



**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА**

Лучшие техники для запоминания



Два подхода

1. **автоматизировать** по максимуму,
то что можно автоматизировать
2. **запомнить** навсегда, то что
жизненно необходимо



**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА**

**Мозг - это не мусорное
ведро**

Цель жизни

Шримад Бхагаватам 1.2.10

Желания человека не должны быть направлены на удовлетворение чувств. Следует **желать** лишь здоровой жизни, то есть самосохранения, ибо назначение человека — задавать вопросы об Абсолютной Истине. Ничто иное не должно быть целью его деятельности.

Цель жизни

Шримад Бхагаватам 1.2.8

Вся **деятельность** человека, совершаемая им в соответствии с его положением, — **бесполезный труд**, если она **не пробуждает** в нем **интереса** к посланию Личности Бога.

Как разгрузить мозг

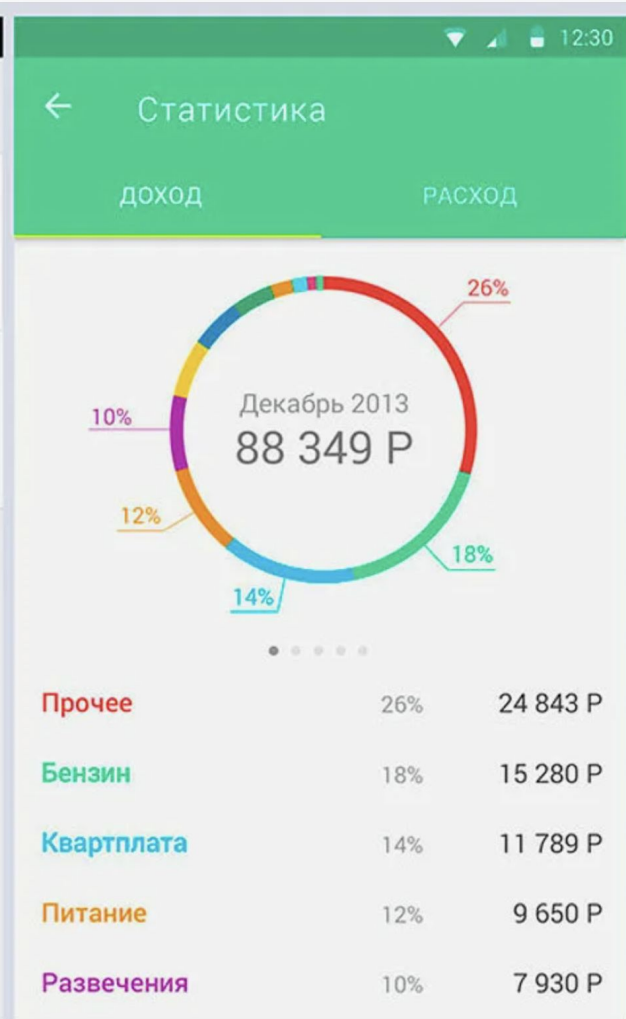
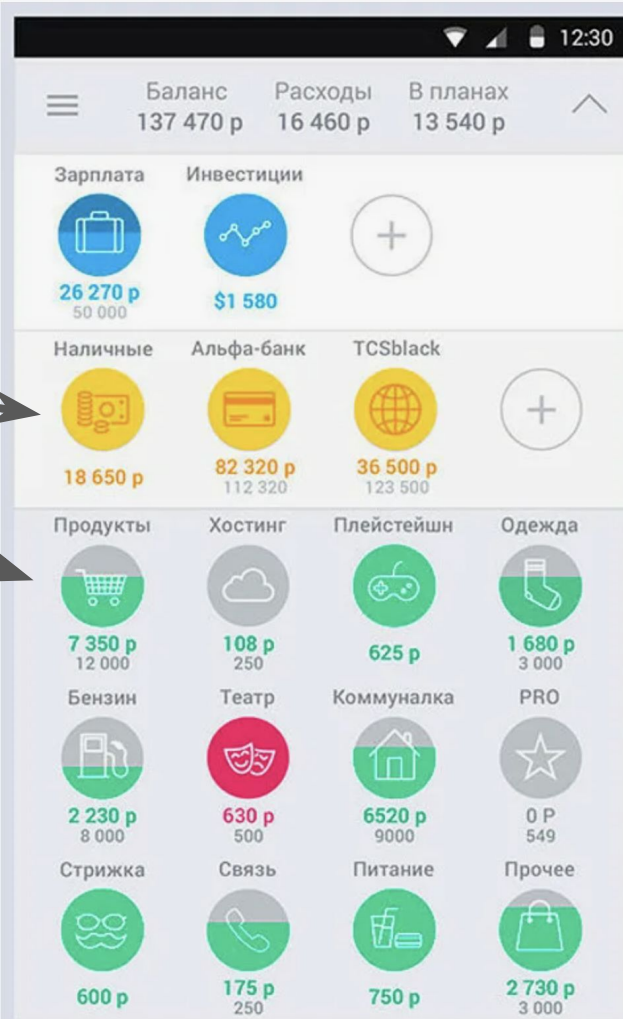
На что тратим ресурсы:

- сколько потратили и сколько осталось

Откуда

Где лежит

Куда ушло



Как разгрузить мозг

На что тратим ресурсы:

- сколько потратили и сколько осталось
- что нужно сделать



3 Things - Todo List for Focus

Appaday

Есть платный контент

июл. 20, 2024



Focus on the 3 most important things to accomplish today.

