

INNEHÅLL

Förord	6	Tänka mindre oroade, stressade eller negativa tankar	91
Inledning	8	Börja träna/öka mängden träning och vardagsrörelse	94
Bokens upplägg	10		
Få en ny förståelse för din hjärna	13	Bli kreativ när du vill vara det	97
Hjärnans uppbyggnad	14	Del 1: Sätt fart på kreativiteten	100
Ta tillbaka makten över belöningssystemet	20	Vägen till en fantastisk idé	109
Belöningssystemet utnyttjas	23	Del 2: Träna kreativitet i vardagen	110
Våra drivkrafter	30	Praktiska exempel:	114
		<i>Aktivt idéarbete</i>	114
		<i>Komma i gång med en kreativ uppgift</i>	116
Hitta motivation, inspiration och flow	37	Bli lugn och fokuserad när du vill vara det	119
Yttre och inre motivation	38	Stress	120
Yttre motivation kan minska den inre	44	Skapa balans	126
Kombinera inre och yttre motivation	48	Fokus, fokus, fokus	132
Den underbara känslan av flow	52	Praktiska exempel:	134
Praktiska exempel:	54	<i>Hitta fokus</i>	134
<i>Skapa flow</i>	54	<i>Pomodoro-metoden</i>	136
<i>Bli mer motiverad på ditt jobb</i>	56	<i>Skriv en bra att-göra-lista</i>	138
<i>Ta tag i en surdeg – konsten att städa ett garage</i>	61	<i>Att hitta lugnet</i>	140
		<i>Hantera en stressig dag</i>	142
		<i>Somna</i>	144
		<i>Hålla en presentation</i>	146
Skapa de vanor du vill ha	65	Sammanfattning	150
Hitta rätt vana att ändra	72	Slutord	152
Strategier för att ändra vanor	78	Referenser	154
8 steg till en ny vana	80		
Praktiska exempel:	86		
<i>Minska stressen</i>	86		
<i>Komma upp ur sängen i tid</i>	88		

INLEDNING

Hur får man hjärnan att göra som man vill?

Det är egentligen en märklig fråga. Vem är det som vill något? Vem är det som ”gör” och vem är det som bestämmer? Det skulle gå att skriva en bok om bara den filosofiska diskussionen. Men jag låter dig som läsare göra dina egna reflektioner och tolkningar kring dessa mer filosofiska frågor. Samtidigt tror jag att de flesta känner igen sig i frågeställningen. Vi har nog alla upplevt det där glappet mellan det vi gör och det vi egentligen ville eller borde göra.

Vår hjärna har förmågan att ta till sig enorma mängder kunskap och att tänka ut långsiktiga mål, planer och strategier. Samtidigt har hjärnan förmågan att gladeligen börja motarbeta oss. Hjärnan kan i teorin veta precis vad vi skulle må bra av, men ändå göra tvärtom.

Kanske känner du igen dig i något av exemplen nedan?

- Ena dagen har du en fantastiskt kreativ diskussion med några kollegor, ni skrattar, spånar och sprudlar av idéer. Nästa dag sitter ni på ett möte och ska ta fram en lösning på ett stort problem. Någon säger att nu ska vi vara kreativa! Alla idéer är välkomna, bara släng fram era bästa idéer! Och sen blir det tyst. Det står helt still i huvudet. Varför kan kreativiteten vara så oberäknelig?
- Du bestämmer dig för att börja träna, gå upp tidigare på morgonen, sluta stressa eller något helt annat. Vissa saker har du lyckats ändra på, medan andra är sådana som du har beslutat dig för om och om igen, men varje gång halkat tillbaka till gamla vanor. Varför är vissa förändringar så svåra?

- Du ska försöka somna på kvällen. Du har en viktig dag imorgon och ska upp tidigt, så du behöver verkligen din nattsömn. Men hjärnan har helt andra planer, och stressar dig med tankar som är helt irrelevanta just nu. Hur får man hjärnan att bara sluta tänka?
- Du stressar genom dagarna, blir konstant avbruten, växlar mellan uppgifter, glömmer bort vad du höll på med och kommer hem helt slut i huvudet samtidigt som det känns som att du inte fick något gjort. Du vet egentligen precis vilka som var dina viktigaste uppgifter, ändå hann du inte med just de uppgifterna. Vad avgjorde egentligen vad som fick din uppmärksamhet?

Du kanske inte känner igen dig i allt, men förmodligen i några saker. Dessa saker kan vara skönt att komma till rätta med. Då gäller det att förstå hur hjärnan fungerar, så att du kan ta fram en strategi för att få just din hjärna att samarbeta bättre och göra lite mer som du vill.

Kan man få full kontroll över hjärnan?

Om man följer råden i den här boken, kommer man alltid ha full kontroll över sin hjärna och sitt beteende då? Nej, att alltid ha full kontroll är inte möjligt. Och i min mening inte heller något eftersträvänsvärt. Det är helt naturligt att då och då reagera konstigt, bli nervös, falla för frestelser och skjuta upp något jobbigt. Det är en del av att vara människa. Men det ska vara på en nivå man själv är okej med.

