



SCAN ME



Imate par minuta vremena do predavanja?!

*Ispunite upitnik preferencija
3Brains*

KAKO SABOTIRAMO SAMI SEBE

I KAKO PRESTATI 😊

8. HR KONFERENCIJA

Hotel Zonar, Zagreb | 18. 10. 2024.

By Hrvojka Kutle

ZLATNI SPONZORI



SPONZORI



MEDIJSKI POKROVITELJ

B1 MEDIA



Um je glavni!

Većina nas radi i djeluje u ovom dijelu

Nadajući se da ćemo promijeniti ovaj dio

Tijelo je glavno!

(autopilot & autocenzura)



Svjesni um 10%

- Snaga volje
- Kratkoročno pamćenje
- Logično razmišljanje
- Kriičko rasuđivanje

Podsvjesni um 90%

- Vjerovanja
- Emocije
- Navike
- Vrijednosti
- Mašta
- Intuicija
- Dugoročno pamćenje
- Obrambeni mehanizmi

Kako glava nije kralj?

- Možemo li se složiti: odgađanje odluka, akcija, radnji nije korisno?!
Bolje je završavati, donositi odluke, ostvarivati ciljeve i postizati rezultate.
Inače ništa ne bi bilo napravljeno do kraja.
- Možemo li prestati odgađati i završiti poslove s naše 'to-do' liste?
Pretpostavka je DA MOŽEMO, inače ne bismo danas bili ovdje.
- Jesmo li spremni prestati odgađati i početi izvršavati sve svoje odluke?
'Da, želim prestati odgađati i želim napraviti i završiti ono što je započeto.'
- No ipak..
Nešto se dogodi što nadvlada našu želju i volju da obavimo sve što treba.
- Odgađanje **ne dolazi** iz Glave, jer je nelogično! Pretpostavljam.....



Tko ili što je 'u nama' odgovoran i ometa nas u dobrom donošenju odluka?!?

3Mozga



HEAD BRAIN

- Troši 25% ukupne potrošnje kisika
- Sagorijeva 20% svih kalorija dnevno
- Glavni izvor energije je glukoza koja sagorijeva na cca 12 wata
- Svake sekunde obavlja kompleksne mentalne procese
- Sjedište kognitivne inteligencije



HEART BRAIN

- Ima složenu mrežu živaca dovoljno veliku da se smatra 'mozgom'
- Proizvodi: oksitocin (hormon ljubavi), dopamin (hormon nagrade i motivacije), norepinefrin (opće svrhe da pripremi tijelo i mozak za djelovanje)
- Sjedište emocionalne (& socijalne) inteligencije



GUT BRAIN

- Složena i potpuno funkcionalna živčana mreža, koja sadrži sve vrste neurotransmitera koji su nađeni u mozgu
- Sadrži preko 500 mil neurona i šalje i prima živčane signale kroz torzo/prsa/unutarnje organe
- Sjedište inteligencije preživljavanja, tjelesne inteligencije



3Mozga



HEAD BRAIN

SVRHA: razumjeti ZAŠTO, predvidjeti budućnost

POTREBA: samodostatnost, neovisnost, biti u pravu

ŽELJA: razdvojiti pravo od krivog

Zašto? Jel ispravno? Kako ja trebam postupiti?

I need to know!



HEART BRAIN

SVRHA: pripadanje

POTREBA: prihvaćanje, povezanost s drugima

ŽELJA: harmonija

Kako mogu pomoći drugima?

It is about US!

3Brains



GUT BRAIN

SVRHA: preživljavanje, opstanak

POTREBA: sigurnost, uspjeh

ŽELJA: postizanje rezultata

Koga ili što ja trebam za vlastiti uspjeh?

Me, Myself & I!



Samo-sabotaža

Korijeni sabotiranja vlastitog života su u:

Vjеровanjima o sebi

Vjеровanjima o drugima

Stavovima o svijetu i životu

Strahovima

...



