Digiday 28. oktober

Transskript.

Her er en transkription af lydfilen:

Jeg hedder Frank, og jeg kommer fra SendBusiness, som holder til 40 kilometer nord herfra. Der arbejder jeg, der har jeg arbejdet med det her, jeg gør i 13 år nu, for forskellige for forskellige virksomheder og også nogle gange private. Det har jeg gjort igennem foredrag og igennem kurser og især 1-til-1 sessions, fordi det er så enormt effektivt.

Og det jeg arbejder med, det er egentlig det her, at nogle gange så er vores hjerne med os, og andre gange så er den ikke. Nogle gange så bestemmer vi os for, at nu skal vi få lavet den messe, og det lykkes for os, og vi er lykkes i at være nogle ordentlige mennesker og gode forældre og tale ordentligt til vores kolleger, og vi har vi kan planlægge, og vi er kreative, vi kan tænke nyt. Og andre gange kan vi ikke.

Så lykkes det ikke særlig godt for os, så kan vi ikke koncentrere os. Og så taler vi grimt til dem, vi burde tale allerpænest til, og vi kører rundt i de samme cirkler, og vi vågner mellem to og fire om natten og kan ikke forstå, hvorfor vi ikke kan sove.

Så man kan sige det, det er sådan øh øh jeg arbejder med, det er at at få folk op til at være herop så meget som muligt. Så det kan man sige, at at det er sådan overskriften. Og sådan premisen for i dag, og sådan som i følger det der oplæg, der var, jamen det er jo egentlig det der med, at nogle gange så går tingene også imod, og hvad er det egentlig, vi kan gøre ved det øh sådan på det mentale?

For det er jo interessant, at uanset hvad vi uanset hvad vi skal, uanset hvad for en beslutning vi skal tage, eller uanset hvad vi skal sige, så er det altså nogle gange vores egen hjerne, der ligesom øh former det og træffer de beslutninger. Så derfor giver det jo meget mening, at vi er meget, meget opmærksomme på at få den hjerne til at køre så godt som muligt.

Så øh lad mig lige starte, lad mig lige starte med en historie. Der var engang øh to munke, der var ude at gå, og de to munke, de tilhører en orden, i hvilken det er strengt forbudt at røre ved andre kvinder. Det er helt grundlæggende for deres orden. Og de kommer ned til en flod, hvor de skal krydse øh den stærke strøm, og der står en kvinde dernede i forvejen, der ikke kan komme mod på det.

Og den ene munk tager hende resolut op på sine skuldre og bærer hende over og sætter hende fra sig på bredden, og de to munke går videre. Og den anden munk, han er i fuldstændig oprør inde i, hvordan kunne han dog gøre det? Han ved, at vi ikke må røre ved kvinder, og bare han på sine skuldre, og åh nej, hvad hvis der er nogen, der har set os? Og hvad skal jeg egentlig stille op med det her? Skal jeg snakke om med ham om det, eller skal jeg gå med det selv, eller skal jeg snakke med nogle andre? Og åh, hvad er det noget rod det hele? Og til først til sidst, da de da de når frem til det kloster, hvor de skal overnatte, så tager han mod til sig og spørger: "Hvordan kunne du dog gøre det? Du ved, at vi ikke må røre ved kvinder, og du bare hende over."

Og så siger munken: "Ja, det gjorde jeg, og jeg satte hende frem og på bredden, og du har båret på hende hele dagen."

Så det er jo så et meget fint billede på, at nogle gange så tager vi fat i noget, og så har vi vældig, vældig svært ved at give slip på det igen. Det kan være de to munke, de gik en fin tur, det kan være, der var smukke bjerge, og det kan være, der var flotte skyformationer og enhjørninger, der hoppede rundt. Og den ene munk var til stede i det, ham, der satte kvinden fra sig, han kunne opleve det, han var der. Den anden munk, han så ingenting. Han var i sine bekymringer og i sit eget i sit eget loop øh og oplevede derfor ikke den gåtur. Han gik glip af den.

Den kan vi vende tilbage til den her historie. Det her er et vældig, vældig godt udgangspunkt, hvis vi skal forstå noget om, hvordan vi fungerer. Det er et vældig, vældig godt udgangspunkt.

