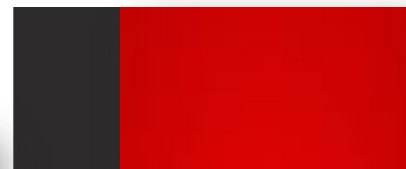


**PROFFESIONAL
COACHING**
FOR BETTER RESULTS

Coaching



Din hjerne - Train Your Brain!

Hvem du er, og alt hvad du oplever, har base i din hjerne og i dit hjerte. Din hjerne og dine tanker styrer dit humør, følelserne i dit parforhold, dit energi niveau, din kreativitet, intelligens, hvordan du agerer på en golfbane og din evne til at lære.

Din hjerne bestemmer i bund og grund din personlighed, motivation, tillid, vedholdenhed, lykke, indre fred-og din evne til at elske og blive elsket.

Er du ængstelig, ulykkelig, eller meget lidt produktiv i forhold til at nå dine mål, kommer dette også fra din hjerne!!

Af Anders Dahl Christiansen, tidl. landstræner for herrelandsholdet i golf og ejer af www.trainyourbrain.dk

Lad os se på nogle simple facts om din hjerne:

Din reptil hjerne/den forlængede marv:

Reptilhjernen/hjernestammen kontrollerer livsvigtige funktioner via det autonome nervesystem. Der "er ikke noget sprog" i denne del af hjernen og impulserne er instinktive. Det vigtigste for at sikre livet/artens overlevelse er føde, parring og flugt.

Tænker man på funktionen af reptilhjernen, er den vigtigste opgave at checke omgivelserne for at finde ud af, hvad der foregår, for at kunne melde alarm, så den pågældende organisme kan overleve. Disse mekanismer har vi mennesker stadig med i vores hjerne på godt og på ondt. Det handler om sikkerhed og overlevelse. Et krybdyr kan som bekendt reagere meget hurtigt på en truende fare i omgivelserne. De kendte reaktionsmønstre er kamp, flugt eller stivne ("fight, flight or freeze"). Skræmmes vi af noget i vores omgivelser sker reaktionen på brøkdeler af sekunder. Reptilhjernen styrer også hjertet med dets rytme og hastighed. Det handler om at kroppen kan reagere så hurtigt som muligt. Tarmens funktion styres også af den reptile hjerne sammen med blodets strømning, blodtrykket og hastigheden af vejrtrækningen.

Det limbiske system i "mellemhjernen" kaldes også "følelseshjernen".

Det limbiske system blev udviklet hos pattedyrene for ca. 60 mio år siden. Det limbiske system, som også kaldes den emotionelle hjerne eller følelseshjernen, er beskæftiget med vores adfærdsmæssige og emotionelle udtryksmåder. Det omfatter hovedparten af de færdigheder/strategier vi har brug for, for at kunne holde os i live, eksempelvis hjælper denne del af vores hjerne i samarbejde med reptilhjernen, os med hvornår vi skal spise samt vores "kamp og flygt reaktioner". Mellemhjernens funktioner handler også om artens videreførelse herunder forplantning, seksualitet samt yngelpleje og omsorg. Derudover har området en central rolle i forbindelse med hukommelse.

I den limbiske hjerne er vi i stand til at være indfølelse over for andre mennesker, det er et center for avanceret følelsesmæssig forståelse. Den limbiske hjerne får input fra den ydre verden og fra indre kropslige forhold.

I tilfælde af en pludselig opstået fare, vil der udskilles stresshormoner og der sendes signaler til den reptile hjerne om eksempelvis at være på vagt eller føle sig bange. Dette betyder at en række reaktioner sættes i gang, hjertet slår hurtigere, blodkar trækker sig sammen, brystkassen udvides, vejrtrækningen bliver hurtigere, muskler spændes, pupillerne bliver større, munden bliver tør og sveden springer frem. Dette illustreres i den klassiske "fight, flight or freeze" mekanisme.

Neo Cortex – stor hjernen

Fornuft og abstrakte tanker plus rationel samt logisk tankegang har sit udspring fra vores "kontrol center" i Neo Cortex. Neo Cortex har en enorm mængde af funktioner og er den del af hjernen, som i særlig grad adskiller os fra andre dyr.

