



MOTIVERA MERA – STYR DIN HJÄRNA

12 MOTIVATIONSTIPS MED RÖTTERNA I HJÄRNANS VÄRLD

Tack för att du tar dig tid att läsa den här e-boken. Hjärnan är en underbar tjänare men en usel chef. Den prioriterar välbefinnande och energiåtgång just för stunden. Vill du nå framgång - långsiktigt - så måste du både kunna motivera dig själv och andra. Men det bryr sig inte hjärnan om. Därför är det du själv som måste sitta i förarsätet: vara chefen över dina tankar, ditt liv och då kan du göra din hjärna till en underbar tjänare och vän.

Kort bakgrund

HjärnLyftets verksamhet är uppbyggd kring 5 viktiga principer för hjärnans hälsa och som grundas på vetenskapliga rön. Läs mer om dessa på hemsidan.

Vår verksamhetsidé är att omvandla vetenskapliga studier och information från forskningen till praktiskt användbar kunskap i ett förebyggande och proaktivt syfte - för att vi alla ska kunna leva våra liv fullt ut - hela livet. Vårt mål är att hjälpa alla till ett ännu bättre liv - sett ur ett långsiktigt perspektiv.

Vi hoppas att du har samma mål.

"Att få vara på topp med en perfekt knopp och kropp" ;-)

Här har du nu en "klokbok" indelad i 12 praktiska tips, som vill inspirera dig till att MOTIVERA MERA! Både dig själv och andra. *Tipsen kommer från HjärnLyftets Instagram-konto. Bilder och typografi varierar därför lite, vilket vi hoppas du har överseende med.*

MOTIVATIONTIPS 1



Motivationen ska ta oss över trösklar och över hinder. För att vi ska förbli uthålliga vid motgångar och hålla målet tydligt och det kommande slutresultatet attraktivt. Alla resor börjar med ett första steg. Vill du nå ditt mål - börja med ett litet steg. Säg inte "Gör det nu". Säg bara "Gör". Att ens fundera på vad "**det**" är - i "gör **det** nu" - kan sänka dopaminnivån i din hjärna och steget, blir till inget alls... Eller att du börjar tveka: "Jag gör det imorgon, senare..." - ett uppskjutarbeteende som höjer trösklar och hindrar dig att lyckas. **Gör! Nu!**

Använd dessutom ordet "**Därför**" konsekvent i stället för "Varför" - hör du skillnaden? "Varför gör jag det här"? - "Därför gör jag det här"!

Gå från tveksam till beslutsam.

MOTIVATIONSTIPS 2



"Skriv ner din goda idé innan du har kopplat bort den..."

Gör det i samma ögonblick som du får den. I SAMMA ÖGONBLICK dvs på en gång. Inte om en liten stund. Din idé ligger just nu i hjärnans korttidsminne - idén har ännu inte lagrats in i långtidsminnet. Och här kommer det viktiga: eftersom idén ännu inte har memorerats så kommer den att bytas bort mot något annat nytt intryck, stimuli, i vilket ögonblick som helst. Och då är din goda idé som bortblåst. Det går inte att återkalla något som inte har lagrats i långtidsminnet. För att få tillbaka idén i ditt medvetna sinne, krävs då samma typer av tankar eller associationer, som framkallade den goda idén vid första tillfället. Och det kan vara svårt om inte omöjligt att återskapa den "mentala miljön" som fanns bara för någon stund sedan. Att försöka hålla kvar tankar i korttidsminnet ökar dessutom hjärnstressen... Har du fått en bra idé - skriv därför ner den på en gång. Nästa steg är att följa upp idén. Har du tillräcklig motivation för att göra det? Mer om det i nästa tips.

MOTIVATIONSTIPS 3



Vad får dig att stå på tå?

Två helt olika saker kan få dig upp på tå. Det ena är glädje det andra är smärta eller fara. Analysera därför både det positiva och negativa konsekvenserna. Vad skulle det t.ex leda till om du INTE fullföljer din goda idé - skjuter upp - eller förkastar den. Det kan hända att det just är känslan av de negativa konsekvenserna - dålig ekonomi - att inte kunna förverkliga dina drömmar - behöva sälja huset - eller något annat med drastiska och negativa konsekvenser som får dig "upp på tå"- dvs att verkligen sätta igång, ta tag och agera på din idé. Då har det negativa skapat en kraftfull motivation - att agera - på ett eller annat sätt. Hjärnans kemi är nu full med signalsubstanserna dopamin och adrenalin. Agera! Faran eller smärtan - kan i dessa fall faktiskt vara det första steget på vägen till en positiv förändring.

Ta tag i känslan och GÖR !

