

Forstå din hjerne

Modellervoks, ledninger,
batterier og nye stier

Hjernen er plastisk - Den kan formes!

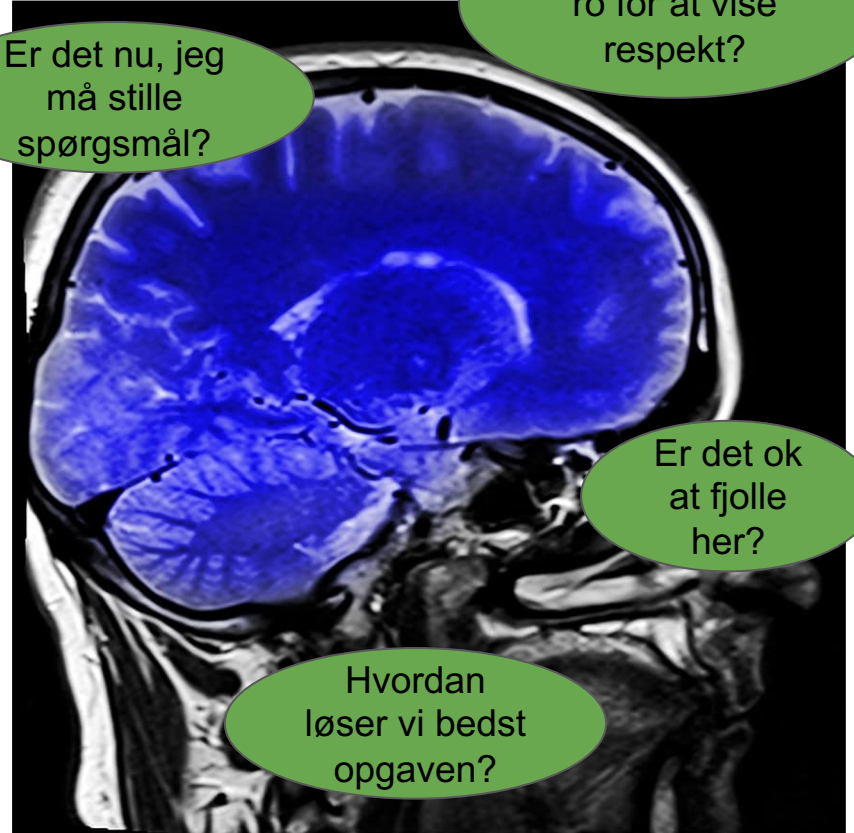
- Kan formes som modellervoks
- Flere forbindelser end der findes stjerner
- Informationer rejser med 430 km/t
- Use it or loose it!
- Tilpasser sig til omgivelserne

Er det nu, jeg må stille spørgsmål?

Skal jeg være i ro for at vise respekt?

Er det ok at fjolle her?

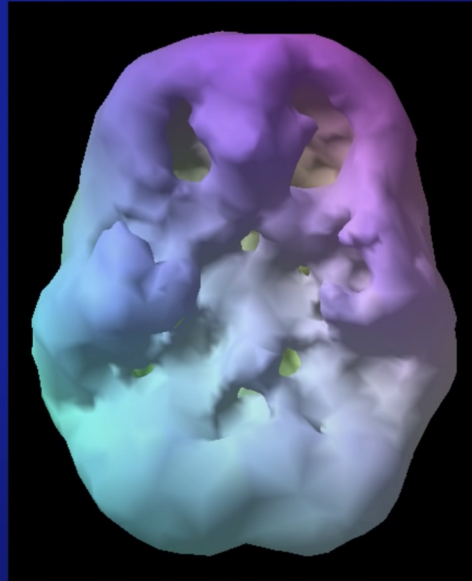
Hvordan løser vi bedst opgaven?