суббота

- Закупка еды** →
- Вокал** →
- Уборка** →



Every other todo stays in the inbox. Tackle your top 3 todos before working on any of these.



Наука о правильном поведении (Нити шастра)

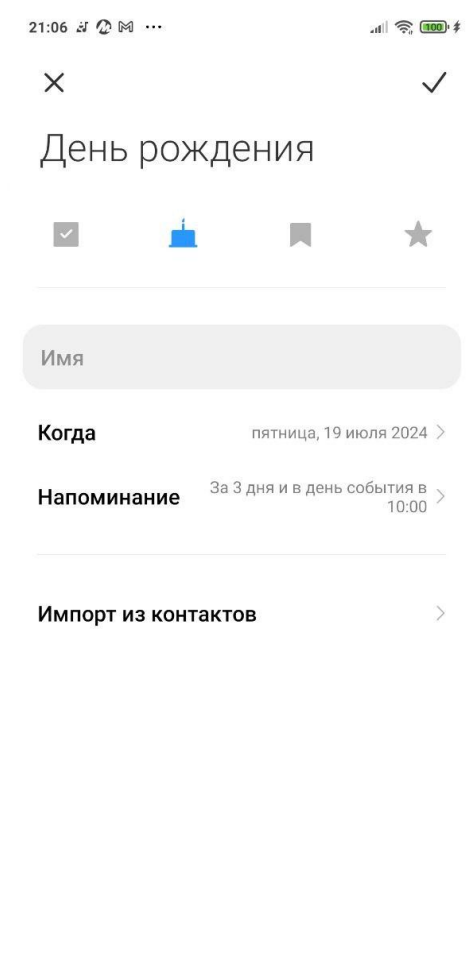
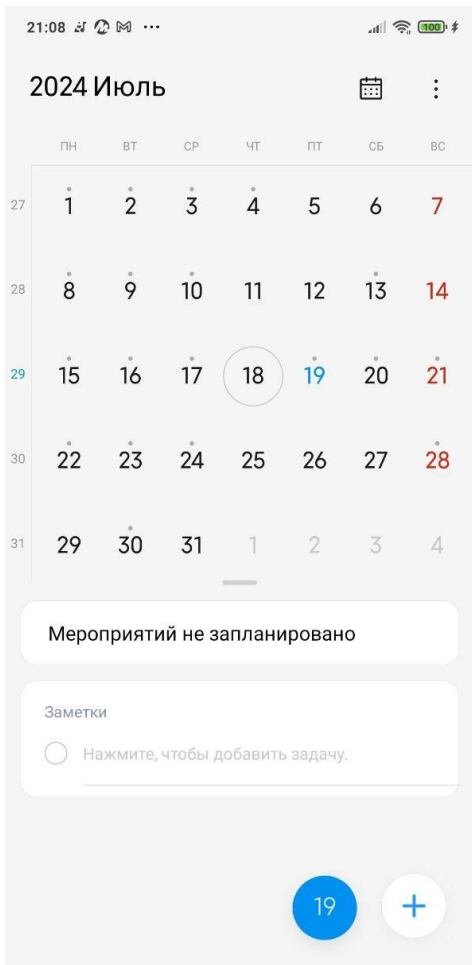
Чанакья Пандит (3 в. до н.э.)

Каждое утро нужно составлять
список дел на предстоящий день

Как разгрузить мозг

На что тратим ресурсы:

- сколько потратили и сколько осталось
- что нужно сделать
- дни рождения друзей и родственников





**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА**

Как лучше запомнить

Чем мы воспринимаем информацию

Шримад Бхагаватам 3.26.31

Эгоизм в гуне страсти порождает два вида чувств: **познающие и действующие**. Действующие чувства связаны с жизненной энергией, а познающие — с интеллектом.

Познающие:

- глаза
- нос
- ухо
- язык
- кожа



Влияние времени на ВОЗМОЖНОСТЬ ЗАПОМИНАТЬ

Шримад Бхагаватам 5.11.9

Пять органов действия, пять познающих органов и ложное эго — таковы одиннадцать факторов, влияющих на деятельность ума. О великий герой, те, кто сведущ в духовной науке, называют объекты чувств [например, звук и осязательное ощущение], процессы жизнедеятельности [например, опорожнение кишечника], а также различные тела и типы характера, общество, дружбу и т. д. сферами действия этих факторов.