I må gerne tage billeder af mine slides til sidst. Der kommer der lige en mulighed for, at I kan bestille de her slides, så kan I få dem i ordentlig kvalitet. I må gerne gerne tage billeder af dem.

Forskere mener, at din hjernes design er 60.000 år gammelt, altså selve designet har ikke ændret sig i 60.000 år. Så man kan sige, vi er designet til livet for 60.000 år siden, hvilket jo var lidt mere barsk end det er i dag, og hvor der var trusler virkelig på liv og død. Ikke bare i forhold til at gå i overtræk eller ikke gå i overtræk på sin bankkonto, men at overleve eller ikke overleve. Det var det var de øh vilkår, der var. Det er vores hjernedesignet, og hvis vi skal kigge på, hvad det design det betyder, så er det forskellige måder, man kan vinkle det ind på. Men en af de måder man kan man kan kigge på det, det er ved de her tre forskellige systemer, at vi har tre forskellige systemer, der øh på skift sætter sig i førersædet hos os, alt efter hvad vi vurderer, der er rigtigst.

Lige nu er der en af de her tre systemer, der sidder i førersædet hos dig, og så må man håbe, at det er mest hensigtsmæssigt.

Trusselsystemet, nu skal vi nu bliver vi lige de der 60.000 år tilbage, for det er her, det er ligesom er designet til. Trusselsystemet, det er selvfølgelig der, hvor der står en løve og kigger kærligt på mig, øh så er det vældig smart, at jeg øh bliver bange, og at jeg løber. Så når jeg går i mit trusselsystem, så er det simpelthen det system, der sætter sig i førersædet, og så tilbyder den mig noget hjælp. De her følelser af dem, beskriver vi normalt ikke sådan som fuldstændig fantastiske. Men vi skal huske på, at vores hjerne er ikke designet til, at vi skal være lykkelige. Vores hjerne er designet til, at vi skal overleve. Vores hjerne er designet til, at vi skal overleve, så derfor så vinder de her følelser over sådan nogle hyggelige følelser som som glæde og lykke og sådan noget, fordi det er dem her, der gør, at jeg overlever.

Så frygt og angst, det er vældig smart, når jeg får øje på et farligt dyr. Det kan også være, der kommer nogle mænd med nogle flintøkser, og øh og de vil tage øh vores øh mad og vores kvinder, og så bliver vi vrede. Der er ikke nogen, der skal røre min mad og og og og og og og og og så kan det være så kan det være, at det er er vreden, der gør, at vi får den slået på flugt eller får den slået ned eller eller eller hvordan det nu er.

Så selvom vi adresserer de her følelser som uhensigtsmæssige, og det er de også langt hen ad vejen i 2026. Men dengang der var de her vilkår, der var det mega, mega smarte følelser. Og vi får også hjælp af nogle stoffer her, der gør, at vi kan præstere noget hurtigere over ret kort tid.

Motivation-systemet, det er et af de andre systemer. Det er et genialt system, fordi det er det der gør, at vi kommer ud af hængekøjen og siger, "Nu er vi også nødt til at skove i skoven og finde noget mad. Øh, vi er nødt til at øh at øh finde nogle pinde, fordi vi skal bygge nogle nye hytter, for dem vi har, de er ved at fald fra hinanden." Øh, det er motivationssystemet, og der lægger også nogle følelser, som hjælper os med det. Der lægger sådan noget som glæde og stolthed. Det er faktisk spændende at løbe rundt ude i skoven og jage den der hare, fordi det kunne bare være fedt, hvis vi fanger den, og når vi kommer hjem og viser den frem, så er der stolthed, og der er glæde omkring det. Så der er sådan nogle belønninger i forhold til, når vi arbejder med noget, og vi sådan opnår det. Også når vi opnår nogle delmål. Det kan vi godt lide. Og vi bliver også belønnet øh med noget kemi, med en neurotransmitter, der hedder dopamin. Det er også sådan, når man napper drug, vi får, og så det føles lidt godt. Det kan vi godt lide. Så det det kan sådan holde os i gang med at at at at gøre noget, selvom man kunne sige, det var nemmere at blive i hængekøjen. Det er motivationssystemet. Genialt.

