

Proč mozek potřebuje přátele

Mezilidské vztahy pohledem neurovědy



Ben Rein, PhD

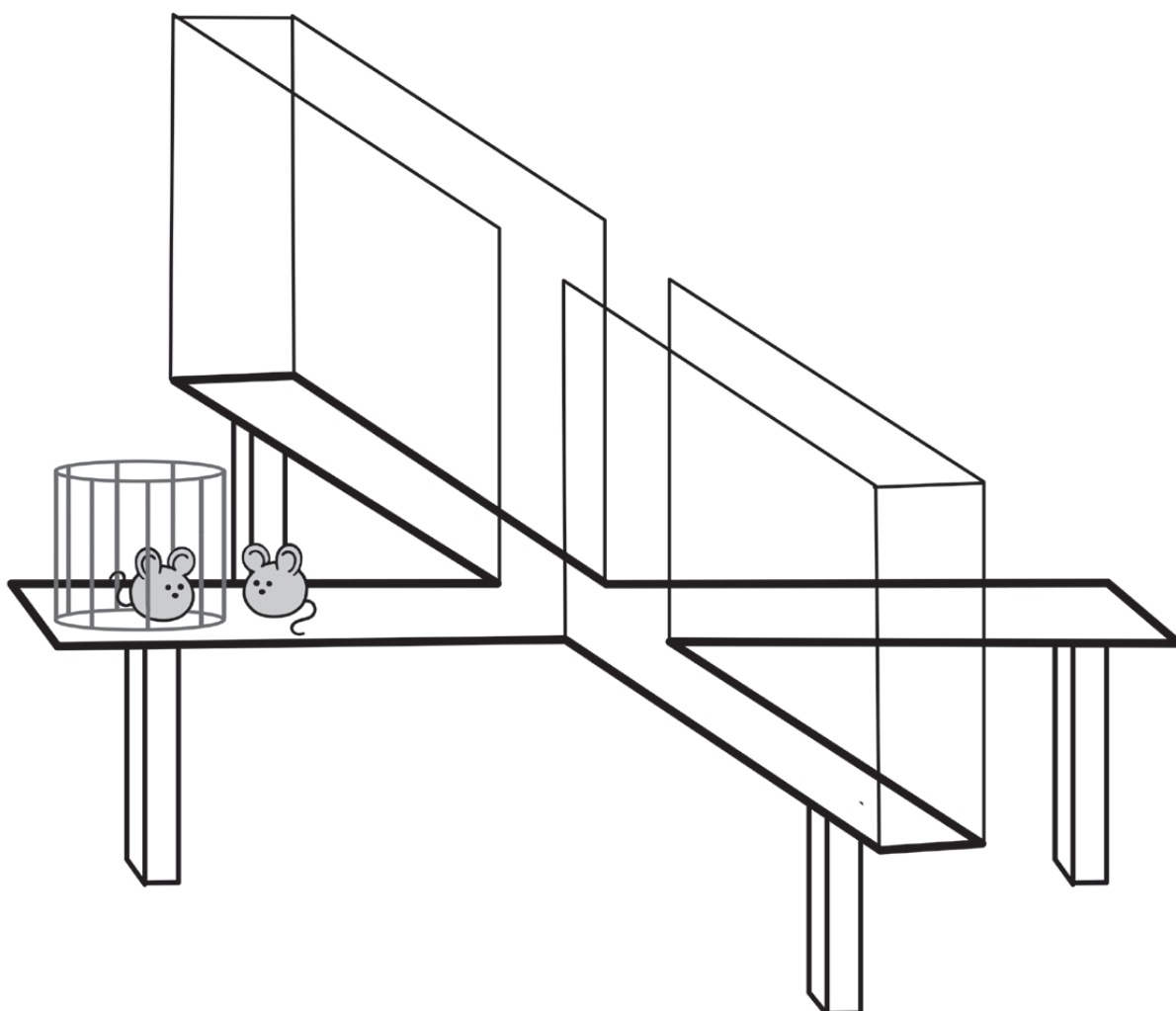
PŘÍLOHA K AUDIOKNIZE



audiolibrix

PROČ MOZEK POTŘEBUJE PŘÁTELE

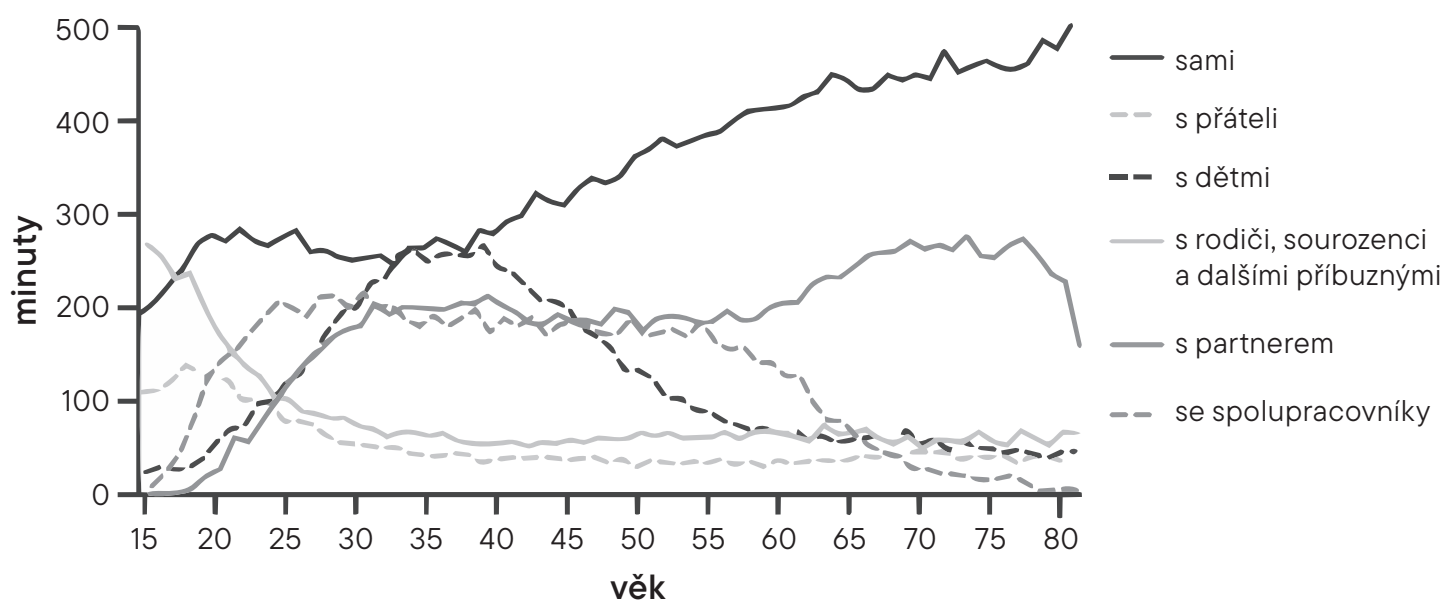
Vyvýšený křížový labyrint



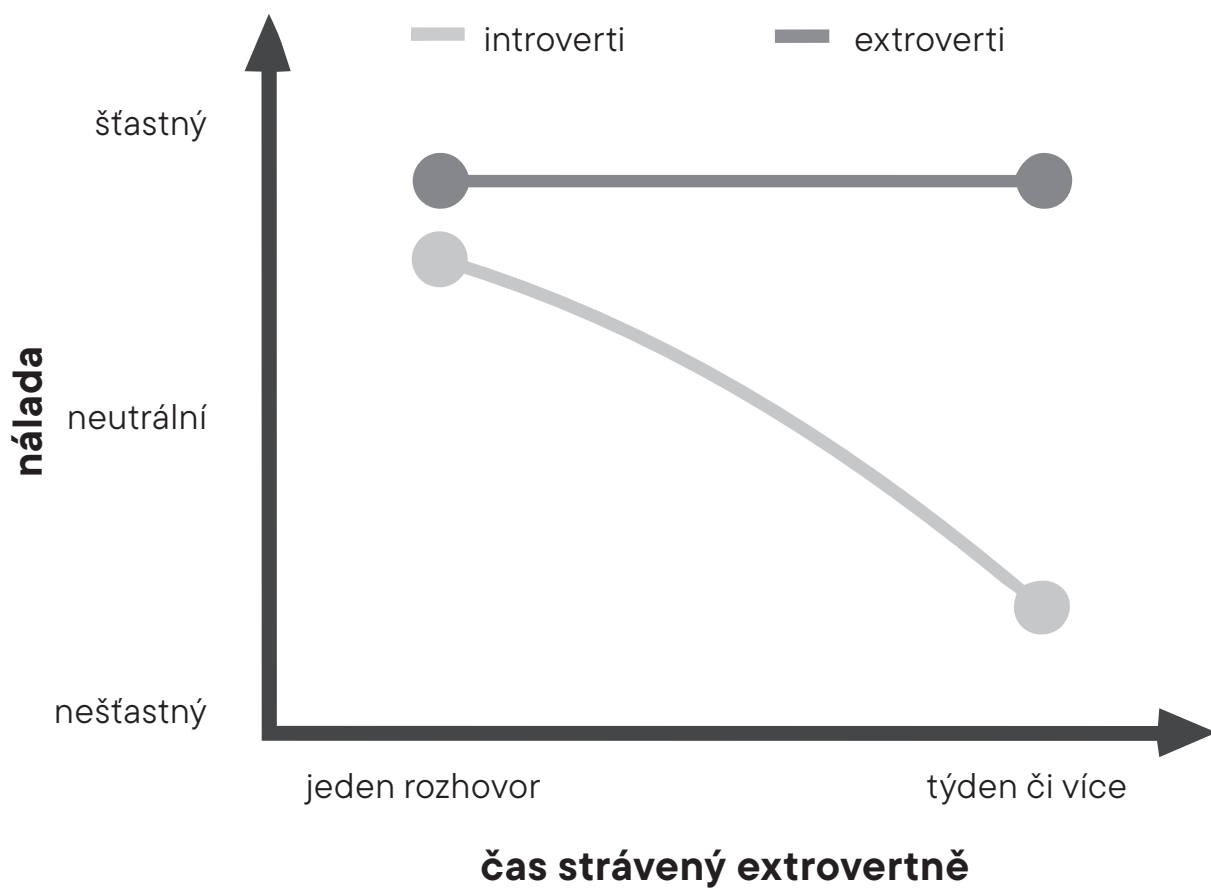
audiolibrix

PROČ MOZEK POTŘEBUJE PŘÁTELE

Čas trávený s druhými dle věku



PROČ MOZEK POTŘEBUJE PŘÁTELE



TEST EXTROVERZE

**POUŽIJTE NÍŽE UVEDENOU STUPNICI
A UVÁDĚJTE ČÍSLO, KTERÉ VÁS NEJLÉPE VYSTIHUJE:**

velmi nesouhlasím	1
mírně nesouhlasím	2
ani souhlasím, ani nesouhlasím	3
mírně souhlasím	4
velmi souhlasím	5

1. Snadno získávám přátele. _____

