

18+

АЛЕКСЕЙ ТИЩЕНКО

ПРАКТИЧЕСКАЯ ТЕТРАДЬ КАЙФОЛОГА

30 ПРАКТИЧЕСКИХ УРОКОВ
КАЙФОЛОГИИ

Алексей Тищенко
Практическая тетрадь
кайфолога. 30 практических
уроков кайфологии

<https://litres.ru/74286113>

ISBN 9785007076111

Аннотация

Кайфология — это не марафон с финишной чертой. Это образ жизни. Это решение каждый день выбирать радость, смысл и осознанность. Будут дни, когда вы будете «выпадать» из потока, забудете о практиках, будете чувствовать себя разбитыми. Это нормально. Ваша задача — не быть идеальным, а быть последовательным в своем намерении жить полную, яркую жизнь.

Содержание

Введение. Ваша личная лаборатория счастья	5
СХЕМА ДОФАМИНОВОЙ АЛХИМИИ	23
...	27
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Практическая тетрадь кайфолога 30 практических уроков кайфологии

Алексей Тищенко

© Алексей Тищенко, 2026

ISBN 978-5-0070-7611-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Практическая тетрадь кайфолога (Kaifologist): 30
практических уроков кайфологии

Введение. Ваша личная лаборатория счастья

Знание без практики — это просто ментальный шум. Вы можете прочитать сотни книг по позитивной психологии, изучить нейробиологию дофамина вдоль и поперек и знать наизусть цитаты Марка Аврелия. Но пока эти знания не опустились на уровень ваших повседневных физических действий, ваша жизнь не изменится. Ваши нейронные связи останутся прежними, а гормоны стресса продолжают диктовать вам свое настроение.

Эта практическая тетрадь — не просто книга для чтения. Это интерактивный тренажер, личный дневник и нейрохимическая лаборатория.

В течение следующих 30 дней вы будете проводить управляемые эксперименты над своей повседневностью. Никакой сложной эзотерики или насилия над собой. Только простые, научно обоснованные и телесно приятные практики, которые займут от 3 до 15 минут в день.

Как работать с этой тетрадью:

1. Один день — один урок. Не пытайтесь пробежать всё за выходные. Мозг меняется постепенно. Нам нужно время, чтобы вырастить новые синапсы.

2. Заполняйте поля. Физическое записывание от руки (или фиксация мыслей) активирует моторную кору и ретикулярную формацию мозга, закрепляя полученный опыт.

3. Будьте исследователем, а не судьей. Здесь нет «правильных» или «неправильных» ответов. Если практика вам не зашла — это тоже ценный результат. Вы просто узнали больше о своей нервной системе.

Готовы перепрошить свои настройки по умолчанию с режима «выживание» на режим «процветание»? Открывайте первую страницу. Ваш эксперимент начинается прямо сейчас.

— —

Урок 1. Сенсорный заземлитель: Искусство первого глотка и возвращение в тело

Большинство из нас начинают утро в состоянии нейрохимической паники. Едва открыв глаза, мы тянемся за телефоном, впуская в свой девственный утренний мозг терабайты чужих мнений, новостей и задач. В этот момент запускается выработка кортизола. Мы пьем утренний кофе на автомате,

параллельно пролистывая ленту новостей или отвечая на рабочие письма.

Результат: желудок наполнен, но мозг не зарегистрировал акт удовольствия. Вы начали день с дефицита.

Задача Урока 1 — вернуть вашему первому утреннему напитку статус священного ритуала заземления и запустить серотониновую систему до того, как мир заявит свои права на ваше внимание.

Нейробиологический базис:

Когда вы концентрируетесь на одном физическом ощущении (вкус, тепло, текстура), вы активируете интероцептивную сеть мозга и переключаете нервную систему с симпатического тонуса («бей или беги») на парасимпатический («отдыхай и восстанавливайся»). Блуждающий нерв дает сигнал сердцу биться ровнее, мышцы лица и шеи расслабляются, а дофаминовые рецепторы настраиваются на высокую чувствительность.

— —

Практика дня: «Священный глоток»

Сегодня (или завтра утром, если вы читаете это вечером)

вы проведете ритуал первого глотка. Это может быть вода с лимоном, свежесваренный кофе или зеленый чай.

