# At få **hjerne** og **styresystem** til at give lidt mere mening!

Det handler om at se klart, når man bevæger sig rundt!

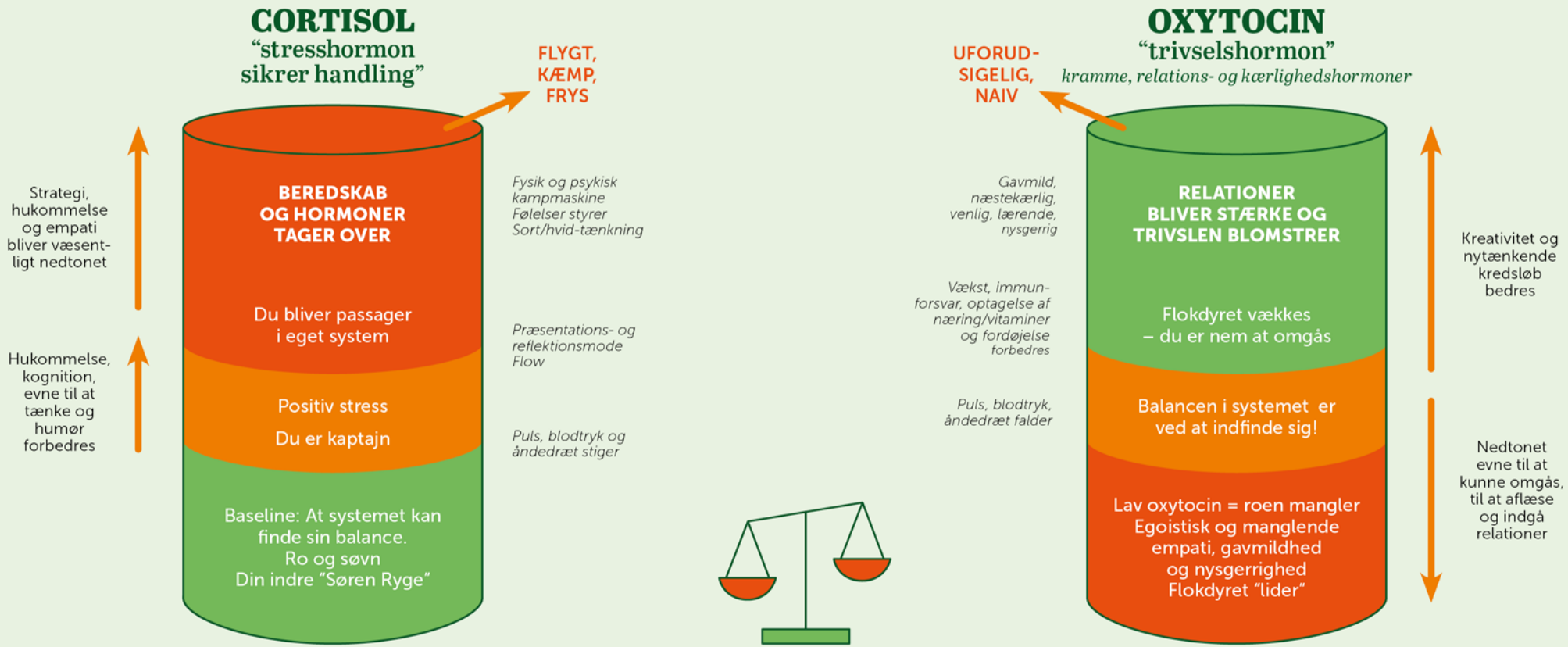
Herbert Pundik.

# At kunne regulere i en travl hverdag!



# HORMONER IN ACTION

En forståelse af hjernens underliggende musik. Hvad gør ubalance/stresshormonerne ved dig?

