



## Det du tenker på blir det mer av?

Jeg var nettopp på et dagseminar med en professor i Applied Neuroscience som brukte eksempler fra hjerneforskning som argumenter for visse typer coaching og hevdet at dette er et fysisk målbart fenomen. Jeg liker det faktum at mye av det som tidligere ikke var helt håndgripelig i tradisjonell vitenskapelig forstand, nå ser ut til å kunne bli det. Så for all del, det at vi nå vet at aktivisering av hjernen faktisk skaper flere koblinger (flere dentritter) fra hjerne-celle til hjerne-celle – det er jo fabelaktig, ikke sant?

Og kunnskapen om at det vi fokuserer på, det vi øver på og det som interesserer oss, faktisk også videreutvikler vårt eget mottakerapparat, er spennende. Hvis vi tenker på bruken av affirmasjoner (bekreftelser) for å oppnå visse ting så er dette viktig. Det kan faktisk støtte tanken om at «du skaper din egen virkelighet» på et enda dypere plan. Er det samtidig slik at vi fysisk, på denne måten, står i fare for å bli mer monomane? Slik at vi forblir mindre utviklet på områder vi kanskje ikke vet vi burde utvikle?

Sammen med Mosjøen Videregående og ILIANA-livsveileder Jørdis Jacobsen er ILIANA-akademiet i gang med andre del av «Du er god»-prosjektet. Her lærer vi bort ulike pus-teøvelser og selvutviklingsverktøy som styrker den enkelte i seg selv. Vi har stor suksess i den forstand at vi ser vekst og glede hos de elever og ansatte som liker dette. Vi ser faktisk også framgang hos dem som i utgangspunktet synes dette er utrolig kjedelig. Kjedsomhet på skolen er et utbredt fenomen. En lærer sa det ganske treffende: «I dag må du være entertainer for å fange elevenes interesse».

Jeg har stor sans for Montessori som lar elever fortsette å lære innen et fag i eget tempo, men jeg tror likevel ikke vi

skal la det være totalt opp til den enkelte å velge hva de er interessert i på skolen. I så fall vil de ikke kunne oppdage at det de først trodde var kjedelig etter en stund likevel kan være interessant. For så vil jo dentritene i denne delen av hjernen faktisk vokse ut i nye nettverk som igjen vil kunne legge grunnlag for vekst i andre områder av hjernen.

Jeg tenker på den yngste broren min som sa til sine døtre når de ikke ville smake på mat de hadde mislikt dagen før: "Det er lov å skifte smak". Han sa det med et hyggelig tonefall som faktisk lokket dem til å smake igjen. Vi vet at barn må smake på nye ting opptil 12 ganger før de faktisk liker det. Så kanskje skulle vi nettopp bruke denne kunnskapen til å skape vår egen virkelighet, også på ukjente områder? For det sa faktisk professoren også; at nye ting stimulerer hjernen mer enn kjedelig rutine.

INGE ÅS  
daglig leder ved  
ILIANA akademiet

[www.iliana.no](http://www.iliana.no)  
[www.ingeas.no](http://www.ingeas.no)

