

Från föreläsning med Christina Stielli

Humor och skratt är bästa botemedlet mot stress. Skratt gör en mer attraktiv för andra.

"Livet är en jobbig period." Vi får ta mer skit ju äldre vi blir. Alla unga "vet" att de kommer att få ett fantastiskt liv (kan diskuteras, min anmärkning).

Glädje är en förmåga, inte en egenskap. Vi kan alltså träna på att uppleva glädje. Vi kan ta ansvar för vår glädje. Häng upp den på sådant du faktiskt kan påverka.

Vi tränar vår hjärna hela tiden, frågan är bara på vad. Vilka tankar väljer jag att ha just nu? Vad väljer jag att fokusera på? Vi kan träna på glädje och på förändring. Förändring är okay, bara det inte är jag som ska ändra mig...

Hjärnans uppgifter och villkor:

1. Överlevnad
2. Söka trygghet
3. Undvika hot
4. Snabb belöning (får vi av att göra det vi redan kan och gillar)
5. Syfte, mål och mening, göra skillnad, vara del av ett större sammanhang (människor vill olika saker så ta reda på vad var och en vill, vilket är målet för den enskilde i det större som sker?)
6. Se mönster, samband och sammanhang (hjärnan skapar till nöds *egen* information för att se och skapa samband även där sådana inte finns)
7. Säg nej (till det mesta, har haft ett överlevnadsvärde)

Vi ogillar och undviker all förändring eftersom den är förenad med hot och otrygghet. Det har ett överlevnadsvärde att vilja ha det som vanligt. Hjärnan bedömer allt gammalt som bäst, ju äldre desto bättre. Förändring och hot om förändring stressar oss och aktiverar därför fight-, flight- eller freezereaktionerna. Förändring ger sällan några snabba kickar, så frontalloben måste in och säga att vi behöver göra även sådant som är jobbigt. "Ekodrive", hjärnan är lat och vill inte att vi anstränger oss fysiskt eftersom förändring kräver energi. Gör därför inte för många förändringar samtidigt.

Motverka stressreaktionerna med empati och tydlig och individuellt anpassad information. Prata med var och en om förändringarna, hur de påverkar den enskilde, vilken oro hen har, vad som kan vara vinster för hen. Ökar därigenom motivationen.

Hjärnan är programmerad (wired) för att vara negativ, se risker och hot och misstro andra. Amygdalas uppgift är att uppmärksamma allt negativt som passerar. Det har haft ett överlevnadsvärde att Amygdala suger åt sig som en svamp - att uppmärksamma det som är bra har däremot inget överlevnadsvärde.

RAS fungerar som ett filter som släpper fram sådant som relaterar till det som sysselsatt hjärnan på senare tid. "Finns det något som bekräftar att...?"

Har ni arbetsglädje på agendan? "Work sucks, that's why you get paid" vs. att man inte vill gå hem för att det är så trivsamt på jobbet.

Gnälla är som att gunga. Man har något att göra, men man kommer ingenstans. Vi är varandras arbetsmiljö, så smitta inte din arbetsmiljö med dina protester, sabotera inte för varandra. Vill du vara den som lyser upp rummet när du kommer eller när du går?

Justera och prima "luddfiltret", "rewire your brain" och börja uppmärksamma det som är bra:

1. Vad har du gjort denna vecka som är bra?
2. Vad är du tacksam för idag?

Gnälla och klaga, acceptera eller påverka? "Du behöver acceptera att detta har hänt." "Nu är det dags för dig att..." Att acceptera är inte liktydigt med att gilla något, men sluta kriga. Du behöver välja att antingen acceptera eller försöka påverka, annars hamnar du ett i ett fruktlöst ältande mittemellan. Av ältande blir man bitter och ibland sjuk. "Offerkoftornas riksförbund".

Kan du lösa detta problem? Om ja så gör då det, om inte så acceptera läget och gå vidare utan bitterhet.

Resonera med dig själv, hur jobbigt är detta egentligen på en skala?

Uppgradera hjärnan i små steg var dag:

1. Gör en ny sak var dag (förändring bevarar nya hjärnceller och gör oss smartare)

2. Lär dig något nytt var dag
3. Rör på dig fysiskt
4. Träna på ett positivt förhållningssätt, även mot skiten i livet

Dagligt program för ökat välmående:

1. Ge någon en komplimang (du blir då mer uppmärksam på andra, ser det goda, ser möjligheterna)
2. Skriv ner tre saker du är genuint tacksam för ("attitude of gratitude", programmerar om hjärnan genom att se och stanna i det vi mår bra av)
3. Var generös (snabbaste sättet att ta sig från att må dåligt till att må bra)

1-3 är mitt eget ansvar. Vi hittar alltid en möjlighet om vi vill det, och alltid en ursäkt om vi inte vill det.

Sammanfattat av Michael Rangne, 2018