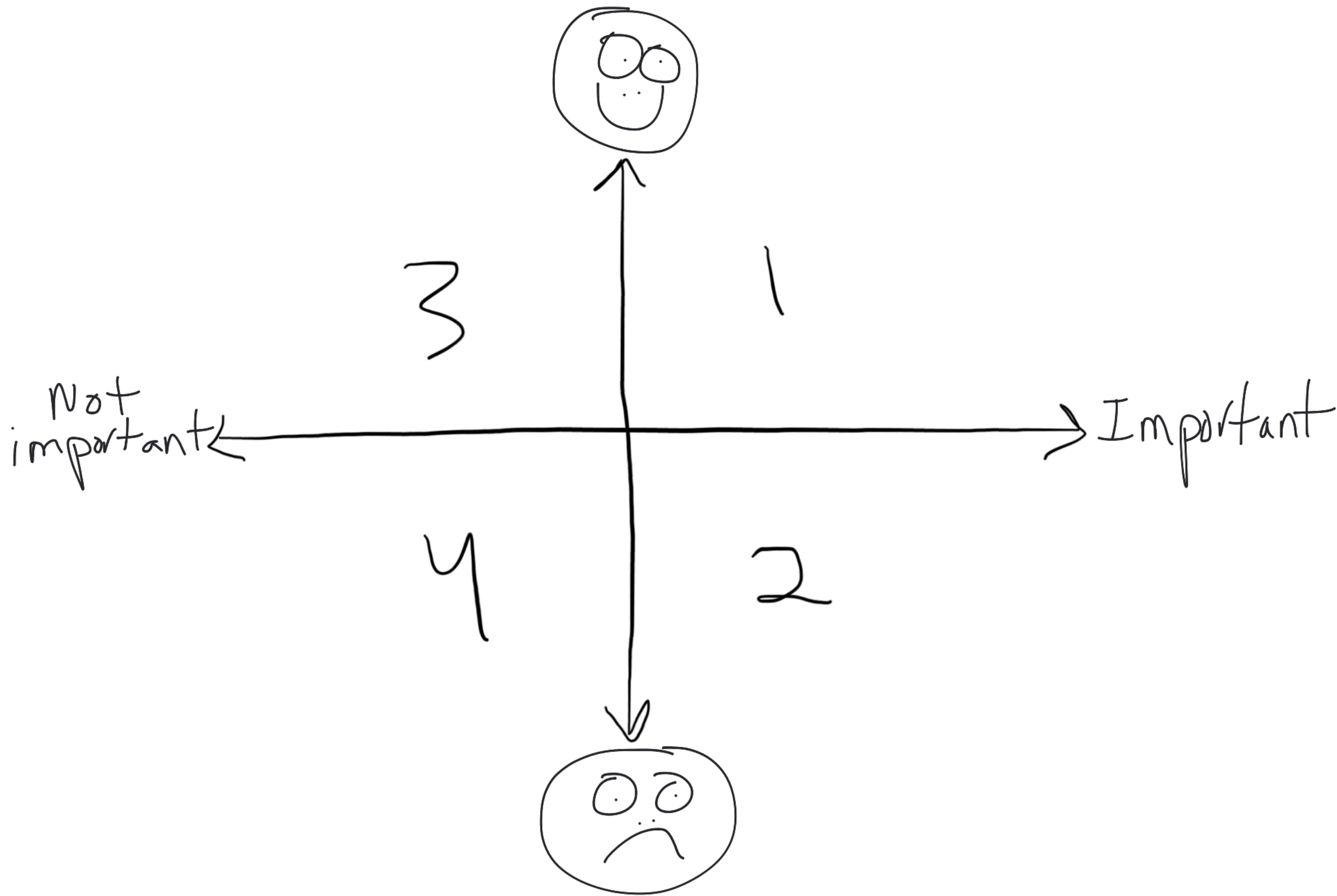




# SITUATIONSBEVIDSTHED

1. Hvorfor er jeg her?
2. Hvad foregår der? (omkring mig og i mine tanker)
3. Hvad vil jeg gøre ved det?
4. Hvordan vil det jeg gør, påvirke mit formål og andre mennesker?





