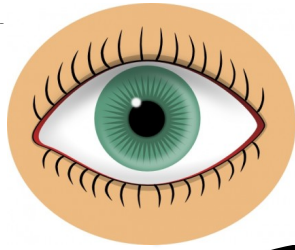


Отвечает за осознани наших мыслей, эмоций и ощущений. Оно наблюдает открыто, с любопытством и без осуждения. Имеет прямую связь с миндалиной, поэтому активация "наблюдающего Я" успокаивает миндалину и восстанавливает чувство безопасности в теле.



Лобные доли

" Новый мозг"

'Командный центр' для:

- Язык
- Рассуждения
- Планирование
- Решение проблем
- *Но нет прямой связи с миндалиной.

Амигдала:

Центр "Сигнализации"
Центр эмоционального контроля

'Мозг млекопитающих.

- Эмоции/чувства
- Ощущения
- Воспоминания

Лимбическая система

Рептильный мозг.

- Бей ИЛИ Беги!
- Частота сердечных сокращений
- Дыхание
- Температура тела
- Баланс
- Автопилот

Когда миндалина отключает

выключает тревогу, рептильный мозг становится тихим и спокойным.