MOTIVATIONSTIPS 4



Hur kul (och motiverande) är det att tänka på sina svagheter? Nej, tänkte väl det. Oändligt antal undersökningar och studier, visar att du har mycket större chans att lyckas med det du vill uppnå om du koncentrerar dig på dina styrkor. Övar på dina styrkor! Första steget är att att lära känna **VILKA** dina styrkor är. Ett exempel.

Är din styrka t ex **UTHÅLLIGHET** och "**DRIVE**" - driftighet - då kan du vara (eller bli) en **VINNARE** - en person som kan upprepa ett vinnande beteende - en 'achiever'? Egenskaper som är viktiga för att nå mål. Analysera då **VAD** det är **bakom** din uthållighet som leder dig framåt. Vad är det som gör dig uthållig?

Hitta källorna och stärk just dom motivationsfaktorerna. Skriv gärna ner exempel på vad du tycker betecknar en person med den styrka som du besitter eller som du vill uppnå. Vad kommer t ex energin ifrån?

MOTIVATIONSTIPS 6



Är det sommar eller vinter inne i ditt huvud just nu?

Är glaset halvfullt eller halvtomt?

För att leva din dröm krävs en stark motivation. Med den här lilla boken vill vi GE DIG och BE DIG att reflektera hur du också kan bidra till din omgivning. Hur du kan inspirera och bli en källa till motivation för andra. Genom att tänka till - och reflektera över motivation - vänder du ditt "själprat" mot det positiva hållet. Inte bara för dig själv utan även för andra.

- ▶ Ställ in din hjärna och ta in andras positiva tips.
- ▶ Dela med dig av dina egna.
- ▶ Sträva mot att uppleva en positiv känsla dag efter dag - då kommer både hjärna och hjärta att medverka...
- ▶ ...och samverka till att du verkligen får leva din dröm.
- ▶ Njut av resan ...och av målet.

MOTIVATIONSTIPS 6



Vad är en STYRKEPROFIL och hur kan den utvecklas?

Den är viktig för motivationen och välmåendet. För att det mönster som utgör ens personlighet, ska kunna utvecklas till en verklig styrka, krävs ordentligt med både själv-kännedom och energi. Och kunskap om hjärnans funktion och dess sätt att kommunicera, kan underlätta förståelsen och därmed också skapandet och utvecklingen av den egna styrkeprofilen. För att hjärnan ska fungera optimalt krävs - extremt förenklat - elektriska impulser och kemiska signalsubstanser, vatten och fett. Allt av rätt sort och i rätt dos. Punkt.

Ett exempel. Empati och tolerans kan vara attraktiva inslag i en personlighet. Och kan i sin tur vara fundamentet till en styrkeprofil. Men för att vara empatisk och tolerant, krävs energi. Mycket energi. Energi kan du få huvudsakligen genom TVÅ KANALER - den INDIREKTA: den som utgörs av andra människors reaktioner och feed-back och ditt eget sätt att reagera på detta; - och den DIREKTA dvs den näring du förser hjärnan med, liksom mängden vatten och rätt sorts fett, så att synapserna kan kommunicera på bästa sätt. Hur du hanterar **dess två kanaler** avgör din ENERGINIVÅ - det som ger dig kraften att handla. Brister kan resultera i irritation och håglöshet. Det intressanta i sammanhanget är att det är DU SJÄLV som påverkar miljön och vilka **människor** du omger dig med - dvs den ena energikällan. Och DU SJÄLV avgör vad du stoppar i dig för **näring** - eller skräp - det som utgör den andra källan och är basen för **dina cellers kemi**. >Är du förlamande TRÖTT eller fylld med KRAFT och energi? Vilken styrkeprofil har du och hur vill du utveckla den? Sitter du själv i förarsätet i ditt liv - eller låter du andra styra och ställa? Allt börjar med dig själv. *Är t.ex. empati och tolerans viktigt för dig?* Börja med dig själv. Se till att **optimera input av energi** från båda dina kanaler: vilken miljö du vistas i och vad du äter.

Hur tänker DU när det gäller det här? **Allt börjar med dig själv.**

Citerar Gandhis kloka ord: "Be the change you wish to see in the world"

MOTIVATIONSTIPS 7



Nattens teater är ren och skär återhämtning.

Drömmar är ett sätt för hjärnan att behandla och sortera information. Bland mycket annat som också händer i hjärnan när vi sover. Får du tillräckligt med sömn? Det är TUFFT att vara MOTIVERAD utan att vara utvilad. Den optimala mängden sömn varierar för varje person, oftast runt 7-8 timmar per natt. Under 6 timmar är för lite, hjärnforskning har visat att hjärnan slits då, även om du kortsiktigt klarar perioder av för lite sömn. Hur lär du känna hur många timmar som är DIN OPTIMALA SÖMN? Enkelt: bara att experimentera! Men gör det **strukturerat**. >Testa att ändra tiden du sover, MEN på ett planerat sätt. Ställ klockan och ge dig själv en halvtimme mindre sömn per natt i en vecka om du tycker du sover lagom länge nu, och utvärdera resultaten. Eller, om du är ständigt trött, öka på med en halvtimme per natt. Efter en vecka, fatta ett beslut. Fortsätt experimentera tills **du hittar din optimala nivå**. En sak till - om ditt sömnbehov verkar vara över tio timmar, då är det dags att söka professionell hjälp. Låt dina 130 miljarder neuroner återhämta sig. Njut av nattens teater!

