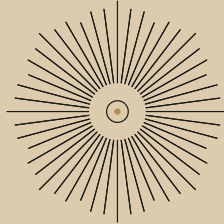


GRATIS GUIDE

Supertrening for hjernen

Den vitenskapsbaserte øvelsen som tar sju minutter om dagen.

Alt du trenger er penn og papir.



7 MINUTTERS-DAGBOKEN

Hjernetrening med penn og papir

Det finnes en form for trening som setter store deler av hjernen i arbeid samtidig. Den krever verken utstyr eller timeplan.

Forskere ved NTNU har målt hva som skjer. Audrey van der Meer og Ruud van der Weel registrerte hjerneaktiviteten til studenter mens de skrev. For hånd jobbet flere hjerneområder sammen, slik forskerne forbinder med læring og hukommelse. Ved tastaturet var aktiviteten svakere.

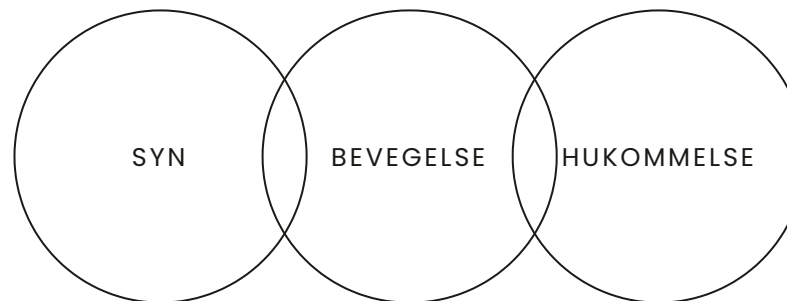
Det er derfor håndskrift er blitt kalt supertrening for hjernen.

Vi har gått gjennom forskningen og laget øvelsen: tre minutter om morgenen og fire om kvelden, med ferdige spørsmål du bare svarer på.

HVA SKJER NÅR DU SKRIVER FOR HÅND

Du må hente fram formen på hver bokstav, styre pennen presist og holde tanken samtidig. Hånden har en stor plass i hjernens bevegelsesområde, større enn ryggen og låret, fordi finmotorikk er krevende arbeid.

Syn, bevegelse og hukommelse er i arbeid i det samme sekundet. På tastatur skjer ikke det i samme grad. Hvert tastetrykk er likt, uansett hvilken bokstav det blir.



ØVELSEN

3 minutter om morgenen. 4 minutter om kvelden.
Penn og papir.

Forskningen, kort fortalt

NTNU · VAN DER MEER OG VAN DER WEEL

Studenter skrev de samme ordene, først for hånd og så på tastatur, mens hjerneaktiviteten ble målt. For hånd jobbet flere hjerneområder sammen, slik forskerne forbinder med læring og hukommelse. Ved tastaturet var aktiviteten svakere.

Frontiers in Psychology, 2024

UNIVERSITETET I TOKYO

Studenter skrev den samme timeplanen i papirkalender, på nettbrett og på mobil. De som brukte penn og papir, husket best, og skanning viste sterkere aktivitet i språk- og hukommelsesområdene.

Frontiers in Behavioral Neuroscience, 2021

LANCET-KOMMISJONEN

Rundt 40 prosent av demenstilfellene i verden kan knyttes til risikofaktorer vi selv kan påvirke, oppjustert til 45 prosent i 2024. Mental aktivitet er en av faktorene på listen.

The Lancet Commission on dementia, 2020 og 2024

KORT OPPSUMMERT

Håndskrift setter flere deler av hjernen i arbeid enn tastaturet gjør.

Du husker bedre det du skriver med penn.

Mental aktivitet har betydning for hjernehelsen gjennom livet.

En guidet dagbok morgen og kveld ga mindre stress og bedre motstandskraft i en tysk studie.

Sju minutter om dagen er nok til å komme i gang.

Den daglige øvelsen for hjernen

Mindre stress etter to uker. Mer motstandskraft etter fire. Det er målt på nøyaktig denne typen dagbok.

En vanlig notatbok gir deg en tom side. Du må selv finne ut hva du skal skrive, og det er der de fleste stopper. Etter noen dager blir det for mye arbeid en travel morgen.

I 7 minutters-dagboken står spørsmålene ferdig. Om morgenen fyller du inn tre ting du er takknemlig for, hvordan du vil gjøre dagen god, og én positiv tanke å ta med deg videre. Om kvelden går du gjennom dagen på fire minutter.

Du starter dagen med en intensjon, og du lander den om kvelden. Det er hele øvelsen, og den er den samme hver dag.

TYSK STUDIE · 157 STUDENTER

Halvparten skrev i en guidet dagbok morgen og kveld i fire uker. Den andre halvparten skrev ikke.

De som skrev, fikk:

- mindre stress etter to uker
- færre negative følelser
- mer motstandskraft og sterkere tro på egen mestring etter fire uker

De som ikke skrev, hadde ingen tilsvarende endring.

Medical School Berlin, Frontiers in Psychology, 2022.

VANLIG NOTATBOK

Du må finne ut hva du skal skrive

Krever at du er opplagt

Blir ofte liggende

GUIDET DAGBOK

Spørsmålet står ferdig

Fungerer også på tunge dager

Blir en fast rutine



Morgen

3 MINUTTER

Jeg er takknemlig for:

1

2

3

Slik gjør jeg dagen god:

Min positive tanke:



Kveld

4 MINUTTER

Dette gjorde jeg bra for andre i dag:

Dette kan jeg gjøre bedre i morgen:

Gode øyeblikk i dag:

1

2

3

*«Vi blir det vi gjør gjentatte ganger.
Derfor er ikke fortrefelighet en handling, men en vane.»*

WILL DURANT

DEN DAGLIGE ØVELSEN FOR HJERNEN

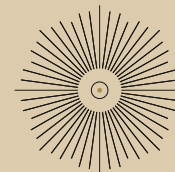
7 minutters- dagboken

Verktøyet vi lagde på grunnlag av forskningen.

De samme spørsmålene hver morgen og hver kveld i tre måneder. Hver uke fem større spørsmål og én liten utfordring. Hver måned en oversikt over syv livsområder. Alt står ferdig, så du slipper å planlegge noe.

Boken forklarer også bakgrunnen. Den er basert på forskning om hjernens evne til endring og på positiv psykologi.

Laget for å ligge framme, på nattbordet eller ved kaffekoppen.



ALLEREDE 8 000 I OPPLAG

240 sider · innbundet med leseband

Kr 399,–

Boken har fastpris og kan ikke rabatteres.

SE BOKEN PÅ GNISTR.NET

Kilder: van der Meer & van der Weel, *Frontiers in Psychology* (2024) · Umejima m.fl., *Frontiers in Behavioral Neuroscience* (2021) · Livingston m.fl., *The Lancet* (2020, 2024) · Lorenz, Algnier & Binder, *Frontiers in Psychology* (2022)

GNISTR