



BLI KOMPIS MED DITT NERVSYSYSTEM

KORT OM NERVSYSYSTEMET

Nervsystemet är kroppens kontrollcenter och det hjälper oss att känna, tänka, och agera. Det består av hjärnan, ryggmärgen och nerverna.

Hjärnan är som en dator som styr allt, medan ryggmärgen fungerar som en slags snabb motorväg som skickar meddelanden till och från hjärnan. Nerverna är som telefonlinjer som skickar signaler mellan kroppen och hjärnan, så att vi kan känna smärta, röra oss och tänka. Så, nervsystemet är som kroppens eget kommunikationssystem och kontrollcentral.

En del av nervsystemet kallas det autonoma nervsystemet, det består i sin tur av det sympatiska och det parasympatiska nervsystemet.

- Det sympatiska nervsystemet är vårt "kamp-eller-flykt"-system. Det aktiveras när vi står inför stress eller fara, och det förbereder oss för snabba reaktioner genom att öka vår hjärtfrekvens och andning.
- Det parasympatiska nervsystemet, som är vårt "vila-och återhämtningssystem". Det är ansvarigt för att sänka hjärtfrekvensen, minska stressnivån och främja lugn och återhämtning.

Stress är något vi alla möter. Det sympatiska nervsystemet reagerar snabbt på stressorer genom att öka vår adrenalinproduktion och höja våra stressnivåer. För länge sedan var detta användbart när vi behövde fly från faror men i dagens liv - både privat och på arbetet - kan ständig stress vara skadligt för vår hälsa och prestation. Vår hjärna har inte uppgraderats sedan vi bodde på savannen och kan inte riktigt se skillnad på hotbilden av ett lejon som jagar dig och en full mejlkorg.

För att bli kompis med vårt nervsystem och klara tidens tempo med harmoni, lust och glädje krävs det självledarskap och kunskap om hur vi själva kan reglera vårt nervsystem. Det bästa är att du har allt inom dig och det är alldeles gratis.

3 VERKTYG FÖR ATT REGLERA DITT NERVSYSTEM, MÅ BÄTTRE OCH ARBETA SMARTARE TILLSAMMANS

- Andningen - det absolut kraftfullaste verktyget vi har. Ta några djupa andetag och känn in hur du mår just nu. Är du lugn och trygg eller känner du ett stresspåslag och tänker att du borde vara någon annanstans? Andas in medvetenheten och vill du lugna dig extra kan du likt kattmamman som bär sina ungar i nacken massera just i nacken. Här sitter toppen av vagusnerven som fungerar som en OFF-knapp mot stress. Ta hjälp av den, andetaget och skaffa dig små mellanrum i vardagen och i ditt arbetsliv.
- Rörelse - får energin att cirkulera och flöda. Det sätter sig ofta ilska i käkarna. Och mycket låsningar finns i våra höfter. Vi behöver cirkulera energin och stagnerad stress för att få den ut ur vårt system. Dansa, skaka, vaggga höfterna under ett möte (det behöver ju faktiskt inte synas!).
- Ljud - att ljuda aktiverar även det vagusnerven och är också ett kraftfullt verktyg. Att morra, väsa eller skrika - eller bara andas ut med ett ljud hjälper. Testa att andas in och ut med ett ljud. Att sjunga är också väldigt bra.

LIFEHACK TILL JUL

Vi går en tid till mötes som för många innebär mycket förväntningar och mer tid än vanligt med familj och släkt. Julen kan vara alldeles underbar - och också intensiv och påfrestande. Bästa träningsarenan för att öva sig på att möta omvärlden med harmoni, lust och glädje! Här kommer en bra övning i medveten närvaro som du kan ta med dig in i julfirandet.

Den går till så här att du under julen övar på att lyssna på de du möter. Ställ nyfikna frågor till dem. Och håll dig lugn genom att självreglera dig genom andningen och mjuk beröring. Dina fingertoppar är designade för njutning - så lägg din ena hand i knät och ta din andra hands fingertoppar och rör dem i en lugnt rörelse över din hand. Då aktiveras måbrahormonet oxytocin och du reglerar direkt ditt nervsystem.

Och är det någon i din närhet som stressar upp sig i juletid så kan du även medreglera genom att exempelvis lägga handen i nacken på dem eller i övre delen av ländryggen. Massera fötterna är ett annat bra tips. Allt detta aktiverar det parasympatiska nervsystemet.

ÄR DU NYFIKEN PÅ MER? GÅ NÅGOT AV VÅRA PROGRAM!

Design Your Life är vårt koncept för kvinnor som längtar efter att klara tidens tempo med harmoni, lust och glädje. Konceptet går i takt med årstiderna och vi hämtar inspiration från naturen. Vi rör oss i gränslandet mellan uråldrig visdom och modern vetenskap, mellan teknik och människa, mellan karriär och hälsa.

- [Design Your Life Executive Edition](#) är vårt ledarskapsprogram för kvinnliga ledare. I en liten exklusiv grupp får du möjlighet att gå på djupet i din egen utveckling och förfinas i din egen förmåga att leda dig själv och andra med större medvetenhet. Du får lära dig framtidens psykologi; hur du genom att reglera ditt eget nervsystem kan öppna upp för samskapande, innovationsförmåga och kreativitet.
- [Design Your Life 4 Seasons](#) är vårt träningsprogram där fokus ligger på att integrera det du vet att du vill göra och mår bra av. Precis som att du går till gymmet för att träna din kropp och kondition starkt behöver vi ju träna för att få till mer mellanrum i vardagen. Tillsammans övar vi oss på att klara tidens tempo med lust, glädje och harmoni.

Båda programmen är skapade och leds av oss, Anna Linton och Johanna Skantze. Tillsammans har vi 20+ års erfarenhet av att ledarskaps- och självledarskapsutveckling, transformation och innovation i komplexa organisationer. Vi praktiserar framtidens psykologi och har alltid hela människan - kropp, sinne och tanke - med i allt vi gör.

Du är varmt välkommen att vara med!

Anna Linton, anna@annalinton.se

Johanna Skantze, johanna@johannaskantze.com

[Design Your Life](#)