

Motivationscoachen:

Vad har du i verktygslådan?

Skrivkramp. Självttivel. Utmaningar. Hjärnspöken. Refuseringar. Kritik. Bristande tålamod. Vore det inte väldigt praktiskt om du hade en psykologisk verktygslåda som kunde råda bot på allt det där? Något som kunde hjälpa dig ta hand om allt snurr som med jämna mellanrum tenderar att dyka upp och stöka till det? Då har jag goda nyheter! Det är precis vad jag kommer skriva om i varje nummer av Skriva från och med nu!

LÅT MIG BÖRJA med att presentera mig. Jag heter Linnea Molander och är psykologisk coach och frilansjournalist. Jag är akademiskt utbildad i positiv psykologi, lyckoforskning och neurovetenskap och jobbar med att på olika sätt sprida den kunskapen och hjälpa människor att använda den praktiskt.

»Det finns många klyschor om lycka och det finns många fluffiga fördomar som får människor att inte riktigt ta det på allvar.«

Det känns fantastiskt roligt att från och med nu också göra det åt Skrivas läsare, för jag vet mycket väl hur frustrerande det kan kännas när inspirationen blockeras av självttivel, när skrivkrampen slår till eller det helt enkelt inte går att få tummen ur och sätta igång. Men jag vet också att det är fantastiskt skönt att ha kunskap och verktyg som hjälper mig att göra något åt det! Det behöver inte ens vara särskilt krångligt att skapa utrymme för flow och inspiration om du bara vet vad du behöver göra.

PSYKOLOGER OCH FORSKARE har äntligen börjat intressera sig för vad som väcker det bästa i människor och får vår potential att förverkligas. Inom ramen för positiv psykologi studeras bland annat vad som får oss att tro på oss själva, nå våra mål, ta oss igenom utmaningar (och ofta dessutom växa rätt mycket på köpet), känna självmedkänsla istället för att vara självkritiska och skapa en optimistisk syn på oss själva och framtiden.

Det handlar inte om käckt positivt tänkande utan om psykologisk forskning om vad som behövs för att vi ska må och

fungera som allra bäst. Självinsikt och kunskap om hur vi kan vara den bästa versionen av oss själva är något som jag önskar att alla människor hade, för det gör enormt stor skillnad både i hur vi mår och hur det går.

SJÄLV ANVÄNDER JAG dessa kunskaper dagligen, både för att må bra och för att kunna skriva. Det hör nämligen ihop. Det finns många klyschor om lycka och det finns många fluffiga fördomar som får människor att inte riktigt ta det på allvar. Men forskningen visar att ditt känslotillstånd på ett väldigt konkret sätt påverkar hur din hjärna fungerar.

Hjärnan är inställd på att klara av olika saker beroende på ditt känslotillstånd. I en akut problemsituation, eller när något *känns* som en akut problemsituation för att du är väldigt upprörd, kommer du att bli fokuserad på problemet – och därmed inte kunna se lösningarna! Ju mer frustrerad du blir, desto viktigare är det alltså att veta att innan du kan lösa problemet behöver du ta hand om känslorna, skapa lugn och se till att må bra.

Positiva känslor ger dig tillgång till fler av dina kognitiva förmågor och försätter hjärnan i gott skick för att lösa problem, se nya möjligheter, tänka större, hamna i flow, skapa motivation och vara kreativ. Vad skulle det innebära för ditt skrivande om du hade nyckeln till den verktygslådan?

Linnea Molander är psykologisk coach och frilansjournalist. Hon är akademiskt utbildad i positiv psykologi, kognitiv neurovetenskap och coaching, och är Skrivas egen motivationscoach.