Что формирует наш ум

Шримад Бхагаватам 5.11.9

Пять познающих органов:

- уши
- нос
- глаза
- язык
- осязание

Пять органов действия:

- руки
- ноги
- гениталии
- анус
- речь

Ложное эго

Что формирует наш ум

Шримад Бхагаватам 5.11.9

Пять познающих органов:

- уши
- нос
- глаза
- язык
- осязание

Пять органов действия:

- руки
- ноги
- гениталии
- анус
- речь

Ложное эго

Услышали - 1 (уши)
Проговорили - 1 (речь)
Увидели - 1 (глаза)
+
эмоция
+
образ
+
желание

Функции ума

Шримад Бхагаватам 3.26.27

- мысли
- образы
- желания (хочу/не хочу)



Качества ученика

1. **Сильное** желание измениться
2. независтливость (желание **блага**)
3. уважение



**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА**

Что может мешать

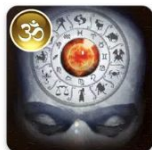
Влияние времени на ВОЗМОЖНОСТЬ ЗАПОМИНАТЬ

Шримад Бхагаватам 3.26.61

Вслед за умом на свет появилась Луна.
Затем возник интеллект, а после этого
появился Господь Брахма. Следом за ними
возникло ложное эго, затем — Господь
Шива, а после того, как появился Шива,
возникло сознание и управляющее им
божество.

Сложно ожидать легкого процесса запоминания:

- Пурниму
- Амавасья
- Чатурдаши



Панчанга Pro

1.0.3 by Harmony of life

30/01/2019

21:35 Sat 20 Jul 00:00

Варана 7
Суббота - день отдыха и восстановления сил; день земли; медленный день - плоды будут

Накшатра 19
19 Jul 00:55 - 20 Jul 00:25. Мула (корневая). Создание парков и садов; борьба с

Накшатра 21
20 Jul 23:18 - 21 Jul 21:44. Утгара-Ашадха (вторая

Титхи 14
19 Jul 17:11 - 20 Jul 15:29. Чатурдаши. Тип титхи Риктха (пустые руки). Неблагоприятный

Чатурдаши. Тип титхи Риктха (пустые руки). Неблагоприятный день для важных дел; чтение священных книг, обслуживание чего-либо (содержание, поддержка), избегать путешествий и подстригания волос. Планета управитель Венера.

Титхи 15
20 Jul 15:29 - 21 Jul 13:16. Пурнима. Тип

Карана 5
19 Jul 17:11 - 20 Jul 04:24. Гара. Возделывание

Йога 26
19 Jul 02:12 - 20 Jul 00:09. Индра (предводитель).

21:35 Sat 20 Jul 00:00

Варана 7
Суббота - день отдыха и восстановления сил; день земли; медленный день - плоды будут

Накшатра 19
19 Jul 00:55 - 20 Jul 00:25. Мула (корневая). Создание парков и садов; борьба с

Мула (корневая). Создание парков и садов; борьба с врагами; соглашения и нарушения соглашений; выкапывание колодцев, резервуаров или водоемов; земледелие; брак. Планета управитель Кету. Накшатра с резким характером. Рекомендуется совершение активных действий, наступление, встреча с противником, опасность обвинений и ссоры. В это время благоприятно чтение мистических мантр. Не начинать поездку, исключить покупки.

Накшатра 21
20 Jul 23:18 - 21 Jul 21:44. Утгара-Ашадха (вторая

Титхи 14
19 Jul 17:11 - 20 Jul 15:29. Чатурдаши. Тип титхи Риктха (пустые руки). Неблагоприятный

Чатурдаши. Тип титхи Риктха (пустые руки). Неблагоприятный день для важных дел; чтение священных книг, обслуживание



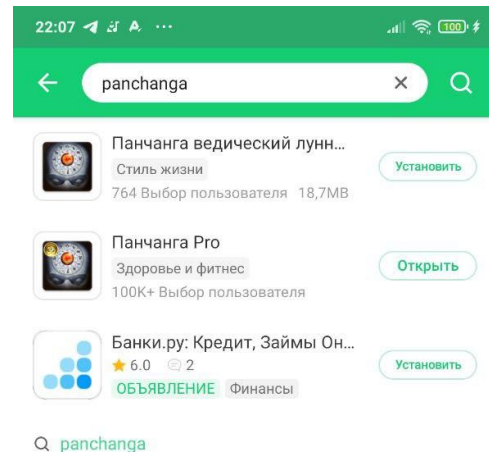
APKPure APK

★ 8.3 ↓ 600M+

3.20.10 от APKPure

19/07/2024 [Старые Версии](#)

[Panchanga.pro](#)





**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА**

Системы для запоминания

Лучшие методы запоминания

1. Система Локи (комнаты)
2. Аббревиатура
3. Система образов (Эйдосов)



**ШКОЛА ЗДОРОВ'Я
ДОКТОРА ВАСИНА**

1. Система Локи (Цицерона)

Джон Медина - молекулярный биолог

Директор Центра изучения мозга при Тихоокеанском университете Сиэтла, руководитель отделения биоинженерии медицинской школы при университете Вашингтона

“7 единиц объектов
может удерживать 30 сек”

Джон Медина
**Правила
МОЗГА**

Что стоит знать о мозге
вам и вашим детям



mp3

Прятно слушать!