Så er der det beroligende system. Det er så der, hvor vi har fået noget mad, vi har spist den der øh hund, vi øh vi øh vi øh vi øh vi øh vi har fanget, og nu er vi med det, og nu har vi det rigtig dejligt, og så lægger vi os ned i hængekøjen eller på de der skin, vi lægger sammen. Vi lægger vi går ikke til vores hver vores lejlighed. Vi lægger sammen i i i nogle huler eller nogle hytter, og øh og så er der sådan nogle nogle følelser her som ro og tilfredshed og tilknytning, der ligesom præger det.

Så her skal vi ikke noget, når vi er i det beroligende system, der er vi bare og ligesom er tilfredse med det der, hvor vi er. Og når vi er der, så er der også nogle stoffer, der bliver øh, hvad skal man sige, udløst i os, som ligesom forstærker den her ting. Oxytocin, det var det, vi manglet mange af os vældig meget af under vores under nedlukningen.

Det er de tre systemer, som vi stadigvæk slæber rundt på i dag. Som vi stadigvæk slæber rundt på i dag. Og det vi ved om det i dag, og lad mig lige sige, alt det, som jeg har med i dag, det er ganske almindelig bred funderet psykologi og hjerneforskning. Det er ikke sådan en niche ting, som er en eller anden nepaleser, der har fundet ud af i nogle tove. Det er helt bredt vestlig forskning det her.

Og det man ved her, det er, at hvis jeg er for meget i mit motivationssystem, altså der, hvor jeg hele tiden handler, der hvor jeg hele tiden gør ting for at opnå noget, hvis jeg hele tiden er der, så kommer min hjerne på overarbejde, og så vælter jeg egentlig over i mit trusselsystem, som min hjerne begynder, fordi den er på overarbejde, så begynder den at vippe tilbage til det oprindelige system, fordi det her det er det først udviklede system. Og så begynder vi at få nogle respons, som hører trusselsystemet til, som kun for eksempel kan være vrede og kortsigtedehed og ja. Men så siger du ikke, at der var den der glæde og stolthed ved at man spurgte den der hund ude i skoven og så man kunne hen og spise den nede i det beroligende system. Men så siger du, hvis man er for meget over i den her motivationssystem, så kommer man over i trusselsystemet. Ja. Det er præcis det, jeg siger.

Når man det er fordi, vi skal bruge det beroligende system til at balancere det op. Vi skal have noget og have noget pause. Så hvis man ikke holder pause på den måde. Ja. Præcis. Yes, præcis. Det var godt at udtrykke det, hvis jeg udtrykker mig forkert. Det er, at hvis man er her hele tiden, hele tiden, hele tiden, hele tiden, hele tiden, så så er det, at man vibber herover. Det kommer jeg lige tilbage til.

Lad os prøve at kigge lidt mere på på det, gå om bagved. For når vi ser hjernen, så er det altså sådan, når vi går i trusselsystemet, så er vi i meget høj grad, så er det i meget høj grad vores hjernestamme eller vores reptilhjerne, den er grød i virkeligheden. som som kører showet, og så er det altså meget de her ting, som som som er det, der driver os.

Enten så er vi I kan selv prøve at tænke over, når I virkelig bliver presset, eller når I er bagud på søvn, eller når der sker noget, der bare ikke er fedt, så kan I både tænke på, hvordan I selv gør, og hvordan nogen gør dem måske tæt på jer. Nogen bliver hurtigt aggressive og meget hurtigt udfarende. Nogen, de smutter, og så hovbåber den af. Hvis vi har et meget stort problem, jamen det er han sguvis hjem og klippe hæk i november. Ja, det sagde han. Og nogle af os, vi ved ikke lige, hvad vi skal gøre, så vi fryser. Vi kommer til at ikke lige tænke så godt.

Så så det er sådan reptilhjerneadfærd det her. Og igen, det var en eller meget smart for 60.000 år siden, men det er ikke tit, at det er rigtig smart i 2026.

Når vi er i vores frontallapper, og ser vi på den, er bare lige sådan grøn, så så hvad hedder det, når vi er i vores frontallapper, det er det er dem vi det er dem vi sætter i gang i, når vi er i det beroligende system. Og det er sådan noget, det ved vi i dag. Det er ret nemt, siger jeg, ja, det er jo ikke mig, der gør det, men hjerneforskeren, det er det, I ved godt, nogle gange så ser man, at folk sidder med alle de der elektroder på hovedet, og så kan man sådan ret nemt måle, hvorhenne er aktiviteten.

