

# Машина желаний

Биологическая поддержка психологических изменений

## Раздел 1: Введение

---

1.1 Будьте в курсе изменений

---

1.2 Дисклеймер - смотреть обязательно!

---

1.3 Как проходить курс?

---

1.4 Как появился курс "Машина желаний"

---

1.5 Из чего состоит курс?

---

1.6 Дополнительные материалы

## Раздел 2: Подготовка к микродозированию

---

2.1 Сомнения и страхи - что с ними делать?

---

2.2 Ожидаемые эффекты и противопоказания к микродозированию

---

2.3 В одиночку или вместе? Требования к проводнику и окружению

---

2.4 Желательные навыки. Микродозинг не работает!

---

2.5 Хаос изменений. Как сохранить нужное?

---

2.6 Когда будет эффект?

## Раздел 3: Начало микродозирования

---

3.1 Сколько вешать в граммах? Готовимся к первому курсу микродозинга

---

3.2 Цель. Как поставить?

- 
- 3.3 Как создать настройку? Сет и сеттинг
- 
- 3.4 Подбор индивидуальной суточной дозы (ИСД). Алгоритм
- 
- 3.5 Подбор дозировки. Как почувствовать?
- 
- Aa 3.6 Разные цели – разные дозировки
- 
- ▶ 3.7 Волны микродозинга: принятие
- 
- ▶ 3.8 Протоколы для первых курсов микродозирования
- 
- ▶ 3.9 5 базовых правил микродозирования
- 
- ▶ 3.10 "Таковость" и поток – первые психологические позитивные эффекты
- 
- ▶ 3.11 Страхи и сомнения, следующий уровень
- 
- 3.12 Дневник микродозирования. Как вести с легкостью?
- 
- 3.13 Управление изменениями в социальном окружении
- 
- Aa 3.14 Как подобрать дозировку при смене субстрата?
- 
- Aa 3.15 Дополнительные материалы

## Раздел 4: Нейробиохимия микродозинга

- 
- ▶ 4.1 Мухомор. Действующие вещества
- 
- ▶ 4.2 Микродозинга мухомора – есть ли токсичность и зависимость?
- 
- ▶ 4.3 Влияние на зависимости (алкоголь, табак, наркотики и пр.)
- 
- Aa 4.4 Нейробиологические теории личностного кризиса и роста
- 
- ▶ 4.5 Нейронные сети, нейропластичность
- 
- ▶ 4.6 Нейромедиаторы, влияние на ЦНС и сознание
- 
- ▶ 4.7 Как тренировать нейромедиаторы?
- 
- Aa 4.8 Дополнительные материалы

## Раздел 5: Философия и психология микродозирования

- ▶ 5.1 Микродозинг, языки микродозирования
- ▶ 5.2 Измененные состояния сознания
- ▶ 5.3 Люди и грибы - кто кого выбирает?
- ▶ 5.4 Системы конденсированного опыта (СКО)
- ▶ 5.5 Психология - наука о страдании?
- ▶ 5.6 Особенности мухоморного микродозинга и отличие от других видов микродозирования
- ▶ 5.7 Микродозинг как путешествие
- Аа 5.8 Дополнительные материалы

## Раздел 6: Микродозирование, "сложные" цели

- 6.1 Микродозинг меняет личность
- ▶ 6.2 Комбинированные цели для микродозинга
- ▶ 6.3 Волны микродозинга: управление
- ▶ 6.4 Протокол "Все везде и сразу", "Газ/тормоз"
- ▶ 6.5 Протокол "Ситуативный"
- ▶ 6.6 Протокол "Интуитивный"
- ▶ 6.7 Мухоморные циклы - иной взгляд
- ▶ 6.8 Персональная миссия и индивидуальные опоры
- ▶ 6.9 Биологически и социально индуцированные истины - как на них влияет микродозирование?

---

6.10 Состояния сознания как цель микродозирования

---

Аа 6.11 Дополнительные материалы

## Раздел 7: Усилители микродозинга

---

7.1 Музыка

---

▶ 7.2 Информация, контент

---

▶ 7.3 Места силы. Светлая и темная стороны

---

📖 7.4 Пауза

---

7.5 Медитативные техники

---

▶ 7.6 Телесноориентированные практики

---

7.7 Дыхательные психотехники

## Раздел 8: Комплексное микродозирование

---

▶ 8.1 Зачем и кому нужно?

---

▶ 8.2 Принципы комплексного микродозирования

---

▶ 8.3 Дефициты и субдефициты нутриентов - миф или реальность?

---

▶ 8.4 Как выбрать нутриенты для коррекции?

---

▶ 8.5 Базовый чекап

---

▶ 8.6 Лабораторные и функциональные референсы - каким верить и как использовать?

---

▶ 8.7 Роль энтеогена в комплексном подходе

---

▶ 8.8 Как работает комплексное микродозирование. Разбор кейса

---

▶ 8.9 Программа "Космос"

---

▶ 8.10 Программа "Воздух"

---

▶ 8.11 Программа "Земля"

---

8.12 Йод

---

8.13 Магний

---

8.14 Цинк

---

8.15 Медь

---

8.16 Литий

---

8.17 Железо

---

8.18 Хром

---

Aa 8.19 Витамины

---

Aa 8.20 Жирные кислоты

---

8.21 Аминокислоты

---

8.22 Как построить системный биохакинг личностного роста?

---

## Раздел 9: Усилители микродозинга, продвинутый уровень

---

9.1 Практика "Мулатантра"

---

9.2 Левотантрические практики

---

9.3 Сенсорная депривация

---

## Раздел 10: Что можно еще?

---

Aa 10.1 Бесплатная консультация

---

10.2 Очные семинары

---

10.3 Макродозинг

---

## Раздел 11: Микродозинг для бизнеса

---

11.1 Программа трансформации бизнеса

---



## Раздел 12: Интересности

---

- ▶ 12.1 Энергия и продуктивность  
Мастер-класс в клубе Первых

---

- ▶ 12.2 Интервью "Микродозинг, аяваска, хорортрип"

---

- ▶ 12.3 Доклад на конгрессе "Психология 21-го столетия". Роль БАВ в развитии личностного кризиса

---

- ▶ 12.4 Вебинар "Нутриентный статус до, во время и после просветления"

---

- ▶ 12.5 Интервью "Биохакинг отношений"

---

- ▶ 12.6 Интервью "Микродозинг и целеполагание"

## Раздел 13: Для профи

---

- ▶ 13.1 Оценка лабораторных показателей в динамике в процессе микродозирования мухомором

---

- ▶ 13.2 Разбор результатов лабораторных анализов

---

- Аа 13.3 Диссертация "Влияние БАВ на возникновение, течение и разрешение личностного кризиса"

---

- Аа 13.4 Список литературы

---

- Аа 13.5 Совместные проекты

## Раздел 14: Примеры и отзывы

---

- ▶ 14.1 Анна. Социальная интеграция

---

- ▶ 14.2 Антон. Профессиональное выгорание

---

- ▶ 14.3 Повышение физической активности, когнитивных качеств

---

- ▶ 14.4 Результаты участников онлайн-курса Университета интегративной психологии и психотерапии

---

- Аа 14.5 Видеоотзывы на семинар "Микродозинг + дыхательные психотехники"

---

- Аа 14.6 Видеоотзывы на семинар "Микродозинг. Продвинутый уровень"