Придет ко Мне

Бхагавад гита 11.55

1. трудится для Меня
2. считает Меня своей высшей целью
3. служит Мне с любовью и преданностью
4. кто не осквернен стремлением к кармической деятельности и умозрительным рассуждениям
5. дружелюбен ко всем живым существам

Главнейшие заповеди

Евангелие от Марка 12 стих 30-31

1. трудится для Меня
2. считает Меня своей высшей целью
3. служит Мне с любовью и преданностью
4. кто не осквернен стремлением к кармической деятельности и умозрительным рассуждениям
5. дружелюбен ко всем живым существам

Люби Господа, Бога твоего, всем сердцем своим, всей душой своей, всем разумом своим и всеми силами своими»

Вторая заповедь: «Люби ближнего твоего, как самого себя». Нет заповедей важнее этих двух.

Придет ко Мне

Бхагавад гита 11.55

1. **трудится** для Меня
2. считает Меня своей высшей **целью**
3. **служит** Мне с любовью и преданностью
4. кто не осквернен стремлением к кармической деятельности и умозрительным рассуждениям
(**плоды**)
5. **дружелюбен** ко всем живым существам

Придет ко Мне

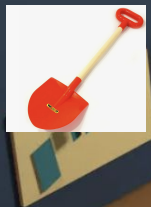
Бхагавад гита 11.55

1. **трудится**
2. **цель**
3. **служить**
4. **не гордись**
5. **дружелюбен** ко всем живым существам















Как лучше запомнить?

- 1. вслух**
- 2. эмоция**
- 3. движение (нарисовать)**
- 4. справа налево**
- 5. 7 предметов**

Что формирует наш ум

Шримад Бхагаватам 5.11.9

Пять познающих органов:

- уши
- нос
- глаза
- язык
- осязание

Пять органов действия:

- руки
- ноги
- гениталии
- анус
- речь

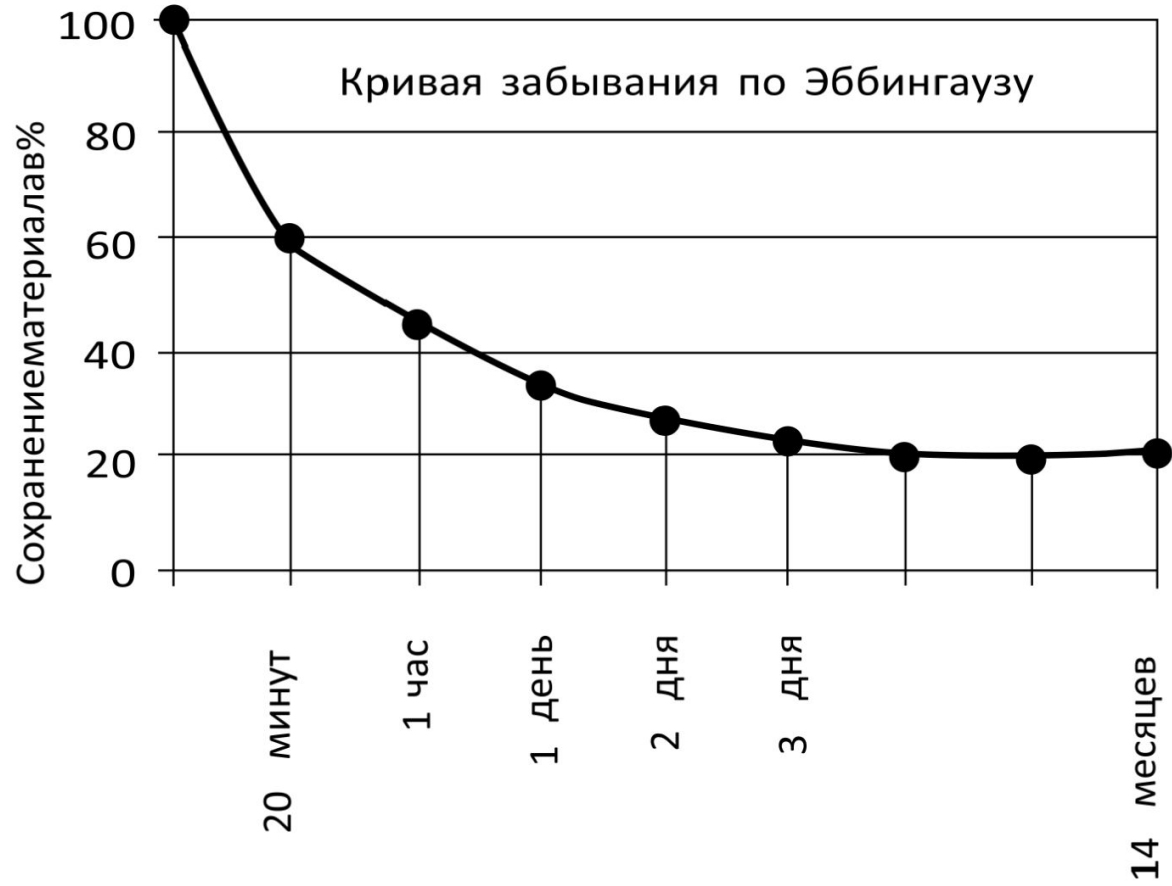
Ложное эго

Услышали - 1 (уши)
Проговорили - 1 (речь)
Увидели - 1 (глаза)
Нарисовать - 1 (руки)
+
эмоция
+
образ
+
желание