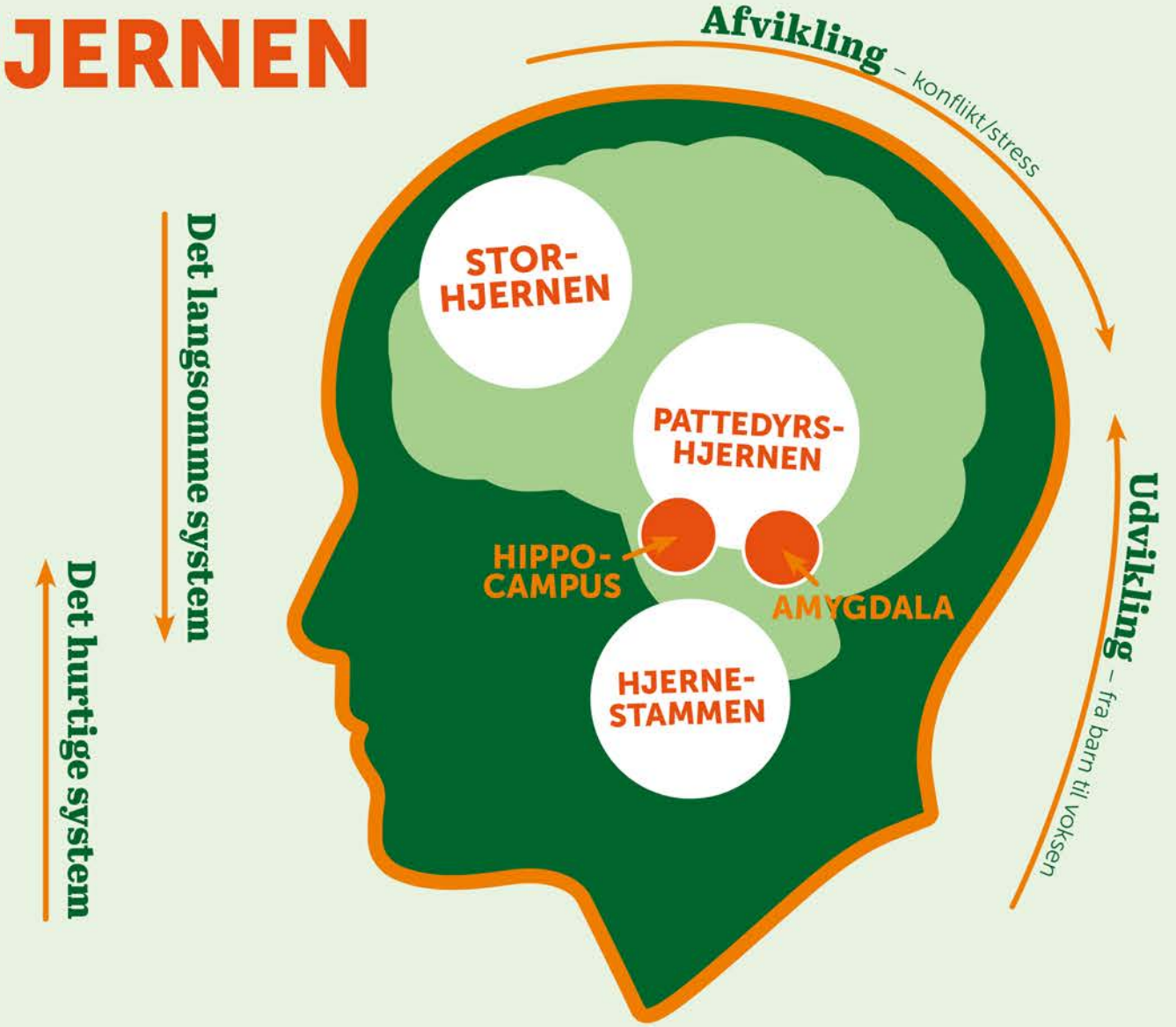



KILDER "*Afspænding, ro og berøring*", Kerstin Moberg
ILLUSTRERET AF *www.grafiskadlibitum.dk*

KONTAKT PÅ *jg@johnygammelgaard.dk*
FØLG PÅ *facebook.com/johnygammelgaarddk*

# MENNESKEHJERNEN

Den 3-delte hjerne




KILDE *Paul D. Maclean "Den 3-delte hjerne"*

# Menneskets bevidste styresystem !

## Gør hverdagen overskuelig!

- Styre og kontrolenhed ved balance!
- Giver bevidste valg og frihed!
- Konsekvensberegning!!
- Omtanke, overblik, planlægning, hæmning og balance.
- Evnen til at forudsige fremtiden – at lave en simuleret model ☺
- At kunne styre og berolige sig selv.
- Empati



