

Næring til det sunde sind



Et fad med næring til optimal hjerne funktion og et sundt sind

Copyright © 2011 David Rock and Daniel J. Siegel, M.D. All rights reserved.

www.neuroleadership.org; www.drdansiegel.com

Dr. David Rock og Dr. Daniel Siegel har lavet et fad med, hvad vores daglige "kost" bør bestå af for at optimere vores psykiske sundhed. Fadet består af gode vaner for det mentale liv, som kan hjælpe mennesker til at få deres dosis af "daglige essentielle mentale næringsstoffer", der hver dag styrker integrationen i vores krop og vores relationer.

Syv daglige essentielle mentale aktiviteter der optimerer hjernens funktioner og skaber velvære:

Fokuseret tid. Når vi fokuserer koncentreret på opgaver på en målbevidst måde, tager vi udfordringer op, som skaber dybe forbindelser i hjernen.

Tid til at lege. Når vi tillader os at være spontane eller kreative og på en legende måde og får sjove nye oplevelser, hjælper vi hjernen med at skabe forbindelser.

Tid til kontakt. Når vi er i kontakt med andre mennesker, ideelt set ansigt til ansigt, og tager os tid til at værdsætte vores kontakt med de naturlige omgivelser omkring os, aktiverer og styrker vi hjernens relationelle kredsløb.

Fysisk bevægelse. Når vi bruger vores krop, særligt aerobt, dvs. i konditionstræning hvor musklerne bruger ilt, styrker vi på mange måder hjernen.

Indre tid. Når vi stille reflekterer indadtil, samt fokuserer på sansninger, indre billeder, følelser og tanker, hjælper vi hjernen med bedre at kunne integrere.

Nede tid. Når vi er ufokuserede uden noget bestemt mål og lader vores psyke vandre eller simpelthen slapper af, hjælper vi hjernen til at genoplade.

Sove tid. Når vi giver hjernen den hvile, den har brug for, konsoliderer vi det, vi har lært, og kommer os efter dagens oplevelser.

Oversat af Psykoterapeut MPF Gitte Sander, bringes med tilladelse fra Dan Siegel.