

# BLIV HJERNESMART



## Anette Prehn

er ny klummeskribent i Helse. Hun er sociolog og forfatter til 18 bøger, bl.a. Hjernesmart- og Hjernevenner-serierne.

## Vil du med en tur i skoven?

"Brug den eller mist den!" Det er grundidéen bag din hjerne. Den består af 85-100 milliarder hjerne-celler, som hver især har forbindelse til op imod 10.000 andre. Der er med andre ord tale om et omfattende netværk i konstant bevægelse. Netværket har betydning for, hvordan du lever, lærer og trives – og stor betydning for, om du lykkes med de vane-ændringer, du sætter dig for. Derfor handler den nye klumme i Helse om hjernens spilleregler. Dem kan du nemlig tage højde for. Dermed kan du gøre din hjerne til en medspiller i stedet for en modspiller.

De mange forbindelser i hjernen kan sammenlignes med stier i en skov: De stier, du går afsted på ofte, bliver bredere, tydeligere og lettere at følge. Det gælder både for dét, du gør og kan, det du tænker, og det du føler. For eksempel kan følelsesstier i din hjerne blive så brede, at de nærmest bliver til motorveje, som du let og ubesværet kan suse af sted på.

Se for dig en vredessti, der er bred som en motorvej. Du er måske tidligere blevet anbefalet at leve din vrede ud, når du mærker den skylle op i dig: Slå på en pude, spark til en dørkarm, råb din vrede ud i vinden. I dag ved vi, at den adfærd er ligesom at kaste benzin på et bål: det puster blot til ilden, og gør dig endnu "dygtigere" til at blive vred. Vil du være hjernesmart, skal du i stedet spørge dig selv, hvilke følelser du hellere vil give næring til – og så begynde at gå afsted på de følelsesstier igen og igen. I tilfældet med vrede kunne det være, at du hellere vil styrke din indre ro, taknemmelighed eller humor. Alle tre kan være meget relevante stier at trampe

op. Måske vil du endda opleve, at de også vil hjælpe dig på andre områder af livet.

Tager vi en tur i skoven igen, er det også værd at vide, at stier, du stopper med at gå på, gror til – og at dette kan ske overraskende hurtigt. Har du oplevet at læse op til en eksamen, blot for at glemme det "indlærte" igen, få uger efter? Er din klatre-i-træer-sti eller din kolbøttesti lige så brede i dag, som da du var barn? Måske har du også oplevet at sætte et nytårsforsæt og forfølge det igennem nogle måneder, for derefter at komme fra det? Stier kan – i al ubemærkethed – gro til. Nogle gange opdager vi først, at det er sket, lang tid efter.

Det letteste er at sætte sig ambitiøse mål for eksempel i form af højstemte nytårsforsæt. Men nytårsforsæt er som at fri til sin kæreste, når man er fuld: Intentionen er god, timingen dårlig. Studier viser, at kun 25 procent stadig holder deres nytårsforsæt efter en måned, og at under 10 procent ender med at komme i mål med det. Hvis du år efter år sætter nytårsforsæt, du ikke evner at holde, mister du henad vejen troen på, at du kan skabe forandring i dit liv. Alternativt kan du beslutte dig for, at 2021 er året, hvor du vælger at være god nok, præcis som du er. Den sti kan mange af os tale at gøre til vores sti. ©



Nytårsforsæt er som at fri til sin kæreste, når man er fuld: Intentionen er god, timingen dårlig.

