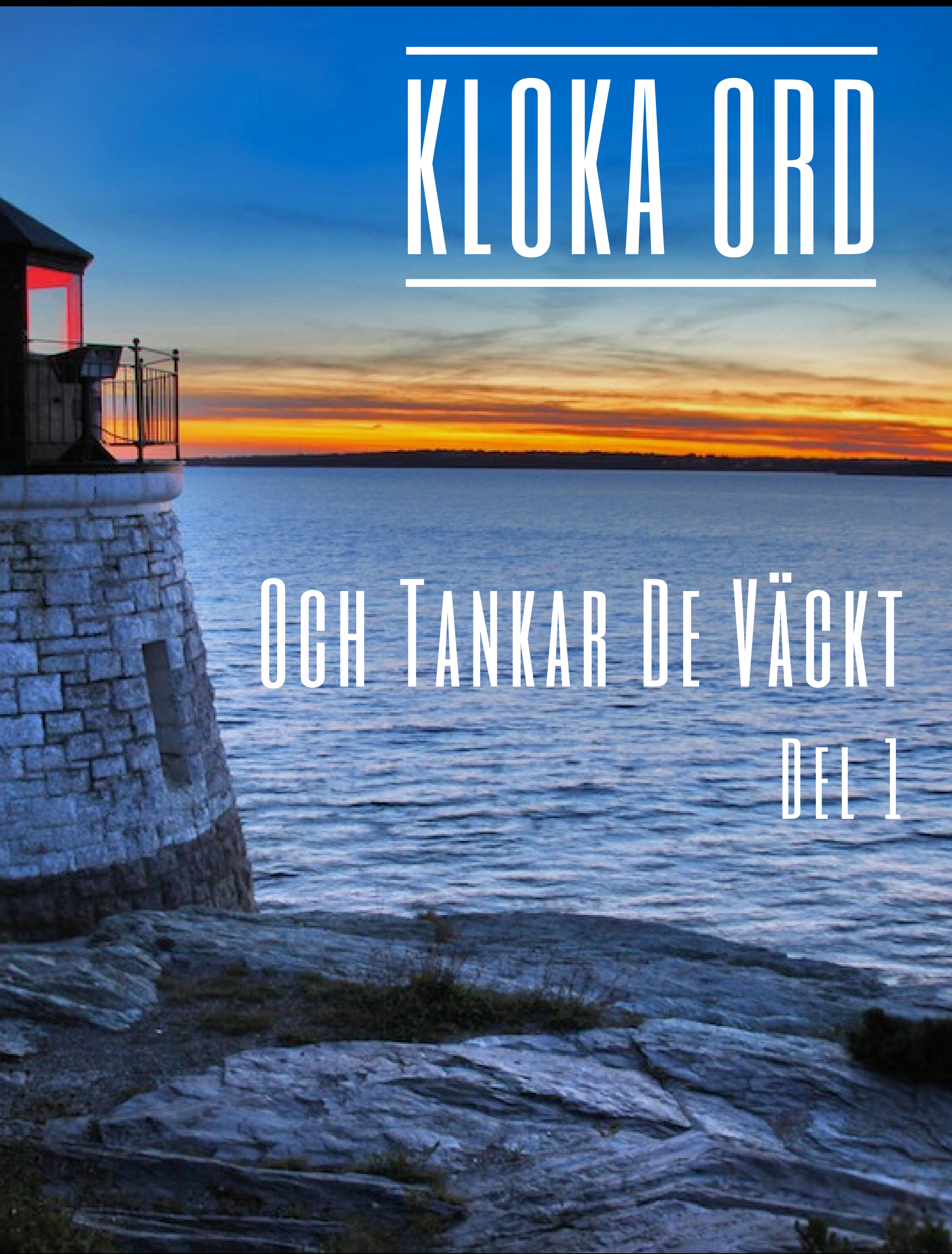
CHANGE WITH THE BRAIN IN MIND



KLOKA ORD

Och Tankar De Väckt

Del 1

SAMLAT OCH TÄNKT AV
MARIA ENGSTRÖM

Välkommen

Hej, det är jag som är Maria Engström. Kul att du är intresserad av min e-bok.