Det limbiske system og reptilhjernen kan opfattes som den "*emotionelle og reaktive hjerne*" som en parallel til den "*rationelle hjerne*" Neo Cortex. I mange situationer kan den "*rationelle hjerne*" være i føre sædet og kontrollere væsentlige dele af funktionerne i reptilhjernen og i det limbiske system, men "*den emotionelle og reaktive hjerne*" kan overtage kontrollen.

Din frelser er din præfrontale cortex eller "pandelapperne, der er en del af Neo Cortex. Denne del af hjernen er, "den bevidst udøvende magtfaktor", og indeholder evnen til rationel tænkning, problemløsning, kreativitet, planlægning, impulskontrol (overvindelse af det limbiske system) og viljestyrke.

Måske har du oplevet at stå på golfbanen og opleve frygt? Frygt for at fejle eller frygt for at slå i søen til højre? Denne såkaldte frygt skabes i din hjerne og dit sind, og hvis du ikke er opmærksom på at håndtere situationen korrekt, vil du enten slå i søen, fordi det er det, din hjerne fokuserer på eller du vil slå bolden så langt mod venstre, at det heller ikke er optimalt.

Vi har alle områder i hjernen, der ikke fungerer optimalt. En scanning af din hjerne ville afsløre, at nogle dele ikke fungerer på fuld styrke, mens andre er overaktive.

ADD, vrede, frygt, forvirring, dårlige beslutninger, indlærings problemer, mangel på koncentration, tøven, ingen motivation og selvtillid eller vanskeligheder med at holde sig til en kost og motionsplan, og mange andre almindelige udfordringer, er resultatet af en ikke særlig optimal hjernefunktion.

Heldigvis kan denne ændres og ofte ganske nemt. Hvorfor? På grund af din hjernes neuroplasticitet - dens evne til at ændre sig og respondere på gentagne stimuli, tanker, sensoriske indtryk, bevægelser eller handlinger.

Træner du på klaveret hver dag vil din hjerne vænne flere neuroner til at "slå på de rigtige tangenter", spille med den rigtige rytme og så videre. Med træning bliver du bedre til **ubevidst**, at tage de rigtige beslutninger.

Du kan altså foretage ændringer i din hjerne, der styrker "pandelapperne" i det præfrontale cortex og mindsker mindre hensigtsmæssige impulser fra din reptilhjerne og dit limbiske system, og du vil blive overrasket over, hvordan dit liv vil ændre sig - hvis din hjerne ændrer sig.

På samme måde som den daglige træning på klaveret, vil gentagne performance optimerende tanker forbedre din hjernes evner i forhold til at forbedre dine præstationer og gentagne ængstelige, bange vrede eller negative tanker, vil vænne din hjerne til primært at tænke sådanne "ikke performanceoptimerende tanker"!

Med de rigtige stimuli og træning af din hjerne, kan du ændre den, og dermed opnå større succes i fremtiden (Se mere på www.trainyourbrain.dk).

I næste artikel vil vi kigge på 12 specielle hjernefunktioner, som understøtter denne artikel.

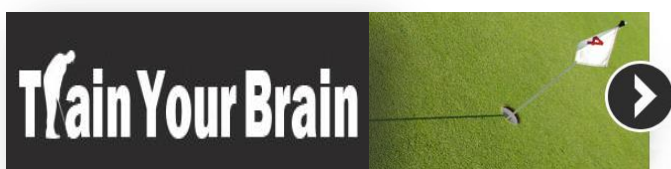
Kilder: biotechacademy.dk, denstoredanske.dk, velfungerende.dk

Som bruger af trainyourbrain.dk har du nedenfor muligheden for at købe en sund snack (med **25 % rabat** på enkelt styks pris), der er genial til golfrunden. Du kan også lære om et tilskud, der vil give dig næringsstofferne fra 17 solmodne frugter og grøntsager i alle regnbuens farver.

Læs om tilskuddet, der vil give dig **næringsstofferne fra 17 solmodne frugter og grøntsager i alle regnbuens farver** [HER](#).

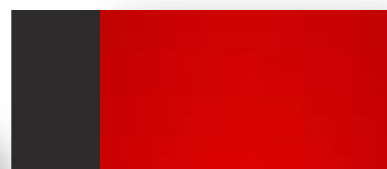
Læs mere om den geniale snack til golfrunden eller til arbejdet (**25 % rabat på enkelt styks pris**) [HER](#)

Se mere om spændende golf rejser med masser af træning [HER](#)



**PROFFESIONAL
COACHING**
FOR BETTER RESULTS

Coaching



© - www.trainyourbrain.dk