Efter att ha läst den här boken kommer du troligen kunna navigera runt de värsta energitjuvarna, fallgroparna och hjärnkonflikterna. Du kommer kunna få hjärnans olika funktioner att dra lite mer åt samma håll och därmed göra vardagen lite enklare.

BOKENS UPPLÄGG

Boken är uppbyggd av fem relativt fristående kapitel om hur vi skapar motivation, ändrar vanor, tar fram kreativiteten och hittar fokus, lugn och glädje. Varje kapitel avslutas med några längre exempel på hur man kan hantera specifika situationer.

Kapitel 1: Få en ny förståelse för din hjärna

För att kunna få hjärnan att göra som vi vill behöver vi förstå mer om hur den fungerar. I det här kapitlet tittar vi på hjärnans belöningssystem och hur olika funktioner kan samarbeta – eller motarbeta varandra.

Kapitel 2: Hitta motivation, inspiration och flow

När vi känner motivation blir det mesta både enklare och roligare. Vi behöver inte kämpa och tvinga oss själva att göra det vi ”borde” göra. Bristande motivation kan så klart vara ett tecken på att vi behöver förändra något, kanske byta jobb eller träningsform. Men vi kan också göra en hel del för att förstärka vår motivation och ta bort hinder för den. I det här kapitlet tittar vi närmare på inre och yttre motivation, hur vi kan använda oss av dessa och hur vi förbättra förutsättningarna för motivation inom ett visst område.

Kapitel 3: Skapa de vanor du vill ha

En stor del av det vi gör varje dag är inövade vanor och mönster. Vill vi förändra något i livet, eller nå ett mål, är det ofta vanorna som är nyckeln. Det räcker inte alltid med motivation och viljestyrka för att förändra ett vanemönster. Vi behöver förstå hur vanorna fungerar för att hitta det bästa och enklaste sättet att ändra en specifik vana. I det här kapitlet ser vi vad som påverkar våra vanor, och hur vi lättare kan skapa de vanor vi vill ha.

Kapitel 4: Bli kreativ när du vill vara det

För att få hjärnan att göra som vi vill kan vi behöva en stor dos kreativitet. Med fantasi och nya tankar kan vi hitta idéer, möjligheter och vägar runt hinder. Eller kanske ett roligare sätt att göra någonting på. Att skapa, upptäcka och hitta lösningar är dessutom något vi mår bra av. I det här kapitlet ser vi hur vi kan stärka kreativiteten och plocka fram den när vi behöver den.

Kapitel 5: Bli lugn och fokuserad när du vill

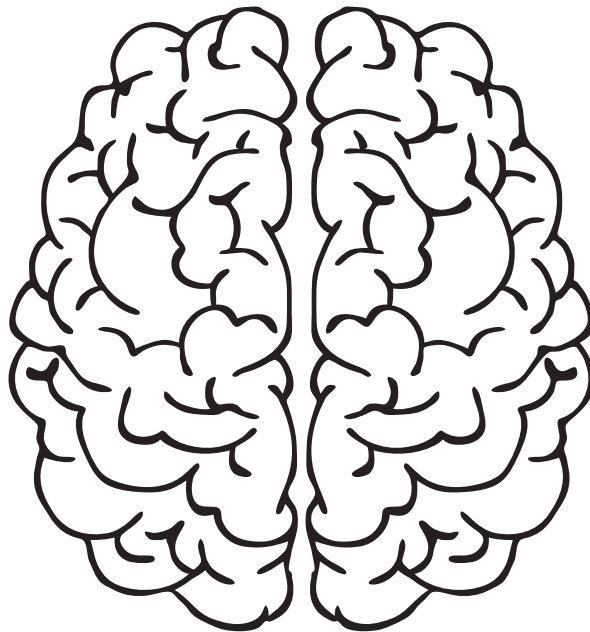
Det finns en hel del i våra liv som skapar stress, rastlöshet och svårighet att hålla fokus någon längre stund. I det här kapitlet ser vi hur vi skapar en motvikt mot allt detta. Hur vi hittar sätt att skapa lugn och att kunna fokusera på det vi vill fokusera på.



Jag rekommenderar dig att läsa det första inledande kapitlet för att få en förståelse för hur hjärnan och belöningssystemet fungerar. Sedan går det utmärkt att bläddra fritt i boken och läsa det som intresserar dig just nu. Boken är fylld av tips, övningar och förslag på strategier. Känn dig fri att anpassa dem till det som passar dig.

Min förhoppning är att boken används som guide och inspiration när det behövs. Att du kan återkomma till boken när du vill ändra en vana, hitta motivation för en uppgift, plocka fram kreativiteten eller hantera en stressig situation.

FÅ EN NY FÖRSTÅELSE FÖR DIN HJÄRNA



Din hjärna är fantastisk. Ta en stund och fundera över mängden information och kunskap din hjärna hanterar. Alla dina minnen och erfarenheter. Alla ord, kanske på flera olika språk, som du (oftast) blixtnabbt plockar fram precis när du behöver dem. Din förmåga att föreställa dig olika framtidsscenarioer och kombinera fantasi med logik för att hitta nya lösningar.