2. Rychle navazuji vřelé vztahy. _____

3. Když mám radost, projevuji své pocity. _____

4. Užívám si spousty legrace. _____

5. Často se směji. _____

6. Ujímám se vedení. _____

7. Mám silnou osobnost. _____



PROČ MOZEK POTŘEBUJE PŘÁTELE

8. Umím lidi zaujmout. _____
9. Považuji se za dobrého vůdce. _____
10. Umím lidi přemluvit. _____
11. Jednám jako první. _____
12. Seznámit se se mnou je snadné. _____
13. Od druhých si neudržuji odstup. _____
14. Hodně toho na sebe prozrazuji. _____
15. Často mě popadne příjemné vzrušení. _____
16. Snadno se nechám nadchnout. _____
17. Mám talent, jak působit na druhé lidi. _____
18. Nečekám, až se vedení ujme někdo jiný. _____
19. Své názory si nenechávám pro sebe. _____
20. Jsem asertivní. _____

SOUČET _____



audiolibrix

Všechna čísla posčítejte. Nejvyšší možný výsledek je 100, což by představovalo nejvyšší míru extroverze neboli nejzazší pravý konec našeho kontinua. Nejnižší možný výsledek je 20, což by představovalo nejnižší míru extroverze čili nejzazší levý konec kontinua. Neexistuje žádná vědecky stanovená hodnota, která by představovala průměr, ale pokud jste na každou otázku odpověděli neutrálně (3), váš celkový výsledek bude 60, což můžeme považovat za střed škály. Na základě toho bychom mohli výsledky rozdělit takto:

20 až 40 = silná introverze,

41 až 60 = střední introverze,

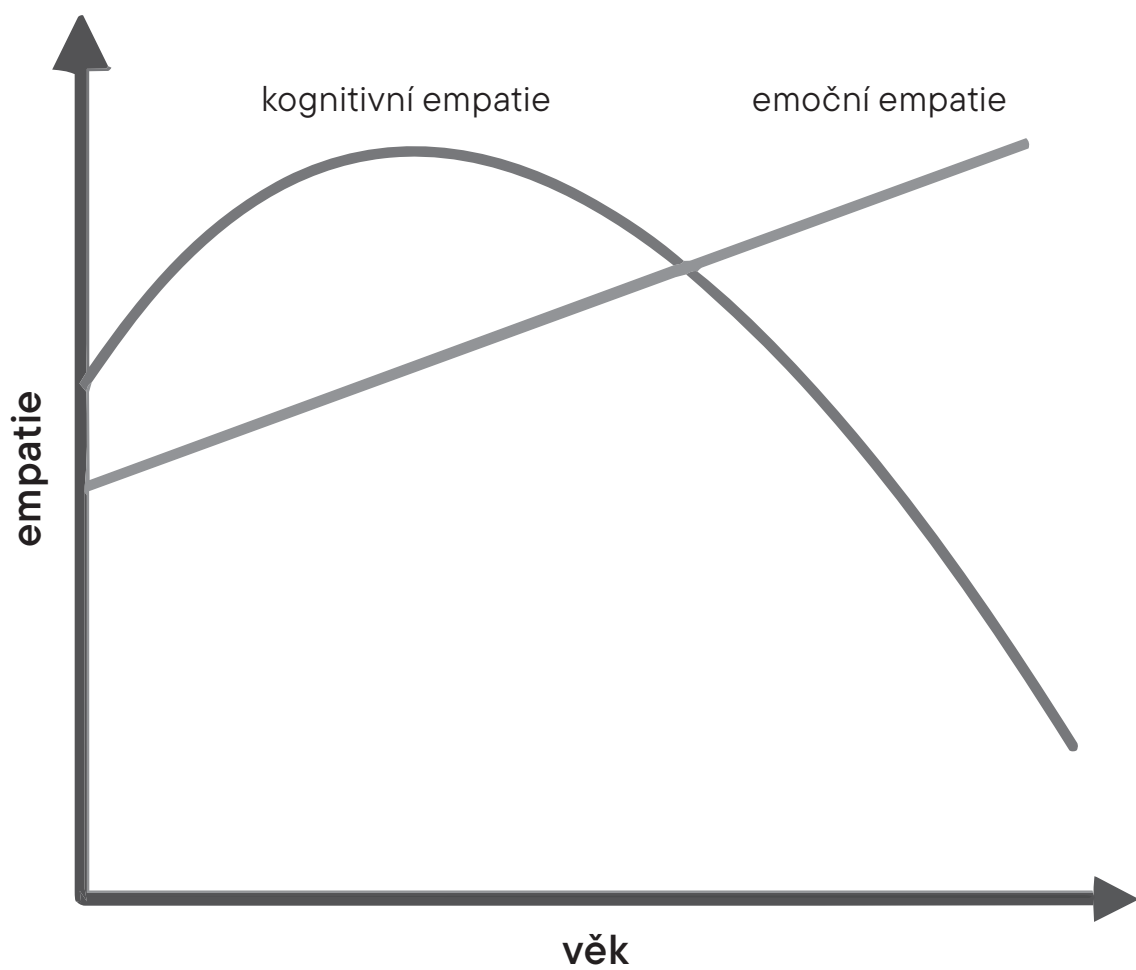
61 až 70 = slabá extroverze,

71 až 80 = střední extroverze,

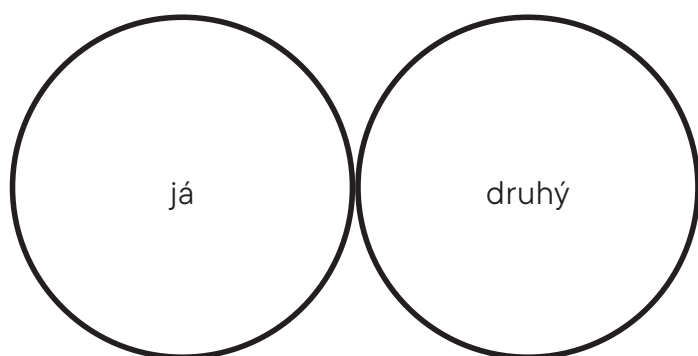
81 a výše = silná extroverze.