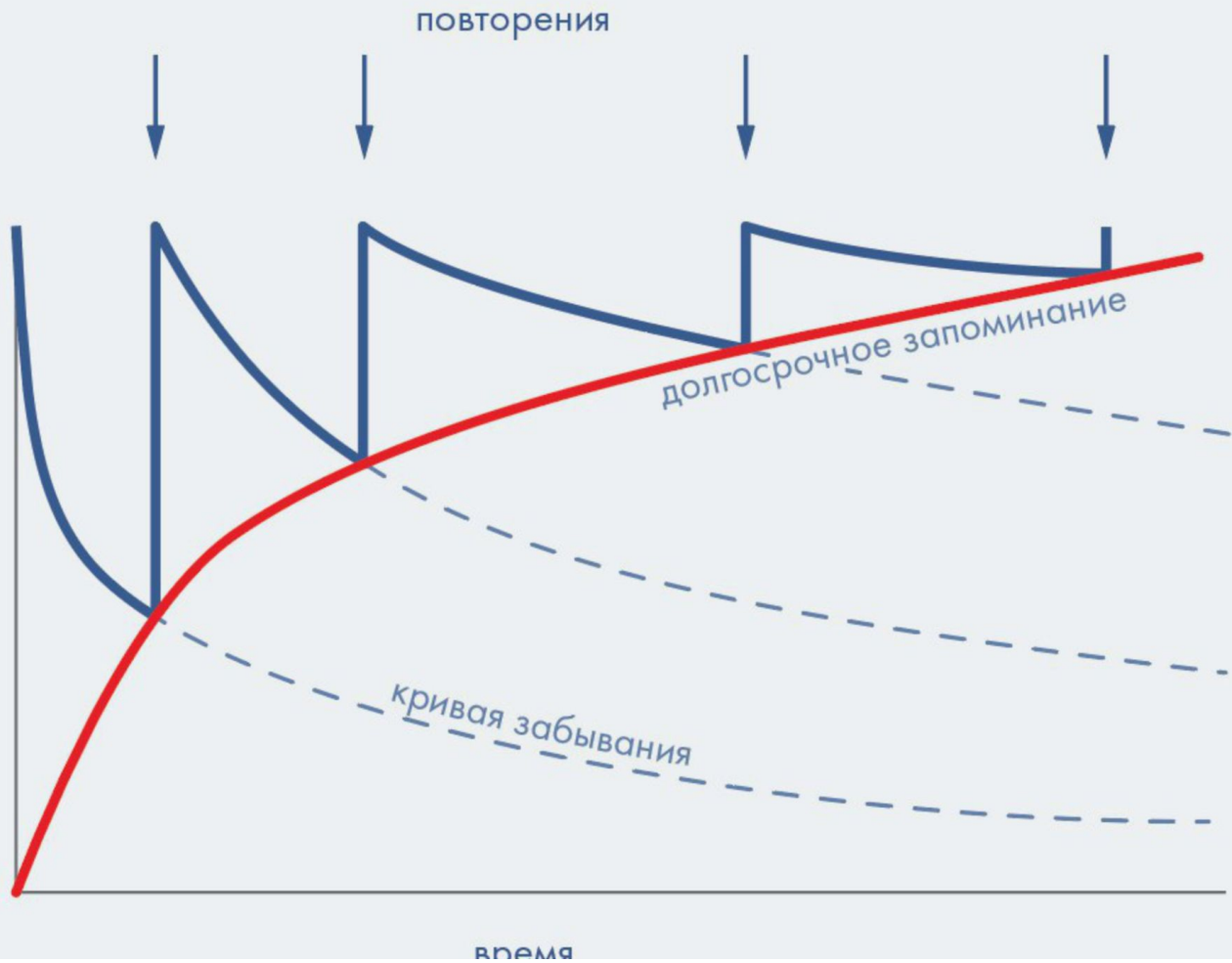


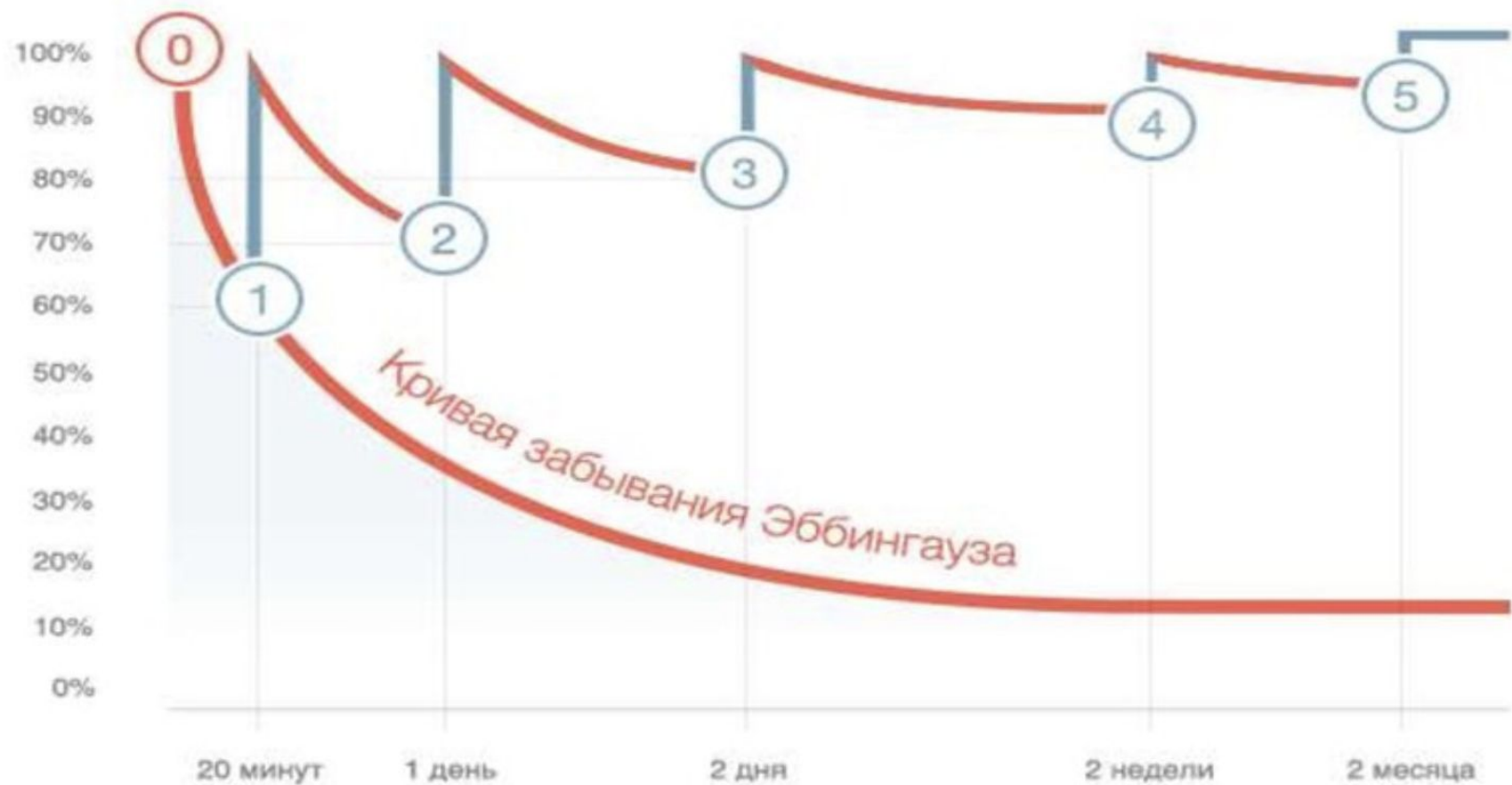
**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА**

Как не забыть



% запоминания





Как лучше запомнить?

- 1. вслух**
- 2. эмоция**
- 3. движение**

Образование смысловых фраз из начальных букв запоминаемой информации



2. Аббревиатура

(образование смысловых фраз/слов из начальных букв запоминаемой информации)

Три богатства

Шримад-бхагаватам 4.21.44

Тот, чье единственное богатство:

- 1. безупречное поведение**
- 2. кто наделен благодарным сердцем и**
- 3. ищет покровительства умудренных людей**

становится обладателем всех богатств этого мира.

Три богатства

Шримад-бхагаватам 4.21.44

Тот, чье единственное богатство:

- 1. поведение**
- 2. благодарность**
- 3. общение**

становится обладателем всех богатств этого мира.

Три богатства

Шримад-бхагаватам 4.21.44

Тот, чье единственное богатство:

1. **поведение**
2. **благодарность**
3. **общение**

становится обладателем всех богатств этого мира.

Три богатства

Шримад-бхагаватам 4.21.44

Тот, чье единственное богатство:

1. **поведение**
2. **благодарность**
3. **общение**

становится обладателем всех богатств этого мира.

