

IRACIONALITĀTE. FUN FACTS.

**VAI VAR REDZĒT,
KA VIENLAIKUS
ES
ESMU
GAN MĪLĪGS,
GAN ARĪ LOGISKS?**



IRACIONALITĀTE. FUN FACTS.

PAŠSAJŪTA un EMOCIONĀLAIS KOMFORTS

IRACIONALITĀTE. FUN FACTS.

CILVĒKS IR TIK POĒTISKA-BAILĪGA BŪTNE

Impulsi. Cilvēka NEPIECIEŠAMĪBA IZPATIKT.

Sociālais Konformisms. “Asch experiments”

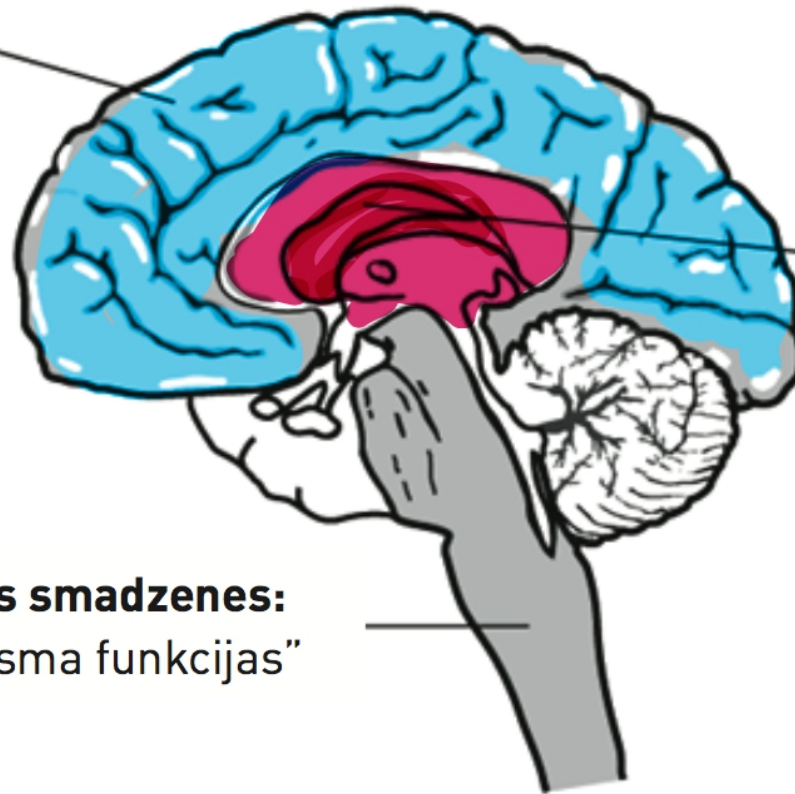
<https://www.youtube.com/watch?v=b9O9SokTTA8&t=3s>

<https://www.youtube.com/watch?v=BgRoiTWkBHU>

Cik spēcīgas ir emocijas un impulsi?

Intelektuālās smadzenes:

“analīze un koncentrēšanās”



Emocionālās smadzenes:

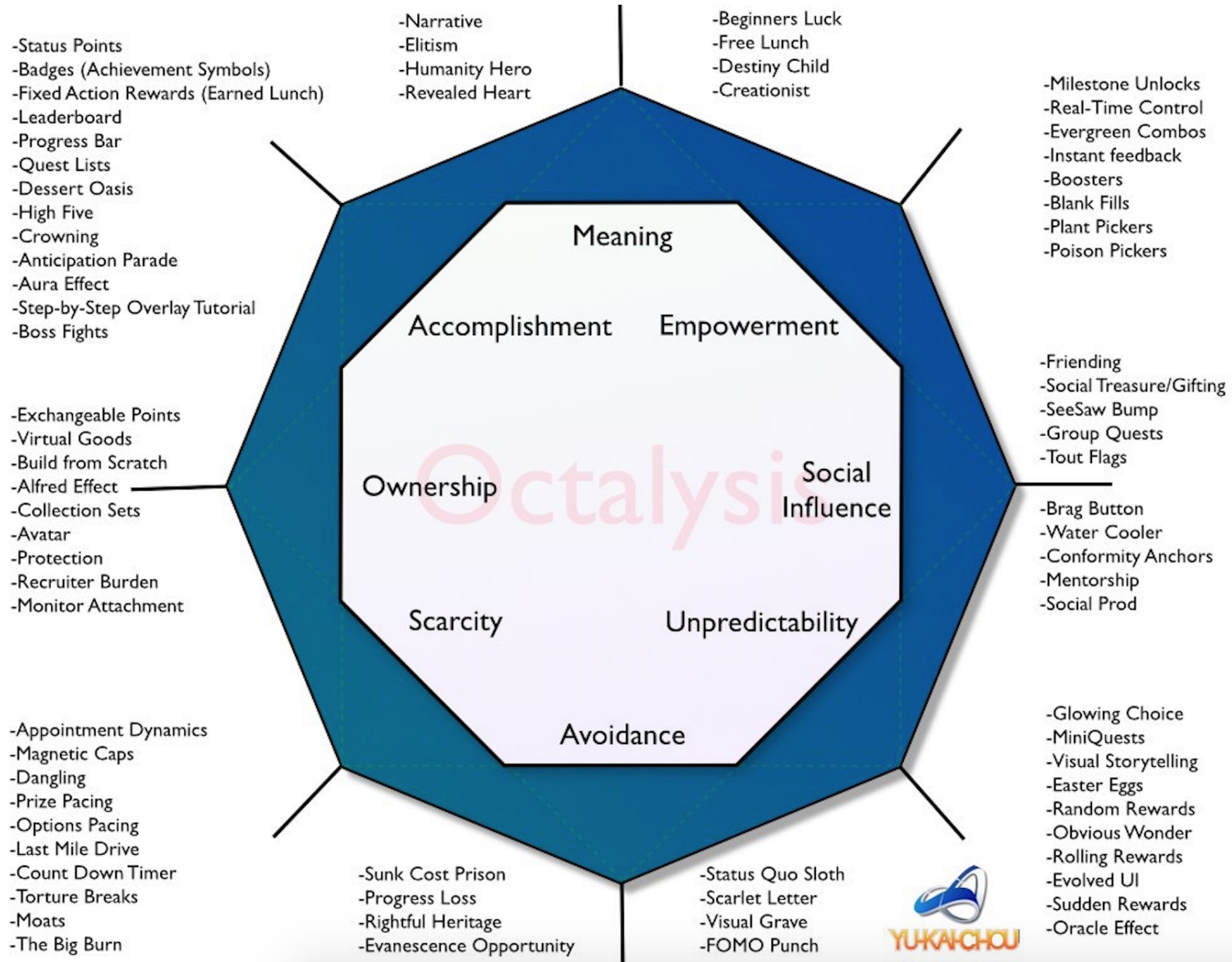
“izdzīvot un patika/nepatika”

Reptilās smadzenes:

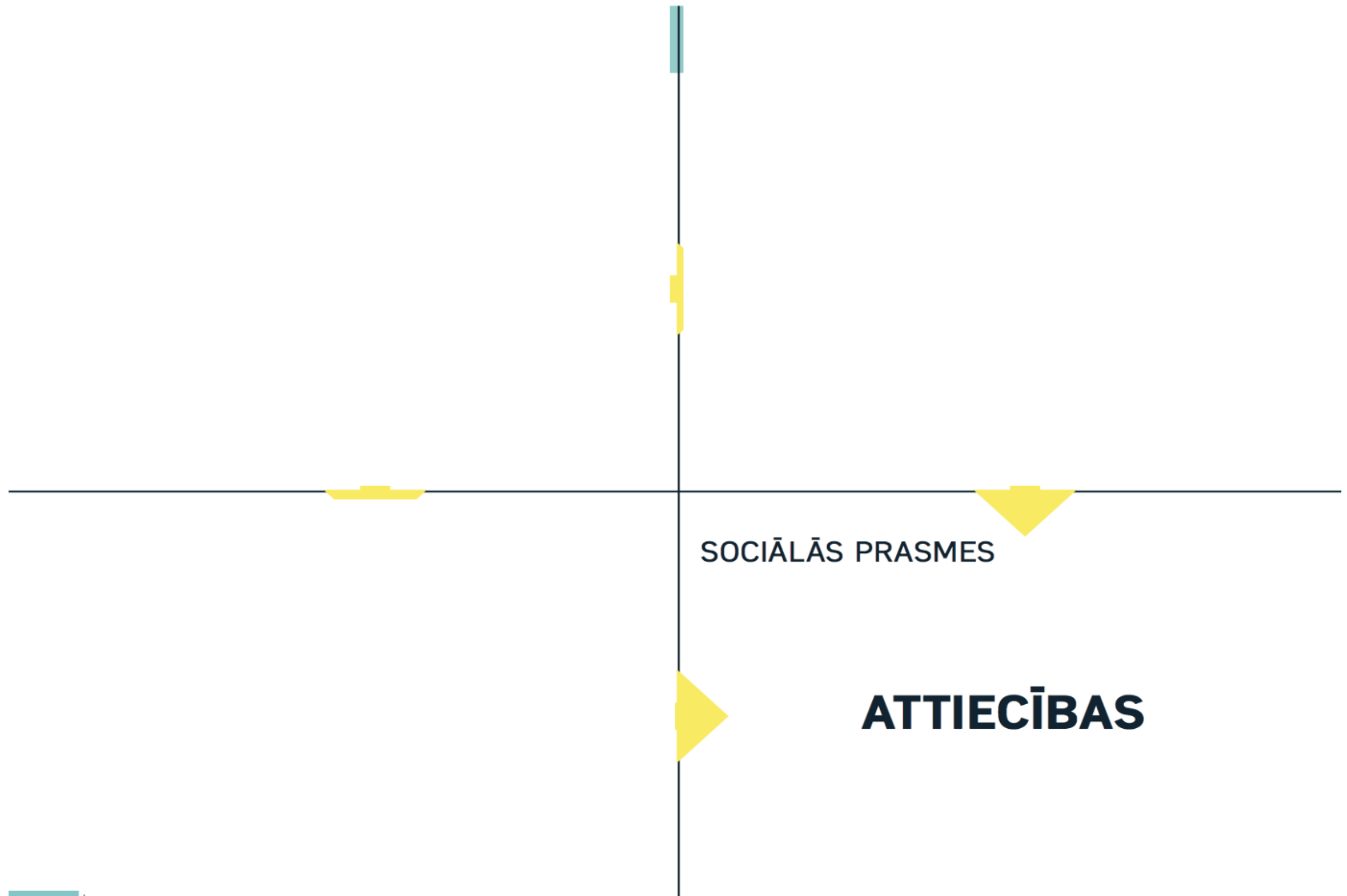
“organisma funkcijas”

VAI MĒS TO PIEFIKSĒJAM?