1. Создайте вакуум: Выключите телефон или оставьте его в другой комнате. Никаких экранов, книг или фонового шума. Только вы и ваша чашка.

2. Тактильный контакт: Возьмите чашку обеими руками. Почувствуйте ее тепло, вес, текстуру материала (керамика, стекло, глина).

3. Аромат: Поднесите чашку к лицу, закройте глаза и сделайте глубокий вдох. Попробуйте уловить три разные ноты в запахе напитка.

4. Первый глоток: Сделайте небольшой глоток, но не глотайте сразу. Подержите напиток на языке 3 секунды. Почувствуйте температуру, плотность, кислоту или сладость.

5. Выдох: Сделайте медленный выдох через рот после глотка, почувствовав, как тепло опускается по пищеводу в желудок, расслабляя диафрагму.

Сделайте так первые 5 глотков. После этого можете возвращаться к привычному ритму.

— —

Тетрадь действий (Заполните поля ниже):

- Какой напиток вы выбрали для ритуала?
-

• Опишите три физических ощущения (тепло в пальцах, терпкость на языке, аромат и т.д.):

1.

2.

3.

• Какая мысль или импульс попытались отвлечь вас во время ритуала? (Например: «надо проверить почту», «кофе остывает»):

> Мысль дня для вашего блокнота:

> «Мир подождет пять минут. Мой покой, утреннее тепло и чашка в моих руках — это единственная реальность, которая имеет значение прямо сейчас».

— —

Переверните страницу, когда будете готовы к Уроку 2.
«Дихотомия контроля на практике: Сливной бачок для тренировки»

Урок 2. Фильтр энергии: Сливной бачок для тревоги (Дихотомия контроля)

В первом уроке мы учились наполнять свой «сосуд радости» через сенсорный ритуал. Но наполнение бессмысленно, если в дне вашего сосуда есть огромная дыра, куда утекает вся ментальная энергия.

Главная причина утечки жизненных сил у современного человека — это попытка контролировать неконтролируемое. Мы тратим дофамин и норадреналин на переживания о пробках, курсе валют, мнении коллег или погоде. С точки зрения Кайфологии — это всё равно что пытаться согреть улицу, открыв настежь окна в мороз: вы тратите ресурсы, но результат равен нулю.

Задача Урока 2 — установить «фильтр на входе» и научить мозг мгновенно сбрасывать балласт бесполезных тревог.

— —

Нейробиологический базис:

Когда вы фиксируетесь на проблеме, которую не можете решить (например, «почему этот водитель меня подре-

зал?»), ваша миндалевидная железа (амигдала) посылает сигнал тревоги. Вырабатывается кортизол. Префронтальная кора (центр логики) пытается найти решение, но решения не существует, так как объект вне вашей власти. Возникает «когнитивный цикл заикливания».

Как только вы сознательно произносите: «Это вне зоны моего контроля», управление перехватывает префронтальная кора. Она подавляет активность амигдалы, кортизоловый лифт останавливается, и сэкономленная энергия остается в вашем распоряжении для получения удовольствия.

— —

Практика дня: «Сортировка реальности»

Сегодня в течение дня, как только вы почувствуете легкий укол раздражения, тревоги или недовольства, остановитесь и проведите быструю сортировку по методу «двух кругов».

1. Круг Власти (Моя зона): Сюда относится только то, что вы делаете или думаете прямо сейчас. Ваши действия, ваше дыхание, ваши слова.

2. Круг Внешнего (Сливной бачок): Сюда относится всё остальное. Поступки других людей, пробки, новости, прошлое, погода, чужое мнение.

Действие:

Как только вы поймали себя на тревоге из «Круга Внешнего», мысленно (или шепотом) скажите: «Это в бачок. Я выбираю направить эту энергию на свой комфорт». Сразу после этого сделайте одно маленькое физическое действие для себя из «Круга Власти»: выпрямите спину, расслабьте плечи или сделайте глубокий вдох.

— —

Тетрадь действий (Заполните поля в течение дня):

- Зафиксируйте 3 ситуации за сегодня, которые вызвали у вас стресс, но были ВНЕ вашего контроля (события из «бачка»):

1.

(Например: задержка рейса/поезда)

2.

(Например: кто-то был груб в очереди)

3.

