

Hjerneprat



Jeg lover at siste bolk om hjernen skal være kort og forhåpentligvis godt. Det som dere skal ta med dere fra siste del om hjernen, er at dette utrolig fascinerende organet er innstilt på å pløye frem nye motorveier (etablere nye vaner) hele livet gjennom. Det er enestående når det gjelder å endre seg, men det trenger bare litt tid. Har du hatt noen vaner i en årrekke som du har gode, robuste motorveier på (hvis du ikke henger med her, så ta en titt tilbake på det som tidligere er skrevet om hjernen. Særlig om endring og ambivalens i modul 2), så vil det også kreve litt energi og tid for å pløye opp ny mark.

Du må utforme nye stier, nye hjernestier. Du har kanskje drukket cola i fem år, vel, da har denne vanen en velutviklet motorvei i hjernen din. Det betyr at det skal veldig lite til for at du tar den colaen hver dag, det skjer nærmest på autopilot. Dersom du skal endre denne vanen, la oss si, har som mål å drikke vann istedenfor cola, så vil hjernen protestere. Helt naturlig, helt menneskelig. Du stopper jo opp leveransen av noe hjernen har vært vant til. Som du har vært vant til. Som har trigget belønningshormonet dopamin og gitt deg en deilig følelse av velbehag. Når du nå kutter det ut, så får du ikke lenger denne belønningen. Men vent litt. Betyr det at du alltid vil kjenne denne «cravingen», at du alltid må kjempe for å stå i mot?

Nei. Dette betyr rett og slett at du må gi deg og hjernen din litt tid til å få utarbeidet disse nye vanene. De nye hjernestiene. Du må kanskje gå mer gradvis til verks; f.eks kan det være seg at du skal starte opp med å kutte ned antallet colaer i første omgang. Eller kanskje bytte til cola zero. Deretter kanskje over til saft, så kanskje til farris.

Poenget er det samme uansett hvilke vaner du ønsker å endre eller innføre:

- Vi kan ikke skyndte oss til endring!

Endring tar tid, og vi må tåle å være i den prosessen det tar. Og den prosessen kan være svært frustrerende til tider, men gjennom å gi deg selv TID, sette deg delmål, skyndte deg langsomt, så vil du også oppleve større MESTRING. Som igjen øker MOTIVASJONEN, og gjør det lettere å bruke mental energi på å stå i det. Og klarer du det ikke en dag, vel, så bruk det til din fordel. Foreta en analyse:

- Hva skjedde egentlig? Hva medførte at jeg falt av lasset i dag og styrtet en halvliter cola? Hva hindret meg i å nå målet mitt i dag?

Kartlegg dine hindringer, slik at du kan planlegge og

forberede deg innfor neste dag. Og bruk her de redskapene du har fått; Visualiser, se for deg i lyd og bilde hvordan du neste gang kan håndtere en liknende risikosituasjon. Lag deg en «hvis- så»- plan og vær i forkant.

Sist, men ikke minst, det hjelper verken deg, hjernen din eller andre, om du trør deg selv ned i søla og tolker glipper som «tilbakefall», «manglende fremgang», eller dyrker selvforakt. Hev blikket, brystet og se for deg et lite barn. Kanskje deg selv. Hva ville du sagt til henne for å få henne i gang igjen?