

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 выплунут 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

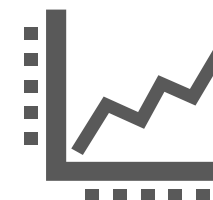


С этого момента стал превращать мертвую воду в живую



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



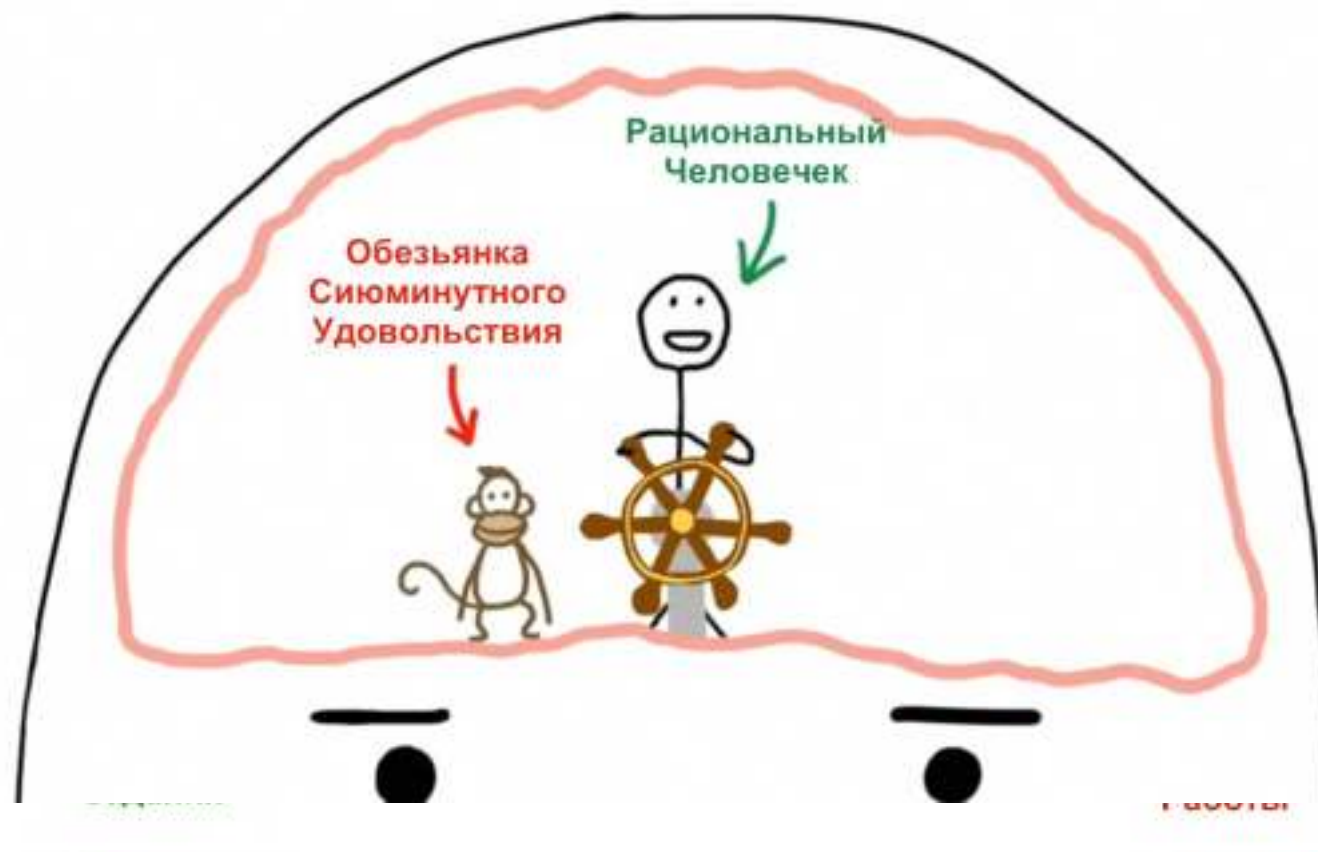
Мозг – достиг цели. Он в тепле, сытости и удовольствии



