

Gabriella Wejlid & Jenny Åkerman

Goda Hjärningar!

**32 aktiviteter som gör dig
både lyckligare och smartare**

Brain Books

Brain Books AB
Box 344
551 15 Jönköping
www.brainbooks.se

© 2008 Gabriella Wejlid & Jenny Åkerman, samt Brain Books AB

Fotografi på författarna: Camilla Ostberg
Omslag och illustration: Christer Lindberg
Formgivning inlaga: Johan Ekelund

Tryckt i Finland, 2008
ISBN: 978-91-85327-59-1

Innehåll

Inledning	7	Livets hemliga tävling	43
		Lyssna på någon yngre	46
KAPITEL 1:		Upptäck naturen med ett barn	48
GODA HJÄRNINGAR FÖR DIG SJÄLV	14		
		KAPITEL 3:	
Hitta lugnet	15	GODA HJÄRNINGAR FÖR DINA VÄNNER,	
Närvaropromenad	18	KOLLEGER & ANDRA MEDMÄNNISKOR	52
Säg ja! Säg nej!	20		
Rensa i röran	24	Den hemlige munken	53
Se skönheten	26	Låt den du möter må ännu bättre	55
Tjuvkika in i framtiden	28	Coacha!	58
		Ge bort en god gärning	63
KAPITEL 2:		Ska vi byta kunskap med varann?	65
GODA HJÄRNINGAR FÖR DIN FAMILJ	32	Tala om att du finns	67
		KAPITEL 4:	
Kura skymning	33	GODA HJÄRNINGAR FÖR VÄRLDEN	70
Berätta!	35		
Alla kan massera	38		
Kyss grodan!	40	Semestra gott	71

Frigör dig från dina saker	74	Minnespromenad	91
Lyxa till det!	76	Bli kalenderbitare för en dag	96
Stäng av	78	Nya språk och alfabet	100
Härma en förebild	80	Prova en helt ny aktivitet	104
Då, Nu och Sedan	82		
		EN AVSLUTANDE ÖVNING	107
KAPITEL 5:			
GODA HJÄRNINGAR FÖR DIN HJÄRNA	86	Hitta fler Goda Hjärningar	108
Haka på ett sinne	87	TACK	111
Humorbibliotek	89		

Inledning

Forskningen har kunnat visa att godhet, generositet och omtanke ligger djupt i våra gener – dessa faktorer är helt enkelt en förutsättning för vår överlevnad. Att sprida ett leende vidare, hjälpa en medmänniska eller påverka vår omgivning positivt på andra sätt gör avtryck också hos oss själva. En god gärning sätter igång kroppens eget belöningsystem med ”må bra-hormoner” vilket medför att vi känner oss tillfreds och i balans. Särskilt när det är något vi gör för andra ”bara för att vi vill det”. Inom oss finns en vilja att göra gott.

Om vi gör gott, mår vi också själva gott. Syftet med den här boken är att ge tips och idéer om hur du kan använda dina bästa sidor på det sätt du mår bäst av. När du gör det tränar du samtidigt upp fantasin, kreativiteten och vanan att tänka nya och positiva tankar. Din hjärna förstärker nämligen de delar som används. Den är plastisk! Om du intalar din hjärna att ”det här kommer att gå illa, det kommer inte att fungera”, så ställer den in sig på det och handlar därefter. Men om du tränar den i att tänka uppbyggligt och att känna ”det här fixar jag, det kommer att gå bra”, då riktar hjärnan in sig på det positiva i stället. Samma sak gäller när du fokuserar på att göra gott och vågar tänka i nya banor. Då får du en hjärna som är både lyckligare och smartare.

När du tänker en tanke går en signal in i en hjärncell och kopplar sig via synapser vidare till nästa hjärncell, och sedan till nästa och till nästa ... Det finns onekligen

många vägar att ta, eftersom hjärnan har cirka hundra miljarder hjärnceller, och själva processen går väldigt fort. För varje gång du väljer samma tankespår, det vill säga tänker i samma tankebanor som förut, går det ännu fortare. Spåret (eller tankestigen) är då, så att säga, redan upptrampad.

Visst kan det finnas fördelar med att hjärnan gör det lätt för sig och använder redan befintliga tankespår. Men bara när det rör sig om tankar som stärker dig och öppnar upp för nya möjligheter. Om du ständigt tillåter dig att vandra i återvändsgränder eller i ”negativa tankespår” är det lätt att fastna i rutiner och vanor utan att egentligen reflektera över dem.