MOTIVATIONSTIPS 8



MOTIVERANDE MÅL

När du sätter ett MÅL så sätt alltid en tidsram för det du behöver göra, för att nå dit. Sätt ett SLUTDATUM. Tidsbestäm uppgifter och aktiviteter för att nå dit. Ibland är den enda anledningen till att vi får något gjort inom en viss tid, att vi har infört en konstlad tidsfrist. "Basic" säger du kanske, men vet du varför detta fungerar? Det här ökar känslan av brådska (dvs den hälsosamma STRESS som får oss att ta tag i saker och agera) och det utövar en sorts påtryckning på oss själva. Hjärnan uppfattar detta som lika viktigt som om du hade haft en utomstående person; t.ex en chef som sagt åt dig att bli klar med en viktig uppgift inom en viss tid. När du bestämmer ett datum, markera därför **ALLTID datumet i din kalender** och skriv in målet. Gå sedan tillbaka och bestäm vilka aktiviteter och delmål som krävs för att nå ditt slutgiltiga mål. Skriv in de aktiviteter och de successiva steg som måste tas först. Dela in ditt "målprojekt" i lagom stora delar och gå bakåt i tiden, tills du har kommit till dagens datum i kalendern. Nu är frågan: **vad kan du göra JUST IDAG** för att du ska nå ditt mål och för att din dröm ska bli verklighet? Ligger du efter? **Ta tag i** den här dagen och uppdatera dina mål **OCH** din kalender.

MOTIVATIONSTIPS 9



LÄR KÄNNA och respektera din egen hjärnas naturliga och motiverande strategiska uttryckssätt. Testa det här: Om du är som jag, så ligger du kanske kvar i sängen en liten stund innan du tar tag i dagen och stiger upp. Tänk efter noga nu: När väckarklockan ringt - vad är det som faktiskt får dig att stiga ur sängen? >Är det dom bilder du "ser" av vad du ska göra den här dagen? Mentala **filmer** om vad som kommer att hända när du går upp - eller om du inte skulle gå upp ? >Eller en **inre röst** som säger åt dig eller t.o.m höjer rösten för att du ska stiga upp? >Eller är det mer en **känsla** som får dig att stiga upp? Någon av de ovanstående tre: bilder, hörselintryck eller känslan kommer antagligen att vara den dominerande drivern, och om så är fallet, då har du **hittat den suggestiva teknik** som du kan använda för att motivera dig själv mer effektivt även när du ska åstadkomma andra saker. Använd nu din dominerande inre "motivator" - bild, hörsel eller känsla - dvs din egen hjärnas uttryckssätt för att förstärka dina budskap till dig själv.

RISE and SHINE!

MOTIVATIONSTIPS 10



VARVA NER

Om det känns stressigt - så gör det du håller på med lite långsammare - **inte snabbare** för att försöka hinna med - då hinner både hjärta och hjärna ikapp. Det låter kanske avigt - men det är så du tar udden av stressen och du kan fokusera på det du egentligen behöver göra för att motivera dig och nå dina mål.

MOTIVATIONSIPS 11



HUR MOTIVERAR DU DIG NÄR ALLT ÄR JOBBIGT?

Att tala till dig själv som om det vore någon annan där i spegeln påverkar din hjärna. Var väldigt specifik. Det här kallas också etikettering och kan hjälpa dig att flytta fokus i en jobbig situation. Ett knep är att formulera dig i mycket korta meningar. Det blir som en uppmaning och fungerar faktiskt. Du kan aldrig undertrycka en negativ känsla. Den ligger och bubblar i hjärnan och kan styra dig undermedvetet mot fel tankar och handlingar. Sätt i stället ord - högt - på det du känner. Eller formulera en uppmaning till dig själv. Och säg detta högt till din egen spegelbild. Det här kallas ibland Mirror Talk.

► **ÖVNING** /Exempel. Kan användas i två olika sammanhang, när du upplever att huvudet fylls av oro eller tvivel:

Antingen för att rensa tanken (steg 1) och för att uppmana dig själv till ny aktivitet eller positiv känsla (steg 2).