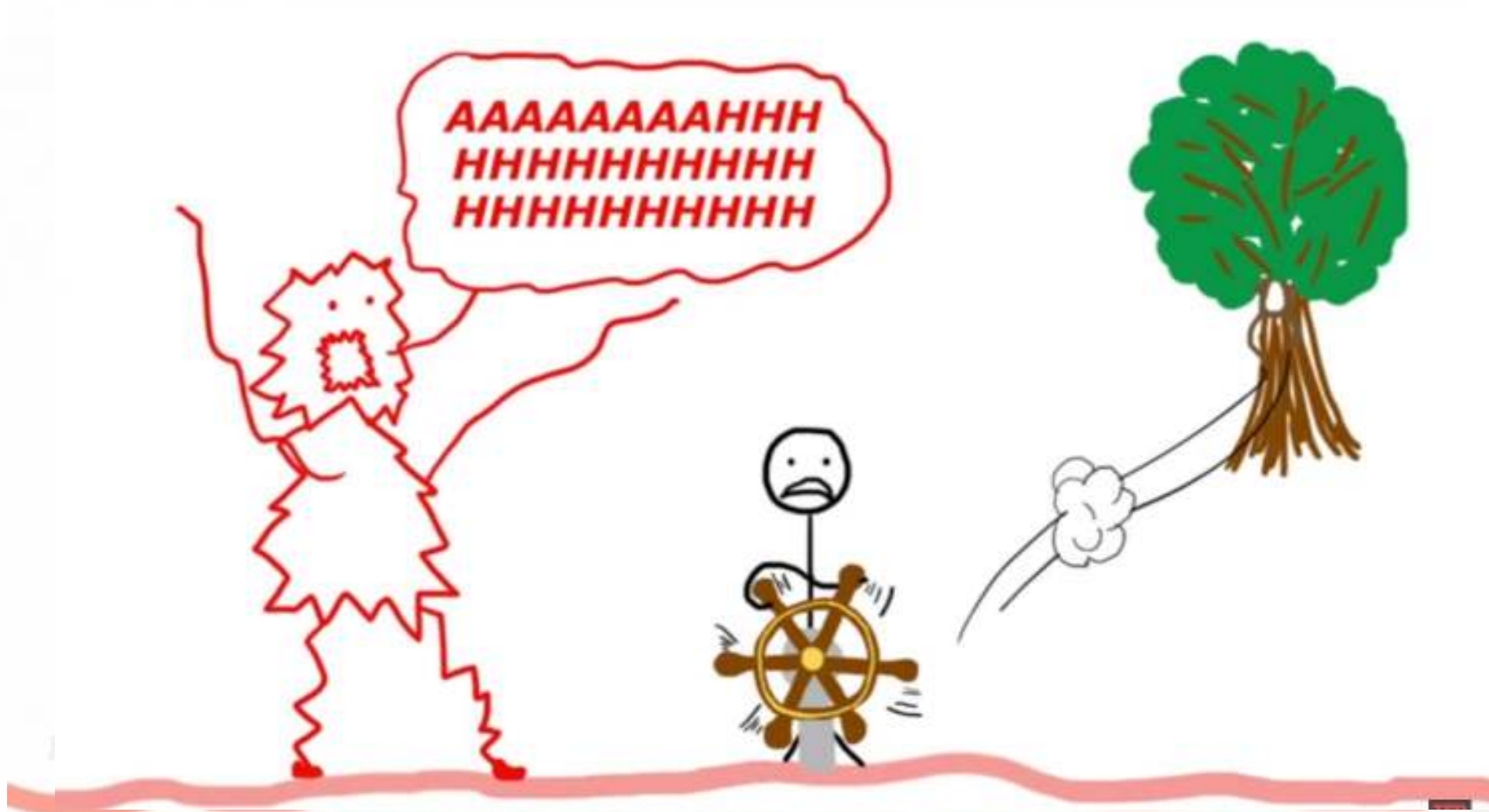
Как найти выход, если НАДО не помогает?

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, обученный 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