Og når vi er i det beroligende system, så flytter aktiviteten op i vores frontallapper, og det er altså et system, der er unikt for os mennesker. Og hvad er det, de kan, de frontallapper? For de kan noget helt særligt.

Nogen nogen af frontallappernes vigtigste egenskaber, det er blandt andet det, at vi kan regulere pause og aktivitet. Altså det er sådan en slags selvindsigt. Nu burde jeg vist holde en pause. Jeg kan mærke på mig selv, at jeg ikke er så effektiv mere. Lad mig holde en pause. Det er også der, hvor jeg sætter mig selv i gang. Det er frontallapperne der der faciliteter det.

Igjen, nogen kender måske fra, at når I først bliver stressede, så er det ligesom om I bare synes I skal bevæge og bevæge, og det er der med sådan at sætte grænser med at holde pauser og sådan noget, det er vældig svært. Det er fordi frontallapperne ikke rigtig er online.

Alt sådan noget som planlægning, beslutningstagning, problemløsning, alle de der ting, vi godt kan lide som mennesker, og som vi i hvert fald også godt kan lide, når vi arbejder, det er noget, der bliver faciliteret i frontallapperne.

Det vi kunne kalde for emotionel balance, altså det der med, at jeg er et nogenlunde fornuftigt sted sådan følelsesmæssigt, det er i høj grad også fasciliteret eller moduleret i frontallapperne.

Så kommer der sådan en meget spændende en her, responsfleksibilitet. Responsfleksibilitet, det er altså der, lad os sige, at der sker et eller andet i den her tidslinje, den her, så er der så er der en eller anden, der siger, du er da også en idiot, Frank, og det kan man faktisk godt forestille sig. Og så med det samme, fordi jeg ikke lige har mine frontallapper inde den dag, så siger jeg det, du hader mig med også. Så bliver det en reaktion. Der er ikke tænkt over noget her. De bliver simpelthen bare en en sådan en lille automat ting. Det er sjældent, at det er godt. Det er sjældent, at det er godt.

Det kunne være fedt, hvis nu jeg kunne skyde noget tid ind og så i stedet for at komme med en respons. Det er der, du sagde til mig i går, det tror jeg faktisk ikke helt, jeg forstod det. Kan vi ikke prøve lige at snakke om, hvad hvad det var, der skete der?

Men for at udskyde den reaktion, så har jeg brug for mine frontallapper, fordi det er det eneste i mig, der kan det. Det her det er min hund Sifu, han er pissesur her, fordi der er fjerer op på fjeldet, det regner vejr. Men det der er med Sifu, han er ligesom en klog hund, det der er med ham, det er, at når han hører, at der er fugleræn ude i gruset, så så gør han. Det har aldrig nogensinde været sådan, at Sifu han har sagt: "Ej, jeg synes godt nok også, jeg har øget mig i dag, kan det være, at jeg er lidt kan det være, at jeg er lidt nærtagende, og sådan lidt ned på energi i dag? Vi vi vi tager den i aften, og så kan jeg måske lige øge en lille smule i aften." Det har han aldrig sagt. Og det har han ikke. Og det er fordi han elsker klog, men han har han har ingen frontallapper. Han kan ikke det her. Det kan vi. Vi kan vi kan lave sådan en forskydning.

Det kan vi, når vores frontallapper er online. Det er responsfleksibilitet.

Vores empati, Sifu der, han kan godt mærke, om jeg er i godt humør eller lidt dårligt humør, men han kan ikke se så ind i, hvordan det er at være mig. Han kan ikke se om bagved. Det kan vi mennesker som den eneste art. Vi kan godt sætte os lidt ind i, jamen jeg kan godt se sådan som den situation du er i, så kan jeg faktisk godt forstå, du har det sådan nu. Det er det, der hedder empati.

Selvindsigt, som ikke behøver at være sådan noget fluffy noget, men som bare behøver at være noget med, at jeg lige holder lidt øje med, hvad har jeg det egentlig godt med, og hvornår skal jeg holde en pause, og den her opgave, gid vide, hvorfor jeg egentlig øh har sådan en stor modstand imod den. Det er selvindsigt. Jo bedre min selvindsigt er, jo bedre et grundlag har jeg for at udvikle en god empati, fordi empatien hviler ned i selvindsigten.