Metaforer, citat och ordspråk får oss att stanna upp och låter tanken landa på en ny plats. Varje år samlar jag 12 nya. Varje månad låter jag ett av dem locka min tanke, ge mig en vinkling och formulera en reflektion. Med åren har det blivit ganska många. Nu har jag samlat dem i en serie e-böcker. Det här är den första delen.

Kanske finns det nån av tankarna som startar en ny tanke hos dig. Kanske återupplivar den något du redan tänkt. Kanske väcker något av det till liv en känsla som kanske leder dig i en annan riktning.

Håll gärna kontakten. Prenumerera på Nyhetsbrevet om du inte redan gör det. Skapa kontakt på LinkedIn. Följ Change with the Brain in Mind på FB. Hitta fler e-böcker på hemsidan. Och skicka gärna ett meddelande, jag är alltid nyfiken på vilka tankar det du läser skapar.

Jag önskar dig all lycka på den förändringens stig som är livet. Privat, i arbetet och inte minst i oss själva.

© Matheva 2018

Att ta steget

Ibland är det bara ett litet steg som krävs för att utmana sig själv. Att våga göra lite annorlunda. I vardagen, på semestern. Privat och i jobbet. Ett steg, en rörelse som tar dig utanför dina egna satta ramar. Som tänjer på gränserna. Som tar dig dit din nyfikenhet bara retat tanken.

Ett steg som gör dig en erfarenhet rikare. Ett uns klokare. Och nästan alltid med en ny bra historia i bagaget.

Vågar du tacka ja nästa gång livet bjuder upp dig till dansanta steg? Även om dansen inte är färdigkoreograferad?

Som tar dig dit din nyfikenhet bara retat tanken.

Sluta rädslas - följ ditt hjärta

Det engelska ordet för mod är courage. På franska samma med annat uttal. Coraje, coraggio, coragem i Spanien, Italien, Portugal… Den gemensamma stammen är det latinska ordet cor – hjärta. Och kanske är det exakt det mod handlar om. Modet att följa sitt hjärta. Att göra det vi tror på och brinner för även när den egna och andras oro, förnuft och logik säger emot. Även när vi rädslas.

Och det finns mycket att rädslas av. Det okända. Den egna förmågan. Andras åsikter och tyckanden. Rädslan för vad vi måste riskera. Rädslan att behöva välja bort. Men, den dröm som slagit bo i vårt hjärta finner sina vägar och hittar sina lösningar. Övervinner motståndet. Hittar modet…

Den dröm som får hjärtat att slå triggar hjärnan att planera och hjälper oss agera. Sammanflätar det som är viktigt för oss. Skapar utrymmet.

Drömmar får sin näring från hjärtat. För utan hjärtat får vi aldrig modet – courage, coraje, coraggio, coragem – att starta resan.

Drömmar får sin näring från hjärtat. För utan hjärtat får vi aldrig modet.

Felandets ädla konst

När blir det fel att göra rätt och vilka fel är rätt att göra? När ligger det "rätta" i vägen för något viktigare? Något bättre. Något rättare. När blir det till synes rätta en ursäkt för tappat mod, bekvämlighet och bevarande av rigida strukturer?

Vågar vi lita på och följa vår inre kompass? Låta känslan överrida logiken. Lyssna på skulden, skammen, stoltheten, nyfikenheten. Undvika de rätt som göder skulden och skammen. Utmana oss själva och tillåta de fel som drivs av nyfikenheten och skapar stoltheten. Värna om felen som ger insikt och lärdom. Felen som behåller vår integritet. Felen som leder oss framåt i utvecklingen. Kanske till en viss kostnad. Kanske med en viss smärta. Men framåt. Mot en plats vi annars aldrig nått. Via en dörr vi annars aldrig sett.

Jag har inte gjort fel. Jag har bara inte lärt mig vad det rätta är ännu.

När ligger det "rätta" i vägen för något viktigare?

