

Celoseměstrální úkol

Zadání: Vypracuj biohackingový plán a otestuj jeho účinnost

Navrhovaný postup:

1. Najdi si kvalitní originální studii/e týkající se jedné metody neurohackingu
2. Zapiš si svůj aktuální baseline - stav věci a očekávaný cíl/efekt
(to co budeš sledovat - co se tím má změnit)
3. Vypracuj detailní biohackingový plán
(Co, v jaké míře, frekvenci, kdy a jak budeš dělat)
4. Aplikuj na sobě po dobu min. 1 měsíce
5. Sleduj průběžné výsledky, zapisuj, jestli se ti daří plán dodržovat, jaké proměnné narušují plán, nebo ovlivňují průběh... Co ti pomáhá být v plánu důsledný
6. Sepiš to celé do přehledné zprávy (ta bude obsahovat všechny předcházející body, postupy a výsledky a postřehy, ke kterým jsi přišel)