# GPS 1 & 2

- En basal tegning med vigtige implikationer.
- GPS 1: Den lodrette akse er baseret på “det føles godt / jeg kan lide det”.
- GPS 2: Den vandrette akse er baseret på “vigtigt” og “ikke vigtigt”.
- GPS 1 er et system som vi deler med de fleste væsener. At lytte til vores instinkter og lyster kan være relevant; men eftersom langt fra alt, som føles godt eller som er sjovt, er godt for os eller for vores evner til at præstere godt som mennesker, må vi være på vagt. Vi forbliver på vagt ved at investere tid, indsats og refleksion på GPS 2.
- GPS 2 er baseret på vores værdier. Værdier er de ting du tror på er vigtige ved den måde du lever og arbejder. Dermed er det de ting som bringer værdi og mening til dit liv, og er mål for “den slags menneske vi ønsker at være”.
- Værdier (burde) bestemme dine prioriteter, og hjælpe os til at blive på den “rette” side af matrix'en (dvs. i kasse 1 og 2).
- Når de ting du gør og måden du handler på matcher dine værdier, er livet som oftest godt - du er relativt tilfreds, men stadig motiveret og med en følelse af formål og sindsro. Derimod, når der er misforhold imellem dine handlinger og værdier, når vores handlinger ikke stemmer overens med vores personlige værdier, så er det at tingene føles... forkerte. Det kan være en stor kilde til ulykkelighed.
- Det er derfor det er så vigtigt at gøre en bevidst indsats for at identificere dine værdier.

# MISMATCH TEORI

- Definition på Mismatch:
- Et "mismatch" er ganske enkelt et problem eller sygdom, som er forårsaget af vores kroppe (hjerne), der ikke er tilpasset de omstændigheder, vi lever i i dag.
- Vores biologiske DNA, sociale DNA og psykologiske DNA (evolutionær programmering), forventer og behøver visse input for at være i stand til at fungere optimalt (for at trives).
- Når disse input er til stede i de rette og forventede doser, er der et "match" og det resulterer i "positive symptomer" (vitalitet, motivation, nysgerrighed, og resiliens).
- Når disse input ikke kommer i de rette og forventede doser, er der et "**mismatch**", og dermed "negative symptomer".
- Kroppen og hjernen vil gøre alt hvad de kan til at opretholde "**funktion**" gemmen en process som heder "robusthed".



A photograph of a mountain valley at twilight. In the foreground, a glowing orange tent is pitched on a rocky shore. A calm lake in the middle ground reflects the sky and the tent. In the background, a large, rugged mountain peak is partially covered in snow. The sky is a mix of deep blue and purple, with a few stars visible.

