

مغز در کف دست درک پاسخ استرس

ناخن‌های انگشتان = قشر جلویی

مغز متفکر» ما، خانه منطقی‌ترین و آرام‌ترین خود ما، تنظیم بدن و احساسات، تصمیم‌گیری متفکرانه، تفکر انتقادی، همدلی، خودآگاهی و درس گرفتن از اشتباهات را کنترل می‌کند. تا سن 25 سالگی به طور کامل توسعه نیافته است



شست = مغز میانی

این مرکز عاطفی مغز است، جایی که ما خاطرات خود را ذخیره می‌کنیم و احساسات را پردازش می‌کنیم. آمیگدال ما در اینجا زندگی می‌کند و دائماً در حال بررسی امنیت جسمی و روحی است.

سگ نگهبان مغز" یاد می‌شود"



چ دست = ساقه

مغز مغز ابتدایی ما در اینجا زندگی می‌کند و عملکردهای خودمختار ما مانند ضربان قلب، تنفس، بلع و همچنین واکنش انجماد، مبارزه یا فرار ما را کنترل می‌کند.



انگشتان به بالا = پلک خود را برگردانید

هنگامی که افراد در هر سنی استرس را تجربه می‌کنند، ما "درپوش خود را برمی‌گردانیم"، به این معنی که قشر جلوی مغز - و عملکردهای تفکر انتقادی آن - آفلاین می‌شوند. این باعث واکنش‌های انجماد، مبارزه یا فرار می‌شود.



زمان حل مسئله نیست

وقتی درب ما باز می‌شود، ما به زمان نیاز داریم تا تنظیم کنیم تا مغزمان بتواند دوباره آنلاین شود و بتوانیم دوباره به وضوح فکر کنیم!

