

Как работает наш мозг?



Ретикулярная формация

РЕПТИЛЬНЫЙ МОЗГ

- Возраст - 100 млн.
- Отвечает за наши мгновенные реакции, за выживание (пить, есть, тепло/холод, опасность). Инстинкты самосохранения (способы как остаться живым)
- Защищает и охраняет тело. Предупреждает об опасности. 4с – сражайся, спасайся, спрячься, спаривайся
- Его решения просты, определены, непосредственны.
- Путаёт воображаемую опасность и реальную угрозу. И... управляет нашими действиями и телом.

Лимбическая система

Эмоциональный мозг

- Возраст 50 млн. на 98% одинаков с млекопитающими
- Мир чувств, выказывает чувства, развивает общение.
- Основан на сходстве, переносит уроки прошлого на настоящее (любит порядок, постоянные модели, знает свою группу – коллективный). Нам страшно работать по-новому, проще быть как все. Важна реакция общества.
- Избегает изменений, сопротивляется. «Безопасность превыше всего»
- Склонен к выбору – или/или, принимает решения, думает о рисках (А вдруг?)
- Знает настоящее, работает на основе памяти (стереотипы как «старые грабли») Отзывается голосами прошлого опыта
- Не принимает частицу НЕ

Нео-кортекс.

Визуальный (церебральный)

МОЗГ

- Возраст 2 млн. лет, **Не работает в тесной связке с предыдущими, решения коры могут блокироваться и тормозиться**
- Гибкий, пластичный,
- Умеет видеть будущее, дает воображение, проектирует, воображает
- Диссоциирует (взгляд со стороны), что приводит к увеличению размаха мысли...
- Понимает частицу НЕ
- Выполняет определенные вами цели

Выводы:

- Если системы работают несогласованно, то большую часть энергии мы тратим на «борьбу с самим собой»
- Мы можем, фокусируясь на результате, заставить все мозговые структуры двигаться в одном направлении и находить новые резервы и решения. **Мозг начинает работать, как навигатор, который приведет вас к любой цели.**
- **Мечты проводят человека через страх, лень, преграды.** Мечта поможет вам легче принять решение и действовать.
- Можем работать на позитиве и изменять состояния, развивать состояния.

Выводы:

- Коучинг облегчает работу системы мозга, как единого целого, и предлагает для этого сбалансированные способы.
- Понимая функционирование трех систем мозга, мы можем открывать новые способы поиска решений, усиливать позитивные эмоции и развивать мотивацию высокого уровня и источник ресурсов

Как работает наш мозг?