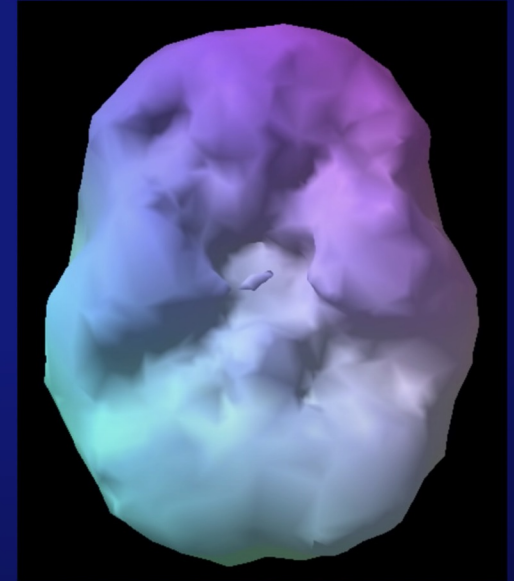
Hvordan formes hjernen?

- Ledninger kan blive tykkere eller tyndere
- Vaner kan ændres
- Mad, søvn og tanker
- Vi kan trampe nye stier, veje og motorveje
- Tanker er ikke farlige – de kan være ubehagelige, men går væk af sig selv

From Failure to Success



Before



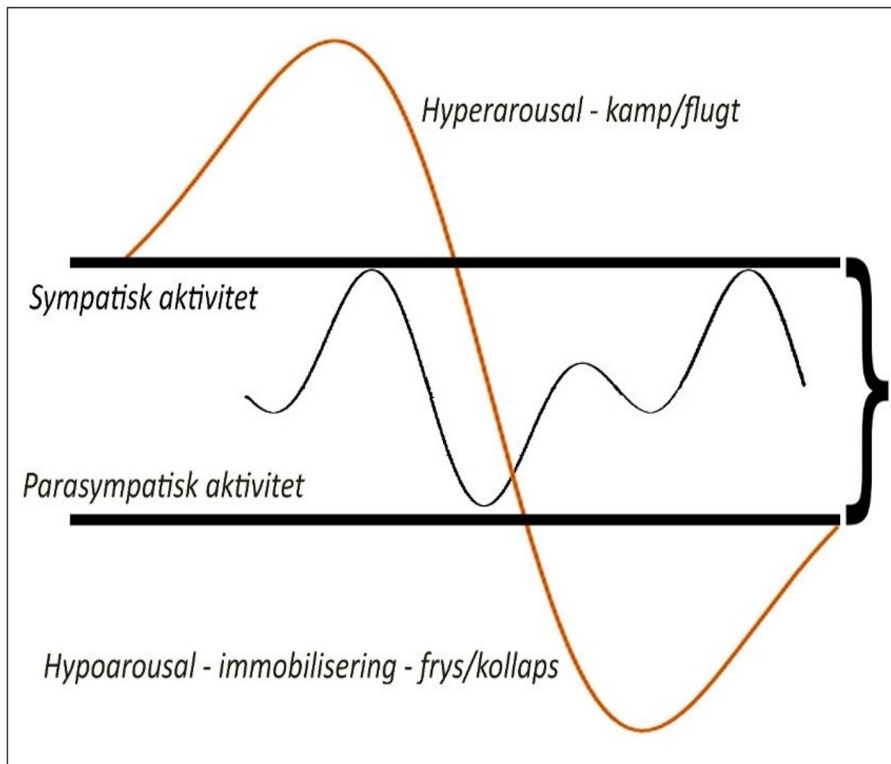
After

Vores nervesystemer er som batterier:



