



Внутренняя обезьянка

Обезьянка досталась нам от далёких предков

- 1 Основная цель – выживание
- 2 Стимул – реакция
- 3 Сююминутные потребности



Свойства профессора



Планирует и следует плану



Не может долго находиться
«у руля»





Профессор – результат социализации

1

**Потребность
в самоконтроле**

2

**Рациональная часть
личности**

3

**Может контролировать
обезьянку**

Профессор «живёт» в префронтальной коре

- 1 Самый энергоёмкий
участок мозга
- 2 Первым «выходит из строя»



Свойства обезьянки

- 1 Не любит напрягаться
- 2 Любит мгновенные результаты



Большую часть дня находимся под контролем обезьянки

- 1 Действуем неосознанно, на автомате
- 2 Следуем принятым шаблонам поведения
- 3 Нужно формировать правильные шаблоны

