



# **ROZHODOVÁNÍ S PODPOROU TROJMOZKOVÉHO SYSTÉMU**

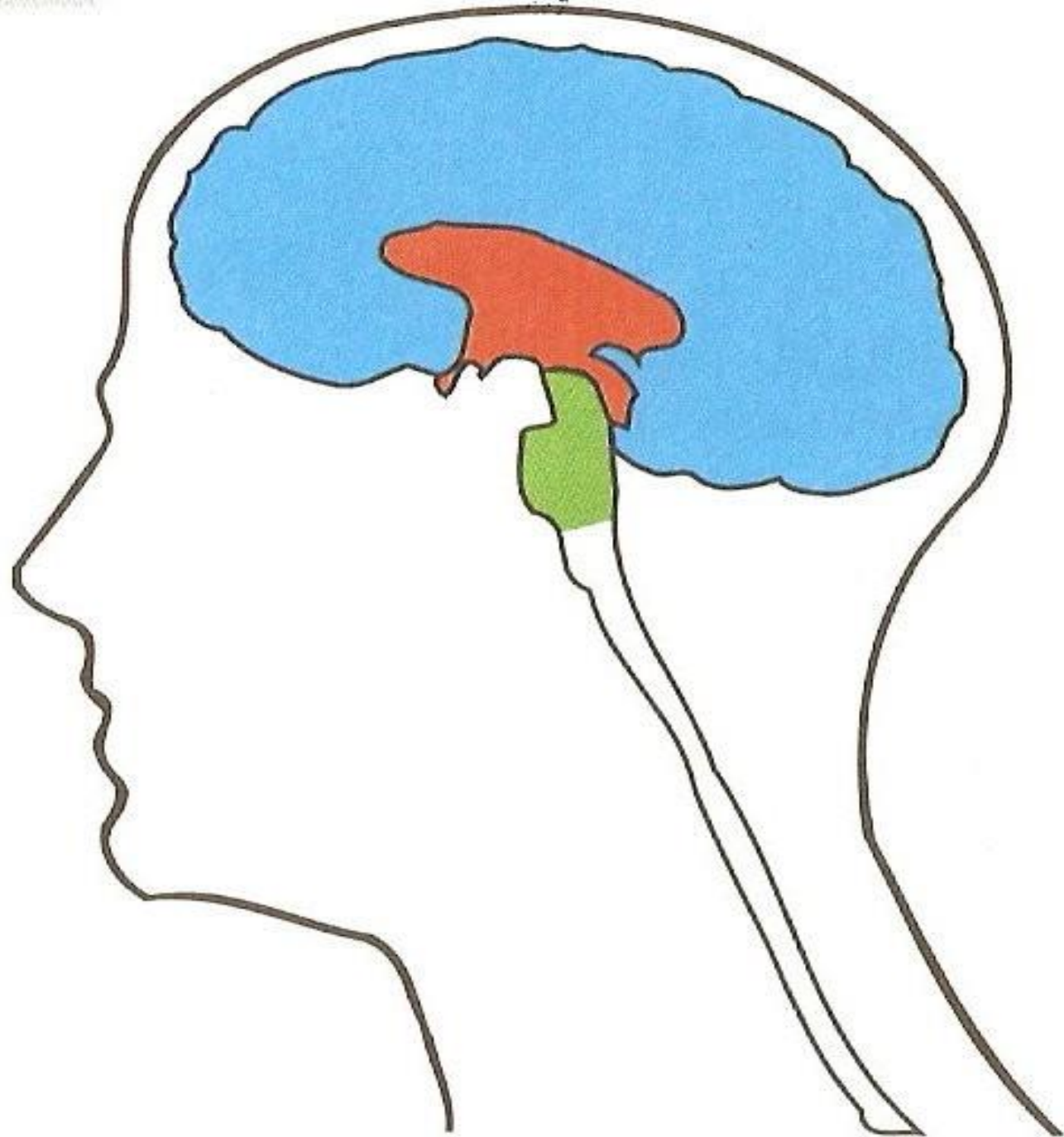
**NEJSOU DOBRÁ NEBO ŠPATNÁ ROZHODNUTÍ. JSOU PROSTĚ NAŠE A  
V DANOU CHVÍLI NEJLEPŠÍ. UČÍ NÁS A POSOUVAJÍ DOPŘEDU. ŽIVOTNÍ  
ÚSPĚCH NEZÁVISÍ NA PODMÍNKÁCH, KTERÉ MÁME, ALE NA ROZHODNUTÍCH**

**DAGMAR SVOBODOVÁ**

# JAK TO BUDE PROBÍHAT?

TROJMOZKOVÝ SYSTÉM JE POMŮCKA K RYCHLÉMU ROZHODOVÁNÍ. KDYŽ POROZUMÍME EFEKTIVNÍM (NEEFEKTIVNÍM) ROZHODOVACÍM NÁVYKŮM SVÉHO MOZKU, POZNÁME STEJNÉ VZORCE PŘI SETKÁNÍ S JINÝMI.

