



hjärn-
dagen

- Hjärndagen Lö 14.11.2020

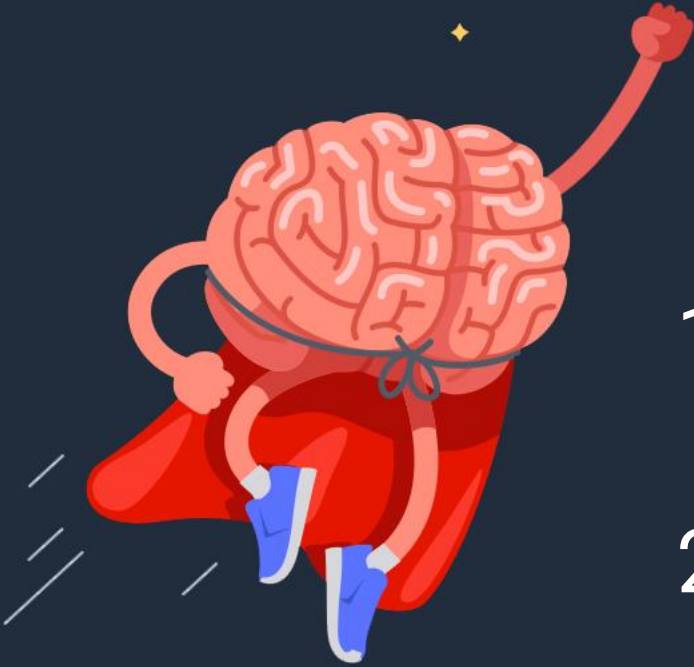
Den arbetande & stressande - men träna(n)de hjärnan

Rita Ahvenniemi, www.training.fi

Woffor göra dom på detta viset?

Svar: Mellanhjärnan ställer till det för dem.





hjärn-
dagen

Träning av hjärnan

1. Vilken betydelse ger du situationen?
2. Stress management = Time management
= Life management
Vad kan du kontrollera? = Hur kan du träna din hjärna?
1. Hur använder du din tid? = Hur använder du ditt liv?



Trivial uppmaning: Lämna jobbet på jobbet!

Detta råd har vi fått nu i tiotals år – utan synbar stresslindring. Rådet kan alltså inte vara särskilt bra, antingen för att det

- a) inte stämmer, eller
- b) Inte går att följa

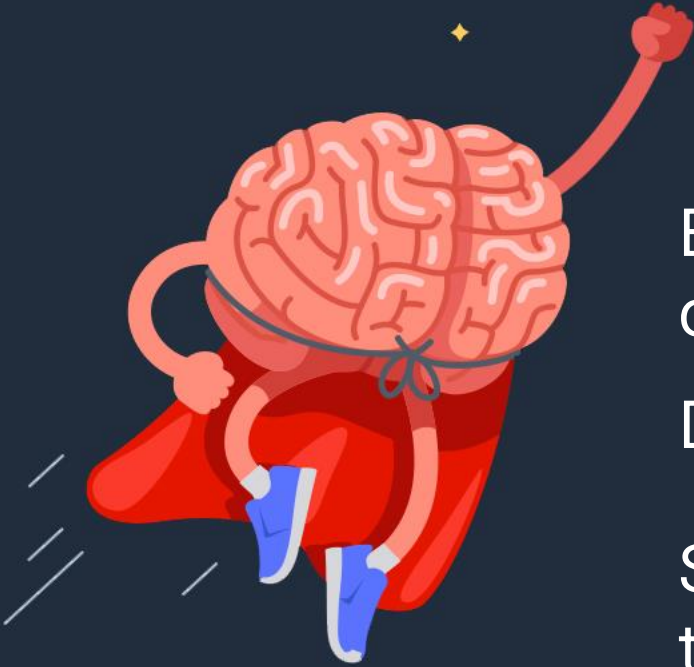
Lite som rådet hur man går ner i vikt: Ät mindre, rör på dig mera

Stora hjärnan: Nu skall jag inte tänka på jobbet.

Mellanhjärnan: Tänk om jag glömt något! Hur skall jag hinna med allt i morgon? Hur skall ja lösa det här? Tänk om beställningarna uteblir!

