

Jana Söderberg

jana@janasoderberg.se / www.janasoderberg.se

Sammanfattning föreläsning Kostdagarna 2024-03-14

”Motivation 3.0 – din väg till personlig hållbarhet”



*Hej,
Som lovat kommer här en kort sammanfattning av tankarna och verktygen vi gick igenom på Kistamässan i Stockholm. Tveka inte att höra av dig med tankar och frågor.*

*Varma hälsningar,
Jana Söderberg*

När vi pratar om hållbara samhällen och regenerativa organisationer glömmar vi ofta bort att förutsättningen är den hållbara individen – du och jag! Men hur skapar man i vardagen en hållbar livsstil? **Motivation 3.0** innefattar träningen av mentala förmågor som krävs av oss för att skapa en hållbar balans mellan prestation och välmående idag och i framtiden. Under föreläsningen fokuserade vi på några av de viktigaste mentala egenskaper som behövs:

1) Svarta prickerna eller vita ytan?

Varför ser vi den lilla svarta prickerna på pappret först? Varför är vårt fokus så ofta på det som saknas, som inte blev perfekt eller på våra misstag?

Vårt hotsystem reagerar på allt som stör vår inre längtan efter harmoni och som kunde vara ett potentiellt hot. Därför hamnar vårt fokus ofta på den "svarta pricken" efter ett möte, ett MA-samtal eller efter en arbetsdag. Firande får alldeles för lite utrymme i välfärden.

Kom ihåg att livet varje dag är ett medvetet val mellan "vita ytan" och "svarta pricken" – välj när du vill fokusera på problem och när du vill uppskatta och njuta av det positiva som finns nära dig. Gör det till en vana att oftare börja eller avsluta din arbetsdag med en positiv reflektion över vad du är stolt över denna dag – dvs. med fokus på din "ha gjort"-lista istället för att enbart fokusera på alla "to do's".

2) Välj oftare MONOTASKING

Sluta multitaska och jobba oftare sekventiellt (FLOW) med en sak i taget.

Växla ditt fokus och planera oftare för korta "brain breaks" efter max 55 min. Du kan förstärka effekten genom att fysiskt lyfta blicken och titta i fjärran en stund. På så sätt får även vår mentala horisont ett större perspektiv där du kan se helheten av en uppgift och tänka långsiktigt. Kom ihåg att ögats fokus är kopplat till våra tankar. Tittar vi i fjärran är det lättare att hitta långsiktiga lösningar. Riktas blicken däremot på en datorskärm så löser vi bäst kortsiktiga uppgifter och operativa problem. Boka därför inga strategiska möten i digitalt format!

3) Välj ditt mindset och stanna nyfiken:

Mindset, attityder och värderingar ger oss möjlighet till snabba beslut och förenklar våra val. Vår hjärna föredrar alla val och beslut som sparar energi. Därför älskar vi att välja:

- som vi alltid har valt (t.ex. samma väg till jobbet eller samma mataffär),
- som andra gör för att känna trygghet och tillhörighet
- allt som ger en snabb belöning (t.ex. kolla mobilen som ligger framför oss)
- att förenkla och kategorisera situationer för snabb orientering (t.ex. delar in personer i färgkategorier).

Hjärnan blir "stelare" med åldern och vi fastnar lättare i ett fixed mindset. Att stanna nyfiken kräver en medveten insats och träning. Hur kan du enkelt träna ett öppet sinne och dynamiskt mindset? Här kommer några förslag:

- Välj ett "**Jag kan ha fel – mindset**" inför varje möte! På så sätt tvingas du att lyssna och reflektera.
- **Stanna nyfiken** och tvinga dig att ställa frågor varje dag. Våga vara utanför din komfortzon lite oftare för att utmana dina värderingar.
- **Boka möten med dig själv** och se över dina inre värderingar och inställningar. Vad är tex. FRAMGÅNG för dig? Eller hur värderar du sömn, hälsosam mat, egen tid eller ordet "egoism"?
- **Träna ditt helikopterperspektiv** och titta på helheten lite oftare. Det är tack vare helhetsperspektivet vi ser så tydligt vad andra gör fel! Att

oftare byta miljö under en arbetsdag är en bra början. Glöm inte att titta i fjärran oftare.

- **Omfamna dina misstag och ”älta” in i framtiden** (använd **feed forward-metoden**). Skapa rutiner på jobbet för att fira misstag! (tex. månadens bästa misstag...) Att älta in i framtiden betyder att fråga dig: *”Vad lärde jag mig och vad vill jag göra annorlunda nästa gång?”*

4) Håll emotionell distans:

För att prestera bra utan stress är det viktigt att hålla emotionell distans till våra utmaningar och att relatera rätt. Välj platser eller tankesätt som ger dig perspektiv och minskar din inre stress. Från parkeringsplatsen av ett sjukhus ser världen och våra dagliga problem ofta annorlunda ut. Att fråga dig vad som verkligen är det värsta som kan hända och visualisera det är också ett effektivt sätt att minska dimensionen av många stressmoment.

5) Och glöm inte bort dig själv!

Din självkänsla handlar om ditt upplevda värde som person, dvs. att du duger som du är med alla dina brister och egenskaper. Ditt självförtroende däremot är din medvetenhet om dina kompetenser och prestationer, din duktighet. Balansen mellan dessa två dimensioner är avgörande för ditt välbefinnande. Många bygger sin identitet enbart på sitt självförtroende och försöker bevisa att de duger genom prestationer.

Vad kan du själv göra för att hålla en bättre balans?

- När du planera dagen, var noga med att komplettera ”att göra”-listan med ”vill göra”-aktiviteter som du skriver ner för att ge utrymme till dina behov. När du tar hand om dina behov så stärks din uppfattning att du är viktig.
- Fira dig själv oftare genom positiva tankar och en konstruktiv inre dialog, t.ex. att oftare reflektera över egenskaper hos dig som du är stolt över hos dig själv. Vilken egenskap hjälpte dig tex. idag för att ta dig an dina utmaningar?
- Planera din återhämtning varje dag – för att du är viktig!!!

Självkänsla och självförtroende

Människan behöver bekräftelse på två fronter...

... som stärker olika grundförutsättningar för vårt välmående...

Både SK och SF måste vara i balans för att vi ska må bra.