“ПрОраБ”

Этапы работы с Аббревиатурой

1. Выделить смысловые части
2. Выделить буквы
3. составить их них слова с помощью программы



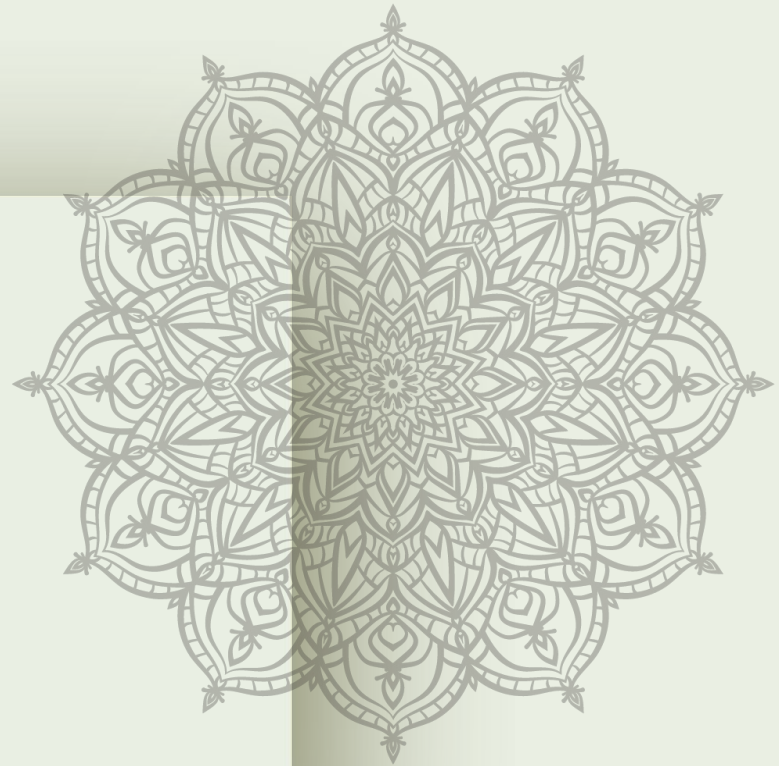
**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА**

3. Система Образов (Эйдосов)



**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА**

Для имени





Что формирует наш ум

Шримад Бхагаватам 5.11.9

Пять познающих органов:

- уши
- нос
- глаза
- язык
- осязание

Пять органов действия:

- руки
- ноги
- гениталии
- анус
- речь

Ложное эго

Услышали - 1 (уши)
Проговорили - 1 (речь)
Увидели - 1 (глаза)
Нарисовать - 1 (руки)
+
эмоция
+
образ
+
желание

Что формирует наш ум

Шримад Бхагаватам 5.11.9

Пять познающих органов:

- уши
- нос
- глаза
- язык
- осязание

Пять органов действия:

- руки
- ноги
- гениталии
- анус
- речь

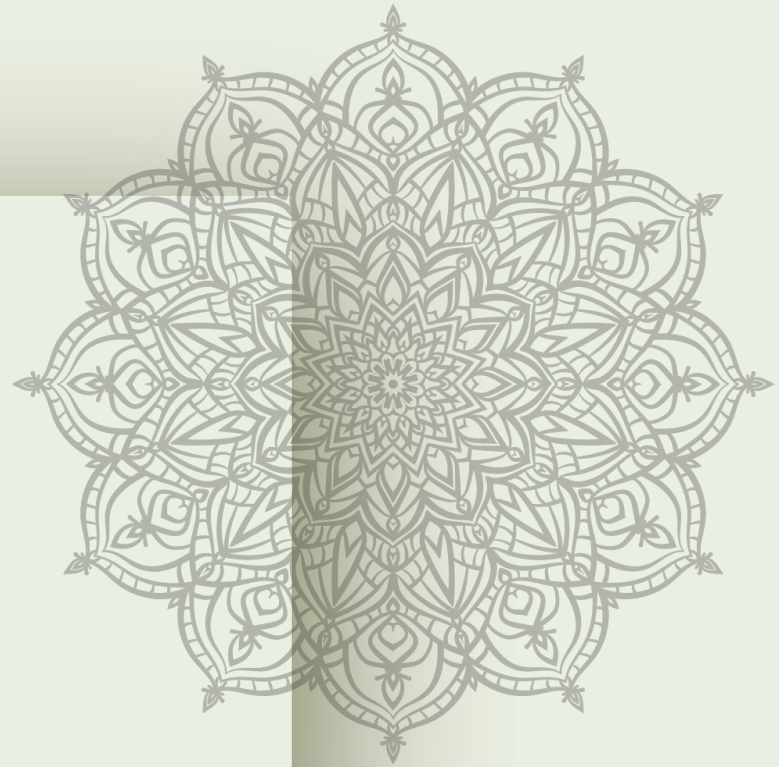
Ложное эго

Услышали - 1 (уши)
Проговорили - 1 (речь)
Увидели - 1 (глаза)
Нарисовать - 1 (руки)
+
эмоция
+
образ
+
желание



**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА**

Для языков



Английские слова

Forest(форест)-лес.

Английские слова

Forest(форест)-лес.

В любом лесу можно всегда найти хворост.

