

Mózg i Sortownia Śmieci

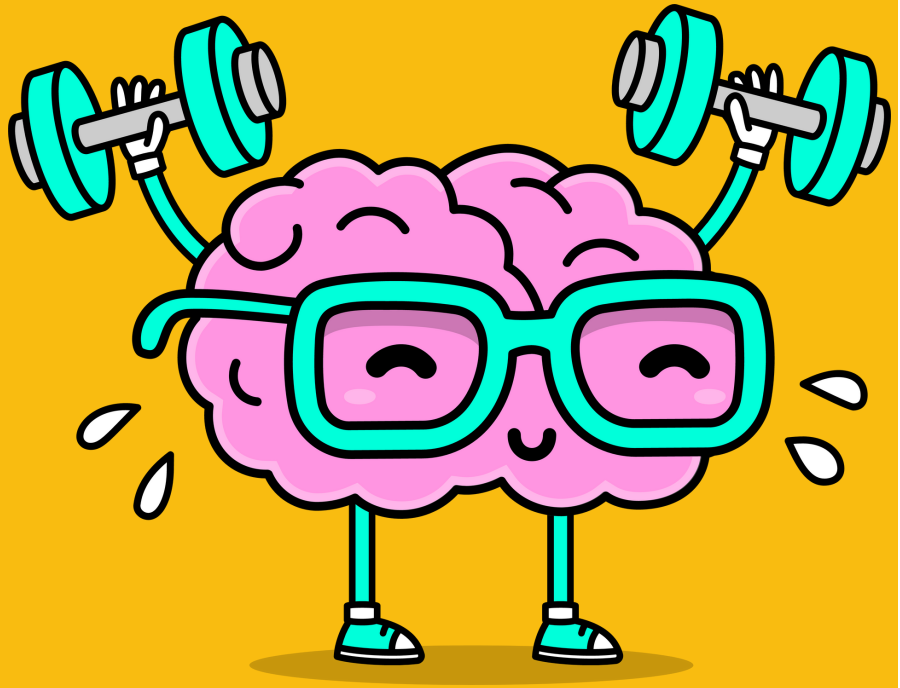


Obrazowo o tym jak powstają przekonania i schematy
Delikatnie o tym, że warto korzystać z pomocy

Coaching, Psychologia, Psychoterapia

Nasz **mózg** odbiera i **analizuje**
przez **cały czas ogromne**
ilości bodźców / **informacji**.

Informacje spływają do
naszego mózgu niezależnie od
tego czy chcemy, czy nie.



Słyszemy słowa, dźwięki,
widzimy obrazy, znaki, gesty,
czytamy - **ale to nie wszystko**



Mamy jeszcze **kilka innych zmysłów**,
które przekazują informacje do mózgu:

smak



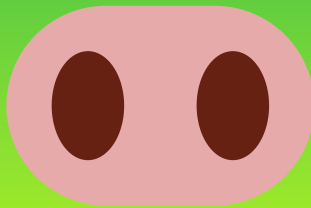
zmysł
odczuwania
temperatury



zmysł
dotyku



węch



zmysł równowagi

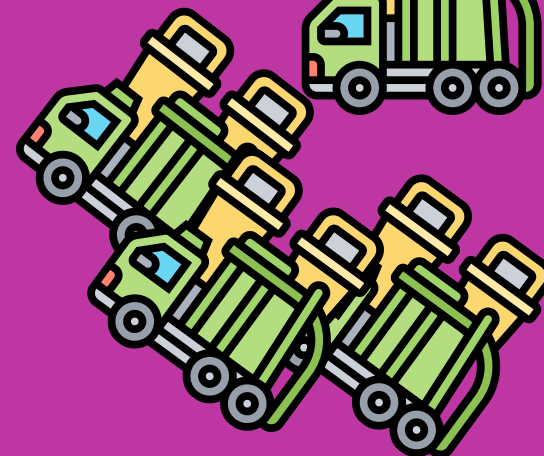
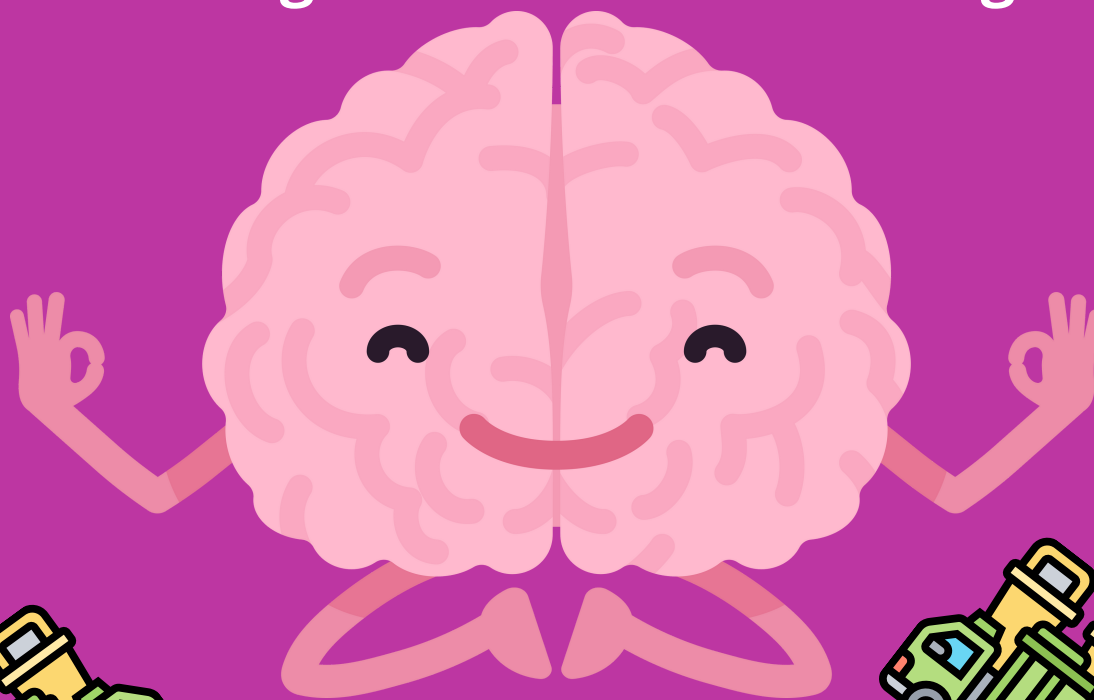
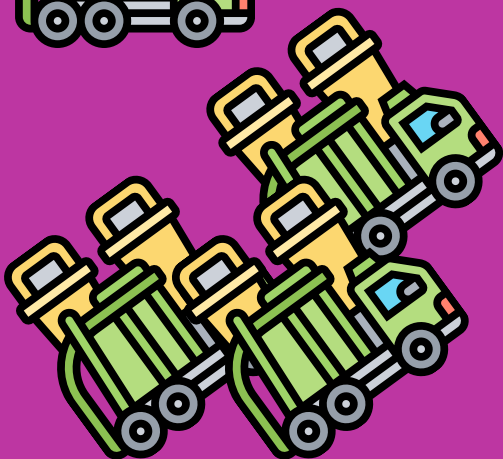


ROZPLĄCZ MYŚLI
SPOKÓJ MA ZNACZENIE

Bardzo dużo informacji

trafia do mózgu

każdego z nas,



każdego dnia.