Dessa förmågor är ut ett evolutionärt perspektiv väldigt unga. Men även långt innan vi utvecklades till människor lyckades tidigare och enklare versioner av hjärnan hålla vår släktgren vid liv genom årmiljoner.

HITTA MOTIVATION, INSPIRATION OCH FLOW



Motivation kan kännas nästan mystiskt. Ibland finns den bara där. Vi engagerar oss i ett projekt, har fullt flöde i jobbet eller längtar till nästa träningspass.

Ibland dyker en dos motivation upp plötsligt. Kanske när vi står där på tolvslaget på nyårsafton och den berusande känslan av nystart fyller oss. Vi tar ett beslut: "nu ska jag börja gå på gymmet tre gånger i veckan!". Vi ser bilden framför oss av skönt svettiga träningspass och hur fantastiskt vi kommer att må. Dopaminet skjuter i höjden och vi får ett energirus som hjälper oss att komma i gång och komma i väg.

Men efter några veckor börjar motivationen dala. Annat kommer i vägen och det är lite mycket på jobbet just nu. Träningsprojektet rinner ut i sanden utan att vi egentligen förstod hur det gick till. Hur hittar vi motivationen när vi behöver den?

SKAPA DE VANOR DU VILL HA

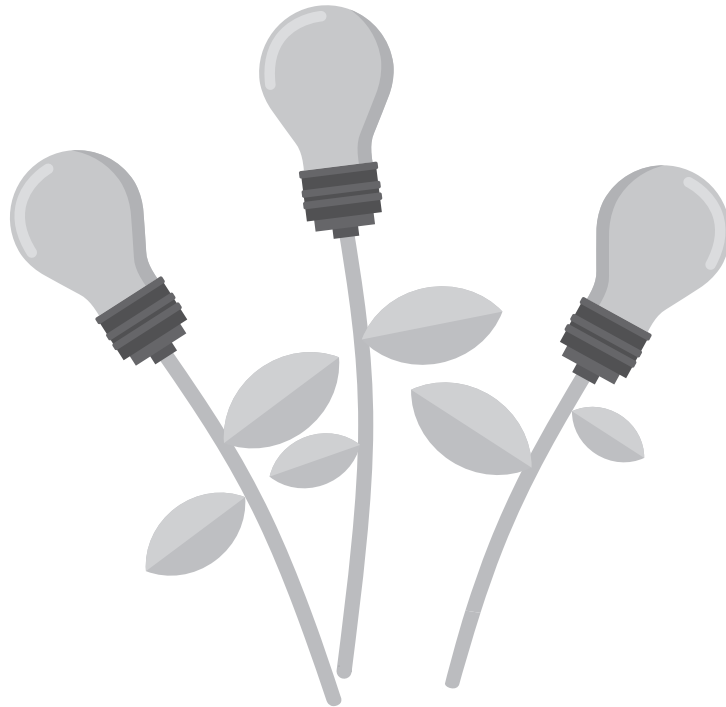


Vanor. De där små, i bland knappt märkbara sakerna vi gör varje dag och som på sikt formar våra liv. Det är till stor del dina vanor som avgör om du når dit du vill, oavsett om det handlar om ett storslaget mål eller en mer stilla längtan efter att må lite bättre eller få mer tid över.

De flesta vanor har smugit sig in i våra liv. Vi har upprepat någonting om och om igen tills vanan har satt sig. Många av dessa är också bra vanor som underlättar livet. Men en del av dem kanske går rakt emot det vi egentligen vill.

I det här kapitlet kommer vi titta på hur vi kan få belöningssystemet att arbeta med oss i stället för emot oss, hur vi får hela hjärnan att dra åt samma håll och kan skapa de vanor vi vill ha.

BLI KREATIV NÄR DU VILL VARA DET



För att hitta nya lösningar behöver vi full tillgång till vår kreativitet. Det är med kreativitet vi kan bryta vanor och mönster, utforska nya tankespår och upptäcka de där smarta knep som gör allting lättare.

Kreativitet är ett av våra främsta verktyg för att hitta en ny väg framåt. Det kan handla om att upptäcka en värdefull idé, lösa ett vardagsproblem eller att få ihop familjens olika viljor på semestern. Så det finns all anledning att sätta fart på kreativiteten!

BLI LUGN OCH FOKUSERAD NÄR DU VILL VARA DET



Att hitta lugn och fokus är en av våra stora utmaningar idag. Vi översköjs av distraktioner, notiser och enorma mängder information. Aldrig tidigare i historien har människor haft en obegränsad tillgång till information, och vi har därför aldrig behövt en strategi för att hantera det.

Idag behöver vi en sådan strategi. Vi behöver ta tillbaka kontrollen så att vi kan fokusera på det vi vill fokusera på, hitta lugnet och ladda batterierna. Men hur gör vi det? Går det att bara byta läge, och på kommando gå från stressad, splittrad och irriterad till fokuserad, inspirerad och lugn? Det finns en del svårigheter här, men också en hel del som kan hjälpa oss på vägen. Det kommer vi att titta vidare på i det här kapitlet.