Att dra linjen i sanden

När drog du senast en linje i sanden? Linjen som inte kunde korsas utan konsekvens. För dig, för något eller för någon. Den där linjen som baserades på det som var viktigt för dig. Det som är viktigt för dig. Viktigt på riktigt. Linjen som inte är förhandlingsbar. Linjen som är en del av din kärna. Linjen som om den korsas gör dig till någon du inte vill vara, någon du inte är, någon du egentligen inte är så förtjust i.

Förmågan att dra de rätta linjerna och vid de rätta tillfällena kräver självkännedom och att vi värdesätter oss själva. Att vi känner igen signalerna. Signalerna som skapar olust, energitapp, osäkerhet. Signalerna som, om vi lyssnar, uppmanar oss att tänka en runda till. Som frågar oss om vi är där vi är bara för att det råkat bli som det blev. Som uppmanar oss att stanna till, utvärdera, känna efter på riktigt. Och kanske dra den linjen vi är värda. Som ger oss det utrymme vi behöver för att använda vår tid lite klokare, lite roligare och till en avsevärt mycket större nytta.

Linjen som inte kunde korsas utan konsekvens. För dig, för något eller för någon.

Tänkandets olidliga lätthet

Med en olidlig lätthet leder våra tankar oss på jobbiga irrvägar. Inte för att något är utan för att det var eller kanske, kanske skulle kunna bli.

Inte för att något är utan för att det var eller kanske, kanske skulle kunna bli.

För ca 70.000 år sedan hände något med människoartens hjärna - den kognitiva revolutionen - Homo Sapiens stora utvecklingssprång. Plötsligt kunde vi kommunicera på ett sätt som tillät större grupper att samarbeta. Vi kunde skvallra om det som hänt, fundera på vad som skulle kunna hända och vem som gjort vad med vem och varför.

Hjärnan fick en unik förmåga att inte vara i nuet. Att här och nu låta tankarna vara då och sen. Det har gett oss kreativiteten, en förmåga att drömma och planera för framtiden. Gett oss möjligheten att livfullt minnas historien och lära av den. Men det har också fört med sig ältandet av det förflutna, kryddat med skuld och skam. Att låta det göra ont om och om igen. Det har också skapat oron för framtiden. Att ta ut sorger och bekymmer långt innan vi ens vet om de kommer inträffa.

Men när vi kan se att tanken bara är en tanke, tydligt skild från verkligheten, kan vi lägga energin på att förverkliga drömmarna istället för att rädslas.

Den håriga spindeln

Rädslan för att rädslas är förlamande. Mer skadlig, begränsande och energislukande än det verkliga mötet med det som skrämmer oss. Att vara rädd för att bli rädd i mötet med en spindel, situation eller känsla begränsar oss, får oss att undvika och gör oss sårbara. Rädslan att bli övergiven får oss att undvika närhet. Rädslan att misslyckas stoppar oss från att försöka. Rädslan att inte passa in håller tillbaka det unika i oss. Rädslan för det oförutsägbara stoppar oss från att kasta oss ut i det okända, bryta upp.

Tänk om vi kunde se och förstå bättre vad vi är rädda att bli rädda för. Kanske skulle det göra det mindre läskigt och kanske skulle en del strategier vi använder för att undvika den verkliga faran framstå som precis så tokiga som de verkligen är. För den riktiga rädslan är långt mer kortvarig och övergående än rädslan för att bli rädd.

Den riktiga rädslan är långt mer kortvarig och övergående än rädslan för att bli rädd.

Släpp sargen våga chansa

Det är lätt att våga när man inte är rädd. Och det är lätt att inte vara rädd när man har kontroll. Men att våga, på riktigt, kräver modet att släppa kontrollen. Gå in i det kontrollösa. Modet att inte veta, att inte kunna styra. Att våga ta steget även när vägen är dåligt upplyst och illa utmärkt.

Och så länge vi har kontroll på kontrollösheten är det fortfarande lätt att inte vara rädd. När vi vet att vi kan kliva in och återta kontrollen precis när vi vill. När vi vet att vi kan lösa det som kan uppstå i kontrollösheten eller när vi har någon med oss som vi med trygg hand kan överlåta kontrollen till.