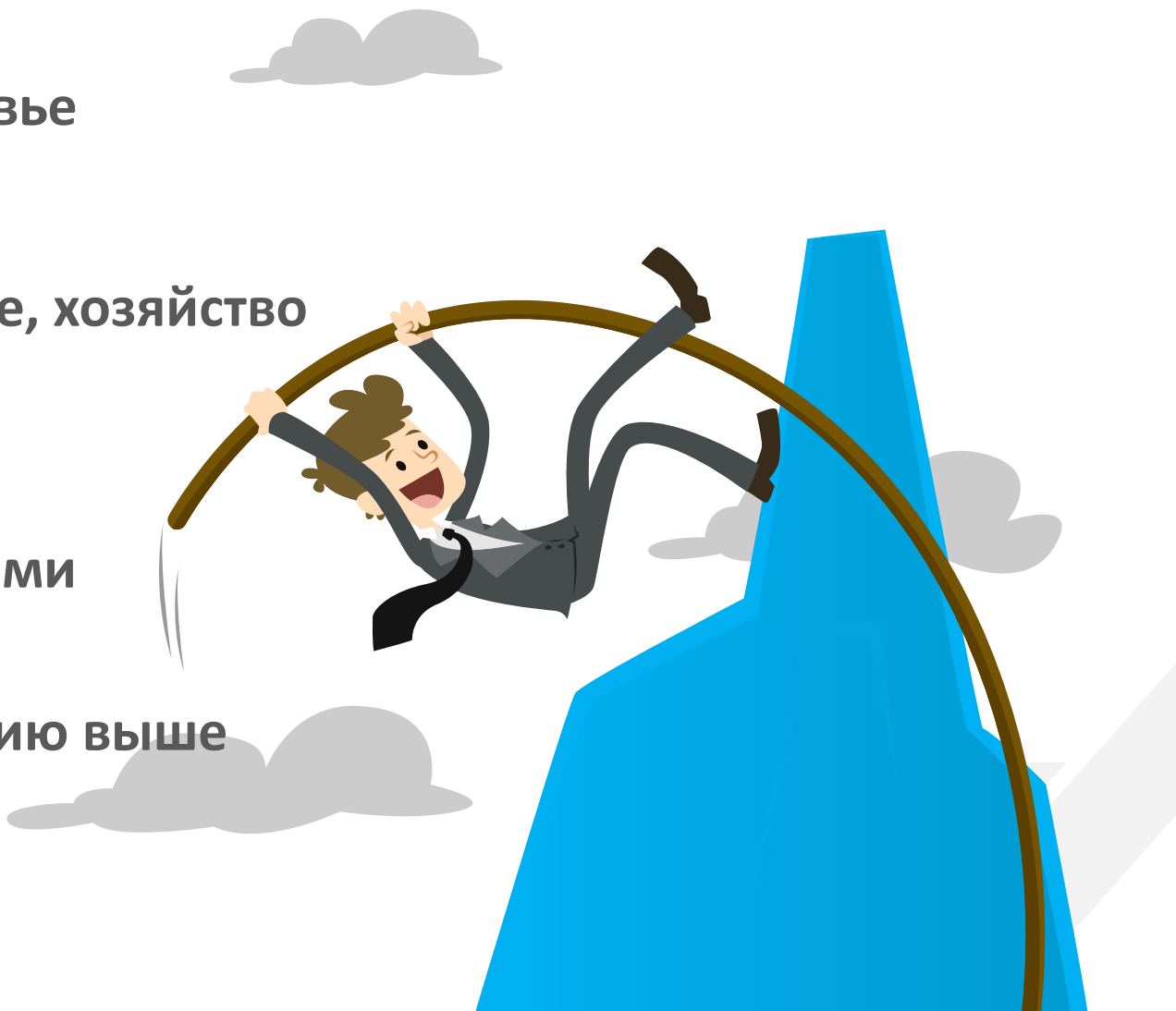
Физкультура – основа и фундамент обучения

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»