AUTOREM TROJMOZKOVÉHO SYSTÉMU JE MILTON ERICSON. LIDÉ MAJÍ TŘI FYZICKÉ MOZKY, KTERÉ MAJÍ UNIKÁTNÍ FUNGOVÁNÍ A JSOU VZÁJEMNĚ VLOŽENÉ DO SEBE. FORMUJÍ ZÁKLAD NAŠÍ MYSLI K RYCHLÉMU ROZHODOVÁNÍ.



## Zelený – retikulární (mozek plazů) **Kámen**

Cítíme-li strach, reagujeme vzorcem bojuj nebo uteč. Zelený mozek je odpovědný za reakce zajišťující fyzickou bezpečnost a převezme kontrolu nad naším tělem. Zelený/retikulární mozek ukazuje, jak být fyzicky v bezpečí.

## ČERVENÝ – EMOČNÍ (LIMBICKÝ SYSTÉM) NŮŽKY

EMOCE – ZLOST, STRACH, RADOST. EMOČNÍ MOZEK PŘEHRÁVÁ VZPOMÍNKY JAKO BY SE STALY NYNÍ. ASOCIOVANÉ VZPOMÍNKY JSOU PROŽÍVANÉ JAKO KDYŽ SE ZNOVU ODEHRÁVAJÍ SPOLEČNĚ S POCITEM, KTERÝ JE S DANOU CHVÍLÍ SPOJENÝ. PRIORITOU EMOČNÍHO MOZKU JE PŘEŽITÍ SKUPINY, RODINY, KOMUNITY, PROTO NEJLÉPE FUNGUJE, KDYŽ SPOLUPRACUJEME S OSTATNÍMI VE PROSPĚCH CELKU. ČERVENÝ/EMOČNÍ MOZEK NÁS EMOČNĚ PODPORUJE.

## MODRÝ – CEREBRÁLNÍ (NEOKORTEX) PAPIR

ZŮSTAT SOUSTŘEDĚNÝ NA BUDOUCNOST A DOKONČIT SVÉ PLÁNY. VIDĚNÍ CELKOVÉHO OBRAZU PROMÍTÁ MOŽNÉ PLÁNY DO CHVÍLE, KDY JE KONKRÉTNÍ PLÁN VYBRÁN. JE TO JAKO KDYŽ SLEDUJEME FILM A SOUČASNĚ JSME JEHO REŽISÉREM. ZKUSTE SI PŘEDSTAVIT NĚJAKOU AKTIVITU DŘÍVE, NEŽ SE DO NÍ PUSTÍTE. MODRÝ/CEREBRÁLNÍ MOZEK PLÁNUJE VAŠI VIZI.

Když jsou všechny mozky ve shodě, úspěch je možný. Bez sladění všech tří je úspěch obtížný.

Představte si, jak tři mozky vzájemně zápasí, kdo bude řídit tělo? Který mozek vyhraje? Emoční mozek bude mít tendenci vyhrát nad logickým plánováním neokortexu. Plazí mozek vyžaduje fyzické bezpečí a vyhraje nad emocemi.


Jak bude vypadat chaos, když každý ze tří mozků bude chtít jiný výsledek? Představte si obrázek, jak se každý z nich snaží získat kontrolu nad tělem na úkor jiného.



Jak v takové situaci zajistit rychlé rozhodování?

Až uděláte několik malých změn s minimálním efektem, budete překvapeni, k čemu vám vaše nová dovednost otevřela dveře.