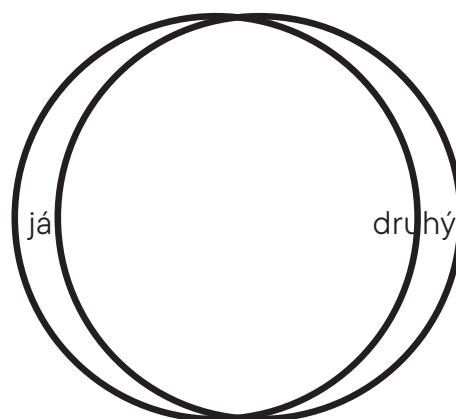
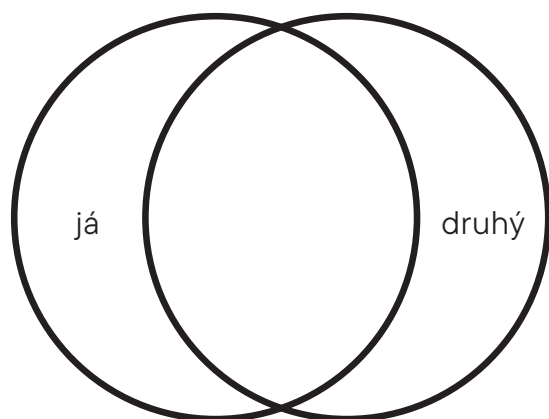
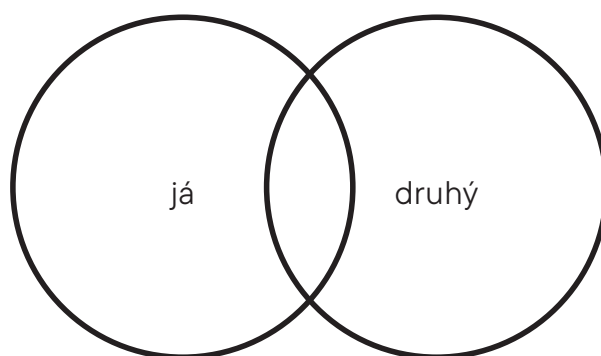
Vztah empatie a věku



