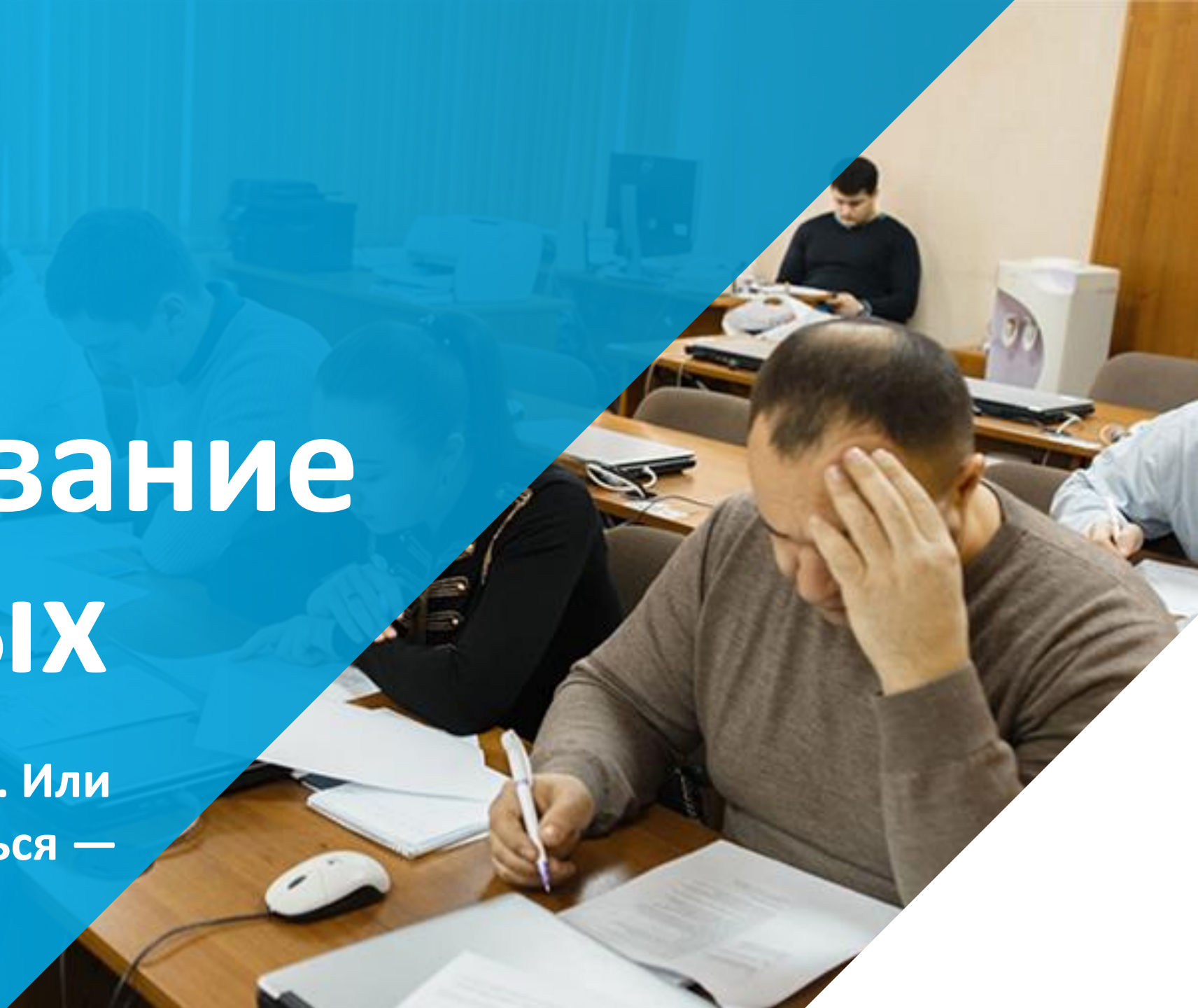


Образование взрослых

Образование взрослых. Или
почему научиться учиться —
трудно



Познакомимся. Я Семенов Дмитрий

Кто я?!

