



# ПСИХИКА

Управление поведением и привычками  
на базе гормонов

Алексей Белов

**Алексей Константинович Белов**  
**Психика: управление**  
**поведением и привычками**  
**на базе гормонов**  
Серия «Методички по  
гормонам», книга 10

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63668001](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63668001)  
SelfPub; 2023*

**Аннотация**

Есть ли у нас другой центр управления, чем мозг. Да, определенно, есть. И он разбросан, в том числе, «на периферии». Гипоталамус, гипофиз, половые органы – вот небольшие, но очень влиятельные структуры руководства нашего тела. А ведь правила игры, выдаваемые руководителями, нужно знать, не правда ли? В этом материале ты найдешь основные концепции управления психикой на основе корректировки своего гормонального фона. На самом деле, это не так уж и сложно. Нужно, во-первых, знать показатели гормонов, и, во-вторых, знать, как их изменять в ту или иную сторону. Что ж, этот материал именно об этом. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности

за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста

# Содержание

Введение	5
1. Не надо хотеть повышенный тестостерон	7
2. Дофамин – убийца твоего будущего	8
3. Наркоманы стресса	9
4. Миалгия из-за стресса	10
5. Кошмары и напряжение психики	11
6. Откуда взялась усталость надпочечников	12
7. Психические расстройства мужчин за 35 лет	13
8. Гормоны по внешнему виду	14
9. Первое свидание и окситоцин	15
10. Разбор истории любви по гормонам (тестостерон)	16
11. 4 сферы, чтобы снизить стресс	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

**Алексей Белов**

# **Психика: управление поведением и привычками на базе гормонов**

## **Введение**

Поняв, как функционируют твои шарики и ролики в голове, можно так порядочно прокачать в лучшую сторону свою жизнь. Выстраиванию причинно-следственных связей функционирования био-машины под названием человек посвящён этот материал.

Советую обратить на него пристальное внимание всем мозгоправам всея Руси. Люди, лечащие душу и мозг пациента, просто обязаны разбираться в гормональной тематике, чтобы оказывать квалифицированную помощь человеку. Связка мозг-эмоции-гормоны как нельзя точно проявляется в теме гормонов.

Пожалуйста, посвети несколько часов на изучение этого и

других моих материалов в этой категории, и потом уже переходи на более общие аспекты функционирования человека. Благодарю за внимание.

# **1. Не надо хотеть повышенный тестостерон**

Есть определенная когорта мужчин, которая хочет повышенный тестостерон, чтобы быть бабуинами и ходить с дубинами, чтобы всех мочить и показывать свою доминантность. Мы живем не в каменном веке, когда вы это поймете?! Вспомни Суворова, где его волосатость и бабуинность? А у Кутузова? Ну да, есть такой Юрий Власов, но он пишет фантастические книги. Никто из величайших людей не сосредоточен на одной характеристике своей психики. Стремится повышать один тестостерон – это глупо!

## **2. Дофамин – убийца твоего будущего**

Через 12-18 мес. среднестатистический человек начинает искать себе нового партнера. Через 18-24 мес. он начинает искать себе новую работу. Почему так? Потому что человек уже замучен этим дофамином, этой молекулой, которая скачет в крови и не дает жить. Потому что старое прошло и хочется чего-то нового и интересного. Это стояние на месте, нахождение в одной и той же клетке. Боритесь с этим, это поход в никуда. Продолжайте отношения, продолжайте свой бизнес. Ориентируйтесь не на дофамин, а на окситоцин, серотонин и эндорфины – это кайф не от простых удовольствий ради дофамина, а от доверия к партнёру, выполнения своего призвания и радости от жизненных задач.



### 3. Наркоманы стресса

Люди сидят на стрессовых гормонах: что делать и как быть. Стрессовые гормоны – кортизол, адреналин и норадреналин. Это постоянный хронический стресс, если человек живет в таких условиях. И если его, например, взять и поместить на Бали, оплатить виллу и еду, то ему будет непривычно и непонятно. Он будет всеми силами вырываться из этого. Вам нужно ему просто объяснить, что он подсел на гормоны стресса. Страны СНГ этим сильно болеют, а в странах Европы с этим все спокойно. Русскому человеку непривычна тихая старушка Европа, потому что там спокойно и предсказуемо всё.