Og så det man kunne kalde for moralsk opmærksomhed, altså det der ikke bare handler om, hvad jeg synes, der er rigtigt for mig og mine børn, men hvad jeg i det hele taget synes er rigtigt for os alle sammen.

Hvis vi synes alle de her ting, de er svære at huske, så bare tænk på det er alt det her, Donald Trump ikke har. At det han ikke har, det er det, der bliver faciliteret i frontallapperne.

Når vi kigger på det her, så tror jeg godt, vi kan være enige om, at på næsten alle områder i vores liv, så vil vi gerne have en hel masse af det her. En hel masse af det her, det kunne vi godt tænke os, at vi har hele tiden.

Det kan være i hvert fald godt tænke mig det. Men det der er i det, det er, at frontallapperne, det er sådan noget, vi har nogle gange online og nogle gange offline. Det er nemlig rigtigt. Når jeg åbner min computer, så har jeg en forventning om, at den leverer på samme måde hver gang. Hvis jeg trykker på den knap, der hedder regnark, så åbner regnearket, og det gør det det skal det gøre hver gang. Det har jeg en forventning om, og den forventning kommer vi nogle gange til at

overføre til vores hjerne, og det er meget forkert, fordi vores hjerne er meget, meget forskellig, fordi den kan være i i forskellige positioner.

Noget af det, som tager vores frontallapper offline, det er, når vi har for travlt. Det var det, jeg sagde før. Hvis vi er oppe i det motiverende system, hele motivationssystemet hele tiden, hvis vi ikke har pauser, så hjerne ikke får mulighed for at give den ned, det kan den simpelthen ikke holde til. Fordi igen, I skal huske på, eller det fik jeg ikke sagt, men for 60.000 år siden, når man gætter på, hvordan livet var der, så gætter man på, at vi havde en 6-8 timer om dagen ude i skoven, hvor vi samlede lidt ind og sådan resten af tiden i en hule.

Man gætter på, at vi på et helt liv så mellem 50 og 80 mennesker på et helt liv. Det er det, vi er bygget til. Så i dag er vi alle sammen i den grad på overarbejde, og derfor så skal vi være opmærksomme på, og det er ikke alle sammen af os, der er, vi skal være opmærksomme på, vi er simpelthen nødt til at holde nogle pauser, for ellers så står vores frontallapper af.

Så det der med hele tiden at have travlt, det tager vores frontallapper offline.

Informationsoverload og multitasking, ja det er jo selvfølgelig blevet fuldstændig sindssygt her de sidste år, fordi vi alle sammen kigger på den der telefon. Og igen, tænk på jeres hjerne er designet til det liv for 60.000 år siden, så det der med, at vi får information ind lige her i hånden og med video og sådan med med ting, der ingenting har med det her øjeblik at gøre. Og så ser vi billeder fra Gazastriben, og så ser vi billeder fra USA, og så ser vi det hele, vi er så meget på overarbejde, og nogle af os kører dobbeltskærm, det er det forskerne siger, det er det allerværste, altså hvis vi kigger på hjernesundhed. Det kan den slet slet ikke finde ud af, og det er jo igen, fordi vi har lige pludselig to virkeligheder, altså der hvor måske begge to flimmer enormt meget.

Og ved I hvad? I tror, det er løgn. Der er faktisk mennesker, der kan finde på at tage deres skærm med ind i soveværelset. Har jeg hørt. Jeg tvivler nu på, at det det må være i Sverige eller et eller andet, men men men det der er i det, det er jo, at for 60.000 år siden, hvis jeg var stresset der, så var det mega, mega smart, jeg ikke faldt i søvn, fordi hvis jeg var stresset for 60.000 år siden, så var det, fordi der var farlige dyr.

Og så gav det mening, jeg ikke skulle have lov til at falde i søvn, så derfor så blev mit kortisolniveau ved med at køre hele natten over.

Men når jeg lægger her med min telefon i sengen, som der jo er sådan nogle over i Sverige, der gør, så så så så så går de, så falder de i søvn stresstrættet, fordi det er overflukket, og så får de ikke lov til at gå ned i en ordentlig søvnfase, fordi de skal jo cavone, når den der løve den kommer.

Ja.