ROZPLACZ MYŚLI
SPOKÓJ MA ZNACZENIE

Mózg jest bardzo **szybki i zwinny**

gdy otrzyma informację od któregoś z naszych zmysłów
natychmiast podejmuje **decyzje** co robić.

nie wierzysz?? - Sprawdź



ktoś rzuca w Ciebie piłką - a Ty ...
od razu wyciągasz ręce, żeby ją złapać
albo się zasłonić,
albo w ostateczności zamykasz oczy



ROZPLĄCZ MYŚLI
SPOKÓJ MA ZNACZENIE

Jak to działa:

na widok piłki oczy przesyłały do mózgu informację:

“leci w naszą stronę przedmiot”

na co mózg zareagował:

“wysunąć ręce”

albo

“zamknąć oczy”



Trwało to zaledwie ułamek sekundy, moment.

Szybko, prawda?

Jak to robi nasz mózg ???

Skąd wie jak reagować ??

i skąd wie, co z tych wszystkich

informacji

jest

WAŻNE ???

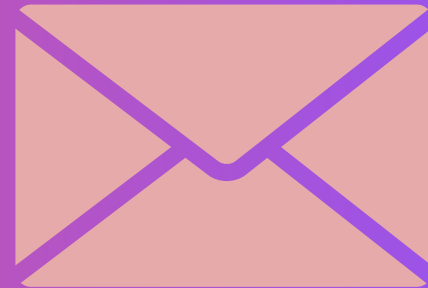
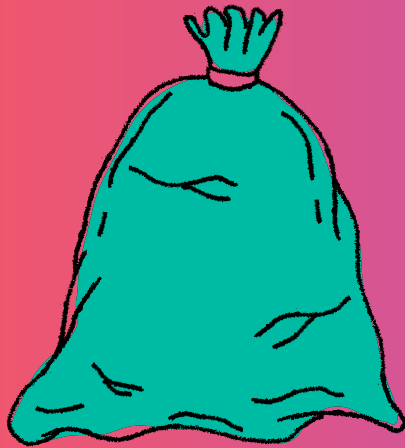


ROZPLĄCZ MYŚLI
SPOKÓJ MA ZNACZENIE

**Pomocą w zrozumieniu niech będzie
Zakład Zagospodarowania Odpadów
popularnie zwany Sortownią Śmieci**



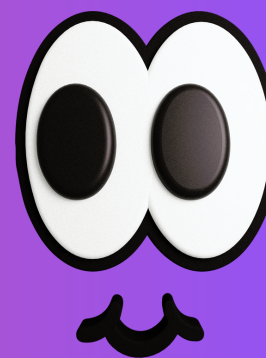
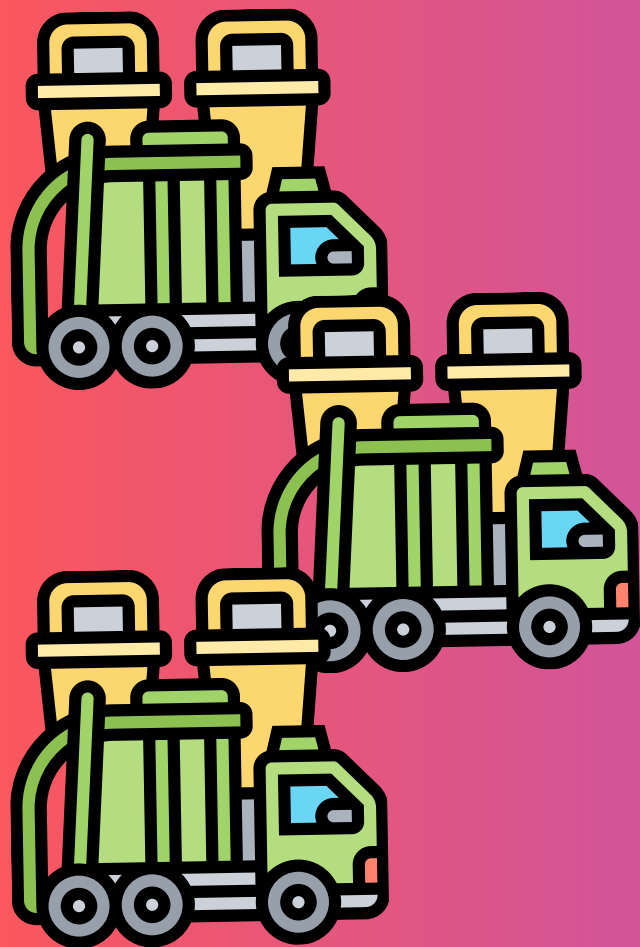
Przyjmijmy w naszej opowieści że
śmieci to informacje