Što naša 3 Mozga sabotera kažu o ishodima



HEAD BRAIN

Nemam sposobnosti (nemam znanja i/ili vještine) za imati :

- Sreću
- Zdravlje
- Uspjeh
- Dovoljno (puno) novaca
- Zdravu vezu
- Dobar posao
- Život kakav želim....



HEART BRAIN

Ne zaslužujem imati:

- Sreću
- Zdravlje
- Uspjeh
- Dovoljno (puno) novaca
- Zdravu vezu
- Dobar posao
- Život kakav želim....



GUT BRAIN

Za mene je nemoguće (nemam upornost, motivaciju, samopouzdanje) postići:

- Sreću
- Zdravlje
- Uspjeh
- Dovoljno (puno) novaca
- Zdravu vezu
- Dobar posao
- Život kakav želim....

Što naša 3 Mozga sabotera vjeruju



HEAD BRAIN

- Ljudi trebaju slijediti pravila. Ako to nije slučaj – treba izvršiti pravdu.
- Nisam dovoljno pametan.
- Ne znam dovoljno.
- Ako je ikako moguće, želim izbjeći mogućnost pogreške.
- Uvijek razmišljam što može poći 'krivo'.
- U životu dobijem najgore.
- Život mi prolazi u promišljanju 'što ako'.
- Brz sam u osuđivanju drugih.
- ...



HEART BRAIN

- Imam potrebu da me drugi prihvate/vole.
- Napraviti ću sve što mogu da ne bih bila odbačena.
- Ne izražavam svoje neslaganje ili ljutnju.
- Izbjegavam konflikte.
- Nemam konflikte.
- Ne želim razočarati druge.
- Kritika me jako pogađa.
- Ne osjećam se ugodno kad dobivam komplimente.
- ...



GUT BRAIN

- Ja ne pokazujem emocije, ne plačem.
- Nisam dovoljno dobar.
- Moram imati kontrolu.
- Sretniji sam ako izbjegavam poteškoće u životu.
- Nisam dobar kako ljudi misle. Drugi su bolji.
- Želim da se stvari rade na moj način.
- Moram biti najbolji.
- Pokazujem lažno samopouzdanje.
- Često sam žrtva drugih ljudi ili okolnosti.
- Stalno se uspoređujem s drugima.
- ...

Snage i strahovi naša 3 Mozga



SNAGE	ZAMKE	STRAHOVI
PROMATRAČ Logika, analiza, uzroci & posljedice, znatiželja, kreativnost	SAVRŠEN ODGOVOR Pre-kritičan, pre-osuđujući, perfekcionizam	POGRIJEŠITI Ne biti u pravu, dobiti kritiku za svoje znanje ili rad, ne znati
NJGOVATELJ Suosjećajnost, timski igrač, entuzijazam, optimizam, uvjerljivost, hrabrost	PRVO DRUGI Naivan, pre-optimističan, ne znati reći NE, ne postavljati osobne granice, izbjegavati konflikt	ODBACIVANJE Biti ne prihvaćen od drugih, biti sam
POBJEDNIK Usmjerenost na rezultat i cilj, uspješnost, odlučnost, kompetitivnost, riskiranje	PRVO JA Nestrpljivost, fokus na sebe, manjak empatije, bijeg ili napad pod stresom, manipulacija	RANJIVOST Biti slab, moliti za oprost, izgubiti, ovisiti o drugima

Kako nas naša 3 Mozga sabotiraju?



HEAD BRAIN

I need to know!

Moram znati sve!

- Perfekcionizam
- Istjerivanje pravde
- Pesimizam ('realisti')
- Negativnost
- Analiza-paraliza
- Neprihvatanje emocija
- Osuđivanje
- Odgađanje odluke zbog nedovoljno informacija
- Autocenzura



HEART BRAIN

It is about US!

Moram ostati povezan!

- Konformizam
- Samokritičnost
- Uloga žrtve
- Izbjegavanje konflikata (pasivnost)
- Ne znati reći NE
- Ne postavljanje granica
- Ravnodušnost
- Želja da svima ugodimo



GUT BRAIN

Me, Myself & I!