(Например: пошел дождь, когда не ждали)

- Что вы почувствовали в теле, когда сознательно решили «слить» эту тревогу в бачок? (Легкость в груди, расслабление челюсти, ничего не почувствовал):

- На какое приятное действие вы перенаправили сэкономленную энергию?

(Например: вместо того чтобы злиться в пробке, я включил любимый подкаст и начал смаковать его звук).

> Мысль дня для вашего блокнота:

> «Я слишком богат ресурсами, чтобы тратить их на то, на что я не могу повлиять. Мой покой — это моя валюта, и я трачу её только на то, что приносит мне кайф или смысл».

— —

Переверните страницу, когда будете готовы к Уроку 3.
«Микродозинг дофамина: Охота за искрами»

Урок 3. Микродозинг дофамина: Охота за искрами

Вчера мы научились перекрывать утечку энергии. Сегодня мы перейдем к активному пополнению запасов. Большинство людей живут в ожидании «большого дофамина»:

отпуска, покупки машины, пятничной вечеринки или крупного гонорара. Но мозг не может эффективно работать на редких и мощных всплесках — это приводит к депрессивным «ямам» между ними.

Задача Урока 3 — научить вашу систему вознаграждения извлекать «чистый дофамин» из малых доз, превращая обычный день в серию приятных находок.

— —

Нейробиологический базис:

Дофамин — это нейромедиатор предвкушения и поиска. Наш мозг эволюционно заточен под то, чтобы находить ценные ресурсы. Раньше это были ягоды или следы зверя, сегодня — это интересная информация или эстетическое удовольствие.

Проблема в том, что соцсети приучили нас к «дешевому дофамину» (бесконечный скроллинг), который истощает рецепторы. Когда вы сознательно ищете что-то красивое или любопытное в реальности, вы задействуете Ретикулярную Активирующую Систему (РАС). Это фильтр в мозге, который говорит: «Смотри, это важно!». Настраивая РАС на поиск «искр» радости, вы буквально перепрошиваете мозг, чтобы он видел возможности для кайфа там, где раньше ви-

дел серый шум.

— —

Практика дня: «Охота за пятью искрами»

Сегодня вы — исследователь. Ваша задача — в течение дня «поймать» 5 эстетических или интеллектуальных искр. Это должны быть вещи, которые вы обычно не замечаете.

Критерии искры:

- Она вызывает мгновенную мысль: «О, красиво!» или «Хм, интересно!».
- Она бесплатна и доступна прямо сейчас.

Примеры:

1. Необычная игра тени на стене офиса.
2. Смешная собака в ярком комбинезоне.
3. Запах свежего хлеба из пекарни, мимо которой вы проходите.
4. Идеально симметричное здание или дерево.
5. Красивое сочетание цветов в одежде случайного прохожего.

Действие: Как только вы заметили «искру», остановитесь на 5—10 секунд. Впитайте её взглядом. Скажите себе: «За-

фиксировано. Это мой микродозинг».

— —

Тетрадь действий (Заполните поля вечером):

• Ваш список «Пяти искр» за сегодня:

1.

2.

3.

4.

5.

• *Какая из искр была самой неожиданной?*

• Заметили ли вы, что после 3-й или 4-й «искры» искать их стало легче? (Это значит, что ваша РАС настроилась):

> Мысль дня для вашего блокнота:

> «Мир — это не декорация, это шведский стол из смыслов и красоты. Я — тот, кто решает замечать этот пир и на-

полнять свои рецепторы качественным восторгом».

— —

Переверните страницу, когда будете готовы к Уроку 4.
«Обнуление: Магия тишины и дофаминовая разгрузка»

Урок 4. Обнуление: Магия тишины и дофаминовая разгрузка

Вчера мы охотились за «искрами», тренируя мозг замечать детали. Но чтобы видеть искры на темном небе, небо должно быть чистым. В современном мире наши рецепторы постоянно «забиты» информационным шумом: уведомления, фоновая музыка, реклама, гул машин, чужие голоса. Это создает эффект сенсорной перегрузки, из-за которой даже самые приятные вещи начинают казаться пресными.

Задача Урока 4 — провести «очистку вкусовых рецепторов» вашего мозга. Мы будем использовать тишину как инструмент обнуления, чтобы вернуть жизни её первоначальную остроту.