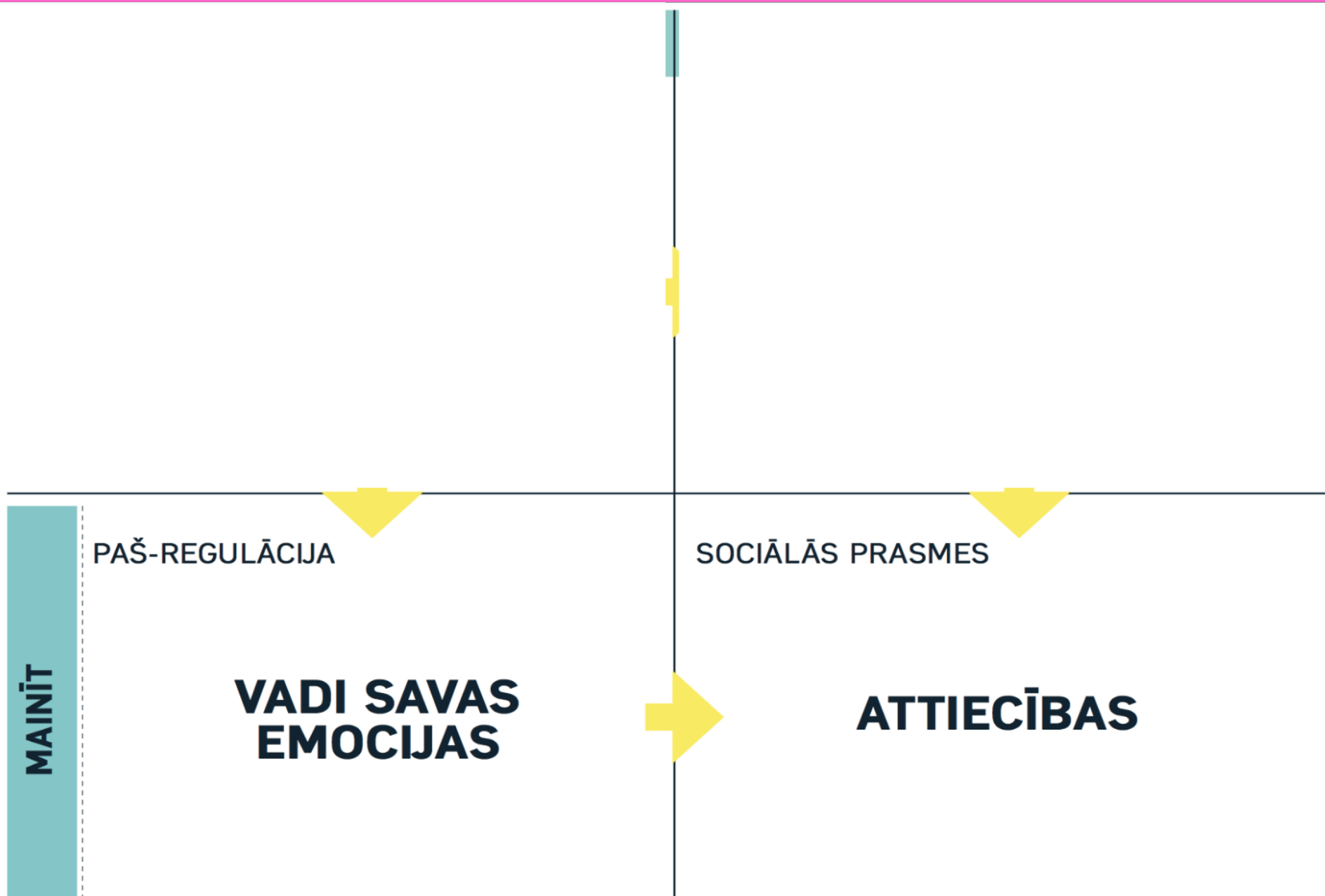
MOTIVĒTĪBA = ATTIECĪBAS + GAMIFICATION



MOTIVĒTĪBA = ATTIECĪBAS + GAMIFICATION



MOTIVĒTĪBA = ATTIECĪBAS + GAMIFICATION



MOTIVĒTĪBA = ATTIECĪBAS + GAMIFICATION



MOTIVĒTĪBA = ATTIECĪBAS + GAMIFICATION



DARBA NOVĒRTĒJUMS 1-10.

MOTIVĒTĪBA: ļoti vēlos

DARBA PRIEKŠ/FLOW: patīk process, ir interese

ATTĪSTĪŠANĀS: jūtu kā attīstos

IEDZIĻINĀŠANĀS: patīk nianšes, aspekti

JĒGPILNĪBA: tas ir kas lielāks par mani

PAŠSAJŪTA: rodas labs tonuss no darba

ATTIECĪBAS: ir draugi, domubiedri

FINANSES: vai ir pietiekoši

STATUSS: vai jūties novērtēts, vai gana prestižs darbs

MAINĀMĪBA: it kā zinu, kā jāmaina, bet ehhhh



TAVI PROCESI, KAS MAKSIMALIZĒ POTENCIĀLU.

FLOW.

PROCESS-BAUDA (darīt) un **INTERESE** (zinātkāre)

FLOW – definīcija no Nakamura, Csíkszentmihályi, Cherry

1. Intensīva koncentrēšanās uz “tagad”
2. Darbība “savienojas” ar apzinātību
3. Pazūd “es” jeb sevis-apzināšanās
4. Sajūta par kontroli pār situāciju, aktivitāti
5. Personīgā laika sajūta ir “izmainīta”
6. Pieredze dod gandarījuma sajūtu
7. Atgriezeniskā saite no aktivitātes. Rezultāta sajūta
8. Sajūta, ka “izdosies”
9. Tik dziļa “ieniršana” pieredzē, ka citas vajadzības kļūst nebūtiskas

Impulsi. KĀ CILVĒKS PIENĒM LĒMUMUS.

