

# Как стать умнее? ч.1

Мастер-класс

Афанасьев Денис

+7-913-390-3744

[vk.com/id6905203](https://vk.com/id6905203)

5 сентября 2019

# Методология

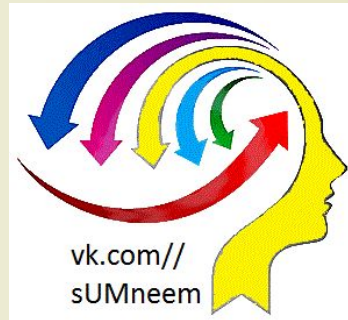
ОСОЗНАНИЕ



Развертка по ВРЕМЕНИ

Информация

Энергия



3

## Назначение Ума и основные приоритеты человека

- Ум – инструмент
- ВЫЖИВАНИЯ для выполнения
- ПРЕДНАЗНАЧЕНИЯ

1) БЕЗОПАСНОСТЬ  
ТЕЛО, ВОЗДУХ

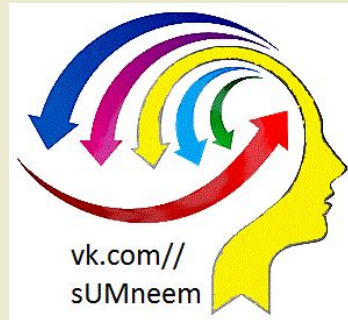
2) ВОДА

3) ЕДА

4) ЗДОРОВЬЕ

5) ПОЛЬЗА

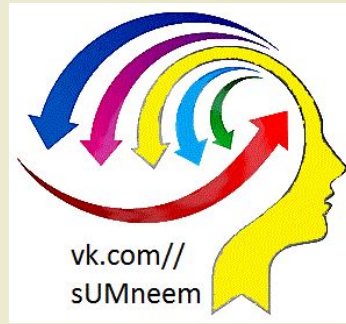
6) СООБЩЕСТВО



# Общее назначение Ума

- Ум – инструмент выживания для выполнения предназначения всего ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО РОДА





# Приоритеты Ума выживания человеческого рода

1) БЕЗОПАСНОСТЬ  
ЗЕМЛЯ, ВОЗДУХ

2) ЕДА

3) СПОСОБНОСТЬ К РАЗМНОЖЕНИЮ

4) УТИЛИЗАЦИЯ ОТХОДОВ

5) ВОДА

6) ЭНЕРГИЯ

7) ДЕНЬГИ

8) ОБУЧЕНИЕ

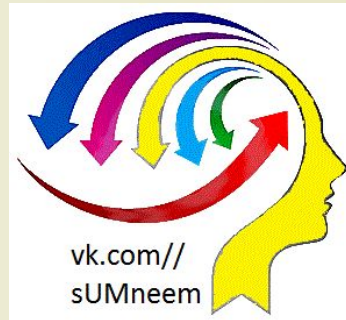
9) .....

ЧЕЛОВЕ  
К

ПЛЕМ  
Я

СУБКУЛЬТУР  
А

РО  
Д



6

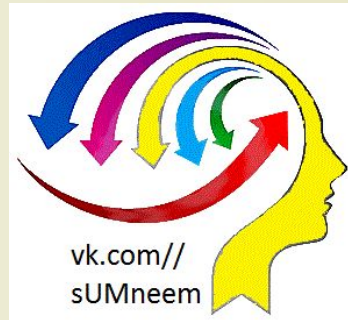
# Алгоритм безопасности умного человека

- Полная ОТВЕТСТВЕННОСТЬ за СВОЮ жизнь
- Думай о безопасности ПРИОРИТЕТНО
- Проявляй ГЛУБОКОМЫСЛИЕ
- Отмечай все НЕОБЫЧНОСТИ (6-ть шагов УЧ)
- В режиме «ОЖИДАНИЯ» вопросы

Какие угрозы есть СНАРУЖИ?

Какие сигналы есть ВНУТРИ?

То, что я делаю – точно безопасно для меня и других?

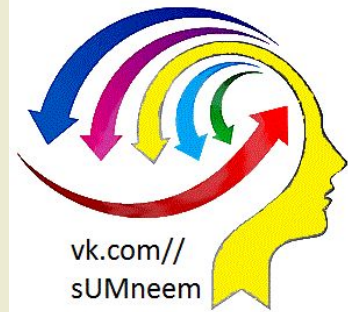


7

## Алгоритм безопасности умного человека



- Оценивай РИСКИ и выбирай более ЗНАЧИМЫЕ действия
- прими на 100 % правила безопасности
- откажись от КОМПРОМИССОВ
- О-ШИБКО, торопись сохранить ЖИЗНЬ, а не потерять