## 4. Миалгия из-за стресса

Миалгия – что делать, когда забиты мышцы. Когда у вас скованны мышцы, и даже случаются судороги, то вполне возможно, что количество стресса в вашей жизни просто запредельное. Это называется миалгия. Лечится расслаблением мышц и впрыском в кровь окситоцина. И для этого вы должны обладать женщиной. Женщина – лучший инструмент для выработки окситоцина. Супер практика называется «обнимашки», вам после этого сразу становится хорошо. А лучше массаж с массажными маслами и мышцы перестанут быть твердыми, а вы перестанете быть такими стрессовыми.

## **5. Кошмары и напряжение психики**

Если хочешь увидеть яркие сны. Если давно не летали во сне, то советую такую добавку как мелатонин. Будете лучше спать, глубже погружаться в сон и видеть много снов. Обычно под утро вы видите 3-4 сна и не понимаете, откуда они взялись. Это как галлюциноген, вы выпили чуть-чуть мелатонина и вместо обычного пробуждения вы начинаете видеть картинки, как в детстве. Если психика напряжена и перерабатывает большой стресс, то это можно понять по снам под мелатонином – в этом состоянии часто снятся кошмары.

## **6. Откуда взялась усталость надпочечников**

Кортизол – это гормон стресса, но также это гормон бодрости и настроения. Поэтому важно следить за уровнем стресса в своей жизни. При высоком кортизоле у вас повышается значение артериального давления, а также значение сахара в крови. Чтобы этого избежать, нужно следить за своими циркадными ритмами. Нужно ложиться спать в нужное время и вставать в нужное время, иначе кортизол не будет давать бодрости, а будет давать только сплошной стресс. Постоянный стресс переходит в хронический, что ведет к болезни надпочечников.

## **7. Психические расстройства мужчин за 35 лет**

Случаются в жизни мужчины в один момент отклонения от нормы. Они начинают покупать дорогие и быстрые машины, начинают встречаться с молодыми девушками. Все для подтверждения статуса мужчины. То есть психику клинит, и мужчина везде начинает искать признаки своей мужественности. Происходят даже психические отклонения. Это всё связано с андропаузой у мужчин возраста 35-40 лет. Это норма. Понять и простить.

## 8. Гормоны по внешнему виду

Как определить наличие гормонов по внешнему виду. Тестостерон формирует мужскую фигуру. Если тестостерона мало, то мужчина будет выглядеть, как тряпка. При активной жизни идет формирование мышечной массы. Формируется мышечный корсет, который делает человека похожим на мужчину. Если совсем просто, то смотрите на форму треугольника. Широкие плечи и узкие бедра – это форма треугольника, которая говорит о высоком тестостероне. То же самое у женщин. Если бедра широкие, а плечи узкие, то это говорит о высоких значениях эстрадиола. Также тест опосредованно влияет на ожирение.

## **9. Первое свидание и окситоцин**

Когда пара сходилa на первое свидание, то у них начинается вырабатываться окситоцин. И этот окситоцин помогает побороть страх и стресс общения. Также окситоцин – это гормон доверия. Они начинают больше доверять себе, партнеру и этому миру. Отличительная особенность заключается в том, что людям хочется поделиться этим счастьем. Вот такой прагматичный разбор любви. Сначала дофамин, потом фенилэтиламин, а потом окситоцин.

## **10. Разбор истории любви по гормонам (тестостерон)**

История пары из прошлого пункта. После тех гормонов наступает пора тестостерона. Тестостерон – это гормон мужественности, джентльменства, защиты своей территории. Чем больше теста у мужчины – тем больше проявления этих качеств. Он более агрессивен и хочет все, что движется. Это гормон любви, повышенного либидо. Если он повышен у мужчины и в норме у женщины, то у них будет замечательный половой акт.



## 11. 4 сферы, чтобы снизить стресс

Все гениальное просто. 1. Секс с партнером. 2. Питание. Улучшение рациона. 3. Сон. 4. Спорт. Если будешь по 1% каждый день делать то, что тебе кажется улучшением, не заметишь, как станешь спокойнее и увереннее в себе, а стресс сменится рельефным прессом.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.