Кто я такой?

Я из потерянного поколения

Я родился в эпоху самого расцвета социализма, учился в школе во времена Застоя и Перестройки, высшее образование получил во времена перехода к дикому капитализму, и был выплюнут в во взрослый мир в дефолт 1998 года. Начал увлекаться йогой в 23 года, бросил. Стал жить обычной жизнью обывателя (кино, пиво, домино) и чуть не умер. С 2007 года стал излечивать себя от бытовухи, изучать КОБ, себя и окружающих людей, выявляя скрытые процессы в современном обществе и историческом прошлом.



Образование взрослых



Надо учиться всю жизнь



Противоречие надо и хочу



Я работаю в образовании. Моя семья в образовании



Противоречие в том, что наш мозг не хочет учиться
Раз

История моего обучения



Я жил обычной жизнью обывателя



В 2008 году женился и бросил пить, курить и стал изучать КОБ

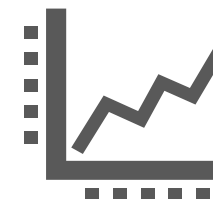


С этого момента стал превращать мертвую воду в живую



Дети помогли увидеть мне становление человека

все этапы перехода человека от животного до человека. до 1-2 лет животное желание, 2-3 лет повторюшки, затем в 3-4 года демонизм, затем дикий коктейль из всех этих типов.



Как у меня погас факел



Платон «Ученик не сосуд, который нужно наполнить, а факел, который нужно разжечь»



В детстве очень любил тайны и загадки природы
Много читал книги, КОБ, ТМ и другое..



Но менятьСЯ я не стал и искал отмазки чтобы не учиться



Я стал хорошим рассказчиком, но не работал над собой

Карма – болото усвоенного в детстве



Через 5 лет в 2015 году я скатился к обывательству



Меня захватила работа и я потерял контакт с детьми
Жизнь огромная и старые стереотипы всплыли я вернулся



Причина была в том, что меня перехватил более мощный
эгрегор, но я вернулся к своей семье



Я вернул контакт с детьми и встал вопрос: как их учить,
если они не хотят учиться в современном образовании.

Какие проблемы образования взрослых?



Нет мотивации



Огромный поток информации



Рафинированное сладкое
Не говоря об алкоголе и табаке



Отсутствие лидеров и информация в ладони

Почему тяжело заставить себя учиться?!



Дети тоже не тянутся учиться в необходимом объеме



Неправильно отношение к сознанию и подсознанию

Курпатов «Красная таблетка» Сознание надстройка - прожектор



Мозг – достиг цели. Он в тепле, сытости и удовольствии



Как найти выход, если НАДО не помогает?

Рациональный человек, обезьянка и панический монстр

Тим Урбан «Что происходит в голове прокрастинатора?»



Рациональный человек, обезьянка и панический монстр



Цель для мозга



Как мы можем обмануть мозг

сытый, обуюченный и требующий только удовольствий мозг?!



Сыграть на инстинктах?!

я хочу быть более привлекательным, чтобы размножиться! НЕ ТО для думающего человека!



получить более высокий статус в стаде-стае?!



Я хочу построить царство божие на земле!

Хороший мотив?! ДА!

Но наша жизнь очень длинная, и через несколько дней, или часов, или минут
Обезьянка всё же берет свое на мегафонной дистанции жизни!

Первый этап: Совесть и стыд



Человек социальное существо, продукт культуры



Объявите всем, кто вам важен, что вы планируете



А так же запишите свои намерения на бумаге!



Совесть до нарушения обещания и возможный стыд

Второй этап: добиться автоматизма



Как освоить знания?! Сделать их СВОИМИ!