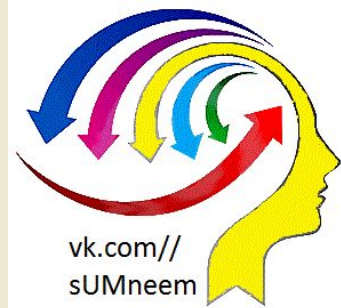
8

# Алгоритм безопасности умного человека



- Читай ЗНАКИ жизненной дороги
- Правило 3 предупреждений
- «Подстели соломку»



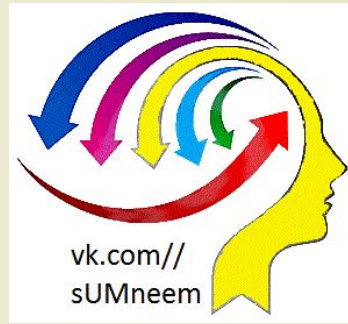


## Шесть основных шага умного человека

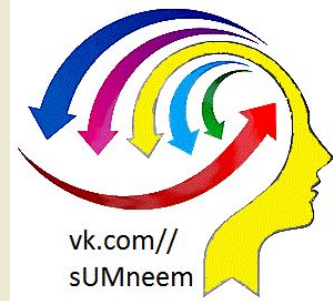
- Проявляй ВНИМАНИЕ ко всему, - отмечай необычности
- Постоянно УДИВЛЯЙСЯ
- Задавай ВОПРОСы, уточняй вопрос.
- Ищи СВОи версии ОТВЕТов
- Каждый ответ ИСПЫТАЙ на достоверность
- ПРИМЕНЯЙ в Своей жизни

# Три типичные ошибки человеческого мышления

- Страх публичной ОШИБКИ (первый синдром школьника)
- Привычка думать по ШАБЛОНУ (второй синдром школьника)
- Привычка БЫСТРОГО ответа (третий синдром школьника)



# Энергетика мозга



25 Вт

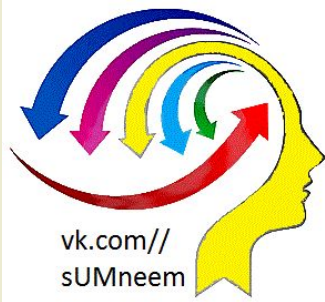
Энергетический баланс  
человека

7% - в покое

25% - в активном  
состоянии

Удельный расход энергии на кг  
массы тела мозга в **17 раз**  
больше остальных частей тела

# Энергетика мозга



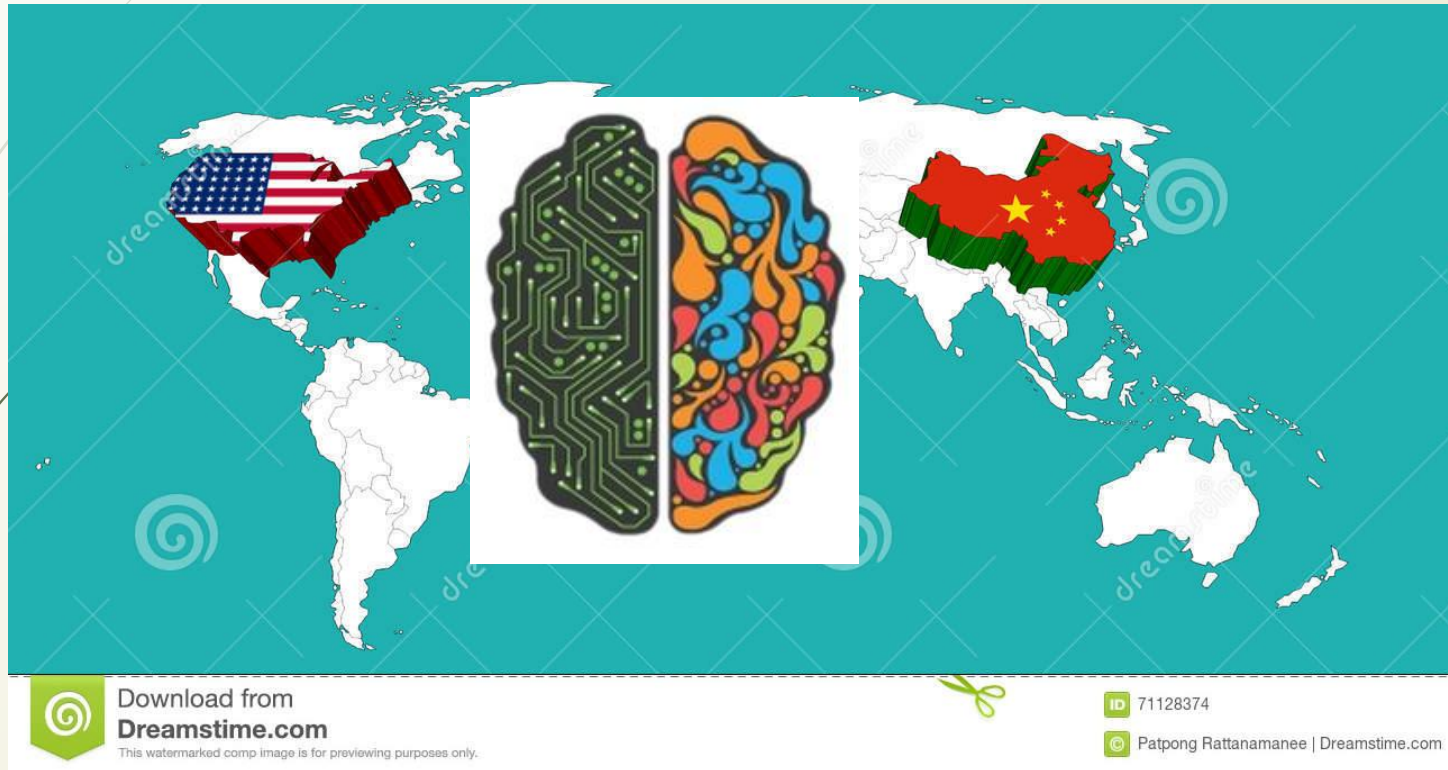
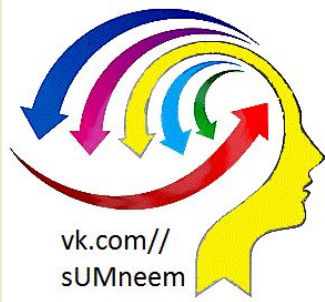
Новосибирская ГЭС 485 МВт

