

Opsummering og next step

En opsummering her til sidst omkring hjernens vigtigste opgave, hvordan dine forudsigelser påvirker alt du gør, og hvordan du giver slip på det gamle og byder ny viden velkommen.

Hjernens fornemmeste opgave

Hjernens vigtigste opgave er at regulere ressourcerne i din krop. Du mærker denne regulering diffust - nemlig gennem dit humør.

Dit humør er med dig konstant, og er en del af din bevidsthed. Dit humør påvirker hvordan du oplever verden og hvilke valg du træffer i øjeblikket.

Dine forudsigelser påvirker alt du gør

Din hjerne forudsiger din nærmeste fremtid, ud fra dit indre tilstand (altså dit humør) og det som sker i verden omkring dig. Det vil sige, hjernen gætter på hvad som vil ske om et øjeblik. På den måde er hjernen altid på forkant med hvordan dine indre ressourcer skal fordeles og mobiliseres. Dette er en meget mere effektiv måde at operere på, end gennem at reagere. Hjernens forudsiger (altså skaber) dine tanker, følelser og handlinger baseret på tidligere erfaring. Når forudsigelserne ikke stemmer overens med de indkomende aktuelle sanseindtryk, bliver dine forudsigelser opdateret og der bliver skabt en ny handlingsplan- du lærer noget nyt.

Giv slip og omstøb

Hvis du øver dig i at skabe nye vaner, og kultiverer nye oplevelser, følelser og tanker, så kan hjernen begynde at bruge denne nye viden til at forme dine fremtidige oplevelser- men det kræver ofte at du er vedholdende, det sker ikke på en dag. Hvis du er stresset eller af forskellige årsager har sparsomme ressourcer, så er det større risiko for at hjernen holder fast i gamle mønster. Det koster nemlig meget energi at lære nyt.

Så hvis du skal give slip / sige farvel til en forklaringsmodel du har været tryk ved og som givet mening for dig og dine klienter, så kan det være at du føler modstand, og ikke har lyst til at byde en ny model velkommen. Men hvis du forsøger at kultivere nysgerrighed og åbenhed, så kan disse tilstande hjælpe dig at nemmere kunne invitere ny viden ombord.