Наш мозг физически растет занимаясь мыслительным процессом



Нейросвязи однократно нестабильны. Нужно минимум 20 дней, на закрепление новых навыков



Но и этого мало. Старые стереотипы возвращаются. Это опасно: то, что сегодня было ярко и явно понятно, через неделю кажется неубедительным и скучным, через год расплывается, через 3 как сон



Физкультура – основа и фундамент обучения

1 | Физкультура и умственное здоровье

2 | Семья, дети, домашние животные, хозяйство

3 | Станьте примером для детей:
ГТО, зарядка, прогулки с животными

4 | Сейчас моя способность к обучению выше
чем 15 лет назад!



Практические советы для обучения взрослых



Экономьте мыслетоплево

Дорофеев «Джедайские техники»



Отключите внешний поток информации



Отключите ненужные напоминания



Погасите залипалки на смартфоне



Активируйте УМНЫЙ телефон

УДАЛИТЕ

~~Ненужные-
уведомления~~

Отключите напоминания программ.
Сообщения из соцсетей и мессенджеров мешают!

ПОСТАВЬТЕ

АФФИРМАЦИИ

Это осознанные мысли обращенные во фразы
Помогают менять вредные стереотипы на продуктивные

ИЗУЧИТИЕ

СКОРОЧТЕНИЕ

Изучите наконец-то скорочтение! Плюс запоминание!
На умном телефоне реально удобно плюс читайте книги в FB2

УЧИТЕСЬ

ANKI & MINDMAP

Запоминание помогает быстро и надолго заучивать нужные термины.
Ментальные карты - интерактивно записывать лекции

Скорочтение

Скорочтение на обычных книгах
освоить тяжело.

В смартфоне удобно и всегда под
рукой

До 30 упражнений в день:

Внимание

Память

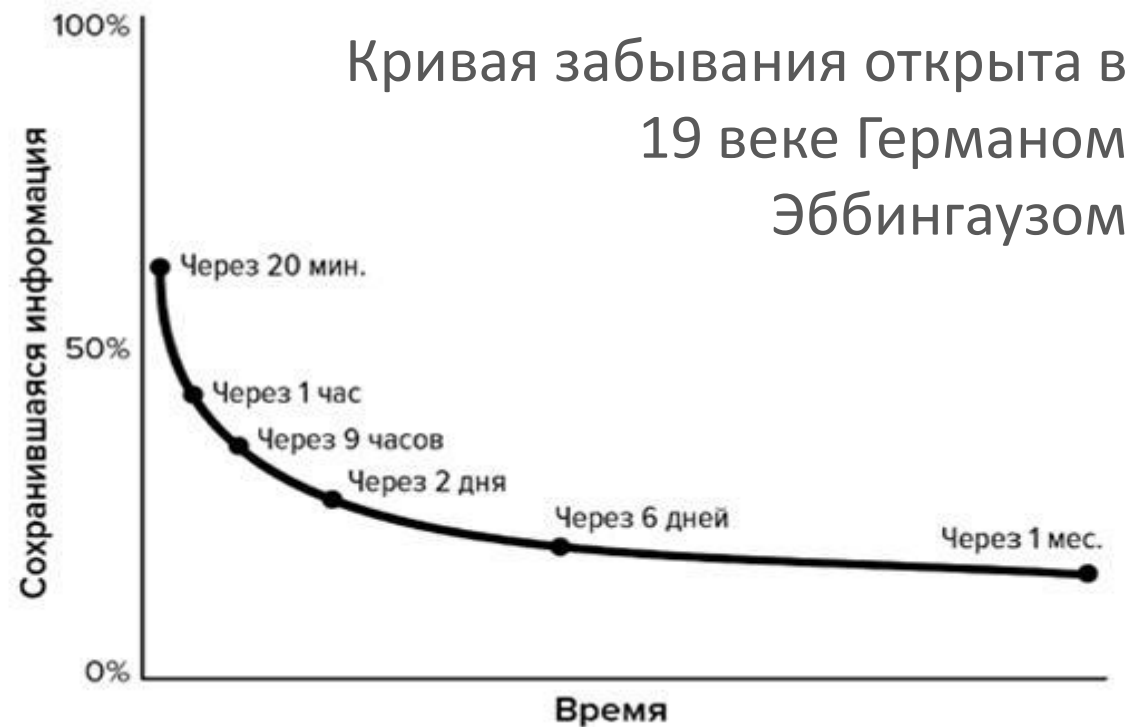
Скорочтение

Чтение книг FB2



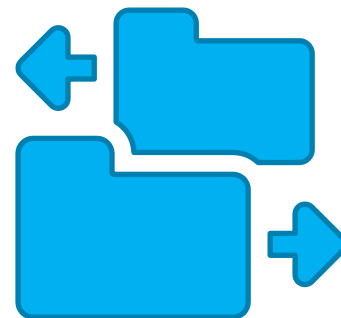
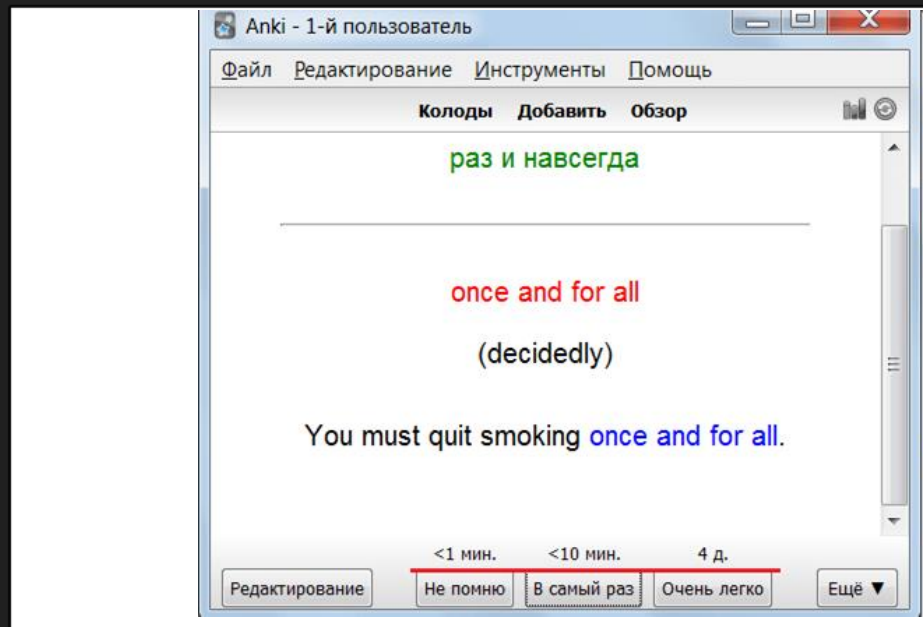
ANKI по японски – запоминание