Fundera en stund på de tankar som du brukar tänka. Är de alltid ”bra” för dig? Har du för vana att välja redan upptrampade tankespår? Gynnar de dig i alla lägen? Kanske handlar det om tankar som till exempel: ”Jag är så dålig på att hålla ordning”, ”Jag hatar morgnar” eller ”Jag kommer aldrig ihåg namn”. Ofta räcker det med att man någon gång då och då får bekräftelse på dessa negativa föreställningar för att tanken ska bli en upptrampad stig som man fortsätter att gå på, utan att söka andra alternativ. Tankarna blir lätt självuppfyllande profetior.

Samma princip gäller för de gynnsamma tankarna – alla tankar på hur bra något känns, hur bra du har det eller hur bra du är. Allt vi tänker och allt vi gör trampar upp en viss tankestig och förstärker en viss del av vår hjärna. Så välj dina tankar med omsorg.

Det här är en bok att ha med sig överallt, i väskan eller i huvudet. Det är också en bok att ge bort till andra, så att fler tänker i ”Goda Hjärningar-banor”. Tänk om var och en av oss skulle göra en enda extra god gärning dagligen. Det innebär många miljoner fler goda gärningar bara i vårt land, varje dag.

Om du tycker att det känns övermäktigt med alla dessa goda gärningar så kan du

börja med att använda boken som en ren aktivitetsbok för att öka din kreativitet och stärka din tankeförmåga. Ta ett litet steg i taget så kommer du snart att se möjligheter till goda gärningar i nästan alla tänkbara sammanhang. Vi lovar.

Gabriella & Jenny

Närvaropromenad

Vi lever i ett allt högre tempo och blir dagligen översköjda med information, uppmaningar och förväntningar som förstärker känslan av stress. Ett av de enklaste sätten att komma till ro är att låta uppmärksamheten dröja kvar vid en sak i taget. *Närvaropromenad* är en övning i så kallad medveten närvaro som hjälper oss av leva mer i nuet, njuta mer av omgivningen och upptäcka berikande detaljer i tillvaron.

Att göra: Låt blicken dröja kvar vid något särskilt (vad som helst) under lite längre tid än vanligt. Lägg märke till trädet du går förbi. Vilken färg har det egentligen? Vilken form? Titta på molnen en stund eller lägg märke till de små gruskornen på trottoaren.

Passa också på att använda dig av dina andra sinnen. Vilka ljud hörs egentligen en vanlig dag som denna? Vilka dofter kan du känna? Hur varmt eller kallt är det? Hur känns luften mot ansiktet? Du behöver inte döma, tänka eller ha några speciella åsikter om det du dröjer kvar vid. Du behöver bara iaktta, avslappnat.

Du kan också uppleva allt detta tillsammans med en vän. Vad händer om ni öppet och avslappnat tittar in i varandras ögon under mer än några sekunder? Utan någon annan anledning än att verkligen se den andra, och låta sig bli sedd?

Varför? För att hitta lugnet, närvaron och njutningen i nuet. Och för att ”stretcha dina sinnen”. Ofta använder vi våra sinnen i mindre utsträckning än vad vi skulle kunna. Hur ofta tänker du till exempel på hur bekväma dina skor känns, hur det doftar när du är ute och går eller vilka olika ljud du omges av?

När passar det? När som helst. Övningen går utmärkt att göra under en promenad, men kan också vara skön som pausaktivitet när du är på jobbet. Ta dig exempelvis tid att verkligen smaka på kaffet och känna kaffekoppens värme mot händerna.

Vad behövs? Dina sinnen och en stund som du bestämmer dig för att vara verkligt närvarande i.

Vad händer i hjärnan? Den här övningen ger välbehövlig vila för hjärnan. Den reducerar stressnivåerna markant (negativ stress är en av de största orsakerna till dåligt minne och andra försämringar av hjärnkapaciteten). Medveten närvaro aktiverar och tränar också alla dina sinnen.

Pluseffekter: Om du då och då ger dig ut på en närvaropromenad, eller bara låter blicken dröja kvar vid något, blir du mer närvarande i nuet. Då blir det lättare att vara helt fokuserad när du verkligen behöver vara det, och att njuta fullständigt av de stunder du vill minnas länge. Du kommer också få lättare att uppmärksamma människor i din omgivning, och kan därmed ge dem den fantastiska gåvan att bli sedda, uppmärksammade och lyssnade till.