PROČ MOZEK POTŘEBUJE PŘÁTELE

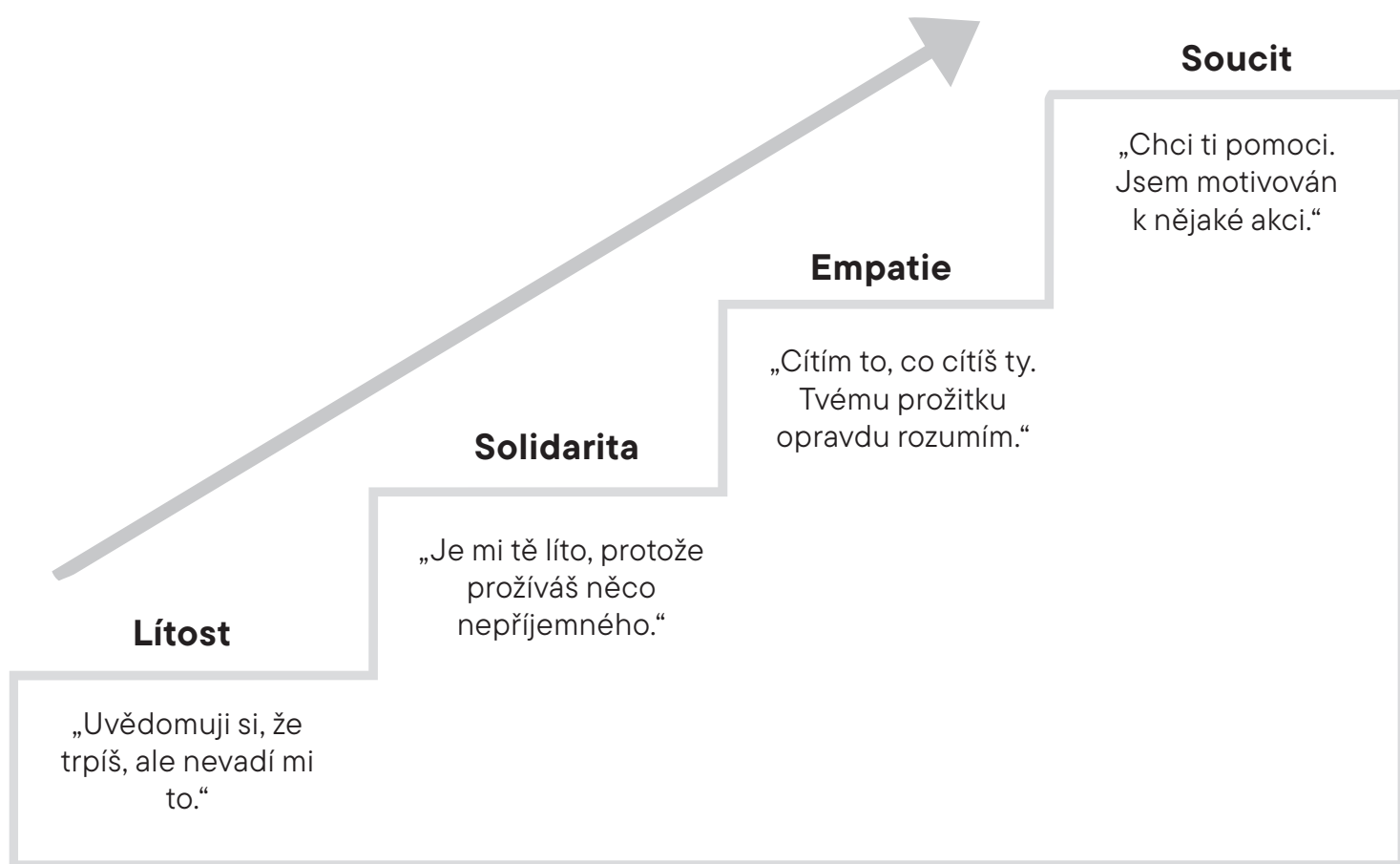


slabá empatie



silná empatie

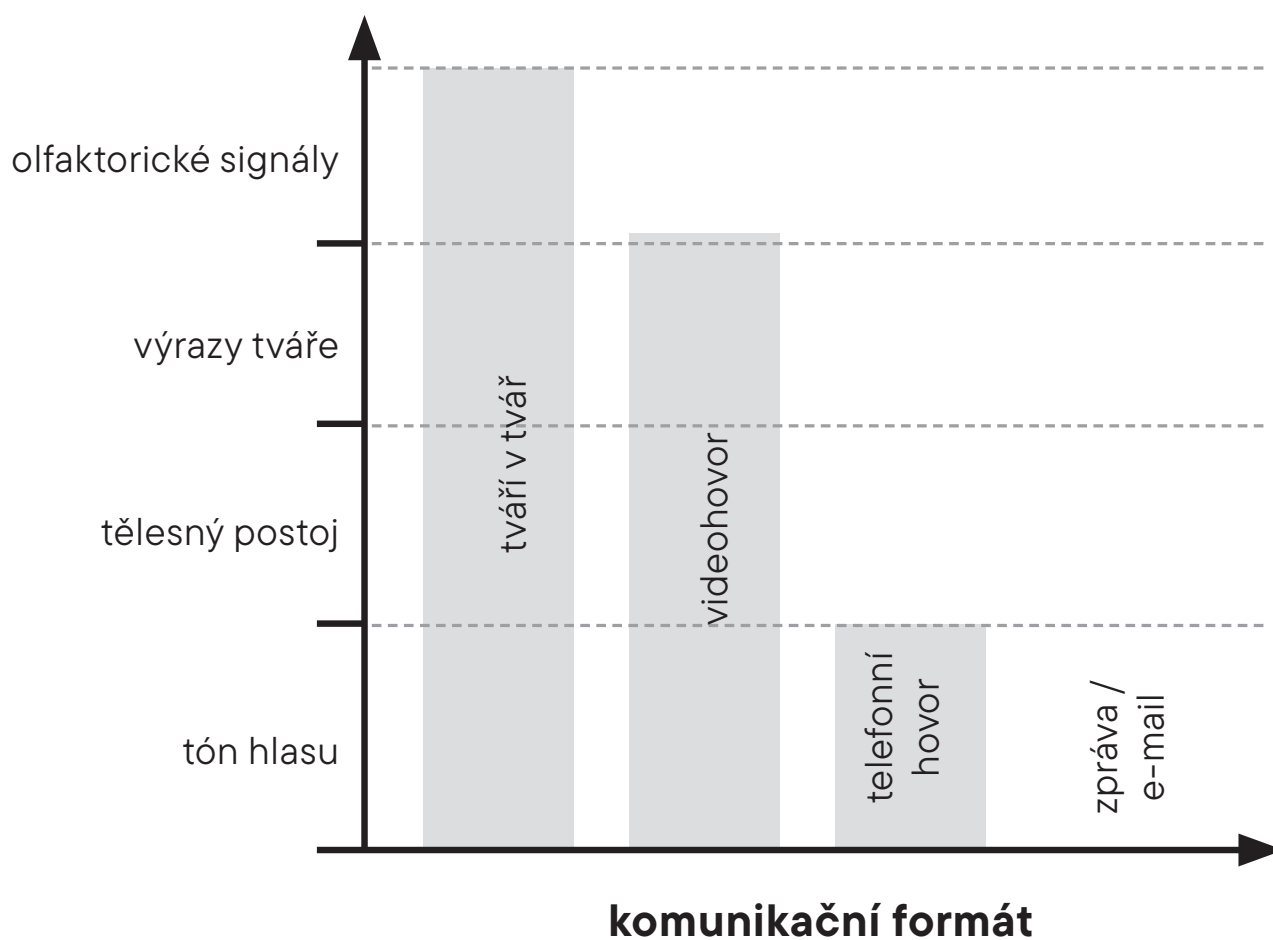
PROČ MOZEK POTŘEBUJE PŘÁTELE



Vliv obočí na výraz



PROČ MOZEK POTŘEBUJE PŘÁTELE



Zpráva

- A. Slyšel jsem, že jsi byl v nemocnici. Doufám, že jsi v pořádku.
- B. Slyšel jsem, že jsi byl v nemocnici. 🤔 Doufám, že jsi v pořádku. 🙏

Odpověď

- A. Díky za zprávu. Už je mi lépe.
- B. Díky za zprávu. 😊 Už je mi lépe. 😊



SPOLEČENSKÝ DENÍK



Pokyny: Po nějaké společenské události či interakci vyplňte tento formulář, který vám pomůže se nad vaší zkušeností zamyslet. Tisknutelnou verzi formuláře v angličtině lze stáhnout ze stránky benrein.com/book.

1. Krátký popis události: _____

2. Co se vám líbilo: _____

3. Co se vám nelíbilo: _____

4. Vaše nálada cestou tam: _____



PROČ MOZEK POTŘEBUJE PŘÁTELE

5. Vaše nálada při odchodu: _____

6. S kým jste se potkali? _____

7. Jak dobře tohoto člověka / tyto lidi znáte? _____

8. Jak je vám tento člověk / tito lidé sympatický/
sympatičtí? _____

9. Líbilo se vám v jeho/jejich společnosti? _____

10. O čem jste hovořili? _____

11. Oblíbené téma hovoru: _____

Nejméně oblíbené: _____