Moram biti uspješan!

- Ostanak u zoni ugone (ugađanje)
- Kontrola
- Multi-tasking
- Akcija, akcija (impulzivnost)
- Autopilot, navike
- Ogovaranje
- Odgađanje zbog potrebe za kontrolom ili straha od neuspjeha
- Ljutnja i bijes



Kako se nositi sa samo-sabotažom

HEAD BRAIN

PRAVA FUNKCIJA

- Prisutnost u sadašnjem trenutku
- Jasnoća, uvidi
- Fleksibilnost
- Perspektive za otpornost
- Kreativne ideje
- Analiza i sinteza

ISKRIVLJENO FUNKCIONIRANJE

- Unutarnja buka (chatter)
- Opsesivno promišljanje
- Samo-osuđivanje
- Osuđivanje drugih
- Pretpostavke i nagađanje
- Odvojenost od tijela
- Reaktivni načini funkcioniranja: freez
- Obrambene priče i narativi
- Držanje starih načina i vjerovanja
- Negativno promišljanje

PRIJEDLOG PRAKSI

- Znatiželja
- Optimizam
- Prisutnost u sadašnjem trenutku
- Nalaženje novih, drugačijih perspektiva i logike
- Samo-promatranje i svjesnost sebe
- Mindfulness
- Sistemsko promišljanje



Kako se nositi sa samo-sabotažom

HEART BRAIN

PRAVA FUNKCIJA

- Suosjećanje za sebe i druge
- Povezanost sa sobom i drugima
- Svrha našeg djelovanja
- Prihvatanje
- Bezuvjetna ljubav
- Vrijednosti, autentičnost

ISKRIVLJENO FUNKCIONIRANJE

- Odvojenost od emocija i osjećaja
- Ravnodušnost
- Izgubljen osjećaj sebe
- Nezdravi, toksični odnosi
- Narcisističke sklonosti
- Uzimanje uloge žrtve
- Preuzimanje tuđih emocija
- Pasivno ponašanje u odnosima
- Optuživanje

PRIJEDLOG PRAKSI

- Povjerenje u sebe
- Povjerenje u druge i okolinu
- Povjerenje u sistem
- Povjerenje u proces
- Volontiranje
- Postavljanje zdravih granica I reći NE
- Briga o drugima
- Usmjerenost na 'mi'
- Otpuštanje limitirajućih vjerovanja i stavova



Kako se nositi sa samo-sabotažom

GUT BRAIN

PRAVA FUNKCIJA

- Osjećaj za tijelo
- Energija i životnost
- Akcija usklađena sa svrhom, vrijednostima i obvezama
- Stanje uzemljenosti i realnosti
- Unutrašnje znanje i intuicija
- Usmjerene i dosljedne akcije

ISKRIVLJENO FUNKCIONIRANJE

- Impulzivno djelovanje
- Napetost koja se gomila
- Kolaps tijela
- Reaktivni načini funkcioniranja: fight – flight – (freez)
- Pretjerano ugađanje i ostanak u zoni ugone
- Ljutnja, bijes, agresivnost
- Ustrajanje na vlastitim načinima

PRIJEDLOG PRAKSI

- Vježbe disanja
- Zauzimanje za sebe i svoje potrebe
- Boravak i aktivnosti u prirodi
- Briga o tjelesnom zdravlju
- Tjelovježba
- Osvještavanje benefita, sigurnosti okruženja
- Otpuštanje limitirajućih vjerovanja i stavova



Cilj nam je



HEAD BRAIN

CURIOSITY

ZNATIŽELJA



HEART BRAIN

COMPASSION

SUOSJEĆANJE



GUT BRAIN

TRUST

POVJERENJE



Kad su naša 3 Mozga....

*... povezana,
svijet izgleda normalno i mirno – nema stresa.*



... nepovezana – osjećamo stres!



Jeste li znatiželjni?

Koji Vaš mozak je dominantan?



Hvala!

Hrvojka

hrvojka@spiralaisvrsnosti.hr