Vi skal helst blive indenfor **Tolerancevinduet**

Overstimulering af det **sympatiske nervesystem**



Understimulering af det **parasympatiske nervesystem**



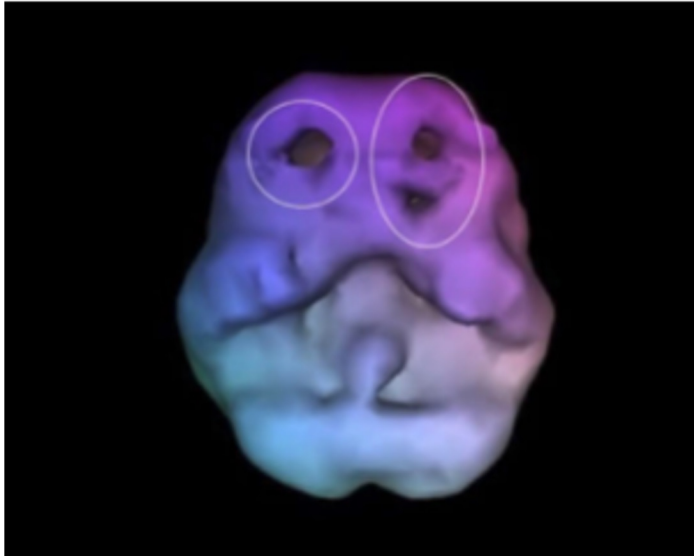
Sådan beroliger du dig selv!

- [Link til forskellige åndedrætsøvelser fra Mindhelper.dk](#)

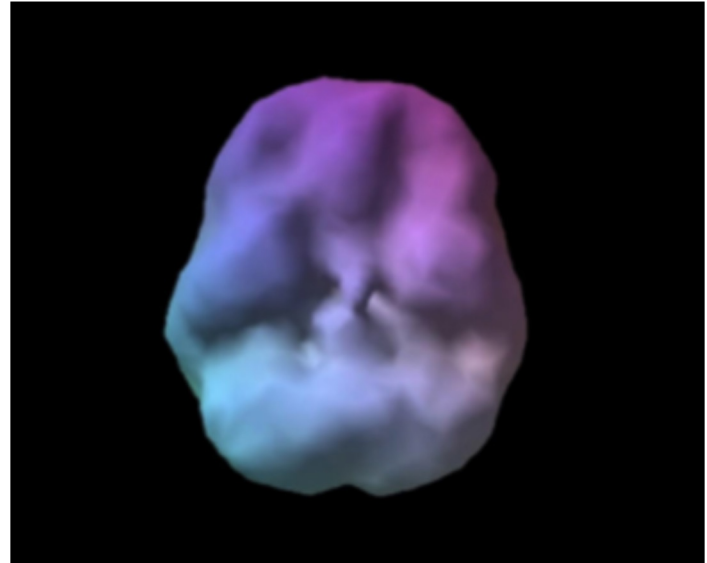


søvelse - Kort

Amygdala og Cortex



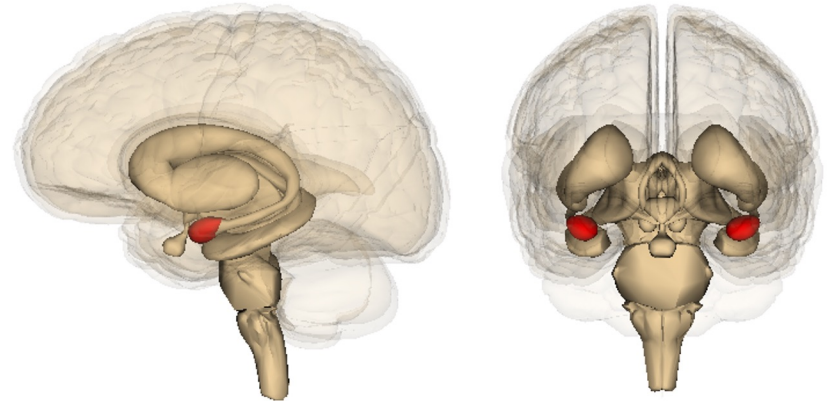
Amygdala kan ved hjælp af fx
vejrtrækningsøvelser blive
fysisk mindre