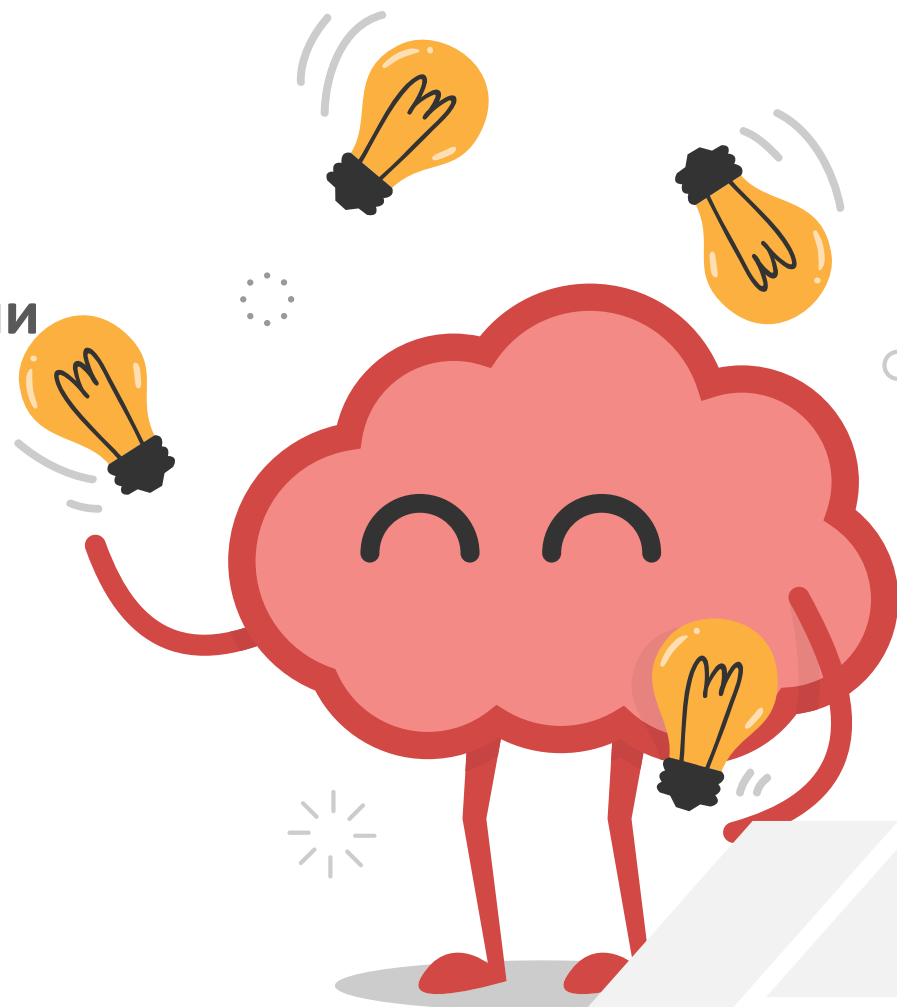
Отключите внешний поток информации



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 скороchtение! 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

