš nárno kávu a prvé jedlo je obed, nikdy sa na hlad nezobudíš
Ak si dáš raňajky a tvoje telo si navyšne na ranný príslun stresy, začne vyludovať ghrelín a budeš sa budiť skôr
Ak si dáš nárno sacharidy, kvôli nárnej vysokej inzulínovej citlivosti všetky sacharidy priberiaš do tukov
Ak si dáš bielkovinovo-tučné, tvoje telo bude nárno pokračovať v spaľovaní tukov "Carb-backloading" - Kiefer
Mandle+maslo+kokosový olej
Steak so zeleninou
Ako vypnúť myseľ
Ako zistiť, kedy mám vypnúť?
Mám príliš veľký stres, stále v hlave niečo riešim?
Nespím pokojne celú noc a pracujem ako diviy
Napíšeš si deň nenuženýdeň spánku
Ako zistiť, kedy mám vypnúť?
Kruhy pod očami
Začnú sa skoro teba kopiť neporiadky
Nechceš sa sám sebou
máš pocit autopilota
Čo vtedy?
Režim - dospávam spánkový dlh