~



49 человек

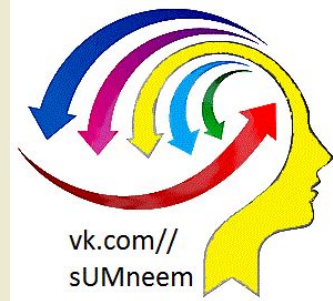
# Энергетика мозга



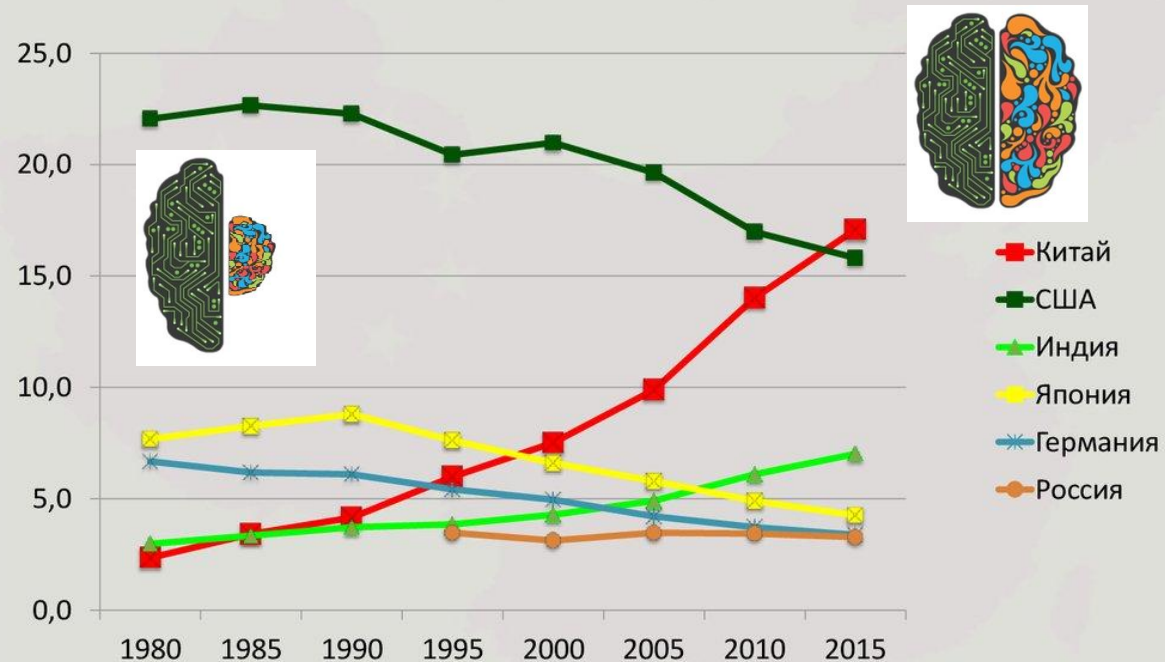
32 %  
мирового  
ВВП 2018

Россия  
3,12 %  
мирового ВВП  
2018

# Энергетика мозга

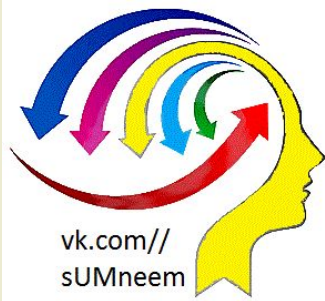


## Изменение доли стран в мировом ВВП (по ППС)



Что будет  
дальше?