STEG 1. Ta först itu med det negativa: t.ex *"Mina pengar kommer inte att räcka (till semestern, till barnens utgifter, till räkningarna) , "Jag kommer att misslyckas"* eller vad nu kan vara som oroar dig. Det negativa uttalandet är SJÄLVA "etiketten". Släpp sedan tanken genom att säga till dig själv: *"Det här är något som inte behöver hända!"* Detta är tekniken. Du måste säga just dom här orden. Kort och koncist. Om du har fångats av negativa tankar och ältar "Tänk om..." - situationer (t.ex "Tänk om jag misslyckas...") stoppa och säg då HÖGT: **"Det här är något som inte behöver hända!"** Du kommer att känna en stor skillnad genom att styra ditt tänkande med just detta exakta uttalande.

STEG 2. Övergå sedan till ditt motiverande, positiva pepp - ditt "Mirror talk". Formulera en kort uppmaning. T.ex: *"Jag hittar en lösning". "Jag är stark". "Jag är glad ..."* eller vad du vill frammana för aktivitet eller känsla. Det här fungerar verkligen. Du kommer att **se alternativ**. Det som först ser ut att vara ett oöverstigligt problem, kan vara löst fortare än du tror. HJÄRNAN både LYSSNAR och REAGERAR på detta.

SAMMANFATTNING. Gör denna form av "själprat" /"Mirror talk": om du behöver flytta ditt fokus eller behöver motivera dig själv:

- ▶ 1. Tala till dig själv som om du vore någon annan person.
- ▶ 2. Tala högt.
- ▶ 3. Tala kort och koncist.
- ▶ 4. Använd bägge stegen om du behöver det; eller bara "Steg 2" för ett självpeppande "Mirror talk".

Ha kul - våga vara **ärlig** mot dig själv och **var positiv**.

MOTIVATIONSTIPS 12



Vår fysiska hälsa påverkar vår mentala hälsa och motivation. Motivation på topp kräver hälsa på topp. Hälsa kräver näring av bra kvalitet.

Farliga negativa tankar, får mycket lättare fäste och större fokus **om du inte mår bra**. Se därför till att du får i dig vad du behöver så att hjärnan mentalt och kemiskt fungerar på topp.

NEUROTRANSMITTORER. Hjärnans signalsubstanser, särskilt dopamin, acetylkolin, GABA och serotonin styr dina tankar och hur du mår. Och det bästa är att du kan påverka det här helt själv genom det du äter och dricker.

"FOTA OM". I morgon är en ny dag. Även om du inte äter bra idag av olika skäl, kan du fota om - byta riktning - snabbt. *Näring & kost och hjärnans kemi* -

Brainfood - är en av HjärnLyftets 5 principer för hjärnans vitalitet, långa liv och högsta prestationsnivå. Motion och fysisk träning är en annan.

Våga gå mot strömmen - om det är det som krävs - för att nå ditt eget mål och ditt drömläge. Det är du som bestämmer.

MÅR DU BRA, så går det bra!

MOTIVATIONSTIPS - SAMMANFATTNING



"Get started. Keep going. Keep growing"

GÅR NÅGOT LITE VARJE DAG.

Sätt ena foten framför den andra. Ta mikrobeflut.

ETT EXEMPEL.

Om det tar emot att gå upp tidigare på morgonen för att t.ex träna:

Istället för att jobba med den "stora" motivationsapparaten (*det är nyttigt, jag kommer må bättre, bli stark, etc*)

> TA MIKROBESLUT > Ta ett enda steg i taget "*sätt bara foten före nästa*":

1. Gå upp => check ✓
2. Gör dig iordning => check ✓
3. Sätt på jackan => check ✓

osv. Fatta bara ett litet, litet beslut i taget. Inga "Tänk om..." Bara GÖR! ✓

> *Gå* - Gör - *Gå* - Gör...

Tekniken med mikrobeflut kommer **att ta dig långt**.

LYCKA TILL

och fortsatt att följa oss.

VÄLKOMMEN att fortsätta att inspireras till ett långt och vitalt liv genom att löpande ta del av våra tips- och nyhetsbrev några gånger i månaden och att Gilla oss på Facebook eller följa HjärnLyftet på Instagram.

Bli medlem, HjärnLyftets medlemskap är för dig som är 55+ och som verkligen vill **ta ett snabbt och rejält hjärnlyft** mot en livsstil som din hjärna kommer att älska!

För föreningar, företag och organisationer så kan vi komma till er på ett uppdrag: Inspirera och motivera vid en kick-off eller som del av en intern utbildning t.ex. Formatet kan växla: föreläsning, workshop, MÅ BRA fika...

Fler tips blir det i våra kommande nyhetsbrev och du kan hitta mer information om vad vi har att erbjuda dig på hemsidan.

Kontakta oss på info@hjernlyftet.se om uppdrag, kurser, föreläsningar och inte minst om medlemskapet HjärnLyftet PLUS+.