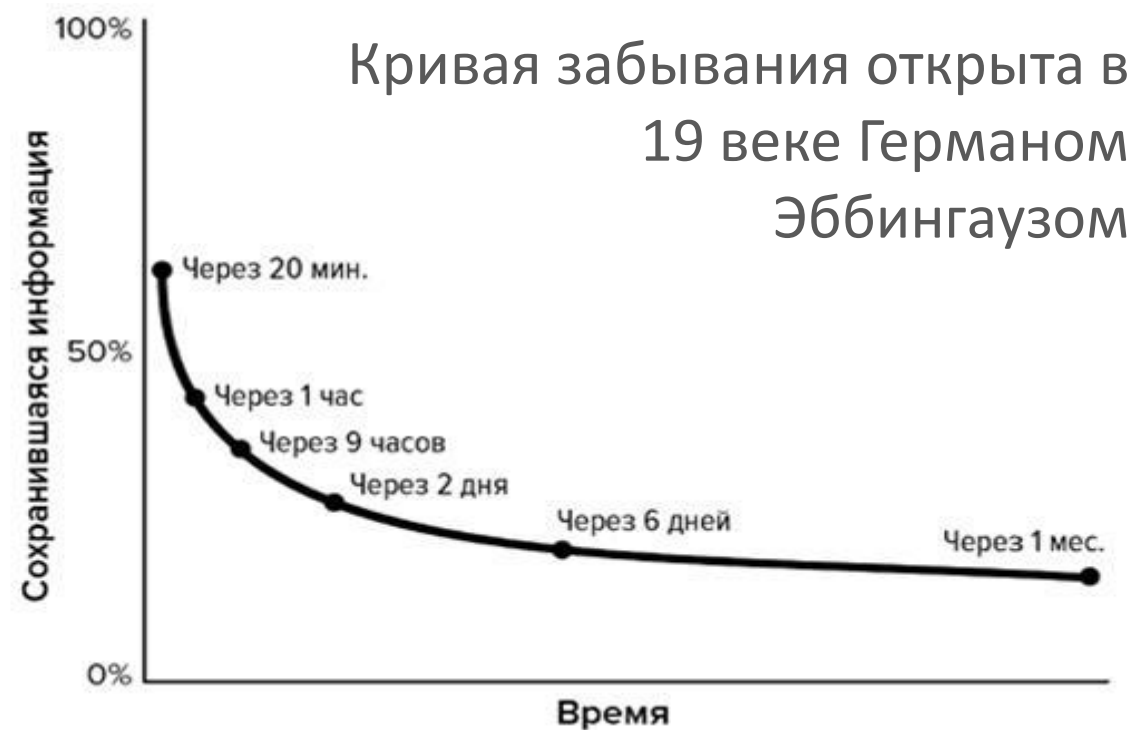
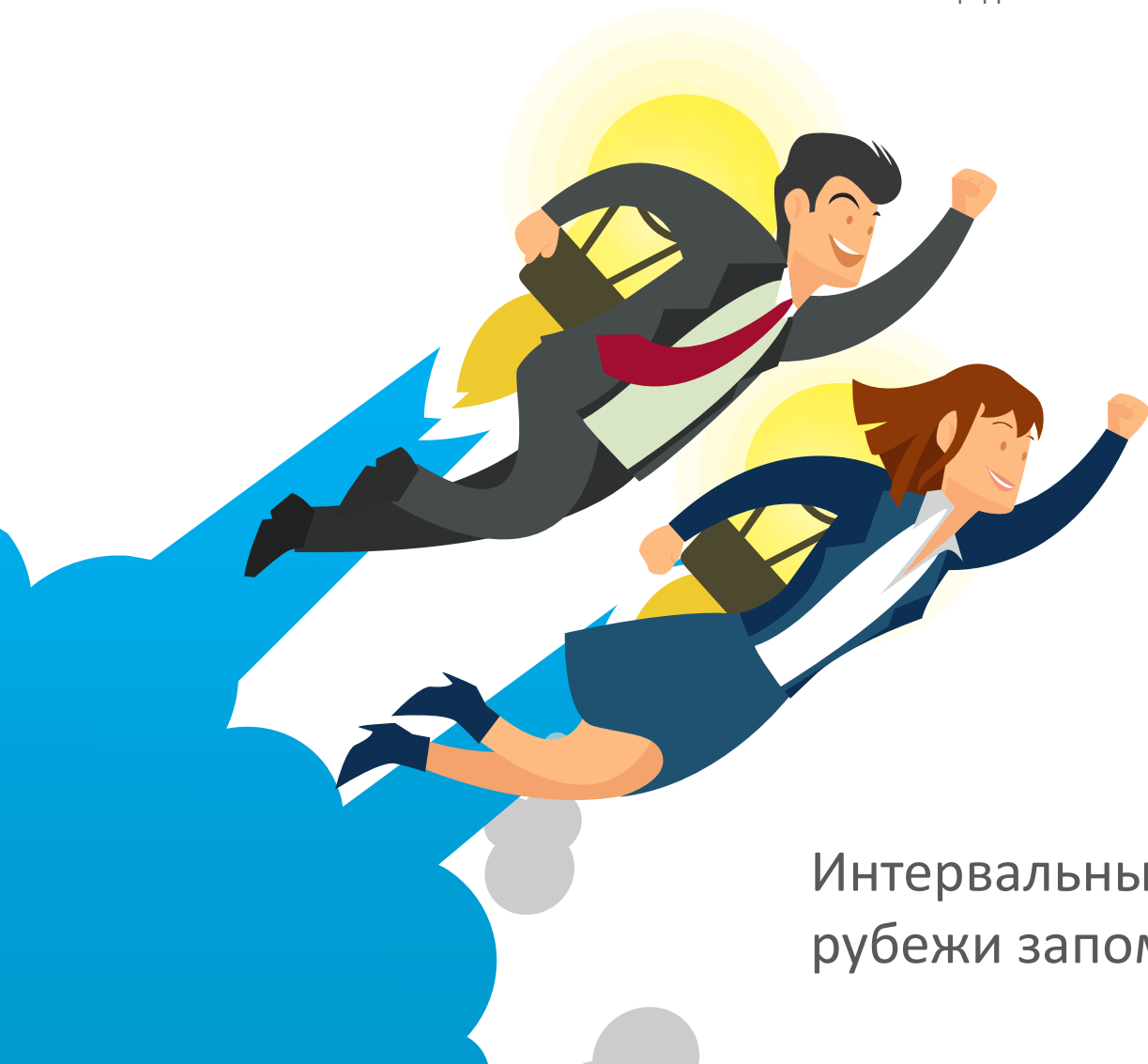
Скорочтение