Помощь детям натолкнула на ANKI



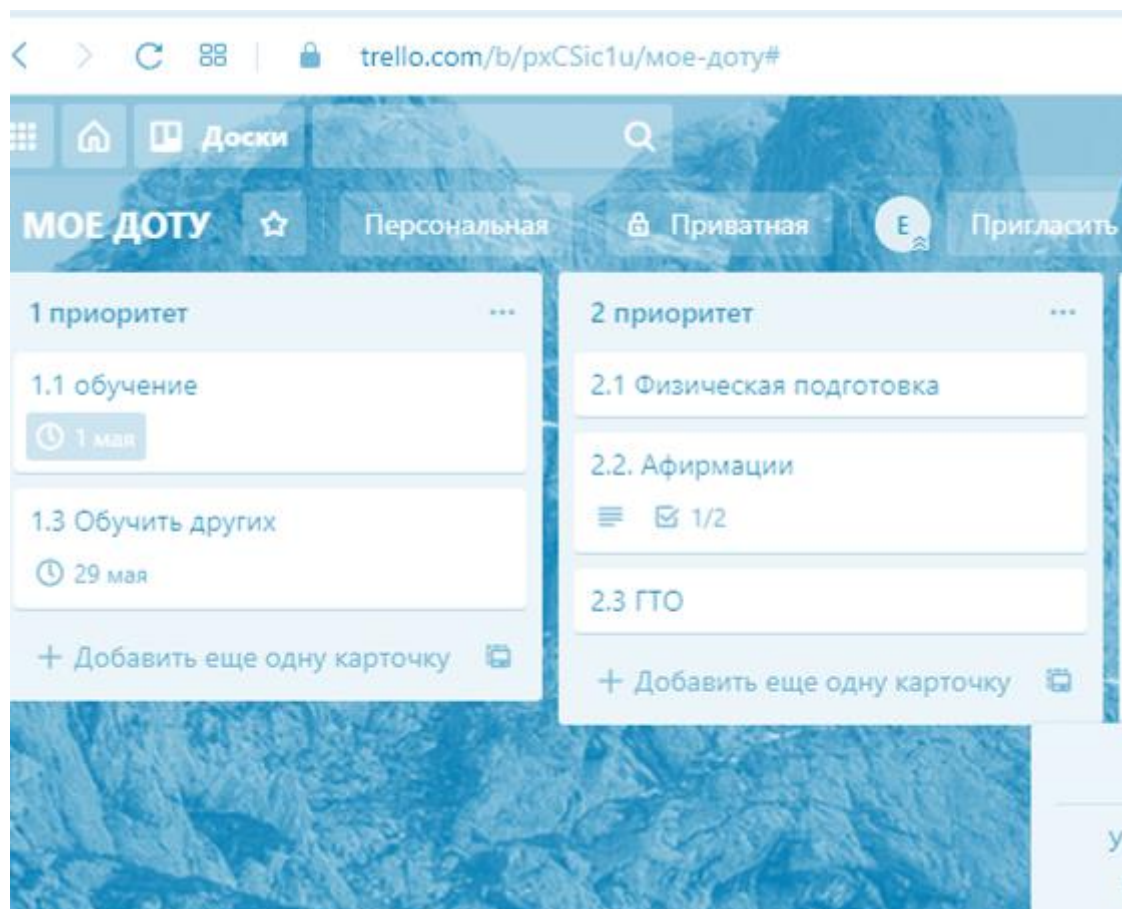
Интервальные повторения выход на новые рубежи запоминания

ANKI



вот-вот забудем –
повторим –
запомним надолго!

Trello / Как привести дела в порядок



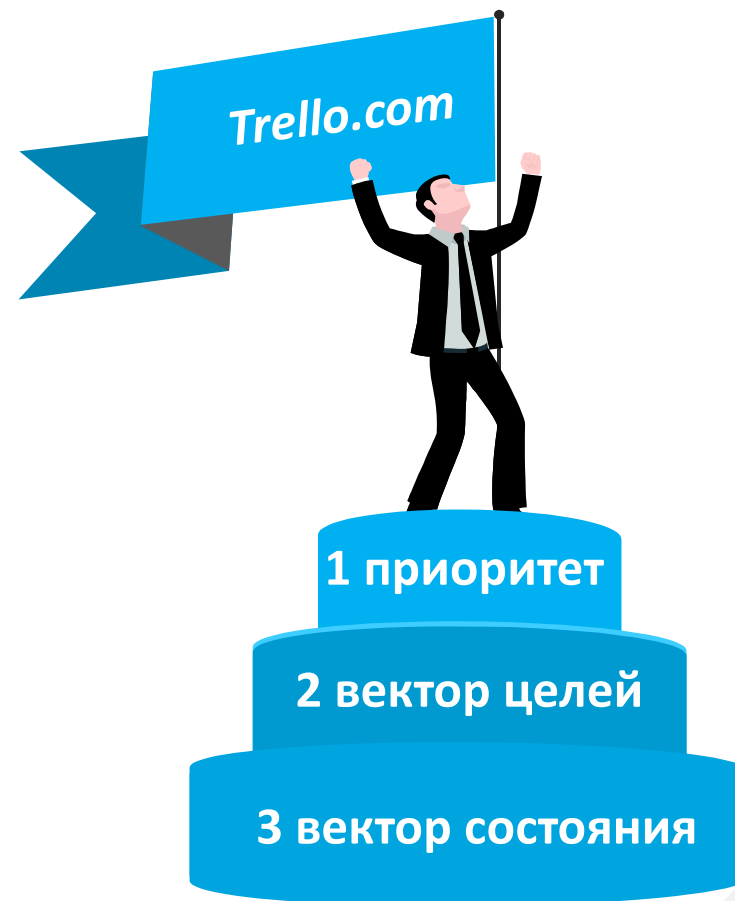
Trello / Чек-листы.