Vi kan inte vara utan att tänka!

hjärn-
dagen



Vilken betydelse ger du situationen?

Epiktetos: Det är inte saken i sig som stressar, utan det du tänker om den, den betydelse du ger den = Hur påverkar den ditt liv?

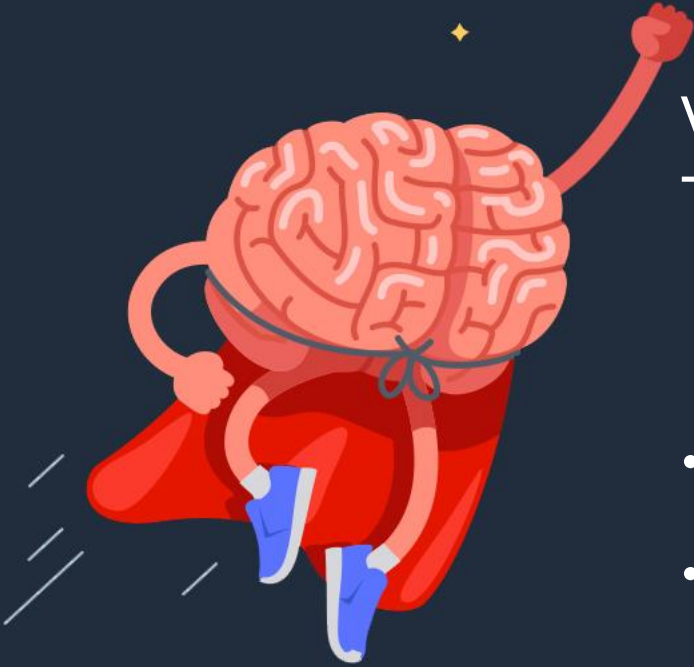
Du har t.ex. glömt att meddela en kund om en datumförändring.

Stora hjärnan: Så förargligt! Nu måste jag hitta ett bättre system till att påminna mig.

Mellanhjärnan: liiiiii, jag har gjort bort mig totalt! Jag blir utstött ur gemenskapen. Jag dör! → Försvarsberedskap: Aktivering av sympaticus och utsöndring av stresshormoner.

Vi kommer inte långt med logiskt tänkande här!

hjärn-
dagen



Vad bestämmer våra tankar? Svar: våra behov!
Tankar, känslor och beteenden är knutna till våra behov.

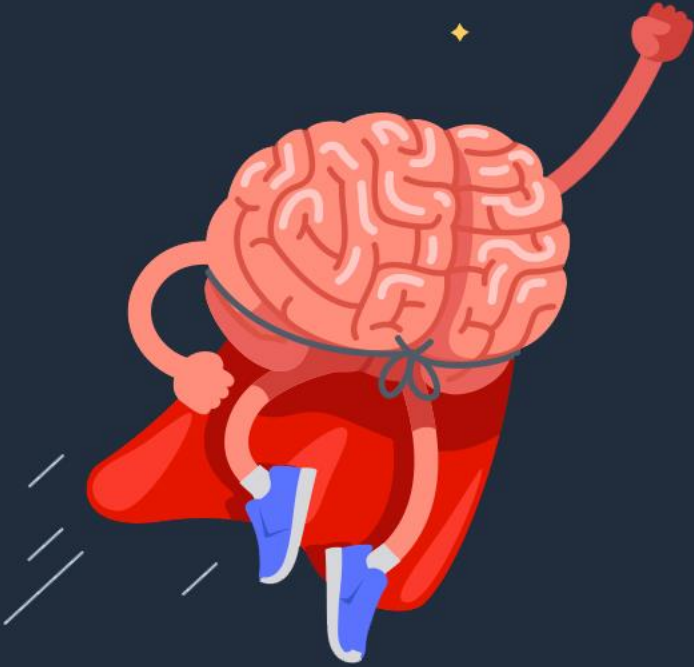
Behoven kan vara i konflikt med varandra:

- Behovet att vara ledig från jobbet – Behovet att klara sig i livet
- Behovet att gå ner i vikt – Behovet av en skön stund
- Behovet att utvecklas - Behovet av trygghet