Чтение книг FB2



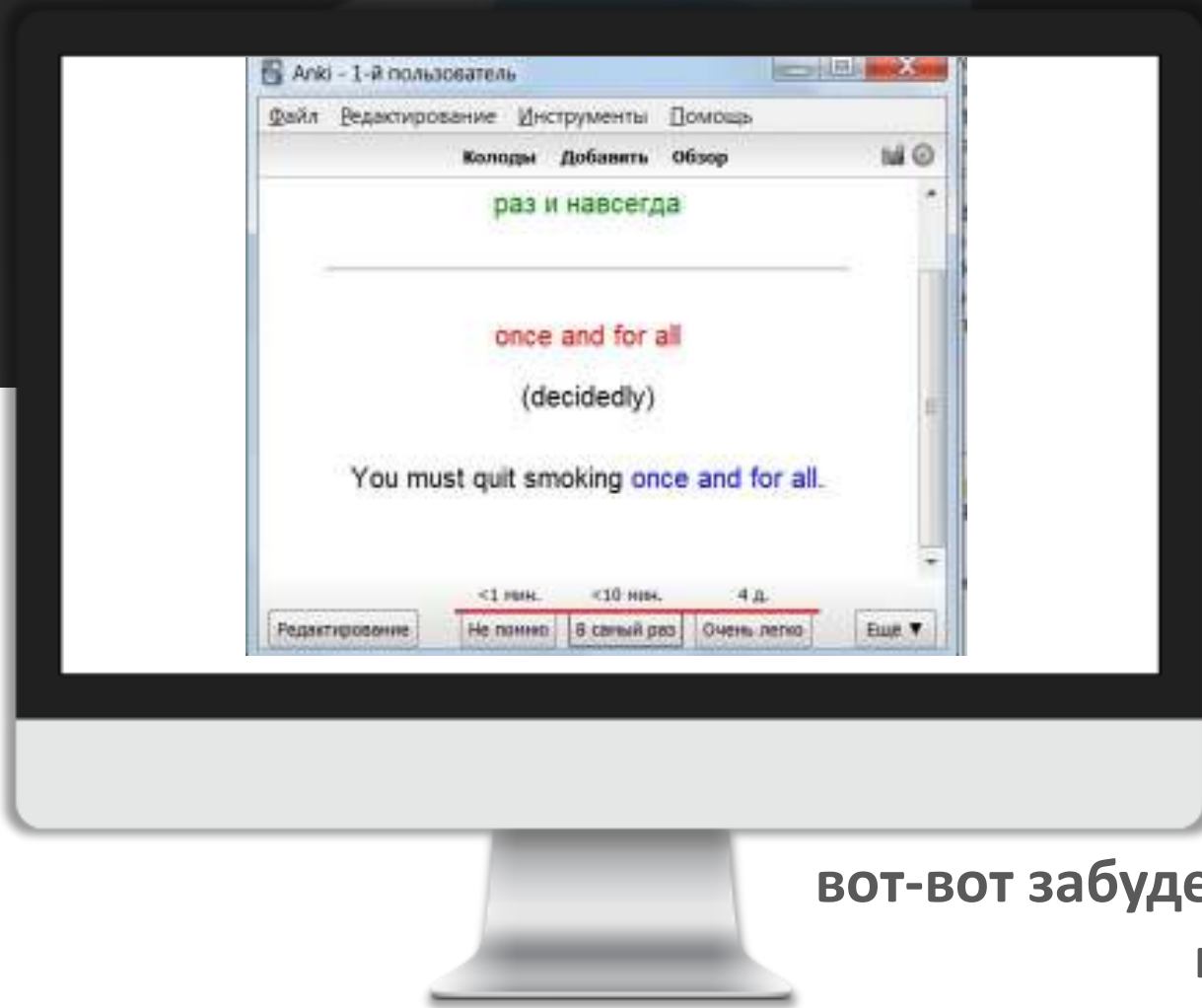
АНКИ по японски – запоминание

Помощь детям натолкнула на ANKI

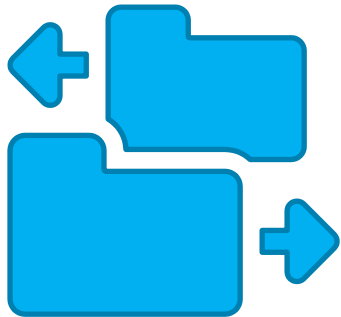


Интервальные повторения выход на новые рубежи запоминания