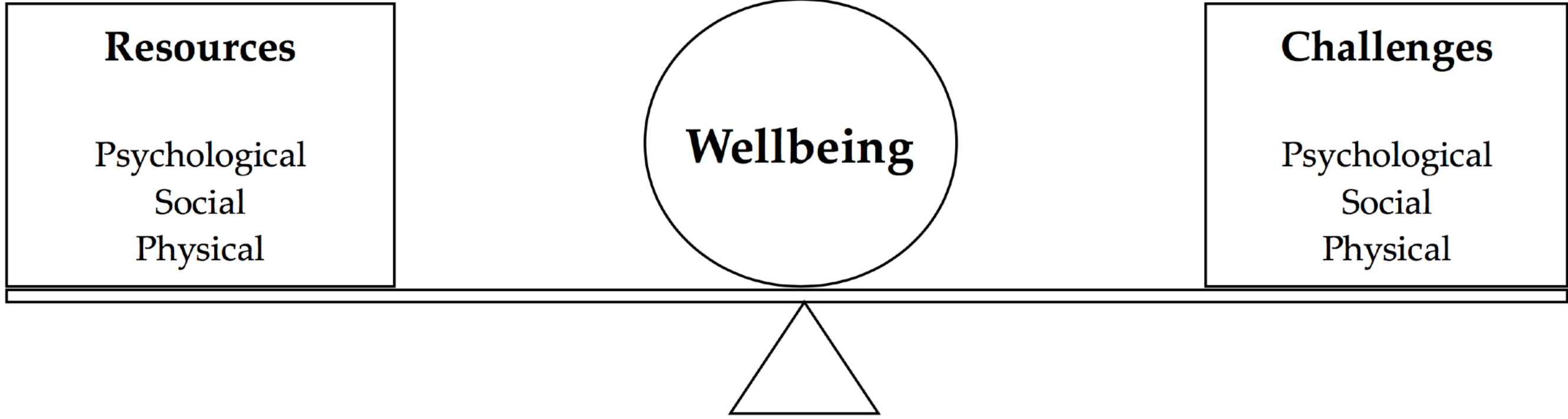
OPTIMAL FUNKTION —  
DYSFUNCTION—OG EN KÆMPE ZONE  
IMELLEM



Dysfunktion  
Zone

Fungere Zone  
"Det fungerer"

Optimal-  
Funktion Zone  
"Triusel"





# OPTIMAL FUNKTION

- I forhold til "optimal funktion" har vi tilstrækkelig viden til at sige, at når homo sapiens ikke er udsat for overdreven mismatch imellem vores fysiske, psykiske og sociale behov, er vi:
  - Relativt energiske
  - Relativt motiverede
  - Relativt positive
  - Relativt empatiske
  - Relativt venlige
  - Ekstremt nysgerrige
  - Ekstremt resiliente (robuste)
- Bemærk at kun de to sidste ord er forbundet med ordet "ekstremt". Det faktum at vi er ekstremt resiliente (robuste) kan være en akilleshæl for os, eftersom det tillader os at forblive i situationer og omgivelser med udpræget mismatch meget længere end vi burde. Når det gælder nysgerrighed, er det vigtigt at bemærke at vores ekstreme higen efter information, særligt social information, kan give os problemer i forhold til at regulere vores fokus og i forhold til at dedikere tilstrækkelig energi til dyb læring og empatisk nysgerrighed. Generel nysgerrighed er blot begyndelsen på dybere nysgerrighed, og desværre i en verden med næsten ubegrænset nyheder og underholdning kan vores nysgerrighed forblive på det basale udgangsniveau. Vi lever i en verden med næsten ubegrænset adgang til "hvad der sker med andre", og det kan skabe udfordringer for os når det handler om at kontrollere vores nysgerrighed på måder som fører til personlig udvikling og dybe relationer (hvor nærvær og empati er nødt til at være i centrum).