# Обмен веществ мозга



## Кровоснабжение и потребление глюкозы мозгом

норма

13%-26 %



Кровь  
1 литр/мин

Глюкоза  
25 %

при снижении памяти



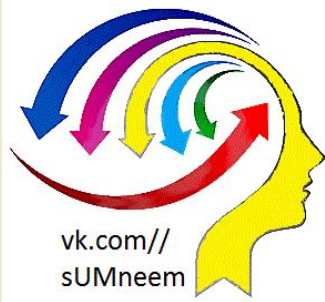
Кровь 0,2  
литр/мин

Глюкоза  
2 %

Общий кровоток

Удельный расход кислорода и глюкозы на кг массы тела мозга в **17 раз** больше остальных частей тела

# Нейроны «новизны» и «тождества»

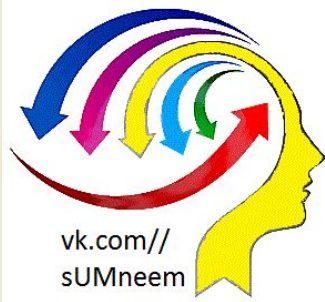


- Нейроны НОВИЗНЫ. Безусловный ориентировочный рефлекс . Сигналы рассогласования ВОЗБУЖДАЮТ мозг.
- Нейроны ТОЖДЕСТВА. Условный ориентировочный рефлекс . Сигналы совпадения тормозят мозг.



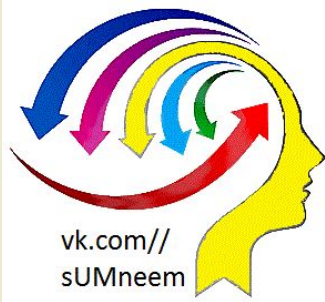
## Эффект первичности и новизны (психология)

- Тенденция людей при противоречивой информации о другом человеке придавать больший вес
- Для незнакомых людей – ПЕРВИЧНЫМ данным
- Для старых знакомых – НОВЫМ данным

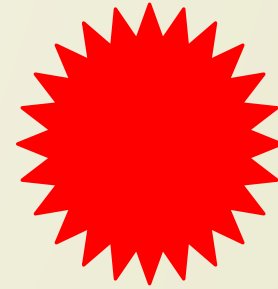
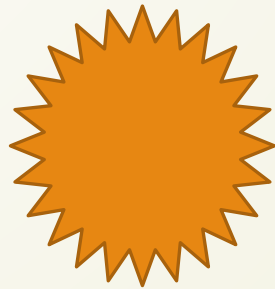
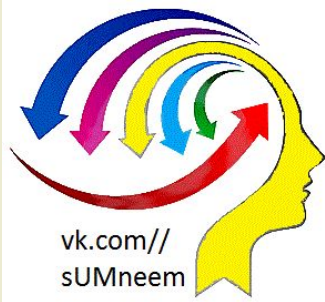


## Четыре способа побудить ум (психические тонусы думания)

- дать возможность УДИВИТЬСЯ
- встретиться с чем-то НОВЫМ
- обострить вопрос до ПРОТИВОРЕЧИЯ
- вывести из состояния БЕЗОПАСНОСТИ



# Четыре способа побудить ум (психические тонусы думания)



Удивление

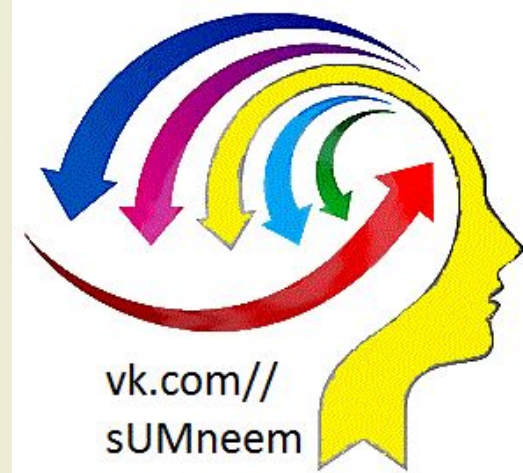
Новое

Противоречие

Опасность

« Приспособление к культуре личности (.....) снижает умственные и моральные качества человека»

Эрих Фромм



# Применение инструментов Ума - Высокое Сознание

Мастер-класс

Афанасьев Денис

+7-913-390-3744, [vk.com/id6905203](https://vk.com/id6905203)

[vk.com/sumneem](https://vk.com/sumneem)