Och någon gång ibland mår vi kanske bra av att våga släppa kontrollen helt, även kontrollen över kontrollösheten, våga inte veta. Kanske är det i de ögonblicken av förlorat fotfäste vi hittar ny mark att landa på. Mark med en bättre jordmån för det som behöver växa sig starkt.

Och ibland kommer det landa oss mitt i en stendöd öken, utan vare sig vatten eller jordmån. De starkaste och modigaste borstar av sig dammet, konstaterar att så blev det den här gången och gör sig redo för nästa kliv ut i det okända.

Kanske är det i de ögonblicken av förlorat fotfäste vi hittar ny mark att landa på.

Keep it simple

Enkelt, elegant, excellent.

Ibland är det lätt att underskatta arbetet som ligger bakom. För när det är enkelt, elegant och excellent verkar det också så självklart. Så där självklart att man undrar varför man inte kom på det själv. Eller varför man inte själv kunde göra det.

Hur svårt kan det vara?

Definitivt mycker svårare än att försöka framstå som kunnig, avancerad och duktig genom att slänga sig med avancerade termer, många ord och komplicerade samband.

Det finns en skönhet i det enkla. Och ett praktiskt värde eftersom det hjälper oss andra ett steg vidare.

Så där självklart att man undrar varför man inte kom på det själv.

Dopad på Dopamin

Vill du ha en mer effektiv och produktiv organisation? Själv befinna dig i flow? Då är dopamin drogen för dig. Hjärnans alldeles egna lyckopiller som dessutom gör oss produktivare, smartare och mer optimistiska.

Så vad är hönan och vad är ägget, vad kommer först - framgång eller lycka? Vilket leder till vad? Blir jag lycklig av att vara framgångsrik eller blir jag mer framgångsrik om jag är lycklig?

Nu visar forskningen inom positiv psykologi att vi är 31% mer produktiva om vi är lyckliga och att jaga lyckan via framgång är som att jaga sin egen skugga. Shawn Achor har receptet som ger dig en extra dos dopamin. Tages en gång dagligen i 21 dagar.

Att jaga lyckan via framgång är som att jaga sin egen skugga

1) Skriv ner 3 saker du är tacksam för (hitta nya varje dag)
2) Skriv ned det positiva du varit med om under dagen och återupplev det i minnet
3) Motionera
4) Meditera
5) Gör något snällt

Biverkningar? Inga noterade. Måttlig överdosering är helt ofarligt. Godkänt av alla dopinginstanser.

Same same but different

I varje möte, relation och person söker vi det som förenar och det som skiljer. Likheterna skapar igenkänning, samhörighet och trygghet. En känsla av att höra ihop - tillhöra samma grupp. En trygghet i att veta hur hen fungerar. Ett tillhörande med en uråldrig, nedärvd garanti för vår överlevnad.

Att inte tillhöra är för hjärnan ett dödshot. Utan gruppens stöd och beskydd är vi chanslösa. Åtminstone var vi det i den miljö våra hjärnor utvecklades att hantera för 200.000 år sedan.

Att vara annorlunda på ett sätt som sticker ut, att inte passa in i den gemensamma mallen, att bryta normen blir ett hot mot gruppen. Hur ska man kunna förstå och förutsäga vad någon kommer säga och göra om de inte är som vi? Tryggheten ligger i det kända och det förutsägbara. Man vet ju hur det är...

Men olikheterna skapar också spänning, nyfikenhet och lärande. När vi orkar, när vi i grunden känner oss trygga och när vi inte är rädda. Då kan vi möta olikheterna med ett WOW - coolt. Med äkta nyfikenhet. Med utforskarens rena sinne och förmåga att inte dra för snabba slutsatser. Det är då vi vidgar våra egna kartor, lär oss nya saker och finner likheterna och det som förenar fast på en helt annan nivå.

Att inte passa in i den gemensamma mallen, att bryta normen blir ett hot mot gruppen.