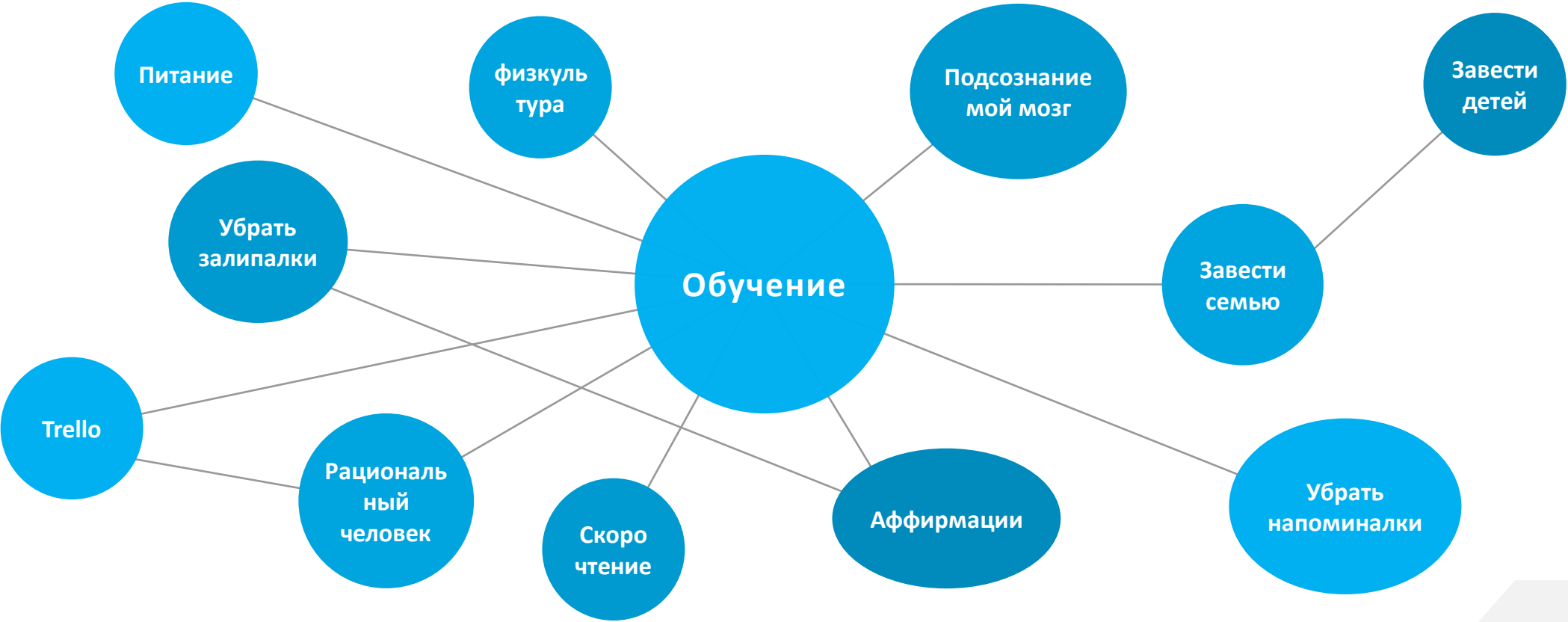
Чек-лист экопривычек elementary level



- ☐ Выключай из сети электроприборы
- ☐ Закрывай кран, когда чистишь зубы или бреешься
- ☐ Покупай сезонные местные продукты
- ☐ ...



Ментальные карты



Ментальные карты. пример



Медитации

Образование
взрослых.



Важно о чем Вы думаете!



Занимайтесь прогностикой дома



Перепрограммируйте поведение