*KAPACITET =*

ENERGI + KOMPETENCER + SAMARBEJDE

*ENERGY*

TIME X POWER



TIME

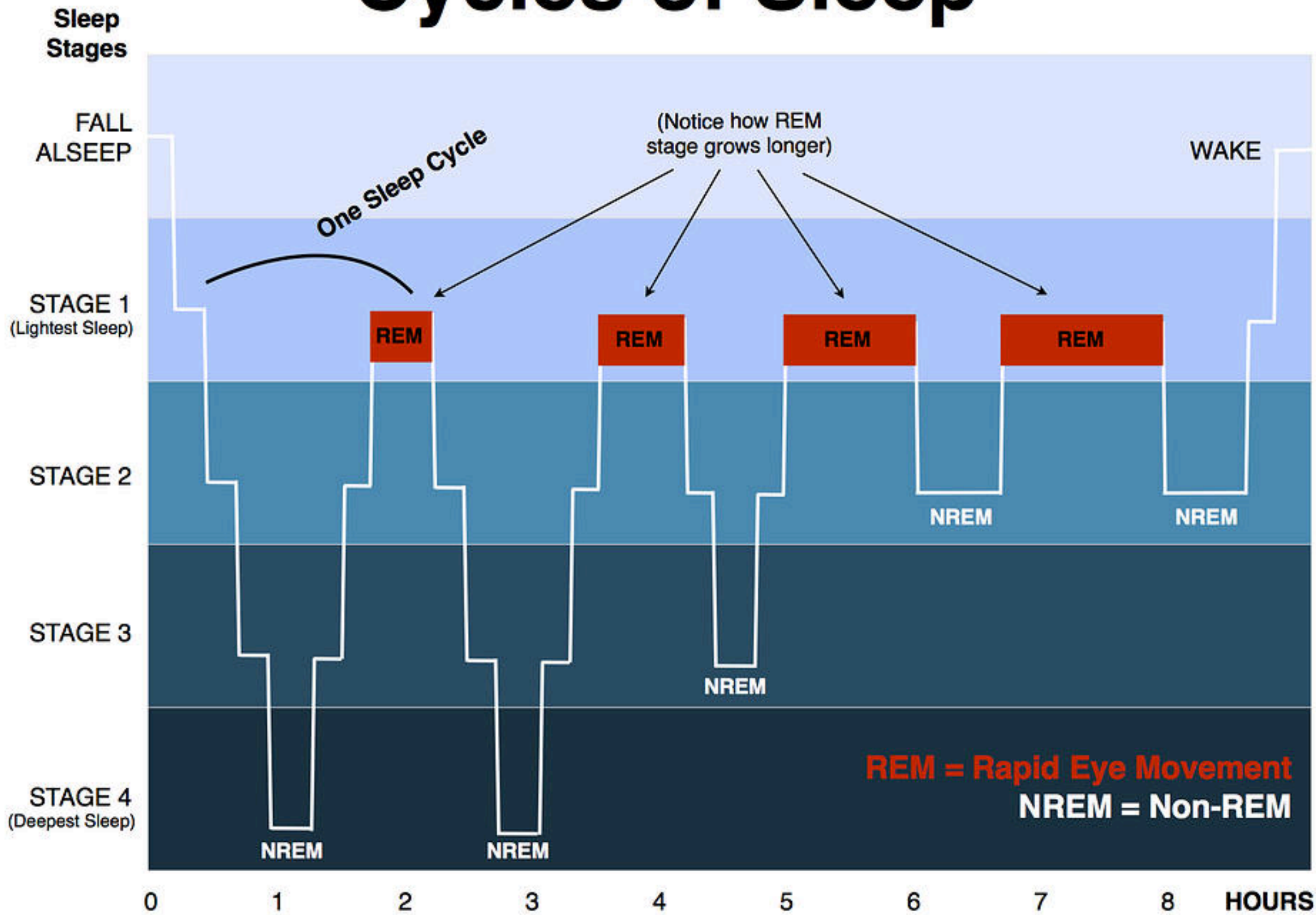


*ENERGY*

TIME X POWER



# Cycles of Sleep





# HJERNES EKSEKUTIVE FUNKTIONER

- Evnen til at huske og til at tænke kreativt og fleksibelt
- Evnen til at planlægge effektivt og eksekvere planer
- Evnen til at fokusere
- Evnen til at vise empati
- Evnen til at regulere følelser
- Impulskontrol
- Vedholdenhed

- Vores kognitive funktioner og vores frontallaper er de første, der lider under det, hvis noget ikke er godt i vores liv.
- De lider først, mest – og uproportionalt meget – hvis du er stresset, trist, ensom, i søvnunderskud eller ved dårligt fysisk helbred.

# SØVNMANGEL

- 6 dage med 6 timers søvn nedsætter hjernens eksekutiv funktioner til et niveau man refererer til som "mild prefrontal dysfunktion"
- Selv efter 3 nætter med 10 timers søvn er hjernens funktionsevne ikke kommet sig.



# SØVN - SOCIAL DYSFUNKTION

- Når folk har søvnmangel, viser de væsentlige mindre positiv ansigts mimik. De virker mindre venlige og mindre empatiske.
- Mennesker i søvn underskud har også store vanskeligheder ved at genkende og registrere positive udtryk og input fra andre.
- Mennesker i søvn underskud har forhøjet PAC aktivitet (stress respons).

# SØVN - MOTIVATION

- Mennesker i søvn underskud tolerer ikke skuffelse, forandringer, eller uforudsigelighed særlig godt, og har meget lidt viljestyrke.
- Mennesker i søvn underskud mærker og registrerer mindre positive følelser med sejer eller fremdrift hen imod mål.

