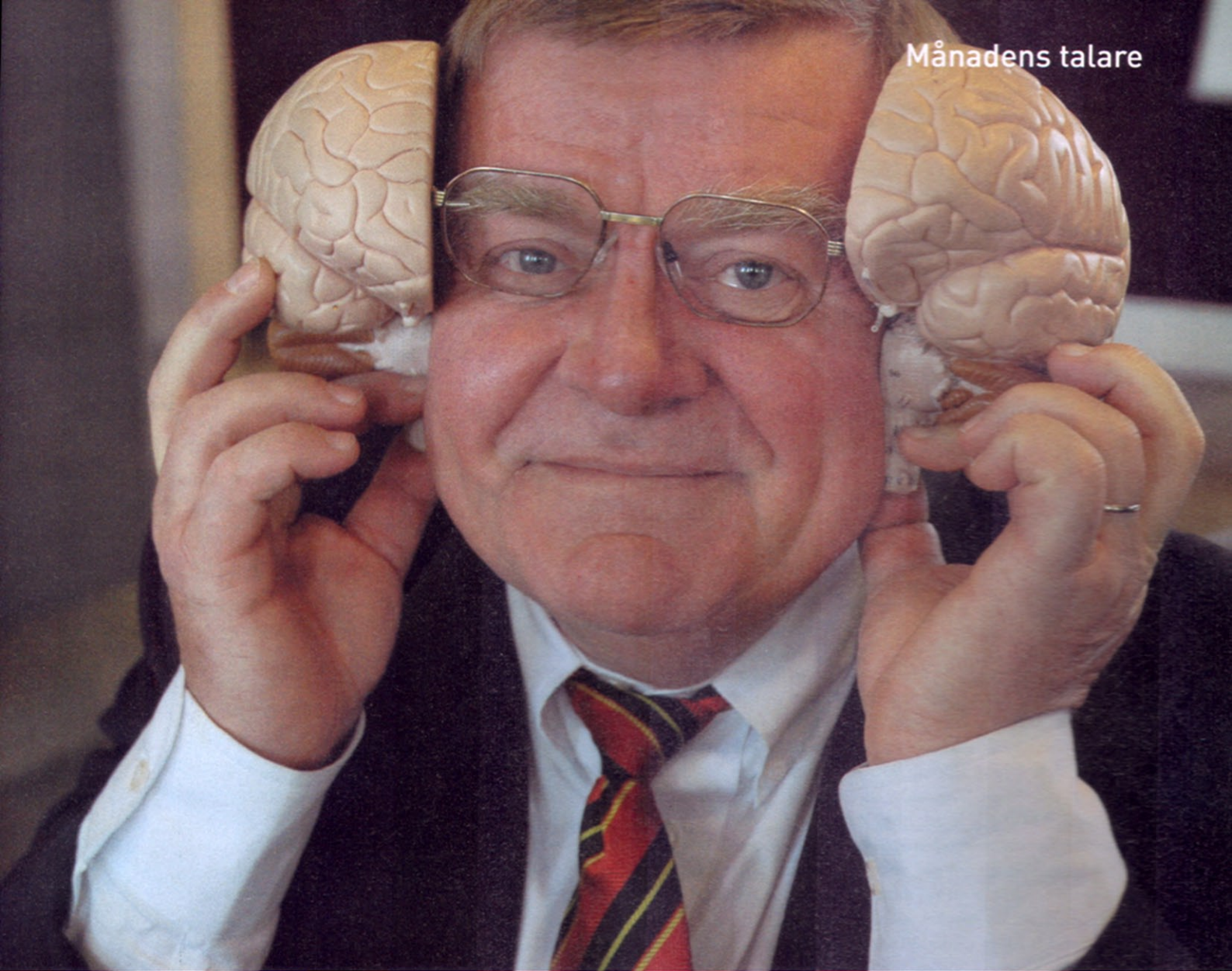




Varför mår vi så dåligt... ...när vi har det så bra?

Sverige är ett fantastiskt land att bo och arbeta i. Vi jobbar endast 8 procent av vår livstid, vi har världens bästa fysiska arbetsmiljö, världens bästa sociala skyddsnät, vi motionerar mest, äter bäst och lever längst. Dessutom är vi enligt statistik ett av världens fem lyckligaste länder. Så hur kommer det sig då att vi är världens i särklass sjukaste folk?