Cortex kan vokse sig større. Det
ses ved fx meditation og
afslapning/massage

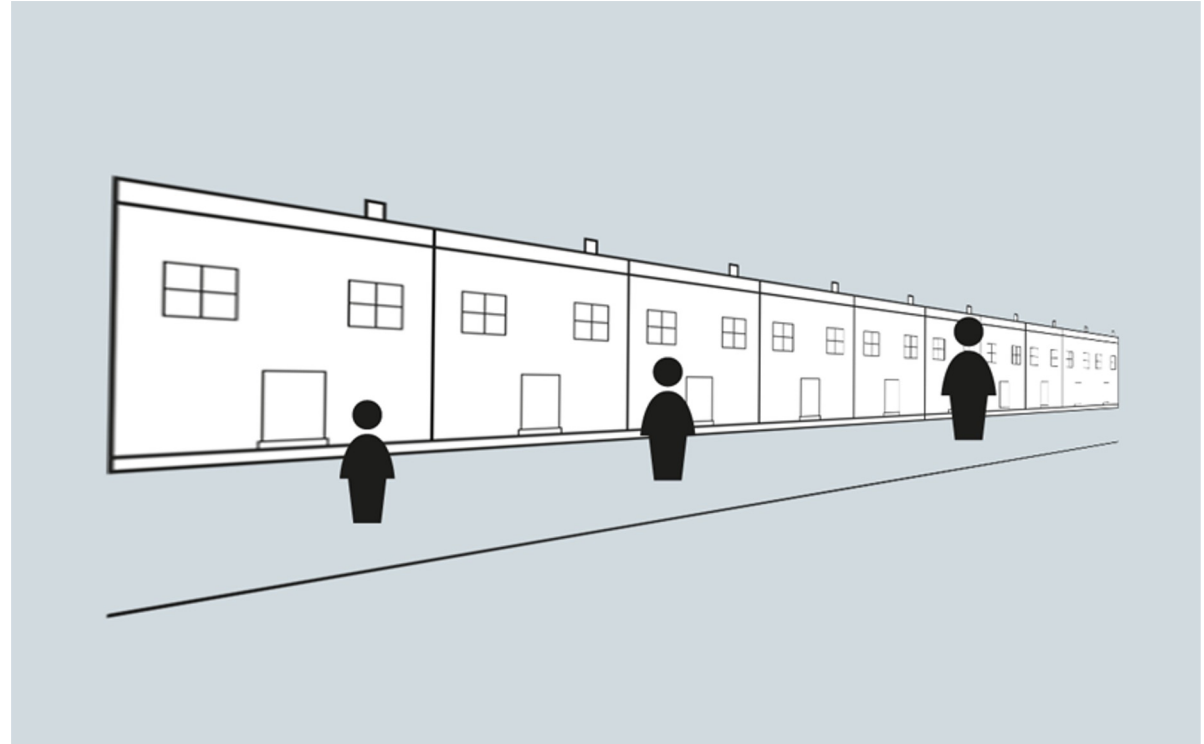
Amygdalas roller:

- Genkender mønstre
- På vagt overfor farlige ting
- Alarmcentral, der træffer lynhurtige beslutninger
- Gør hjerne og krop 'kampklar'
- Lukker ned for Cortex og giver kommandoerne:
 - **KÆMP!**
 - **FRYS!**
 - **FLYGT!**



Genkender mønstre – smart, men vi kan blive snydt!

Hollow Mask Illusion



Altid på vagt overfor fx:

- Kritik
- Blive til grin
- Afvisning
- Lave fejl
- Misforståelser



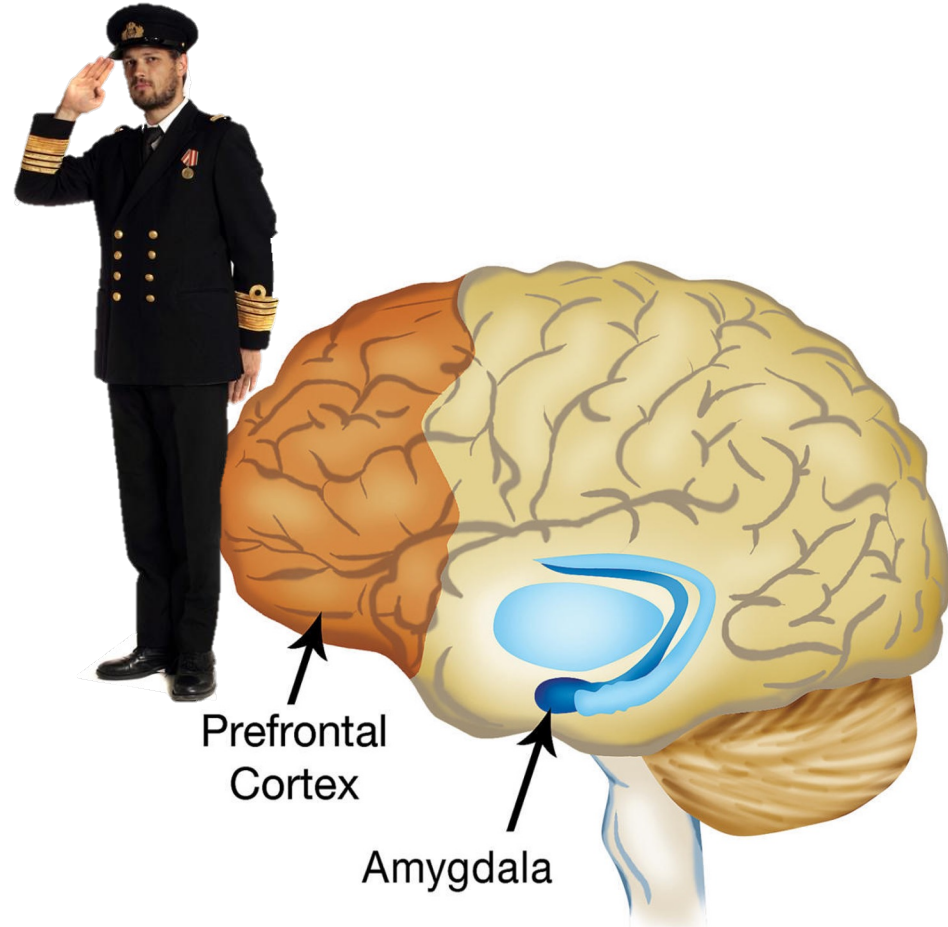
Øvelse med selvkontrol:

- Opdag, hvor dygtig din hjerne er til at geare op og ned
- Tilpas dig efter de tal, der bliver sagt



Cortex's roller

- Kaptajn for skibet - sætter kursen
- Indre kompas - modstå fristelser
- Kontrol over følelser og tanker
- Arbejder langsomt - behøver ro
- Fornuftige, kloge valg



Kaptajn, der sætter kursen

- Kan forestille sig fremtiden (fx spille skak)
- Kan planlægge (Det kan dyr ikke)
- Finder på nye løsninger



Indre kompas - modstå fristelser

- Kan finde vej i tåge eller uvejr
- Kan styre sin lyst og modstå fristelser
- Kan klare det, selvom man ikke har lyst



Fornuftige, kloge valg

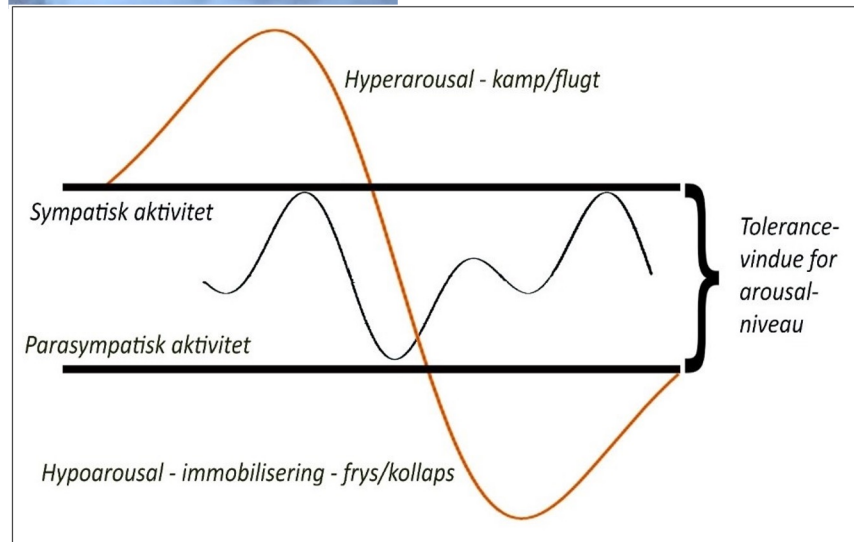
- Kan forestille sig og mærke hvordan andre har det
- Forsøger at være venlig, flink og hjælpsom overfor andre