Используйте медитации Р.Барсука по методу Х.Силва и Эхо-магнит В.Леви



Меняйте себя. Про-жи-вай-те выходя из зоны комфорта



Учиться надо! Но когда?

Образование
взрослых.



Книга «Магия утра, как первый час дня определяет ваш путь к успеху»



Утро. 5-00

без смартфона, тв, компьютера



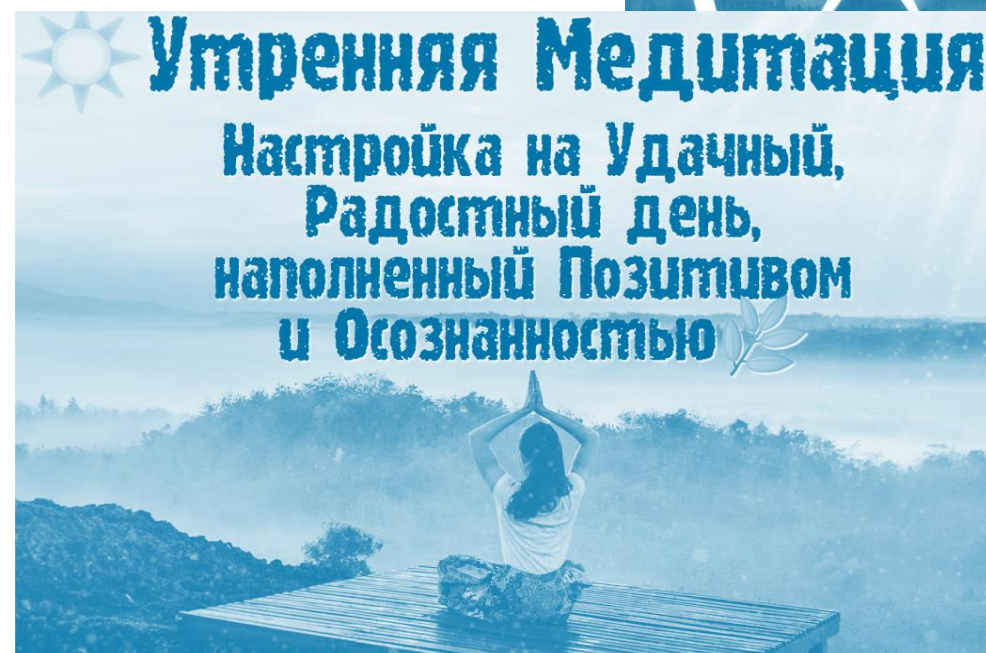
Утренняя зарядка,
закаливание, медитация



Обучение



Регулярность!
Помните о 20 днях!



Что нужно для успешного образования?

