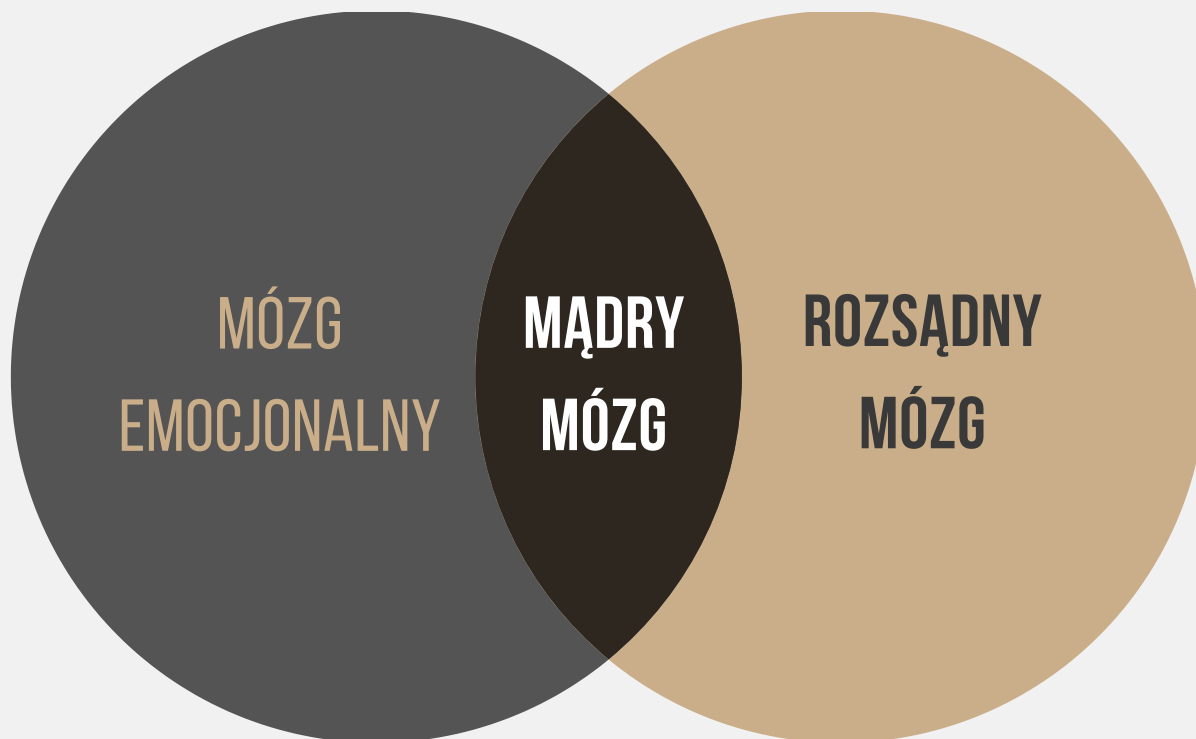


MĄDRY MÓZG - JAK GO ZNALEŹĆ?



Twój umysł ma trzy stany: umysł rozsądny, umysł emocjonalny i umysł mądry. Każdy z nich posiada każdy z tych stanów, ale większość ludzi przez większość czasu skłania się ku jednemu z nich. Rozsądny umysł kieruje się logiką, umysł emocjonalny kieruje się uczuciami, a mądry umysł jest "złotym środkiem" pomiędzy nimi.



Umysł emocjonalny jest używany, gdy uczucia kontrolują Twoje myśli i zachowanie. Mogą działać impulsywnie, nie zważając na konsekwencje.

Kierujemy się mózgiem rozsądnym, kiedy podchodzimy do sytuacji "na chłodno". Planują i podejmują decyzje na podstawie faktów.

Opisz swoje doświadczenie z każdym z trzech stanów umysłu.