*Master Yoda - klog og venlig og
Bruger sin kraft og styrke i kampen
mod det onde*

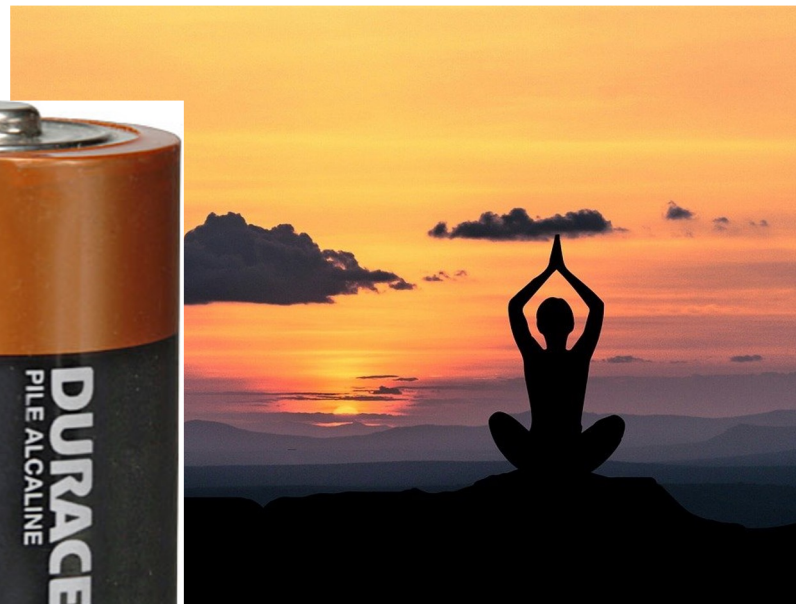
Kontrol over følelser og tanker

- Kan fx styre sin vrede
- Lader negative tanker være der – de går over igen
- Kan berolige sig selv
- Hjælper med at blive indenfor tolerancevinduet



Arbejder langsomt - behøver ro

- Aktiveres ved fx vejrtrækningsøvelser og massage
- Behøver søvn, mad og drikke
- Motion, musik, rytme genoplader også Cortex
- Behøver RO og god stemning – kan hurtigt kapres af Amygdala



Smart at være flink og venlig



1:37 Forskning i flinkhed - 4:18 Øvelse gør mester

[LINK til film](#)

Vi smitter hinanden!

- Spejlneuroner: Vi smitter hinanden med humør og adfærd
- Smil til verden og verden vil smile til dig!



Opvarmningsøvelse

Lav en bygning, der er så høj som muligt!

I får kun 2 minutter!



Byg et fartøj, der kan hjælpe med at berolige dig



- Hvordan virker dit fartøj?
- Hvad kan fartøjet hjælpe dig med?
- Hvordan kan fartøjet hjælpe dig?

Antons lille gryde



<https://filmcentralen.dk/grundskolen/film/antons-lille-gryde>

Har du en 'gryde', du skal have hjælp til at bære på?

- Tankemylder
- Bliver for hidsig
- Bange for at lave fejl
- Svært ved at slappe af
- Kan ikke koncentrere mig
- Bange for nyt
- Tror ikke, jeg kan
- Uro i kroppen
- osv.