Godt det har noget med os at gøre alt det her. Og så søvnunderskud, søvnunderskud får frontallapperne til at stå af med det samme. Den første del af hjernen, der står af ved et søvnunderskud, er frontallapperne.

Hvad får så vores frontallapper online? Ja det gør for eksempel, og ved I hvad, jeg ville gerne, jeg kunne samle rigtig, rigtig smarte, dyre, nye, engelske til sådan nogle LinkedIn-ord, kunne det, det kunne være mega fedt at sætte på. Men jeg er bare nødt til at sige, I'm sorry, det er bare sådan noget gammelt skrammel her, som med vejrtrækning.

Og det er fordi, hvis jeg trækker vejret stille og roligt, så er det, og det er der ligger 1 milliard undersøgelser på det her, så sender det et signal op til min gammel hjerne. Hov, nu trækker han vejret stille og roligt. Det må jo være, fordi der er fred og ingen fare. Og så lukker mit stresssystem stille og roligt ned.

Så selvom vores stresssystem er en del af det autonome nervesystem, altså det nervesystem, vi ikke bare sådan kan tilgå, så kan vi tilgå det gennem kroppen. Vi tænker måske her i vesten, at langt langt den største del af informationen går fra hovedet til krop, men det er rent faktisk modsat. Der kommer så mange signaler fra vores kroppe hele tiden op til vores hjerne, som den kalibrerer efter. Så kan jeg lykkes i at trække vejret stille og roligt og især mine udåndinger, jamen

så aktiverer jeg den del af mit nervesystem, der hedder det parasympatiske. Og det er så, det er altså det, der ligesom hører hjemme i roen og i, at jeg får mine frontallapper tilbage igen.

Det er målbart. Og igen sådan nogle ting som bevægelse i natur, gåture, motion, det er som vi er designet til. Det er godt, hvis vi kan proppe det ind.

Forudsigelighed, små pauser uden uden uden input. Faste rutiner, fordi de faste rutiner nogle gange hjælper os til, at vi ikke hele tiden skal tage stilling til ting, men her er nogle ting, vi bare gør. Når vi står op om morgenen, så er det nogle ting, vi bare gør. Og det kan være rigtig, rigtig sundt for os, fordi så kan vi faktisk gøre det, mens vi er nede i det beroligende system.

Så det her, det er sådan minus og plus.

Så og så har vi en mere, og det er meditation, og det er for meditation, det er simpelthen den mest effektive af dem. Og og det er altid farligt at sige meditation, fordi der er nogen med det samme, der ser for sig at bare tage og rydde nogle pinde, og når der er blomster i håret og nogle orange tøj og sådan noget. Og det det tror jeg også godt, man må, men det har ikke noget med meditation at gøre egentlig. Meditation, det handler om at bare være. Meditation handler om at være opmærksom på det, der er lige nu, måske lige være opmærksom på vejrtrækningen og så bare bruge lidt tid på det, hvor der faktisk ingenting sker.

Så meditation er dybest set bare en øvelse i at være opmærksom i øjeblikket. Alt det andet snak der, det er sådan nogle spirituelle overbygninger, det må man gerne. Det har bare ikke noget med selve det her at gøre. Det er altså uden konkurrence den mest effektive og den hurtigste måde sådan at få frontallapperne online på.

Så når tingene går imod, ja så er det jo en trussel, eller det kan det være. Det kan være, at der har været en vældig stor kunde, vi har arbejdet på meget, meget intensivt, og så falder den kunde øh så sker der et eller andet, og så får vi ikke den kunde alligevel, og vi har faktisk brugt lidt af de penge, som vi skulle have haft allerede, og det er faktisk ikke ikke så godt.

Så hvis ikke vi er opmærksomme på, hvad det er der sker, og hvis ikke vi er opmærksomme på os selv, så bliver vores respons meget, meget nemt en trusselrespons. Øh, fordi det er godt nok ikke en løve, der står og vil spise os, men det er en trussel imod os, og derfor så kan vi meget, meget nemt komme til at reagere, som var det en trussel på liv og død.

Hvis nu man, hvis nu man kigger på det, det er sådan den her den er lige lidt uvidenskabelig, men den er sgu god alligevel. Jeg har selv fundet på den. Det Hvis man forestiller sig, at man har sådan en en en en en en akse op her, der der handler om belastning, og om og altså hvor hvor er mit belastning på lige nu? Hvor hvor aktiveret er mit, hvad skal man sige, stresssystem?