# Hjernen er som et hus !

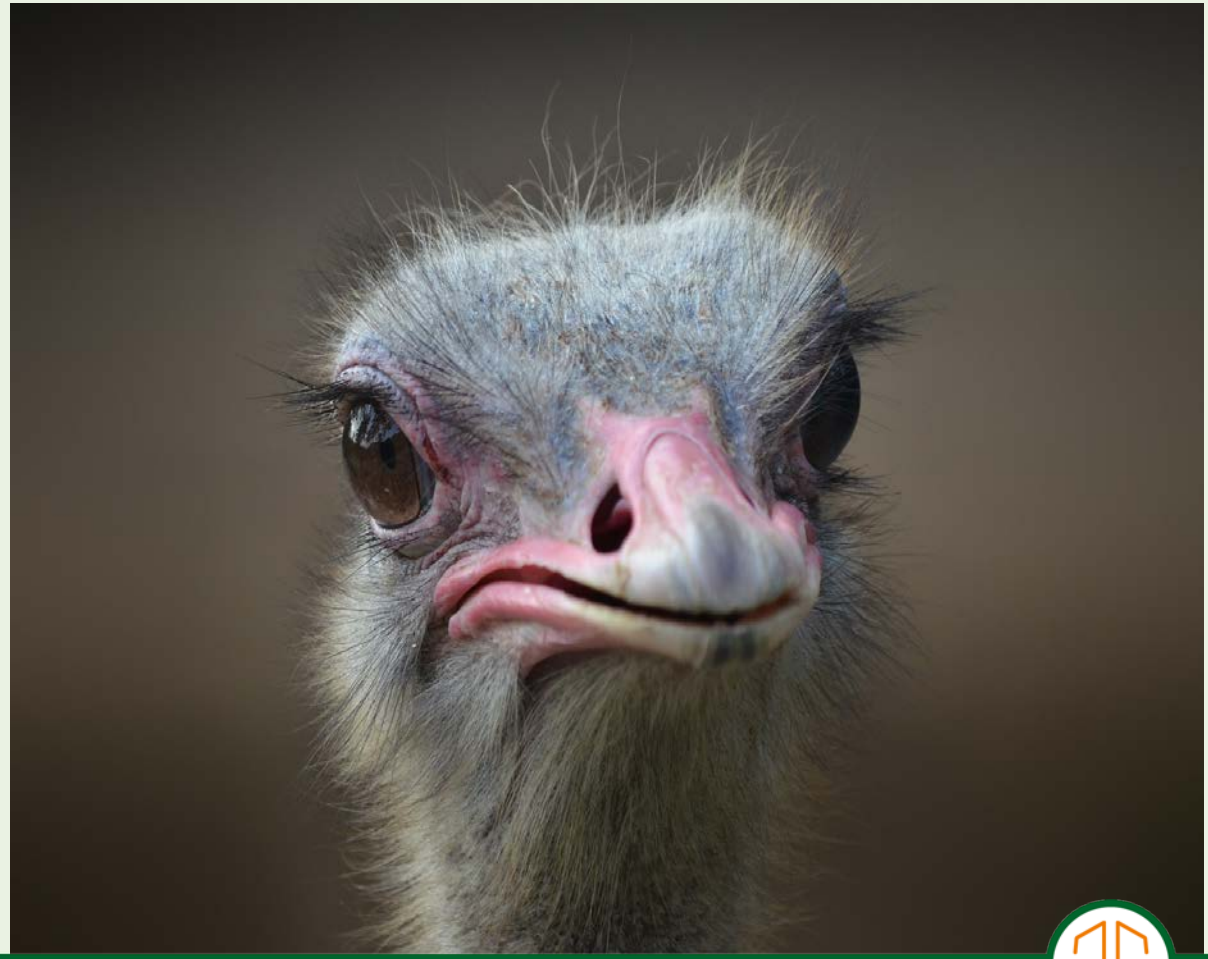
## Energien skal fordeles – og hvad skal vises på ”storskærmen”!



# Amygdala - Hjernens skildvagt!

## Magtens centrum!

- **Konstant overvågningsenhed og evigt på vagt!**
- **Overvåger ved lav opløsning (får råmateriale fra Thalamus)**
- Det starter ved **årvågenhed** og ender i flygt og kæmp!
- Sætter gang i stressresponsen når den er i tvivl, forvirret eller mangler overblik. (stresshormoner)



# Hjernens vigtigste kerne – søhesten!
## Vejen til udvikling!

- Hukommelse –overblik!
- At se muligheder – fremfor begrænsninger!
- Kreativitet – skabertrangen!
- Verden i farver!
- Indlæring!
- At finde vej!
- Forbindelser til frontal og pandelapper!.