Zjistíte, že rozhodování je vlastně založeno na třech krocích:





**Nůžky**

porazí papír



**Papír**

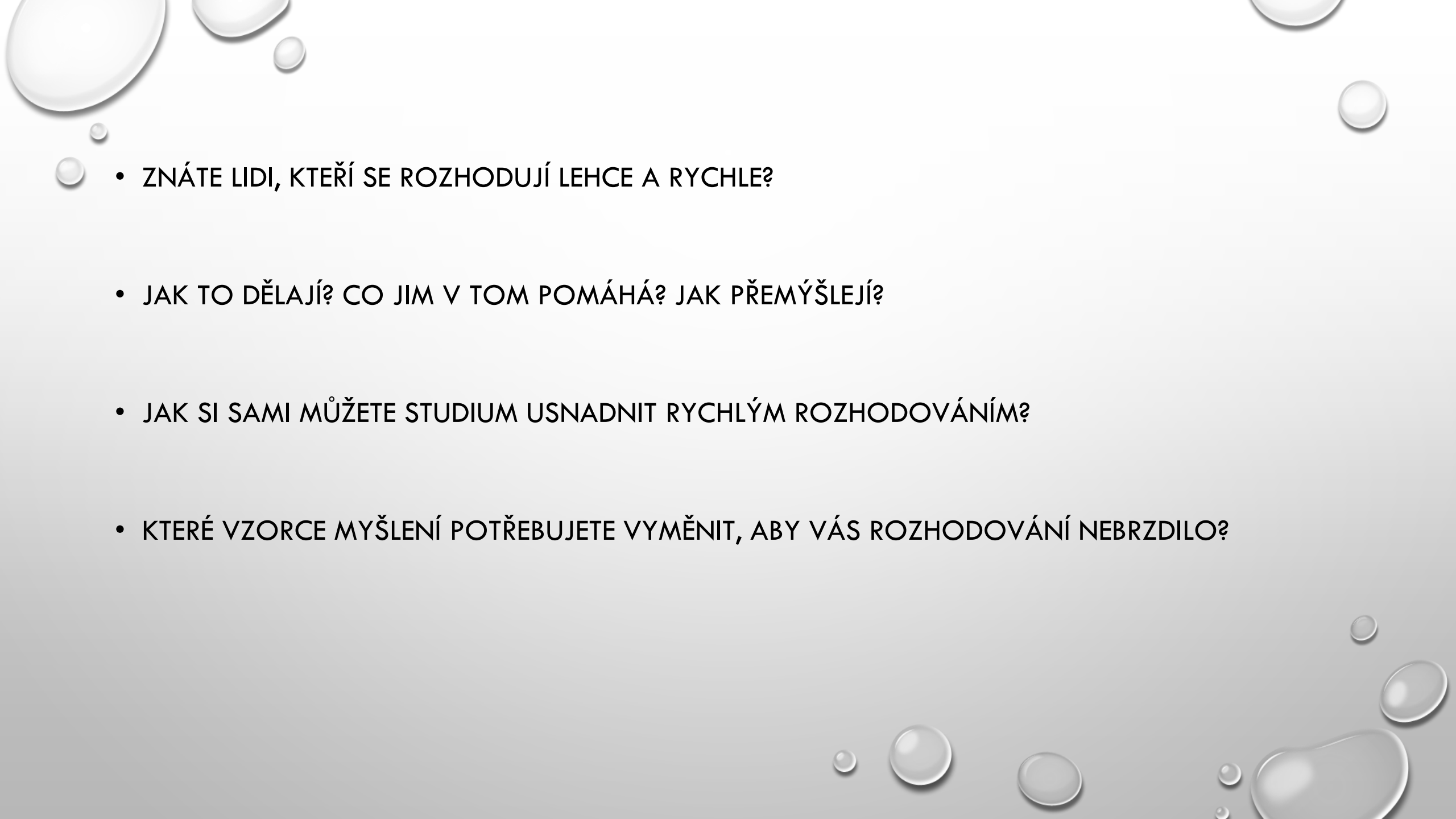
porazí  
kámen



**Kámen**

porazí nůžky



- 
- ZNÁTE LIDI, KTEŘÍ SE ROZHODUJÍ LEHCE A RYCHLE?
  - JAK TO DĚLAJÍ? CO JIM V TOM POMÁHÁ? JAK PŘEMÝŠLEJÍ?
  - JAK SI SAMI MŮŽETE STUDIUM USNADNIT RYCHLÝM ROZHODOVÁNÍM?
  - KTERÉ VZORCE MYŠLENÍ POTŘEBUJETE VYMĚNIT, ABY VÁS ROZHODOVÁNÍ NEBRZDILO?



**DĚKUJI ZA POZORNOST A JDEME NA TO:-))**