Что формирует наш ум

Шримад Бхагаватам 5.11.9

Пять познающих органов:

- уши
- нос
- глаза
- язык
- осязание

Пять органов действия:

- руки
- ноги
- гениталии
- анус
- речь

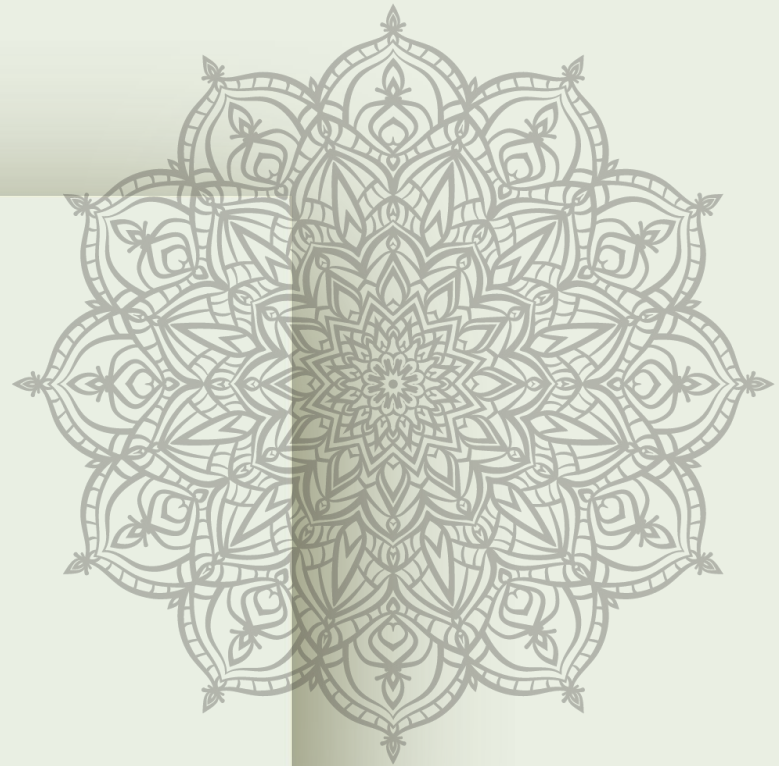
Ложное эго

Услышали - 1 (уши)
Проговорили - 1 (речь)
Увидели - 1 (глаза)
Нарисовать - 1 (руки)
+
эмоция
+
образ
+
желание



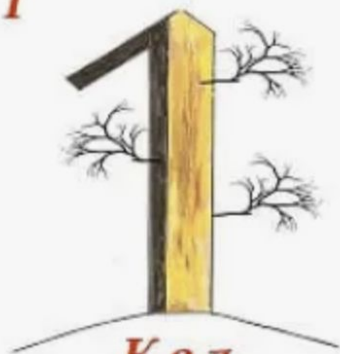
**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА**

Для номера



4694

1



Кол

2



Гусь

3



Усы

4



Стул

5



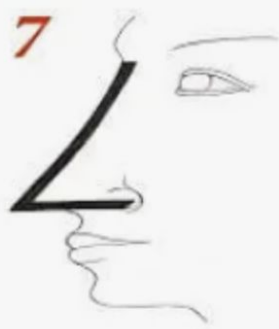
Звезда

6



Замок

7



Нос

8



Очки

9



Шарик

10



Глобус

Функции ума

Шримад Бхагаватам 3.26.27

- мысли
- образы
- желания=эмоция (хочу/не хочу)



**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА**

Что упростит обучение

3 условия сотрудничества (3 требования мозга)

1. Четко обозначено время
2. Понятный результат
3. Приятный процесс

ЧП “П”



Что упрощает обучение

- 1. Короткие промежутки работы (10 мин):**
 - разбивать на подтемы
 - перезагрузка (повторение/отвлечение)
- 2. приведение примеров и сравнений**

Что упрощает обучение

1. Короткие промежутки работы (10 мин):
 - разбивать на подтемы
 - перезагрузка (повторение/отвлечение)
- 2. приведение примеров и сравнений**

Функции ума

Шримад Бхагаватам 3.26.27

- мысли
- образы
- желания=эмоция (хочу/не хочу)

Что упрощает обучение

1. Короткие промежутки работы (10 мин):
 - разбивать на подтемы
 - перезагрузка (повторение/отвлечение)
2. приведение примеров и сравнений
- 3. повторение**

Что упрощает обучение

1. Короткие промежутки работы (10 мин):
 - разбивать на подтемы
 - перезагрузка (повторение/отвлечение)
2. приведение примеров и сравнений
3. повторение

“Например П П П”



**ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ
ДОКТОРА ВАСИНА**

Итог

Чтобы узреть Истину нужно Брихадараньяка упанишад

1. услышать (шротаव्याह)
2. размышлять (мантаव्याह) = запомнить
3. практиковать (нидидхьяситаव्याह)

Уровни звука

Шримад-бхагаватам 11.21.36

1. На уровне ушей (внешний звук)
2. Прана - энтузиазм
3. Ума - размышление
4. Разума - цель (изменения)

Цель знания

Бхагавад гита 16.23

Тот же, кто пренебрегает указаниями священных писаний и действует по собственной прихоти, не достигает ни **совершенства**, ни **счастья**, ни **высшей цели**.