



## Fuckr din hjerne med dig?

Du behøver ikke en psykopat, en stresset leder eller en Jan Hillingsøe til at fucke med din hjerne.

Det klarer den helt fint selv.

Bagefter fuckr den så med dig og dit liv.

Og du opdager det ikke en gang...

## Konklusion:

### **Fuckr min hjerne med mig?**

**Ja.**

Grunden til, at konklusionen kommer allerede her er, at når hjernen ser noget - specielt lange, kedelige skrivelser, som denne, som den har set masser af - har den det med at springe over, hvor gærdet er lavest.

Den drager ALTID sin helt egen konklusion - uanset fakta - og præsenterer konklusionen for os, pænt pakket ind som en logisk slutning.

Hovedårsagen til den misere er, at vi tror så meget på, at vores hjerne og tankekompetence er løsningen, at vi aldrig stiller spørgsmål til den side af sagen.

Derfor ser vi ikke, at det netop er vores hjerne og **måden vores tankeproces fungerer på**, som skaber problemerne og fuckr alt muligt op, i første omgang.

Vores autopilot, krybdyrhjernen + vaner, tillærte tankemønstre og overbevisninger, er det der styrer os gennem dagen på overlevelsesniveau. Det er hjernen rigtig god til, fordi det ikke kræver megen hjernekapacitet eller selvstændig tankevirksomhed - det kører mere på reflekser, nervebaner og nedarvet og tillært kropshukommelse.

Først når vores højt besungne tænkehjerne kicker ind, har vi balladen - specielt fordi vi *tror*, at hjernen gør os overlegne på alle punkter og i alle situationer.

Fordi vi *tror*, vi forstår, hvordan vores hjerne og tankeproces fungerer, og fordi vi *tror* vi tænker logisk, tricker den os derfor hele tiden.

Og den tricker os, uden vi ved det.

## Den troværdige rådgiver

Det vil sige, vores hjerne gør hvad den altid gør, får os rimeligt helskindede gennem hverdagen, og det er vi så vant til, at vi slet ikke er bevidst om hjernens (tankevirksomhedens) rolle i alt, vi oplever, beslutter og foretager os.

Vi tror vi handler rationelt og velovervejede, tænker logisk og reagerer optimalt ud fra de stimuli omgivelserne giver os - men præcis her ligger en kæmpe misforståelse.

I slowmotion ser det nogenlunde sådan ud:

## Stimuli vs. indre oplevelse af stimuli

### Stimuli:

Der sker et eller andet derude i den virkelige verden.

Det kan være en virkelig, fysisk fare, som f.eks. en bil, der kommer kørende direkte imod dig.

Her er det fint med overlevelse...

Men for det meste er det vi **opfatter** som farligt, udelukkende baseret på tidligere oplevelser, erindringer og erfaringer.

Det, der sker, er i sig selv ikke farligt for vores helbred, men det indre billede, vores hjerne skaber af situationen, får vores krop til at reagere, som om det var farligt.

Som f.eks. når chefen af og til er stresset, urimelig og kommanderende.

Hvilket måske betyder, at du ikke føler dig god nok til dit arbejde, hvilket måske betyder, at du snart bliver fyret, hvilket måske betyder, at du ikke kan betale dine regninger, hvilket måske betyder, at du må sælge huset, hvilket måske betyder at du bliver hjemløs, hvilket måske betyder.... osv.

Sanseindtrykkene fra det der **faktisk** sker derude (visuelle, lyde, smag mv.) tages ind, og omsættes til signaler, som kontinuerligt sendes til vores superhjerne, som modtager millioner af små signaler fra sanseapparaterne til behandling hvert eneste sekund.

Det viser sig, at superhjernen er lynhurtig, men også ret bekvem i sin komfortzone, fordi den sorterer alle signaler i forskellige eksisterende kasser, og alt hvad der ligner noget a la det den kender i forvejen, kommer i samme kasse som tidligere.

Det vil sige, at den har det med at kategorisere signaler efter allerede kendte "typer" og sætte allerede oprettede etiketter på nye sanseindtryk - så det at tage hånd om nye og anderledes signaltyper er ikke hjernens stærke side, de ryger direkte i fælleskassen.

Derfor lader hjernen de fleste signaler passere som "ukendt, ikke interessant" - ellers ville hele reaktionsapparatet fungere alt for langsomt, og tænkehjernen er ikke voldsomt tålmodig.

Autopilot tendensen gør den hurtig og effektiv, men ikke særlig præcis, og det er netop her nøglen til misforståelsen ligger.