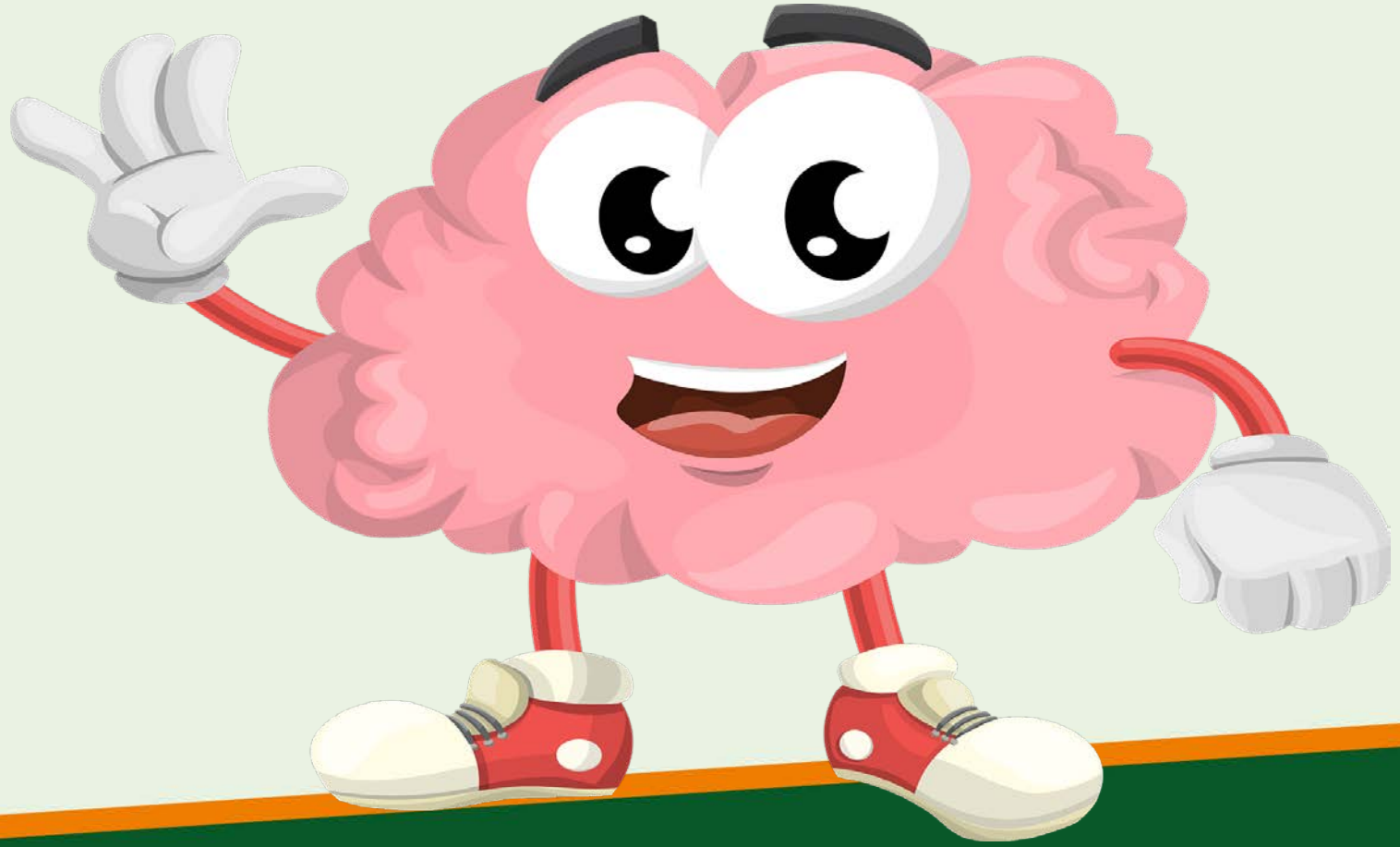
- **Balancere stress-kredsløbet!**
- **Fungerer dårligt under pres – og længerevarende cortisol/adrenalin!**