# STRESS VS UDFORDRING

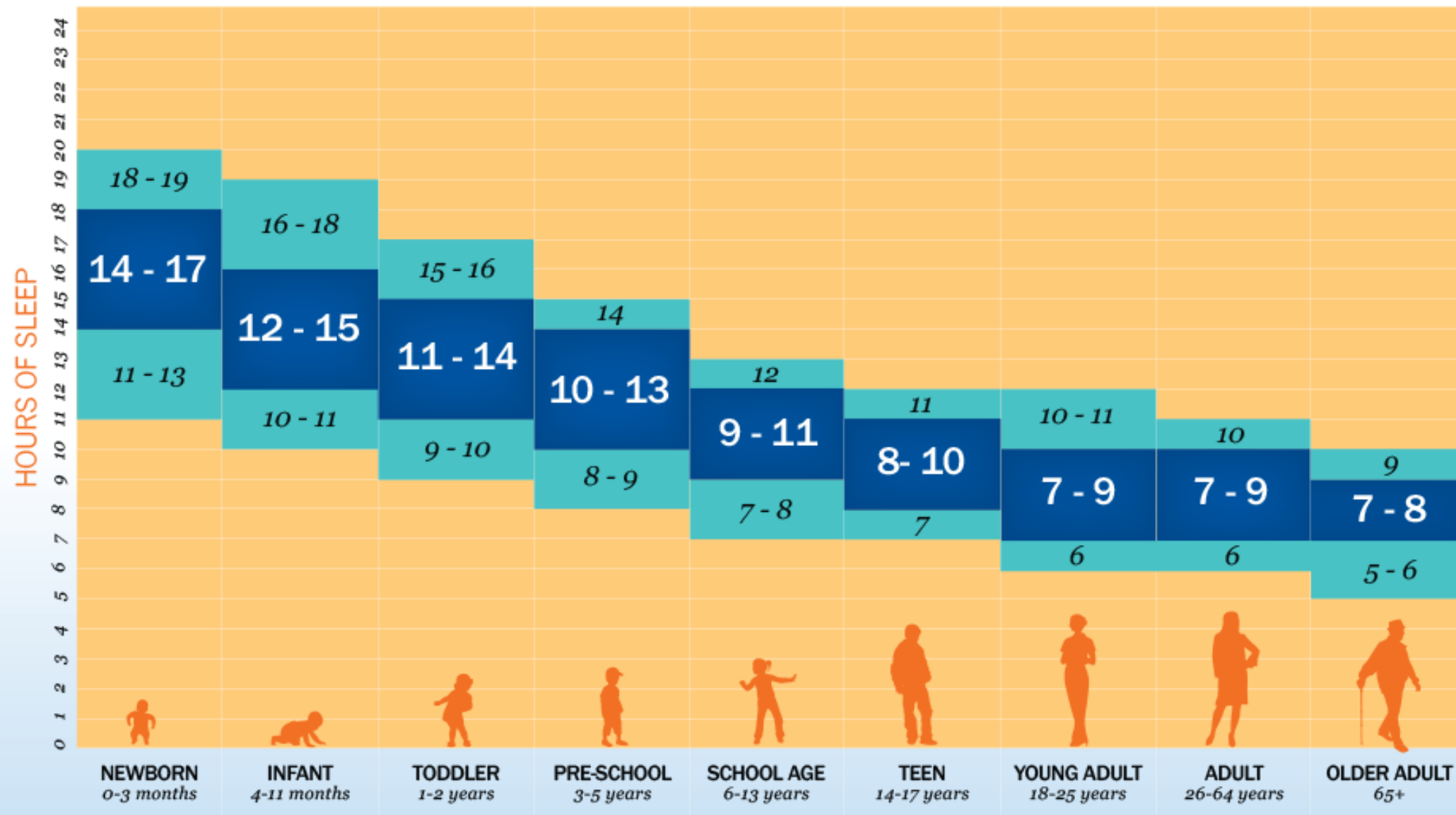
- Kroppen og hjernen har to adskilte systemer som er designet til at mobilisere energi.
- *Stress / Trussel- systemet er primært styret af HBB (hypofyse-binyre-bark) systemet (et system primært styret af hormonet kortisol).*
- Udfordring-handling-systemet er primært styret af SAM (sympatisk-adrenaline-marv) systemet (et system primært styret af hormonet adrenalin).
- Den menneskelige krop og hjerne vil reagere meget forskelligt på hændelser i livet afhængigt af om de opfattes som en "udfordring" eller en "trussel".
- De faktorer som virkelig aktiverer HBB systemet er: "At føle sig socialt flov eller muligheden for social flovhed", "sociale konflikter", eller social mismatch i forhold til ikke at få de rette doser af det som påvirker "positive konstruktive relationer" (respekt, empati, tillid, opmuntring). Oveni søvnmangel eller tidspress med for få ressourcer vil det også igangsætte HBB (stress-systemet).