### **Indre oplevelse:**

Signalbehandlingen resulterer nemlig i, at vi oplever en bestemt følelse eller får nogle bestemte impulser i kroppen, som normalt motiverer os til handling af den ene eller anden art, altså det vi *tror*, er et simpelt, velfungerende aktion-reaktion-mønster.

Impulserne kommer bare fra en lemfældig bearbejdning, enøjet tolkning og mangelfuld kondensering af stimuli, på basis af allerede indgroede vaner, fordomme og overbevisninger.

**Den indre oplevelse skaber derfor sit eget univers, DIT univers.**

Men de impulser og følelser, som dine handlinger efterfølgende er baseret på, har reelt intet med omverdenen at gøre.

Du reagerer på det indre billede, din hjerne viser dig.

Det er "the missing link".

Det er den usynlige proces vi ikke ser.

Her opstår den misforståelse, vi ikke er særligt bevidste om.

## **Hurtigere end bevidstheden**

Og fordi det hele går så hurtigt, opdager vi overhovedet ikke "hjerne-finten".

Vi tror, vi reagerer på det, vi ser "derude" (altså de ydre stimuli).

Fakta er, at hjernen viser os verden, som et billede, den selv har skabt..!

Vi reagerer derfor udelukkende på det, vores hjerne fortæller os, vi mærker, føler og ser.

Og fordi processen er hurtigere end vores normale bevidsthed, opdager vi det ikke.

Ikke før vi bliver bevidste om det.

Vores "troværdige rådgiver" af en hjerne bilder os bl.a. ind:

- At vi normalt ikke kan lide personer, vi ikke kender
- At vores første indtryk af en anden person altid er sandt
- At personer vi ikke kan lide, ikke er kompetente
- At vi ikke kan lide personer, som vi tror ikke er kompetente
- At nogle personer, arbejdsopgaver eller arbejdsforhold stresser os
- At det, der sker i omverdenen, bestemmer vores følelser og handlinger
- At vi logisk kan løse problemer, selv om vores logik selv har skabt dem
- At jo mere vi tænker, jo bedre bliver det

Efterhånden som vi bliver mere bevidste om måden vores tankevirksomhed foregår, ser vi også klarere.

Vi ser, at det er vores **indre** oplevelse, som skaber vores auto-reaktioner - og at de oplevelser reelt intet har med de ydre stimuli at gøre.

Når vi er bevidste om det, ser vi verden mere klart.

Og når vi ser klart, har vi mulighed for at reagere anderledes.

## Enkelt

Det lyder næsten for enkelt til at være sandt, ikke?

Og det er den anden måde, vores hjerne fuckr med os.

Vores superhjerne usynliggør konstant enkelheden i tankeskyer eller gør konstant det enkle så kompliceret, at problemer kun vokser sig større og større.

Sådan fungerer systemet.

Det kan vi ikke gøre så meget ved.

Vi kan til gengæld

- blive mere bevidste om og forstå, at vores tanke-system fungerer sådan
- opdage oftere hvornår vores hjerne kører afsted med os
- træde ud af tankeindholdet og se på selve processen
- komme ud af vores egen hjerne-fuck-up misforståelse, og
- se klare løsninger på tilsyneladende problemer

Og når vi først har lært at se på denne måde, bliver verden aldrig den samme igen.

## Hvordan?

Kort fortalt er klarhed en personlig indsigt, selv om det sagtens kan ske på en grupperejse.

Fra indlært, generel misforståelse til **indsigt og personlig forståelse** af, hvordan den menneskelige tankeproces fungerer for os alle sammen, og hvordan livet folder sig ud - **for dig**.

**Vi** kan ikke fortælle **dig**, hvordan **du** skal leve dit liv, hvad **du** skal gøre eller hvad, der specifikt er godt for **dig**.

Det er **du**, den eneste, som kan.

Men vi kan være din guide på rejsen, så du kommer godt og glad frem - for vi har begge været der selv.

## Det var så den logiske forklaring

Vil du have oplevelsen med?

Tjek vores aktuelle [Stressfrihed i praksis](#) kurser - eller bestil en uforpligtende samtale med os, om hvorfor nogle issues tilsyneladende er uløselige - og hvordan I løser dem.

Tanker tæller :)

Mange hilsner

[Helle & Poul](#)

PS.

Fuckr nogen med din virksomhed?

Tjek vores aktuelle [Stressfrihed i praksis](#) kurser - om hvad du kan og kan lade være med at gøre.

Se også ["Kend dig selv" - Stressfrihed Danmark Panelets eneste anbefaling](#)

**#stressfriheddanmark #stresspanelet #kenddigselv #hjernefuckr #tankertæller**