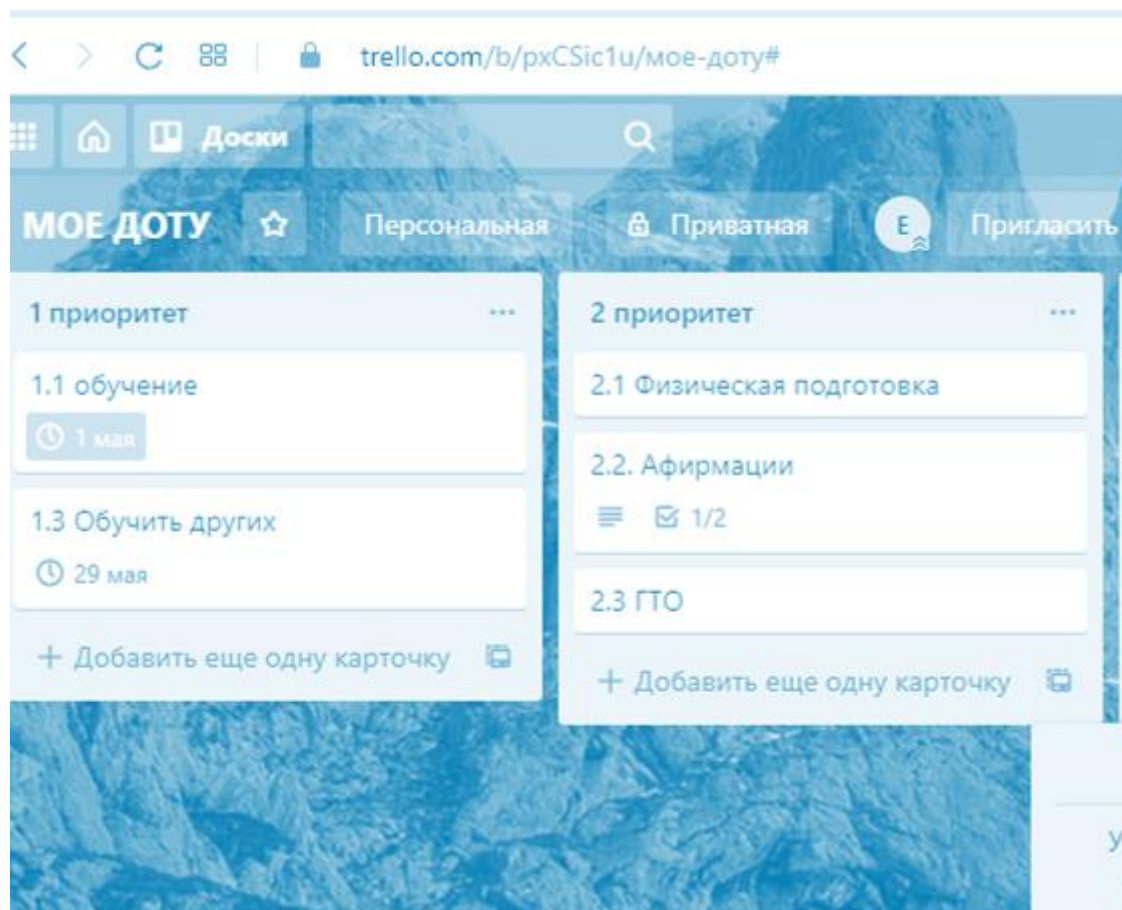
ANKI



во-первых забудем –
повторим –
запомним надолго!



Trello / Как привести дела в порядок



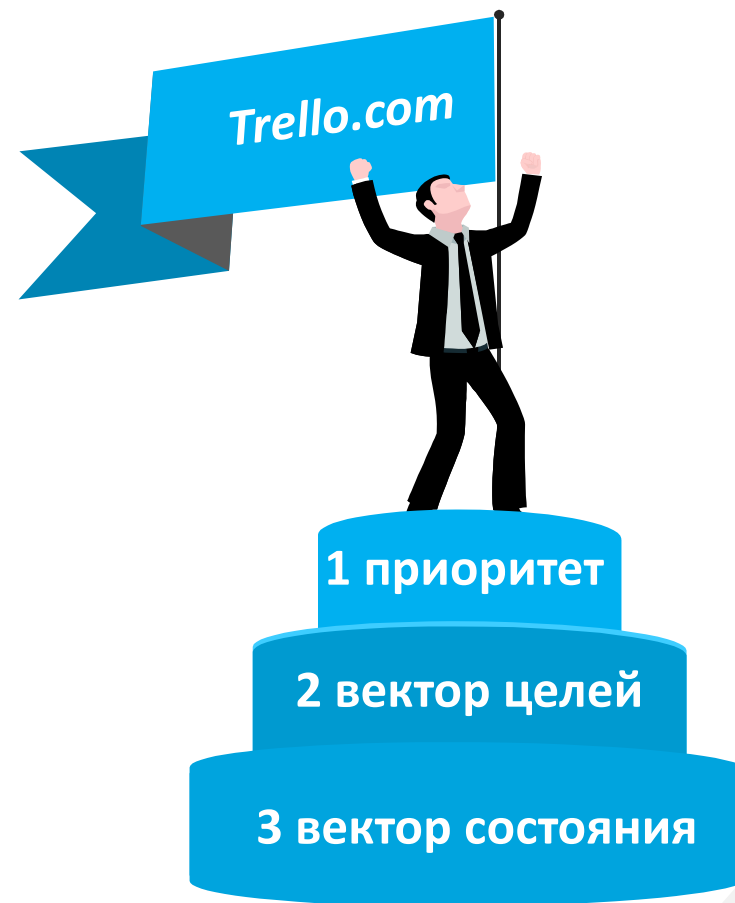
Trello / Чек-листы.