# STRESS VS UDFORDRING

- En typisk udfordrende situation fremkalder mest SAM-baseret aktivitet. Hvorimod en typisk truende situation begynder med SAM-aktivitet men derefter tilføjes aktivering af HBB (hypofyse-binyre-bark) systemet. Efter en truende situation er opfattet, kommer HBB aktiveringen forsinket, ofte topper den 15 til 20 minutter efter krisen er begyndt. HBB aktiveringen er særligt kraftig når trusler er svære, når skam eller social forlegenhed forventes eller allerede er til stede, og når følelsen af kontrol er fraværende.
- Den forklaring, der efterfulgte den forskningsbaserede observation, at skam og forlegenhed var særligt potente i forhold til at fremkalde HBB aktivering var, at når de blev oplevet af vore tidlige forfædre, ville disse følelser have fremhævet en social katastrofe. Og en social katastrofe kunne betyde muligt tab af social støtte, hvilket reducerer risikoen for reproduktiv succes, og selv for overlevelse.

# SLEEP DURATION RECOMMENDATIONS



 Recommended  May be Appropriate  Not Recommended

SLEEPFOUNDATION.ORG | SLEEP.ORG

# Søvn-tips

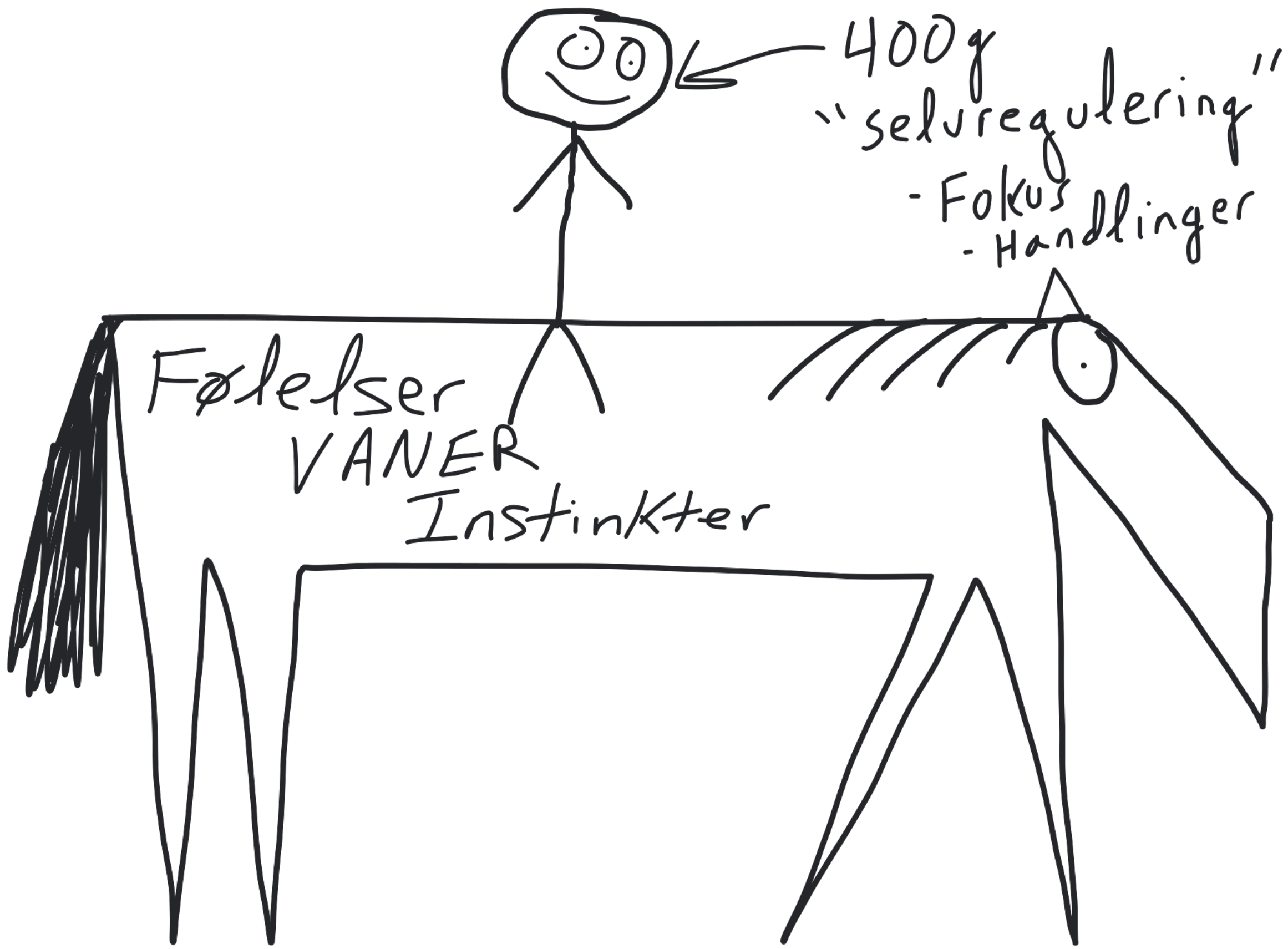
1. Hav faste søvn-tider. Gå i seng og vågn op på samme tid hver dag. Vanemennesker som vi er, har vi svært ved at tilpasse os ændringer i søvnmønster. At sove længe i weekenden kan ikke opveje hele ugens søvnunderskud og vil gøre det sværere at stå op mandag morgen. Sæt en alarm til når det er tid til at gå i seng. Vi sætter ofte en alarm til når vi skal op, men ikke når det er tid til at gå i seng. Hvis du kun husker ét råd ud af disse 12, så lad det være dette.
2. Motion er godt, men ikke for sent på aftenen. Bevæg dig gerne mindst 1/2 time dagligt men ikke senere end 2-3 timer før sengetid.