Понять что цели ваши и вашего мозга разные

Мотивировать себя на обучение

Выработать автоматизмы

Заниматься физкультурой и правильно питаться

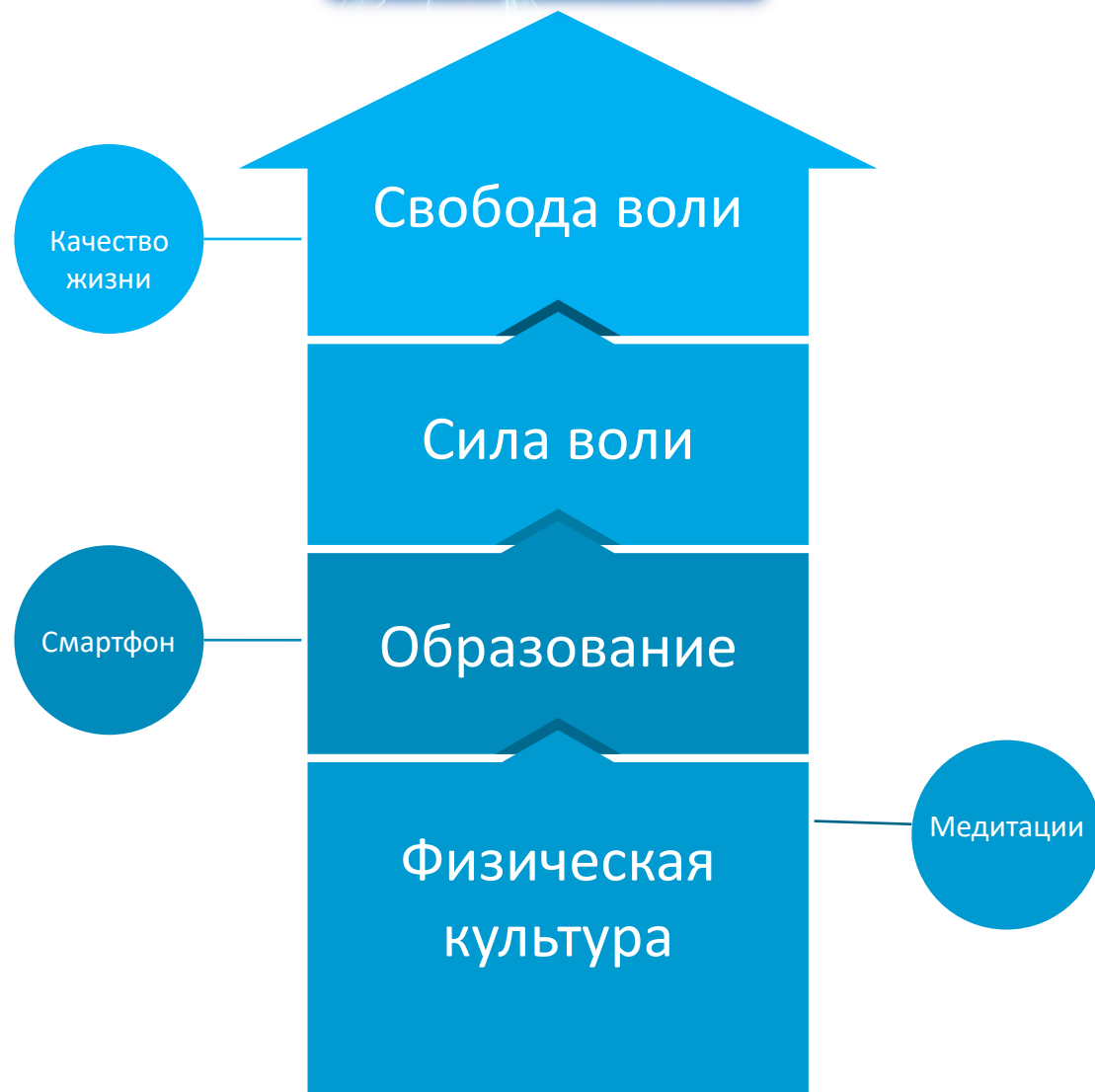
Медитировать

Качественно использовать умный телефон - смартфон



ИТОГИ

Образование
взрослых.



А. Македонский