Stora hjärnan – Mellanhjärnan

Mellanhjärnans behov: 1) att organismen hålls vid liv, 2) så energibesparande som möjligt (Antonio Damasio)

hjärn-
dagen



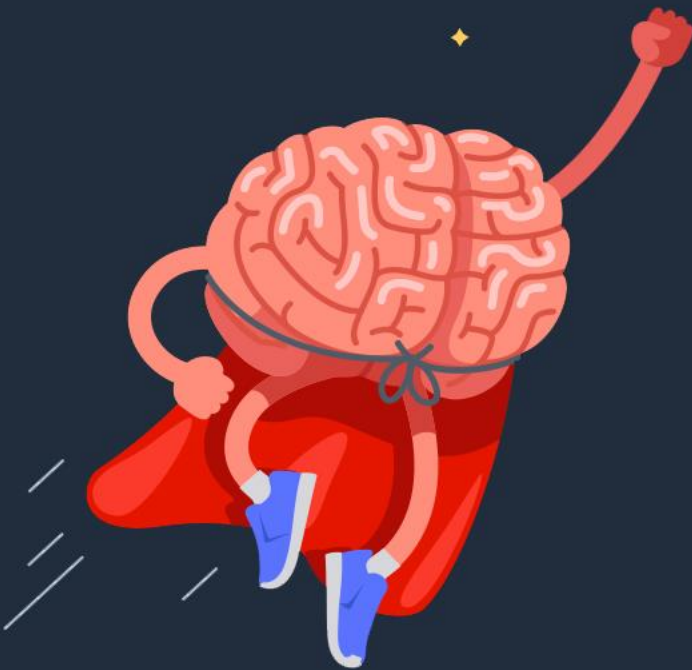
Apan, elefanten, grottmänniskan

Woffor...

När känslonivån stiger (hot i sikte) sker det på förnuftets bekostnad.

Mellanjärnan eller grottmänniskan tar över.

hjärn-
dagen



Stress management = Time management = Life management

Stress: En reaktion på de krav som ställs på oss (Hans Selye)

Management: Konsten och sättet att ha kontroll (Einstein)

Stress management: Hur du har koll på det som händer under en dag.

Har du inte koll, kommer du att bli stressad.

hjärn-
dagen

KONTROLL – STRESS

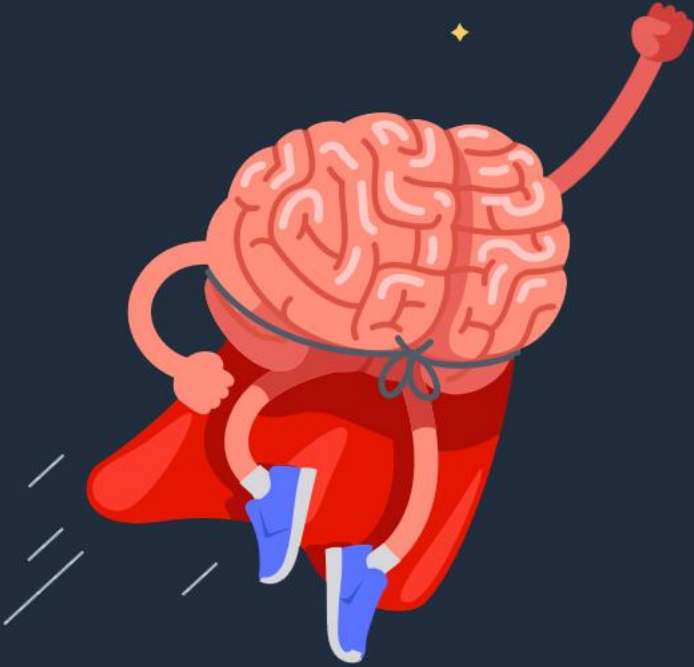
Hög kontroll – Låg stress

Låg kontroll – Hög stress



Du kan inte kontrollera dina tankar
→ Du måste engagera dem med något annat
som sysselsätter
apan, elefanten och grottmänniskan.

