

**PROFFESIONAL
COACHING**
FOR BETTER RESULTS

Coaching



Doping til din hjerne...

Vi har alle sammen nogle glædes og belønningscentre i vores hjerner. Disse centre er vitale i forhold til indlæring samt motivation, og der sidder flere af disse i den "følelsesmæssige mellemhjerne" i "det limbiske system". I denne artikel vil vi se på, hvordan opnåelsen af et mål kan sende "doping" ud i dit indre, så du også når det næste mål og i den sidste ende dit ultimative mål...

Af den tidligere succesfulde herrelandstræner i golf & indehaver af trainyourbrain.dk, Anders Dahl Christiansen

I vores hjerner har vi alle en eller flere klaser af molekyler kaldet excitatoriske neurotransmittere, som higer efter opløftende oplevelser. Disse kan enten søge efter tilfredsstillelse via mad og motivere dig til at spise eller drikke tomme kulhydrater, sukkerholdige ingredienser og andre usunde ting, der skader dit helbred og gør dig fed. Det kan få os til at føle os dårligt tilpas, og hen ad vejen kan man opleve følelser som sorg, kedsomhed, frustration, ensomhed, og overvældelse i forhold til kravene i hverdagen.

Som i en ond cirkel, kan man så igen fokusere på indtag af sukkerholdige fødevarer, som i kortere tid producerer belønning til de excitatoriske neurotransmittere og får os til at føle os bedre tilpas for en stund... Dette giver en illustration af det cykliske forhold mellem neurotransmittere, trang og vægtforøgelse.

Motivation og opnåelse af mål.

Hvordan kan vi så bruge dette i forhold til at opnå vores mål? Jo, ser du, når vi føler velvære, udskiller vi et stof kaldet dopamin. Når dette stof sendes ud i vores hjerne via det limbiske system. Opnås en følelse af velvære, som den man kan opnå ved at spise noget, man har trang til. Dette stof, dopamin, sendes også i stor stil ud i vores hjerne, når vi veltfredse står øverst på skamlen med en stor pokal eller en guldmedalje om halsen. Med andre ord opnår vi en udskillelse af dopamin og følelse af glæde, som kan udmønte sig i, at vi bliver motiveret til at arbejde endnu hårdere for at opnå vores næste mål.

Jeg elsker, når folk har meget høje mål, men når vi ikke når vores mål, bliver vi ærgerlige, stressede, og kede af det, og så kan vi udskille stresshormonet cortisol, hvilket kan have den modsatte effekt af dopamin. Vi kan blive opgivende, trætte og miste lysten til noget, som ellers var en katalysator i vores liv. Som hjerne specialist Mark Waldman siger i forlængelse af et studie fra University of Wisconsin: "Små mål opfattes af hjernen på samme måde som store mål, et mål er et mål. Ethvert mål, stor eller lille, frigiver dopamin, som giver din hjerne en følelse af velbehag. Hvis du ikke når dit mål, udløser det frigivelse af stresshormoner og sænker din motivation til at forfølge det næste mål".

Dette er en af årsagerne til, at vi hele tiden arbejder med små mellem mål hos trainyourbrain.dk, for hver gang vi når et mål, udskiller vi i tilfredsstillelse dopamin, som nu er blevet en slags doping for os. Vi vil gerne have mere. Vi vil gerne opnå det næste mål og føle tilfredsstillelsen igen.

Det tager længere tid at opnå store mål, så ved kun at have store mål, oplever du i den forstand sjældent udskillelsen af den dopamin, der motiverer os til at holde fokus og udføre de handlinger, der skal til for at nå det store mål. Men hver gang vi sætter pris på et lille mål, vil en byge af dopamin blive frigivet fra nucleus accumbens, som ifølge den danske neuro psykolog Anders Gade, er en central del af vores "motivation-og-belønnings kredsløb" i "mellemhjernen". Anders Gade har bl.a. skrevet artikler som f.eks. "Motivation, belønning og afhængighed".

Og apropos afhængighed, så kan vi blive afhængige af gentagen dopamin udskillelse i form af at opnå mere og mere, ligesom vi kan blive afhængige af nikotin i cigaretter, og udskillelsen af endorfiner ved fysisk træning. Derfor kan "den indre dopamin" også karakteriseres som en form for doping.

Aktionsplan:

Sørg for at daglige små mål bliver opnået, og tænk dem igennem, før du sover...

Hvis du sætter dig mål for hvad du gerne vil med din golf eller med dit liv, er det vigtigt med fortsat motivation for at tage "action". Man opnår ingenting ved at "sidde på sine hænder"! Man er nød til at arbejde for sagen, og motivation til dette kan evt. komme ved, at du hver aften gennemtænker alle de små ting, som lykkedes for dig, som gjorde at du opnåede et mål eller i den grad kom tættere på et mål. Derved udskilles "den indre dopamin doping", som giver dig en følelse af velvære, og forhåbentlig vil være medvirkende til, at du kan sove med et smil på læben og vågne motiveret op næste morgen med lyst til at tage nye skridt på din vej mod succes.

The Observer Effect: "You will get what you are looking for"!

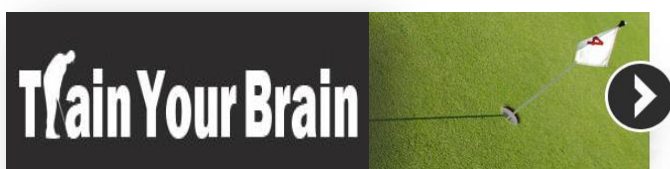
Trainyourbrain.dk: "Look for success"!

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 golfkunden. 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](#).

"De bedste danske DVD'er/videoer om golfinstruktion nogensinde"! Læs mere [HER](#)

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



**PROFFESIONAL
COACHING**
FOR BETTER RESULTS

Coaching

© - www.trainyourbrain.dk