— —

Нейробиологический базис:

Наш мозг работает на контрастах. Если вы постоянно находитесь в шумной и яркой среде, мозг снижает чувствительность рецепторов, чтобы защититься от переутомления (это называется даун-регуляция). В итоге вам нужно всё больше стимулов, чтобы почувствовать хоть что-то.

Когда вы сознательно погружаете себя в тишину и отсутствие стимулов, мозг начинает повышать чувствительность (ап-регуляция). Дефолт-система мозга (DMN), о которой мы говорили в книге, включается в работу, «раскладывая по полочкам» накопленный стресс и восстанавливая ресурс префронтальной коры. Тишина — это не пустота, это процесс глубокой нейрохимической реставрации.

— —

Практика дня: «10 минут чистого эфира»

Сегодня вам нужно найти 10 минут для полной сенсорной изоляции. Это не медитация в строгом смысле слова, это просто отсутствие ввода информации.

1. Полный Оффлайн: Выключите телефон, музыку, телевизор.
2. Тишина: Найдите место, где вас никто не побеспокоит. Если вокруг шумно — используйте беруши или плотные на-

ушники без музыки.

3. Никакой пользы: Не пытайтесь в эти 10 минут планировать день, решать проблемы или обдумывать идеи. Просто сидите или лежите.

4. Наблюдение за «шумом»: Сначала в голове начнется «зуд» — мозг будет требовать привычной дозы контента. Будут всплывать обрывки песен, диалогов, дел. Просто наблюдайте за этим, как за оседающей пылью.

5. Возвращение к ощущениям: Если мысли слишком затягивают, вернитесь к ощущению того, как ваши стопы касаются пола или как одежда прилегает к коже.

Важно: Ваша цель — не «достичь просветления», а просто дать мозгу побыть в режиме ожидания (Idle).

— —

Тетрадь действий (Заполните поля сразу после практики):

- На какой минуте вам стало по-настоящему скучно или возникло желание потянуться за телефоном?

- Какие звуки вы начали замечать, когда внутренний шум немного утих? (Тиканье часов, шум ветра, собственное дыхание):

• Опишите ваше состояние после выхода из «чистого эфира» (Ясность в глазах, спокойствие, легкая сонливость, раздражение):

* Какое привычное действие (например, глоток чая или взгляд в окно) показалось вам более ярким сразу после 10 минут тишины?

> Мысль дня для вашего блокнота:

> «Тишина — это не отсутствие звуков, это присутствие меня самого. В этой тишине я восстанавливаю свою способность чувствовать жизнь по-настоящему».

Переверните страницу, когда будете готовы к Уроку 5.
«Amor Fati: Превращаем лимон в дофаминовый лимонад»

Урок 5. Amor Fati: Превращаем лимон в дофаминовый лимонад

В предыдущих уроках мы учились беречь энергию и на-

страивать чувствительность рецепторов. Но жизнь — это не стерильная лаборатория. Рано или поздно на вашем пути возникнет препятствие: отменится долгожданная встреча, сломается кофемашина, пойдет проливной дождь или вас обольет грязью проезжающая машина.

Обычный человек в этот момент включает режим жертвы и начинает сливать энергию на гнев и жалость к себе. Кайфолог включает режим дофаминовой алхимии. Мы используем стоический принцип *Amor Fati* (любовь к судьбе), чтобы превратить любой жизненный «лимон» в освежающий и бодрящий лимонад.

— —

Нейробиологический базис:

Когда планы рушатся, мозг фиксирует ошибку предсказания (Prediction Error). Это вызывает резкое падение уровня дофамина и мгновенную активацию миндалевидного тела — вы чувствуете раздражение.

Однако у нас есть механизм когнитивной переоценки (Cognitive Reappraisal). Если вы сознательно меняете рамку восприятия (фрейм) с «О нет, всё испорчено!» на «О, отличный вызов! Интересно, как я с этим справлюсь?», префронтальная кора блокирует стрессовую реакцию. Вместо корти-

зола выделяется норадреналин (гормон азарта) и дофамин.
Препятствие физиологически превращается в игру.

СХЕМА ДОФАМИНОВОЙ АЛХИМИИ

▼▼ ПУТЬ СТРЕССА ПУТЬ АЛХИМИИ

(Автоматическая реакция) (Осознанный фрейминг)

Препятствие → Гнев, жалость Препятствие → Азарт («Игра началась»)

→ Кортизол → Опустошение. → Норадреналин → Победный дофамин.

