



JAK FUNGUJE LIDSKÝ MOZEK

Model ručního mozku dle Daniela Siegela



Vaše zápěstí představuje mozkový kmen, který se nachází ve spodní části mozku. Je zodpovědný za základní procesy, jako je dýchání nebo udržování pulsace srdce.



Palec složený dovnitř ruky se nachází ve středu dlaně stejně jako amygdala v mozku. Amygdala odpovídá za sledování případného ohrožení a informuje o něm mozek a tělo.



Vaše prsty jsou jako prefrontální kůra – ta nám pomáhá zvládat emoce a dělat komplexní rozhodnutí.



Když strach, nebezpečí nebo intenzivní emoce přemohou naši amygdalu, prefrontální kůra přejde do režimu „offline“ a my ztrácíme kontrolu. Proto je někdy těžké v tuto chvíli ovládat své chování. Když je mozek takto přehlcen, potřebuje přestávku na opětovné připojení.