12. V jakou denní dobu to bylo? _____

13. Kde jste byli? _____



PROČ MOZEK POTŘEBUJE PŘÁTELE

14. Bylo to: A) uspěchané, B) klidné, C) jiné _____.
Raději byste byli, kdyby to bylo: A) rušnější, B) méně rušné, C) ani jedno _____
15. Cítili jste se v tom prostředí příjemně? _____

16. Co se vám na tom místě líbilo? _____

17. Co se vám na tom místě nelíbilo? _____

18. Jak dlouho jste tam byli? _____
19. Měli jste pocit, že to: A) skončilo příliš brzy, B) trvalo příliš dlouho, C) trvalo tak akorát _____

20. Pokud jste odpověděli A) nebo B), o kolik delší/kratší byste chtěli, aby to bylo? _____

21. Kolik jiných interakcí jste dneska měli? _____

22. Kolik interakcí jste měli tento týden? _____



PROČ MOZEK POTŘEBUJE PŘÁTELE

23. Tato interakce byla: A) osvěžující, B) vyčerpávající, C) neutrální, D) jiná _____

24. Kdybyste na tom mohli něco změnit, co by to bylo? _____

25. Příště se budete více snažit o: _____

26. Příště se pokusíte vyhnout: _____

Celkové hodnocení (zakroužkujte):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 = nejhorší možná zkušenost; už nikdy více

10 = nejlepší možná zkušenost; kéž by to tak bylo
vždycky



audiolibrix