...

— —

Практика дня: «Дофаминовый алхимик»

Сегодня вашей мишенью станет любая мелкая неприятность, которая пойдет не по плану (крупные трагедии не берем, тренируемся на «кошачьих» — бытовых неурядицах).

Как только вы столкнулись с обломом, примените формулу «Три шага алхимии»:

1. Принятие (Стойческий выдох):

Скажите себе: «Да, это произошло. Факты не изменить. Да здравствует Amor Fati!». Перестаньте бороться с реальностью в своей голове.

2. Поиск тайной специи (Контраст):

Задайте себе вопрос: «Какую скрытую выгоду или контраст дает мне эта ситуация?».

- Например: Опоздал на автобус? Отлично, у меня есть 15 минут, чтобы постоять на солнце и послушать любимый трек. Отменилась встреча? Прекрасно, освободилось время для легального безделья.

3. Празднование маневра:

Улыбнитесь (даже через силу) и сделайте щелчок пальцами или победный жест. Вы только что взломали систему и забрали дофамин там, где должны были потерять энергию.

— —

Тетрадь действий (Заполните поля, когда случится первый «облом»):

- Какой «лимон» преподнес вам сегодняшний день? (Опишите ситуацию):

- Как вы применили формулу «Три шага алхимии»? Ка-

кой «лимон» удалось выжать? (В чем оказалась скрытая выгода или как вы изменили фокус):

- Что произошло с вашим телом в момент переключения? (Ушло напряжение из плеч, захотелось рассмеяться, почувствовал азарт):

> Мысль дня для вашего блокнота:

> «Жизнь не обязана быть идеальной, чтобы быть кайфовой. Каждая трудность — это просто бесплатная специя, которая делает вкус моей итоговой победы только острее».

— —

Переверните страницу, когда будете готовы к Уроку 6.
«Взлом снизу вверх: Улыбка Дюшена и мышечный триумф»

Урок 6. Взлом снизу вверх: Улыбка Дюшена и мышечный триумф

Большинство людей живут в иллюзии: «Вот когда у меня всё наладится и настроение поднимется, тогда я и буду улыбаться, расправлю плечи и начну радоваться». Они пытаются изменить свое состояние «сверху вниз» — через уговоры

ума, чтение аффирмаций или попытки насильно заставить себя мыслить позитивно.

Но когда тело зажато, плечи подняты к ушам от стресса, а дыхание поверхностное, ваш мозг ежесекундно получает физический сигнал: «МЫ В ОПАСНОСТИ». Никакие ментальные установки не победят этот телесный SOS.

Задача Урока 6 — совершить дерзкий биохакерский взлом нервной системы «снизу вверх» (Bottom-Up). Мы заставим тело принять позу триумфа и радости, не оставив мозгу другого выбора, кроме как подстроить под это химию нашего настроения.

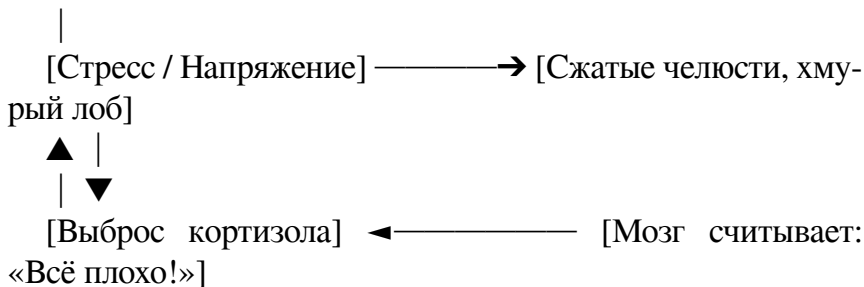
— —

Нейробиологический базис:

В нейронауке существует гипотеза мимической обратной связи (Facial Feedback Hypothesis). Наш мозг не только управляет мимикой, но и сам непрерывно считывает сигналы с лицевых мышц и рецепторов тела, чтобы понять, какую эмоцию он сейчас испытывает.

...

ПЕТЛЯ МИМИЧЕСКОЙ СВЯЗИ



...

Если вы сознательно включаете Улыбку Дюшена (настоящую улыбку, в которой задействованы не только уголки губ, но и круговые мышцы глаз, создавая «лучики» у век), тройничный нерв мгновенно посылает сигнал в лимбическую систему. Мозг решает: «Раз мышцы сокращены таким образом, значит, мы в безопасности и нам хорошо», — и запускает выброс эндорфинов и дофамина.