3. Undgå koffein og nikotin. Kaffe, Cola, visse the'er og chokolade indeholder den opkvikkende stof koffein, og det kan tage op til 8 timer at nedbryde det. Derfor kan en kop kaffe sent på eftermiddagen gøre det svært for dig at falde i søvn om aftenen. Nikotin er også et opkvikkende stof som ofte påvirker rygere til at sove lettere. Oveni det vågner rygere ofte tidligt om morgenen på grund af nikotinbehovet.

# Søvn-tips

4. Undgå alkohol før sovetid. En aften-drink kan måske hjælpe dig til at slappe af, men den stjæler din REM søvn og holder dig i et lettere søvnstadie.
5. Undgå større måltider og drikke inde inden sovetid. En let snack er ok men et stort måltid kan påvirke fordøjelsen som påvirker søvnen. For meget væske om aftenen kan gøre at man vågner fordi man skal tisse.
6. Hvis muligt, undgå medicin som udskyder eller forstyrrer din søvn. Visse hyppigt anvendte typer hjerte-, blodtryks- eller astmamedicin, såvel som visse håndkøbs- og naturlægemidler mod forkølelse, hoste eller allergi kan forstyrre søvnen.
7. Sov ikke lur efter kl. 15. En lur kan opveje tabt søvn, men sene eftermiddagslure kan gøre det sværere at falde i søvn om natten.
8. Slap af før sengetid. Overbook ikke din dag, så der ingen tid er til at afkoble. En afslappende aktivitet såsom læsning bør være en del af dit sengetids-ritual.
9. Tag et varmt bad før sengetid. Faldet i kropstemperatur efter det varme bad kan hjælpe dig til at føle dig søvrig, og badet får dig til at slappe af og sætte farten ned.
10. Mørkt, køligt og gadget-frit soveværelse. Fjern alt fra dit soveværelse som kan forstyrre din søvn såsom larm, skarpt lys, en ubehagelig seng eller varme. Du sover bedre i et køligt soveværelse. En behagelig madras og pude kan hjælpe dig til at sove godt. Søvnløse mennesker ser ofte på uret, så vend uret væk fra din synsretning, så du ikke bekymrer dig om tiden når du prøver at falde i søvn.