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

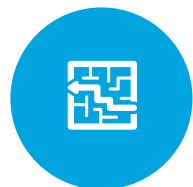


Медитации

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

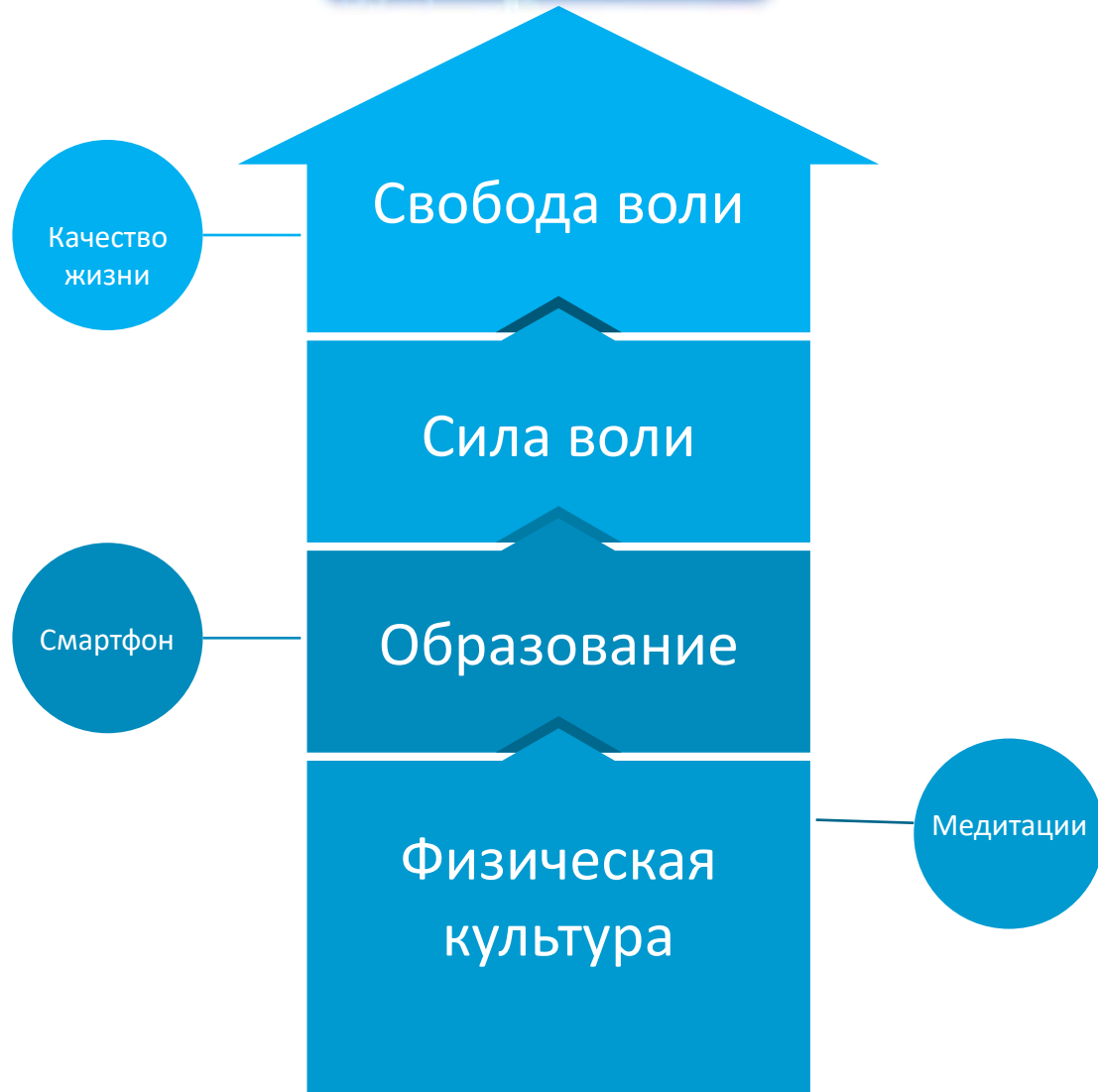
Медитировать

Качественно использовать умный телефон - смартфон



ИТОГИ

Образование
взрослых.



А. Македонский