Intresset uppstod när han för första gången borrade upp ett skallben och med lätta fingrar klämde nyfiket på universums mest komplexa skapelse – den mänskliga hjärnan. Han räddade livet på den personen och har sedan dess ägnat sitt liv åt att studera och informera om kroppens viktigaste organ. Drygt 30 år senare, efter en karriär som hjärnkirurg, krönikör och TV-programmakare är Nisse Simonson i dag en av Sveriges mest populära föreläsare.

Världen bästa Sverige?

1,5 miljoner svenskar mår så dåligt att de inte är kapabla att arbeta. Då talar vi inte om sjukdomar, utan om att helt enkelt bara må dåligt. Ofta →



Nisses 6 tips till en gladare tillvaro:

1. Motionera, 50 minuters promenad varje dag
2. Sov dina 7,5-8 timmar per natt
3. Ät hälsosamt
4. Se komiska filmer, läs roliga böcker, umgås med positiva människor
5. Bråka eller klaga aldrig inför barnen
6. Tänk positivt, ett steg i taget, intala dig att den här dagen kommer att bli fantastisk

→ handlar det om stress med en rad följande symptom som värk, depression och utbrändhet. Men hur kan det komma sig när vi bor i ett på pappret världens bästa länder i fråga om social trygghet och fysisk arbetsmiljö? Simonson menar att västvärlden lever under enorm press, där människor ställer alltför höga krav på sig själva. Det finns naturligtvis många anledningar till att vi mår som vi gör, men Simonson bygger sin tes utifrån att vi i dagens samhälle matas med alltför mycket elände via TV, tidningar och andra media. Vi ser dagligdags hur barnen svälter i Afrika, hur människor mördas, våldtas och knarkar ihjäl sig. Eller så läser vi hur fantastiskt framgångsrika andra är och känner oss själva misslyckade. Den mänskliga hjärnan är inte rustad för att hantera all denna negativa information och så småningom kommer vi in i en ond cirkel av destruktivt tänkande. Alltför sällan ägnar vi oss åt saker som gör oss glada.

Tänk dig frisk

De flesta kan mer om växellådan i bilen än om sin egen kropps mest väsentliga organ. På ett sällsynt roande och lärorikt sätt berättar Nisse Simonson om hur vår hjärna är uppbyggd och hur du kan få den att uträtta fantastiska saker. För det går att ändra sina tankebanor. Det är de som ser det positiva i varje situation som mår bäst och når mest framgång i livet. Och detta är alltså ingen slump. Hjärnan är fenomenal på det sättet, för på samma sätt som de flesta är överens om att man kan "tänka" sig sjuk, går det även att "tänka" sig frisk. Simonson själv avskyr filmer med sorgsna slut, böcker med dystert innehåll och umgänge med pessimistiska människor. Det handlar helt enkelt om att

medvetet söka sig till aktiviteter och tillfällen som gör oss glada, och därmed undvika situationer och personer med motsatt effekt. Lyckligt ovetande, eller kalla det vad du vill. Simonson försöker också få oss att se något positivt i varje situation, hur trögisk den än må vara. Att bryta invanda tankemönster går inte över en natt, men steg för steg och en dag i taget kan göra underverk. Och som sagt, ett gott skratt förlänger livet.

Daniel Golabiewski

FAKTA Nils Simonson

Yrke: Läkare sedan 30 år, krönikör i dags- och medicinsk press, medverkat i ett stort antal TV-program i SVT och TV4

Aktuell med: En av Sveriges mest populära föreläsare, samt nya boken "Hjärnvägar"

Föreläser om: Förändring, Vad händer i hjärnan?, Ta makten över tiden, Kommunikation, Stress m.m.

Kontakt: via www.talarforum.se

TÄVLA & VINN!

Nisses Hjärnvägar

Nisse Simonson

Nisse Simonsons första bok HJÄRNBRUK skrevs som handledning till hans föreläsningar och är nu slutsåld. Eftersom Nisse Simonson reser mycket och alltid vill ha något att göra, har han nu skrivit ytterligare ett antal kåserande funderingar under rubriken HJÄRNVÄGAR.



Vi lottar ut fem exemplar av boken bland dem som svarar rätt på följande fråga:

Vilken är Nisses huvudsakliga tes om varför vi mår så dåligt?

- Vi äter för mycket socker
- Vi tillbringar för mycket tid på jobbet
- Vi får för många negativa intryck via media

Boken har ett värde av 195:- och ges ut av Jengels Förlag.

Skicka det rätta svaret tillsammans med namn, adress och telefonnummer till hjarnvagor@talarforum.se