Przyjmijmy też w naszej opowieści że
Sortownia to Mózg



a śmieciarki to zmysły
odpowiedzialne za dostarczanie



Śmieci

z domów, restauracji, ze szkoły, ze sklepu, z fabryki

są przywożone do Sortowni
samochodami - **śmieciarkami**

Samochody dostarczają

śmieci do sortowni tak jak

nasze zmysły (wzrok, słuch, dotyk)

dostarczają informacje do naszego Mózgu

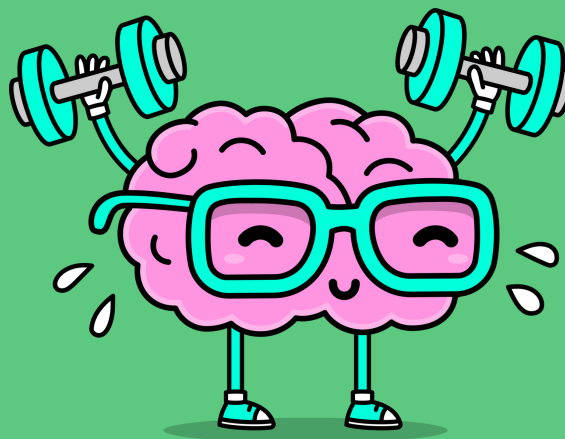
To się dzieje cały czas

Dużo informacji dociera do naszego Mózgu

Dużo śmieci trafia do Sortowni

Mózg nie jest w stanie ciągle, dokładnie, powoli, szczegółowo analizować wszystkich **informacji**.

Nie ma na to czasu, nie ma tyle siły



Mózg szybko się uczy.

Ułatwia sobie pracę, **segreguje informacje**:

ważne-nie ważne; prawda-kłamstwo; trudne-łatwe ...

i tak dalej

To tak jak segregacja w sortowni

odpady plastikowe na jeden stos

szkło na drugi stos

papier jeszcze w inne miejsce



Dzieje się to **szybko, automatycznie.**

Ale czasem zdarzają się pomyłki

W sortowni na przykład

kubek od jogurtu trafi na niewłaściwy stos,
bo w domu ktoś (niechcący lub celowo)
wrzucił kubek do pojemnika na papier

W mózgu podobnie

- coś co jest łatwe trafi na stos gdzie są rzeczy "trudne"
lub coś co jest kłamstwem trafi na stos "prawda"

Wtedy pojawiają się kłopoty



ROZPLĄCZ MYŚLI
SPOKÓJ MA ZNACZENIE

Zwykle jedna mała **pomyłka**
nie narobi dużych problemów
gorzej, gdy tych pomyłek jest więcej lub są duże.



dochodzi do **AWARII**
Mózg i Sortownia **nie** pracują **prawidłowo**
wymagana jest naprawa

W sortowni

naprawą zajmują się osoby, które się na tym znają.

Jeżeli naprawa jest szybka i łatwa, a **awaria niewielka**,
to naprawę są w stanie wykonać **operatorzy maszyny**.

My też sami potrafimy naprawić drobne błędy naszego mózgu - na przykład skorygować informacje na temat smaku lodów "słony karmel" .