**Ja cilvēks vairumā ir iracionāla būtne -
kā ar viņu komunicēt?**

SMOOTH COMMUNICATION

SARUNA – KĀ DEJA!

Impulsi. CIK EMOCIJU, TIK IZMAIŅU DIENĀ.



Dr. Pierre Philippot
Universite de Louvain

Impulsi. CIK EMOCIJU, TIK IZMAIŅU DIENĀ.



Dr. Pierre Philippot
Universite de Louvain

Pētījums:

**1. Vai emocijas
nosaka elpošanas ritmu?**

Impulsi. CIK EMOCIJU, TIK IZMAIŅU DIENĀ.



Dr. Pierre Philippot
Universite de Louvain

Pētījums:

- 1. Vai emocijas nosaka elpošanas ritmu?**
- 2. Vai elpošanas ritms veido emocijas?**

Impulsi. CIK EMOCIJU, TIK IZMAIŅU DIENĀ.

Elpošana ietekmē emocijas un otrādi:

Panic - Short, fast, shallow breaths

Anger - Long forced breaths

Calmness – Slow, steady breaths

Happiness - Long inhalations, long exhalations

VAI MĒS TO PIEFIKSĒJAM?

Impulsi. KO CILVĒKS UZTVER POZITĪVISMĀ.

POZITĪVISMĀ “IESLĒDZAS” SMADZEŅU DOMĀŠANAS, KOMUNIKĀCIJAS, KONCENTRĒŠANĀS CENTRI

Aktivizējas 14 smadzeņu reģioni,
kas uzlabo spējas koncentrēties, izprast cilvēkus, būt sirsnīgās attiecībās, komunicēt.

Impulsi. KO CILVĒKS UZTVER NEGATĪVISMĀ.

NEGATĪVISMĀ “ATSLĒDZAS” SMADZEŅU DOMĀŠANAS, KONCENTRĒŠANĀS, EMPĀTIJAS ... CENTRI

Aktivizējas 17 smadzeņu reģioni,
kas mazina spējas koncentrēties, izprast cilvēkus, būt sirsnīgās attiecībās, komunicēt.

VAI MĒS TO PIEFIKSĒJAM?

Impulsi. KĀ IETEKMĒ GLIKOZES DAUDZUMS...



**KOMISIJA ATBRĪVOJA
PIRMS LAIKA
IESLODZĪTOS,
JA BIJA LABI
UZVEDUŠIES.**

**KAS IETEKMĒJA
LĒMUMUS?**

Impulsi. KĀ IETEKMĒ GLIKOZES DAUDZUMS...



**Pirms ēšanas attaisnoja
~0%, pēc ēšanas ~64%.**

**KĀ MAINĀS UZTVERE,
JA ORGANISMS IR,
PIEMĒRAM, BEZ
GLIKOZES.**

**VAI VIŅI TO PIEFIKSĒJA,
PIEŅEMOT SAVUS LĒMUMUS?**

Impulsi. KĀDA IR UZTVERE ...



NBA BASKETBOLISTI...

**JA DAUDZAS SPĒLES
DAŽĀS DIENĀS.
PIEMĒRAM 3 SPĒLES
5 DIENĀS. PĒDĒJĀS
SPĒLES
VIŅI ZAUDĒ JO...**

Impulsi. KĀDA IR UZTVERE NEGULĒJUŠAM...

NBA BASKETBOLISTI...

JA DAUDZAS SPĒLES DAŽĀS DIENĀS.
PIEMĒRAM 3 SPĒLES 5 DIENĀS. PĒDĒJĀS
SPĒLES
VIŅI ZAUDĒ JO...

**REAKCIJA UZ LAUKUMA IR TIK LĒNA, KĀ
DZĒRUMĀ.**

IRACIONALITĀTE. FUN FACTS.

PAŠSAJŪTA un EMOCIONĀLAIS KOMFORTS

IRA5CIONALITĀTE. FUN FACTS.

**VAR REDZĒT,
KA VIENLAIKUS
ES
ESMU
GAN MĪLĪGS,
GAN ARĪ LOGISKS?**



EMOCIONĀLAIS INTELEKTS – APZINĀTA DZĪVE

