

## ویژگی های ضمیر ناخودآگاه:

- قدرتمند
- منطق ندارد
- بین حق و باطل قدرت تشخیص ندارد
- مقلد است و خلاقیت ندارد
- فیلتر های ارتباطی شما را می سازد
- زبان او زبان احساس است
- متوجه افعال منفی نمی شود
- کم شنواست (با او با صدای بلند صحبت کنید)
- حافظه حسی و کوتاه مدت ضعیفی دارد ( جملات کوتاه و موثر به کار ببرید)
- از هر مطلب جدیدی فراری است
- لازم است تدریجی جلو برویم
- در ارتباط با انسان ها با ناخودآگاه آن ها مرتبط هستید
- به راحتی فریب می خورد
- نیاز دارد که به او احترام کنیم
- قدرت انعطاف بالایی دارد اما زمان بر است
- مغز راست گوی ما است
- محتویات ناخودآگاه در دسترس نیست
- عادات، دانش ها، مهارت ها، نگرش ها، تجارب، ارزش ها، اعتقادات و باور های ما را شامل می شود
- از سرعت لذت می برد و از کندی گریزان است
- اگر با کورتکس همراه شود و آموزش ببیند می تواند با کندی سازگار شود
- با موفقیت و پیشرفت مخالف است چون نیازمند مصرف انرژی است
- مهمترین فعالیت او صیانت نفس است و مسئول فعالیت های دفاعی و لذت است
- به شدت کلی نگر است چون توجه به جزئیات نیازمند مصرف انرژی است



- درک درستی از زمان گذشته و آینده ندارد و قط متوجه زمان حال است
- تحریفات شناختی مثل تعمیم دادن و ... از ناخودآگاه سرچشمه می گیرد
- ۹۵ درصد تصمیمات ما به صورت ناخودآگاه اتفاق می افتد
- هر نوع شوق، هیجان، انگیزش، شادی و... متعلق به ناخودآگاه است
- هر گونه ناراحتی، غم، اضطراب، استرس و ... متعلق به ناخودآگاه است ( هم قابلیت تولید احساسات مثبت دارد هم منفی
- به شدت در تصمیم گیری های ما موثر است
- شامل تمام اندوخته ها و حافظه ذهنی ماست
- ترشح هورمون های مغز به فرمان ناخودآگاه است
- در شرایط بحرانی معمولاً یکی از این سه روش را برمیگزینند: fight\_flight\_freeze

### اجزاء سیستم لیمبیک:

تالاموس : محل تقویت پردازش اطلاعات در مغز

هیپوتالاموس: مدیر تمام غدد داخلی بدن است

هیپوکامپ

آمیگدالا