Og hvis man så forestiller sig sådan mit grundsystem, det er det det det er mit grundniveau, det er heroppe lige nu. Jamen så skal der ikke måske mere til end mekaniker og ringer og siger, det alligevel blev dobbelt så dyr, end det han lige i første omgang øh har sagt, og så ryger jeg faktisk ud igennem igennem det, jeg egentlig sådan kan håndtere på en god måde og og og gå over i sådan nogle trusselsrespons. Det kan være, jeg bliver sur på ham og siger grimme ting til ham, som som egentlig er lidt ærlig. Øh, det kan være jeg jeg råber af min kæreste, hvis jeg var så uheldig at være i et parforhold eller sådan et eller andet. Og øh eller den der kunde, vi ikke får, det kan også være, at det i den grad går går ud over det, vi kan håndtere på en ordentlig måde, og derfor også så kommer vi med sådan nogle respons, som egentlig hører til for mange gange år siden.

Det der jo er i det med det hele, det har de fleste af os opdaget, det er, vi kan ikke, vi kan godt forsøge at beskytte os imod de her ting, men vi kan ikke, vi kan ikke øh vi kan ikke undgå dem. Der er ting, der giver os knubs hele tiden, men hvad nu hvis vi kunne sænke vores belastningsniveau? Hvad hvis nu vi kunne sænke der, hvor vi egentlig øh der hvor vi er, og dermed det vi kan håndtere, uden at det bliver uhensigtsmæssigt?

Så er det stadigvæk mega irriterende, når den værkstedsregning, den er dobbelt så dyr. Det er stadigvæk rigtig alvorligt, at vi ikke fik den kunde, men vi kan håndtere det. Vi kan håndtere det på en måde, som som gør, at det ikke bliver uhensigtsmæssigt.

Så det her er i virkeligheden det, som hvad skal man sige, som jeg arbejder med, og især i de her 1-til-1 sessions, nemlig at guide i, hvordan er det, man stille og roligt kan få implementeret de her ting, der gør, at ens grundniveau øh i i forhold til, hvor man er henne øh i sit nervesystem, at det går ned og er så lavt som muligt. Det betyder ikke, at man bliver øh et kedeligt menneske af det. Det betyder bare, at man begynder at have noget mere overskud til at kunne håndtere ting på en fornuftig måde. Og det er altså sådan nogle helt flade ting, som at trække vejret, som at sørge for, at man har pauser ind imellem. Der skal ikke rigtig mange pauser til. Der skal ikke rigtig lange pauser til, men der skal pauser til.

Og problemet i dag er jo, at lige så snart vi har bare to sekunders pause, når vi står i kø nede i supermarkedet, så er det telefonen. Når vi kigger på telefonen, så er vi i det blå system igen. Vi holder ikke pause, når vi kigger på vores telefon. Vi er på dopaminjagt.

Det er derfor, der er de her endeløse scrolls, og vi kan ikke lade være, fordi der er sådan en lille smule dopamin hver gang der kommer en ny nyhed, og hver gang der kommer en eller anden sjov kat eller hvad hvad det nu hvad det nu er.

Det er det, jeg kan nå i dag på 30 minutter her. Hvis I gerne vil have de her slides, så kan I lige få en QR-kode, så kommer jeg bare lige herind, så kan I lige skrive jeres navn, jeg skal skrive Frank, det hedder jeg jo, men men og og så kan I skrive send slides eller mega fedt oplæg eller hvor køb skjortekon. Øh, og øh og og og og ja, jeg optager øh det på lyd også, og det kan I også få øh her. Og det gør I sådan set bare ved at scanne den her med QR-kode, øh så kommer I derind.

I kan også købe øh den der bog, Send i hverdagen. Øh den der øh historie med de to munke, øh det er en samling af en af sådan nogle historier, det er den bedste bog. Jeg har skrevet. Øh og og og det er simpelthen en samling af sådan nogle historier, så det er også sådan en en øh hjælp til, hvordan er det egentlig, jeg holder sådan et fornuftigt øh niveau og ikke hele tiden lammer overmanden af øh bekymringer. Øh,

Ja, jeg har brugt min tid. Tak for i dag.