



Chris MacDonalds 3 råd til, hvordan du får styr på dit fundament

Ingenting duer, hvis du ikke duer. Slet ikke komplicerede forandringer og vanebrud. Så hvad skal der til for, at du duer på den bedst mulige måde? Få styr på fundamentet, som er din egen biologi: Prioritér konstruktive relationer med andre mennesker, din søvn og motion.

1) Prioritér konstruktive relationer med andre mennesker

Hjernen har 3 fundamentale opgaver:

- 1) Modtage input
- 2) Bearbejde input
- 3) Hjernen skal respondere.

Hvad er så de vigtigste input, vi kan få? Det er kontakten til andre mennesker (fysisk, ikke over Zoom). Chris sagde det så fint:

”Chimpansers niche er træer. Menneskers niche er andre mennesker.”

2) Benyt disse 5 trin til bedre søvn

Hjernen har brug for ilt, glukose og søvn. Chris' quickguide til bedre søvn lød sådan:

- 1) Stå op på ca. samme tidspunkt hver dag.
- 2) Gå i seng ca. samme tidspunkt hver dag.
- 3) Sluk alle former for input mindst 90 minutter før sengetid (ja, det er din mobiltelefon og fjernsynet)
- 4) Sørg for du ikke bliver stresset i løbet af dagen.
- 5) Drik sidste kop kaffe omkring kl. 14.

Hvorfor er det så vigtigt? Fordi vi med disse 5 trin skaber bedre odds for at komme ned i den dybe søvn i løbet af natten. Den dybe søvn er nøglen til 2 ting:

- 1) Kreativitet – for i den dybe søvn lægger vi ny viden sammen med gammel viden.
- 2) Emotionel intelligens – altså evnen til at tage perspektiv og gøre andre bedre til at modtage input.

3) Dyrk motion, som du kan lide

Ingen mennesker er naturligt tiltrukket af motion. Hvis ikke det er nødvendigt eller sjovt, er vi ikke indrettet til at bevæge os. Vil man skabe gode odds for sig selv, skal man gøre det nødvendigt (fx cykle til og fra arbejde) eller sjovt.

Et sundhedsråd, du godt kan droppe: Ingefærshots ☺ Prioritér de tre punkter på listen her i stedet.

Forslag til eksperiment: Drik den sidste kop kaffe kl. 14 de næste 7 dage.