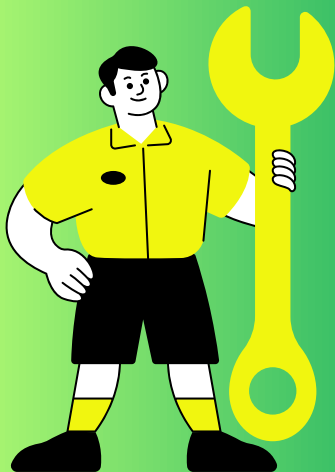


ROZPLACZ MYŚLI
SPOKÓJ MA ZNACZENIE

Jeżeli naprawa jest trudniejsza i potrzebne specjalne narzędzia- naprawę wykonują specjaliści - mechanicy, elektrycy, programiści.

A jeżeli coś się bardzo mocno popsuło - to czasem trzeba nawet poprosić o pomoc innego eksperta, z zewnątrz.

To normalny sposób postępowania - korzystanie z pomocy fachowców.



FACHOWCY, specjaliści
znają maszynę,
wiedzą jaka jest **zasada** jej **działania**
znajdą przyczynę i źródło awarii (to bardzo ważne)



NAPRAWIĄ TO CO TRZEBA

... ale to nie wszystko - fachowcy
mają jeszcze jedną supermoc



Potrafia ocenić, czy naprawa wymaga pomocy innego eksperta
i jeżeli tak jest, to Cię do tego eksperta przekierują.

COACH, PSYCHOLOG, PSYCHOTERAPEUTA TO TEŻ FACHOWCY, specjaliści

znają mechanizmy działania mózgu

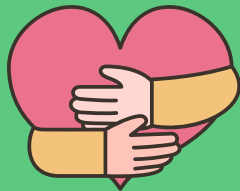


WIEDZĄ JAK TOBIE POMÓC

... i tak jak inni fachowcy
też mają supermoc



Potrafia ocenić, czy To, co Cię trapi wymaga pomocy innego eksperta a jeżeli tak jest, to Cię do innego eksperta przekierują.



**To normalny sposób postępowania - korzystanie z
pomocy fachowców**



PODSUMOWANIE:

- Nasz mózg analizuje cały czas ogromne ilości informacji
- Ułatwia sobie pracę, segregując szybko informacje
- Mózgowi zdarzają się pomyłki
- Pomyłki mózgu czasem prowadzą do “awarii”
- Nie trzeba samemu naprawić wszystkich awarii
- Duże błędy, awarie wymagają pomocy fachowca
- To normalny sposób postępowania - korzystanie z pomocy fachowców
- Coach, psycholog, psychoterapeuta to osoby u których warto szukać wsparcia i pomocy

Jeżeli masz z czymś problem, nie radzisz sobie,
albo radzisz sobie jeszcze, a brakuje Ci energii ...

jeżeli

potrzebujesz kogoś kto Cię usłyszy,

potrzebujesz wsparcia ...

a także jeśli

szukasz rozwiązań, kierunków rozwoju, motywacji,

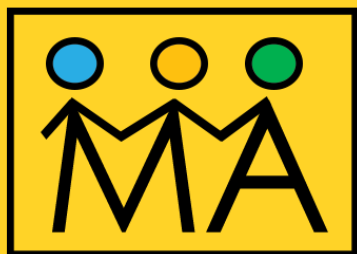
stoisz przed wyzwaniem, dylematem, zmianą ...

Porozmawiaj z ekspertem

coachem

psychologiem

psychoterapeutą



ROZPLĄCZ MYŚLI
SPOKÓJ MA ZNACZENIE

fb Rozplącz Myśli

Pomysł i realizacja: Rozplącz Myśli

Wydanie I: 2024 - Luty

Źródło elementów grafiki: [canva.com](https://www.canva.com)

Drogi Czytelniku,

Jeżeli te treści są Tobie przydatne, korzystaj do woli.

Będzie nam miło, jeśli wykorzystując je nie usuniesz

naszego logo.

Rozplącz Myśli:

Coaching klasyczny i biznesowy | Mentoring | Psychoterapia
Szkolenia i Warsztaty dla biznesu i organizacji pozarządowych