hjärn-
dagen

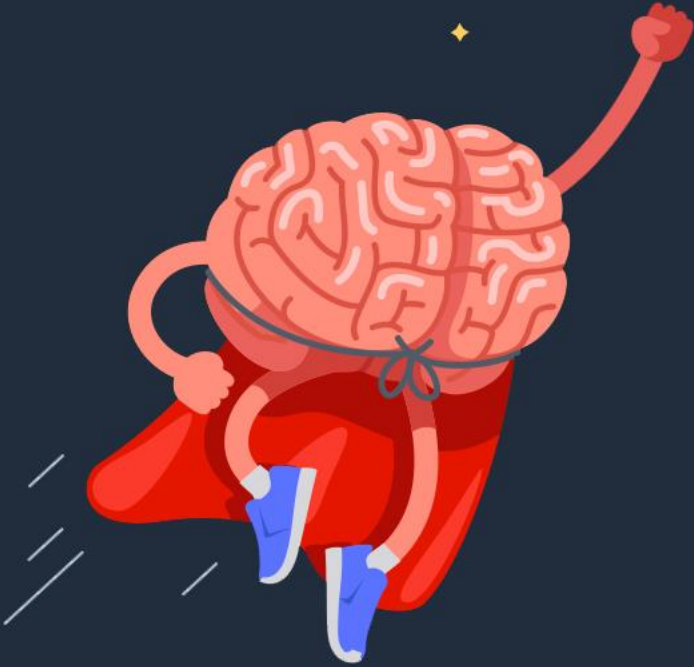


✦ Mental träning handlar om att hitta bra sätt att tillfredsställa också grottmänniskans behov.

Hur ändra sin trosföreställning? Hur bryta sig ut ur denna sanning?

Du ändrar din hjärna bara genom erfarenhet.
Allt handlar om beteende!

hjärn-
dagen

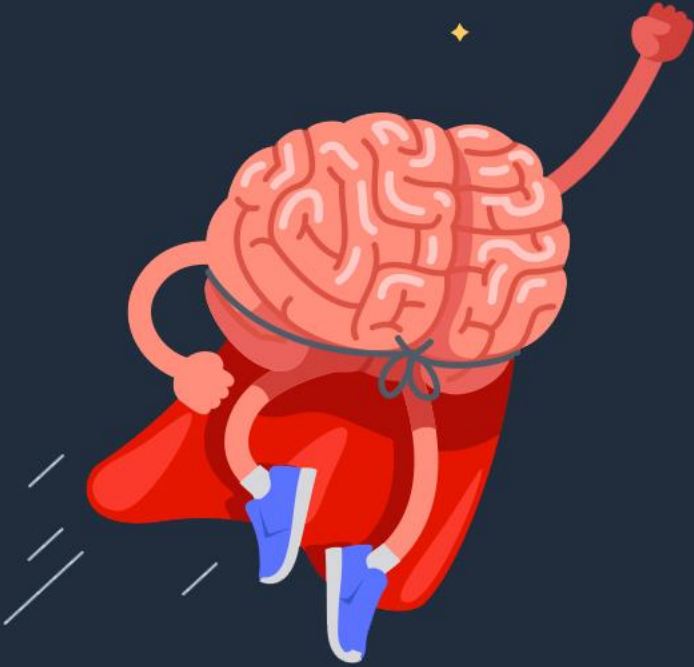


Hur använder du din tid? = Hur använder du ditt liv?
En positiv livsattityd hindrar mellanhjärnan att ta över.
En positiv livsattityd får du genom att träna avslappning!

Att begrunda:

- ✓ Vad är du villig att utbyta din tid till?
- ✓ Gör upp en halvtimmeskalender och se vart din tid går.
- ✓ Sätt tidsgränser för det mesta.
- ✓ 'Declutter'! Gör dig fri från bråte!

hjärn-
dagen



- Betydelse: "Hur kan detta hjälpa mig?"
- Kontroll: "Ge apan en banan!"
- Tid: Vad vill du fylla ditt liv med?

Det är lättare att handla sig in i ett nytt sätt att tänka än att tänka sig in i ett nytt sätt att handla!

hjärn-
dagen