Kilde: Walker, Matthew. Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams (p. 341). Scribner. Kindle Edition.





*SAMARBEJDE*

Evne til at afkode hvad en  
anden person tænker og føler;  
tage deres perspektiv;  
og handle på en passende  
måde.



# EMPATI

AFKODE HVAD EN ANDEN PERSON TÆNKER OG FØLER; TAGE DERES PERSPEKTIV OG  
HANDLER PÅ EN PASSENDE MÅDE

- Niveau 1: **En autentisk interesse og nysgerrighed for, hvad en anden føler og tænker; og hvorfor de føler, som de gør. At gøre dette godt kræver tid, nærvær og indsats.**
- Niveau 2: **Forsøget på at tage den anden persons perspektiv ved at bruge den indsamlede information fra niveau 1.**
- Niveau 3: **Forsøge at bruge information fra niveau 1 og 2 til at handler på et passende måde.**



# POSITIVE KONSTRUKTIVE RELATIONER

- Mennesker er det mest sociale væsen på planeten.
- Sammen er kompliceret og det er vigtigt at gøre det på rette vis.
- Den menneskelige hjerne er udviklet til at forvente andre menneskers tilstedeværelse, hvor fundamentet i "stammen" er: Tillid, tryghed, sikkerhed, gensidighed, empati og opmuntring.
- Når der er et "mismatch" i forhold til positive konstruktive relationer, er optimal præstation og fysisk/psykisk trivsel simpelthen ikke muligt. Mens vi som mennesker kan "fungere" i lang tid før vi når en tilstand af dysfunktion; er det skørt at trække på vores robusthed blot fordi vi selv, andre, organisationer eller samfundet ikke vil tage ansvar for det faktum at intet foruden fysiologiske mismatches i ilt, mad eller søvn, kan lamme optimal funktion mere end relationer der ikke fungerer optimalt.



# POSITIVE KONSTRUKTIVE RELATIONER

- Uanset hvad vi håber at opnå, er vores succes afhængig af relationer til andre mennesker.
- Uden hjælp fra andre eller med negative dynamikker fra destruktive personer vil vi som regel mislykkes.
- Vores fysiologiske energi, stress og relationer er uløseligt forbundne. Når vi klarer os godt på det ene område, er der bedre odds i forhold til de øvrige. Det modsatte gælder også når vi ikke klarer os godt på et af disse tre områder.
- Enten trives vi i forhold til relationel energi, forhold og udvikling eller også går vi baglæns, langsomt eller hurtigt.



# POSITIVE KONSTRUKTIVE RELATIONER - EMPATI

- **Tillid, tryghed og gensidighed** (en følelse af respekt hvor folk behandler andre som de gerne selv vil behandles) er forudsætninger for **effektiv empati**.
- Empati er nøglen til menneskets mest afgørende evner. Relationer er i kernen af vores evne til at være lykkelige, trives og være produktive. Igennem hele vores evolutionshistorie har relationer været afgørende for vores evne til at overleve, og empati er fundamentet i enhver vigtig relation.
- Effektiv empati er en forudsætning for effektiv opmuntring.
- Effektiv empati og opmuntring er forudsætninger for positive konstruktive relationer.
- Positive konstruktive relationer er forudsætninger for high performance og trivsel.