То же самое происходит с телом: поза триумфа (грудь вперед, руки вверх) снижает уровень кортизола и повышает уровень тестостерона (гормона уверенности и активного

действия).

— — — **Практика дня: «Соматический джойстик»**

Сегодня мы проведем двухминутный соматический эксперимент. Лучше всего сделать его в середине дня, когда вы чувствуете спад энергии или фоновую усталость.

1. Создайте пространство: Уединитесь на 2 минуты (подойдет даже закрытая ванная комната или пустой кабинет).

2. Шаг 1. Улыбка Дюшена (1 минута):

Засеките одну минуту. Начните улыбаться максимально широко. Критически важно: задействуйте глаза! Зажмурьте их слегка, чтобы почувствовать напряжение в уголках век. Если вам сложно сделать это естественно, возьмите карандаш или ручку, зажмите её зубами горизонтально (так, чтобы губы не касались её) — это автоматически включит нужные мышцы лица. Держите улыбку ровно 60 секунд.

3. Шаг 2. Поза Триумфа (1 минута):

Встаньте ровно, ноги на ширине плеч. Поднимите руки вверх и в стороны буквой V (как финишер на марафоне). Расправьте грудную клетку, поднимите подбородок чуть выше линии горизонта. Сделайте 5 глубоких вдохов животом и медленных выдохов. Удерживайте эту позу победы остав-

шуюся минуту.

— —

Тетрадь действий (Заполните поля сразу после практики).

- Что вы почувствовали на 30—40 секунде удержания улыбки? (Легкий абсурд происходящего, сопротивление лицевых мышц, внезапный прилив тепла):

- Опишите физические ощущения в теле после «Позы Триумфа» (Расширение в груди, тепло в ладонях, желание выпрямиться):

- Как изменились ваши мысли? Появилась ли легкая ирония по отношению к дневным заботам?

> Мысль дня для вашего блокнота:

> «Мое тело — это не просто транспорт для моей головы. Это пульт управления моим настроением. Я могу физически нажать кнопку „радость“ прямо на своем лице».

— —

Переверните страницу, когда будете готовы к Уроку 7.
«Серотониновый насос: Оцифровка тепла (Практика благодарности)»

Урок 7. Серотониновый насос: Оцифровка тепла (Практика благодарности)

В предыдущих уроках мы много говорили о дофамине — гормоне поиска, азарта и предвкушения. Дофамин прекрасен, но у него есть тёмная сторона: он никогда не бывает удовлетворен. Дофамин всегда требует: «Ещё! Быстрее! Больше!». Если жить только на нём, вы быстро окажетесь на гедонистической беговой дорожке, умирая от усталости в погоне за очередным миражом.

Для истинного баланса нам нужен главный антипод дофаминовой суеты — серотонин. Это гормон глубокого покоя, сытости, безопасности и самооценности. Это химия момента «мне хорошо с тем, что уже есть». И самый мощный, научно доказанный способ запустить этот серотониновый насос — это правильная практика благодарности.

Задача Урока 7 — превратить абстрактную «вежливость» в мощный физиологический инструмент, который оцифрует тепло в вашем теле и напитает мозг серотином.

— —

Нейробиологический базис:

Из-за эволюционного «искажения негативности» (Negativity Bias) наш мозг тратит кучу ресурсов на сканирование угроз. Обычный день он видит как полосу препятствий. Когда вы искренне и детально кого-то или что-то благодарите, вы совершаете когнитивный маневр: заставляете префронтальную кору направить прожектор внимания на ресурсы и безопасность.

В этот момент в передней поясной коре головного мозга увеличивается синтез серотонина и активируются пути, связанные с социальным теплом (окситоцином). Но важно делать это не формально («спасибо за день»), а соматически — связывая мысль с физическим ощущением тепла.

— —

Практика дня: «3D-Благодарность (Оцифровка тепла)»

Сегодня вечером перед сном выберите три простых момента из прошедшего дня. Это не должны быть грандиозные события (свадьба, покупка квартиры). Напротив, пусть это

будут бытовые мелочи: вкусный суп, приятная беседа, мягкая постель, вовремя приехавший лифт.

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.