# Rosenthal-effekten!

## At have positive forventninger og lave stemning!

## At spille hinanden gode – og hjernen sætter mig godt op ☺

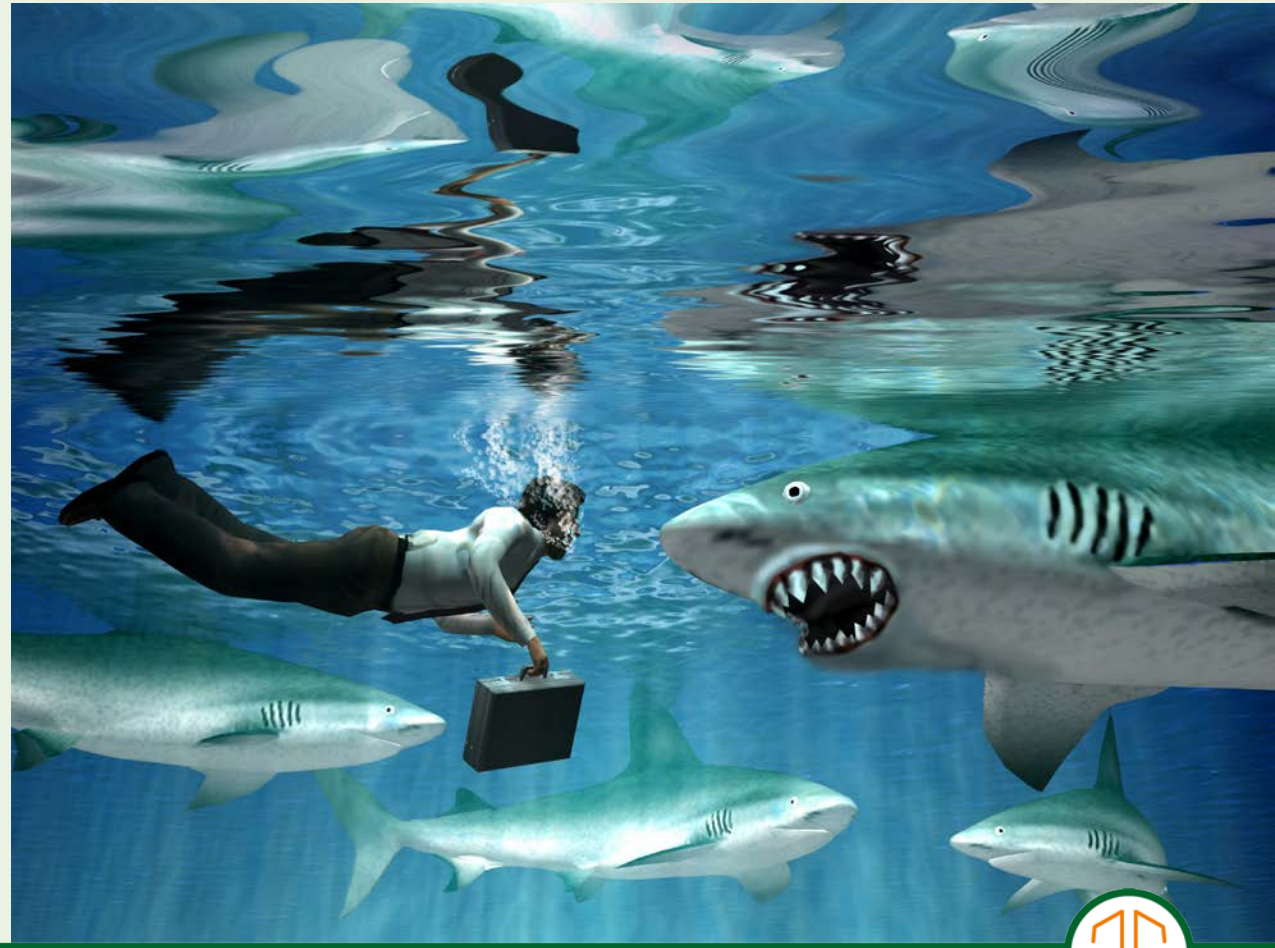


# Husk hjernen, så du ikke taber hovedet!

## Pas på din hippocampus !

- Hjernens svagheder, kan blive styrker!
- Når belastningen går op – går refleksionen ned!

- Det gode møde !
- Frustrationstid, energikontrol!
- Kedsomhed, balance og kreativitet!
- Sov på det ☺ Vent med at udtale, dømme, sende – tæl til 10, dyb indånding osv.
- At spille hinanden gode med nærvær og komplimenter!
- At give situationen hvad der er behov for, ikke hvad den skriger på!! **(Mark Pederson)**



# Balancen!
# Tak fordi i lyttede!



# Det reflekterende eller universelle!

## At kunne holde fast i VALGET!

