

Ta kontroll över din inre kemifabrik

I boken "Sex substanser som förändrar ditt liv" vill David JP Phillips, en av Sveriges mest framgångsrika internationella föreläsare, leda oss till att bli vårt bästa mentala jag. Hans unika vinkel på begreppet "äkta självledarskap" bottnar i den 19 år långa depression som han själv lyckades ta sig ur med hjälp av djupgående kunskap om människans förmåga att kommunicera med sig själv. I boken ger David oss nycklar till kunskapen om vilka signalsubstanser som är avgörande för att vi ska må bra.

Text Agneta Orllå Foto Blerim Nosha

David JP Phillips är kommunikations-expert med uppdragsgivare som bland annat Google och Microsoft och hans 3 TEDx-talks är några av de största inom sina nischer med 10 miljoner visningar och med en social plattform som genererar mer än 100 miljoner visningar. Hans föreläsningar utgår från vår neurologi och biologi och landar alltid i en uppsjö av insikter och praktiska tips som deltagarna direkt kan omsätta efter föreläsningen.

Det är begreppet självledarskap som är i fokus, något som David definierar som att lära sig leda sig själv. Att ha tillräckligt med självkännedom för att kunna välja sin egen känsla och sitt eget tillstånd när man behöver det, och att välja att agera istället för att passivt reagera. Det är med hjälp av vår inre kemifabrik och kunskapen om de sex substanserna - dopamin, oxytocin, serotonin, endorfin, kortisol och testosteron (se inforuta) - som David menar att vi har möjligheten att kunna göra detta.

HUR BÖRjade DITT intresse för detta?

- Jag är en supernörd och har varit det sedan jag var liten. Ett exempel på det är att jag sparade pengar och kunde som 16-åring investera i en egen

EEG-mätare för att analysera, testa och upptäcka hur min egen hjärna påverkades av olika typer av kommunikation. Jag älskar att observera, dokumentera och applicera och jag går runt i den cirkeln hela tiden.

- Jag började i 20-års åldern med att arbeta med föreläsningar inom presentationsteknik och kommunikation, men lovade mig själv att aldrig läsa en bok om kommunikation eller gå kurs i presentationsteknik. I stället byggde jag mina kunskaper på egna observationer, där jag studerade människors handlingsmönster och beteenden, samt forskning. Mina föreläsningar är på det sättet unika för att jag valde att lägga ett liv på att observera mig fram till insikterna, i stället för att enbart kopiera det andra har kommit fram till. Och jag använde samma typ av nörderi på mig själv och min depression, berättar David.

FÅR DET LOV ATT vara en Angels cocktail - med signalsubstanserna dopamin, serotonin och endorfin, substanser vi i första hand förknippar med positiva upplevelser? Eller kanske en Devils cocktail med en hög nivå av stresshormonet kortisol som huvudingrediens? Valet är vårt och leder till tydliga konsekvenser beroende på vad vi väljer.

I var och en av dessa sex substanser finns både en ljus och en mörk sida. Medvetenheten om vad dessa signalsubstanser skapar och deras olika yttringar är nyckeln till att bli en ännu bättre version av oss själva.

- Dopaminet till exempel står i positiv bemärkelse för vårt driv, vår njutning, vår positiva längtan och sanna motivation. Men om grundglädjen och tillfredsställelsen inom oss är för låg blir vi för beroende av dopamin och söker kickar hela tiden, vilket innebär att man lever som i en berg-och-dalbana känslomässigt. Ju mer vi har blivit beroende av snabba kickar och missat aktiviteter och upplevelser som vi har nytta av i framtiden och som påverkar oss mer än bara för stunden, desto svårare blir det att uppleva den äkta motivationen och njutningen, vilket ofta leder till ökad tomhetskänsla, nedstämdhet och depression.

- Ju mer tillfreds man är i livet och det som är, ju mindre dopaminkickar behöver vi. Men detta innebär inte att vi inte kan äta choklad, ta ett glas vin, njuta av dessert, spela datorspel, titta på tv-serier eller använda appar till exempel. Det viktiga är att vi äger dopaminet och inte tvärtom, så att vi undviker att fastna i det destruktiva dopaminbero-

endet och "dopaminkrascha" gång på gång, säger David.

I BOKEN NÄMNER David flera verktyg att använda sig av för att träna sig i att hantera vårt dopamin. Att bli medveten om vårt "dopaminstuplande" är ett sådant. Begreppet innebär att vi lägger till fler och fler dopamin-källor eftersom vi upplever att det inte räcker med det vi från början startade med - att enbart njuta av en film till exempel. Efter ett tag så behöver vi också popcorn, godis, läsk och kolla på mobilen samtidigt, för att uppleva den njutningseffekt vi kände från början. Enbart medvetenheten om detta beteende kan göra att vi blir mer uppmärksamma på vårt agerande. Att träna oss att göra enbart en sak i taget kan vara ytterligare en väg.

- Oxytocinet är enligt mig den viktigaste substansen i vår hjärna. Den är kopplad till vårt behov av att höra till en gemenskap, att känna oss delaktiga och kunna känna förundran över samhörighet med andra, naturen eller något större. Att kunna se storheten i det lilla och känna djup tacksamhet. Men det viktiga behovet av gemenskap som vi alla har, kan innebära att vi går emot vår moral och etik och deltar i mobbing och förtryck, vilket är den mörka sidan av oxytocin. ►

” Ingenstans under
vår skolgång fick vi
utbildning i livets
viktigaste ämne – att
veta vad en känsla är,
hur känslor fungerar
och hur vi kan lära
oss påverka dem.

KORT
OM
DAVID

NAMN David JP
Phillips.

ÅLDER 46 år.

FAMILJ Maria och tre barn.

BOR Västerås.

GÖR Föreläsare, författare,
coach.

MOTTO "There's no
quickfix to happiness,
happiness is a lifestyle."

DOLD TALANG Bakar
episka scones.

AKTUELL MED Boken
"Sex substanser som
förändrar ditt liv".



Och det är inte ovanligt att kittet i en grupp eller på en arbetsplats består i att prata illa om en annan grupp i ett försök att lyfta sig själva, förklarar David.

VAD GÄLLER SEROTONIN med sin koppling till att känna sig nöjd, ohotad och att ha en hög social status så innebär det att en person med en stark självmedkänsla som gillar sig själv lättare håller serotoninivån i balans eftersom den individen är mer oberoende och opåverkad av andra, med ett mindre intresse att jämföra sig med andra. En sådan individ lyfter andra i kontrast till en individ med ett lågt självvärde där avundsjuka och missunnsamhet i stället visar sig. Härskartekniker, för att vilja förbättra sin sociala status hör till det mörka serotoninet.

ENDORFIN ÄR KROPPENS eget morfin och handlar om att vara "hög" på livet och ger oss euforin. Det är något som toppar upp livet och är skönt när vi får det, även om det inte på ett psykologiskt plan är lika livsavgörande för oss som substanserna serotonin och oxytocin. Endorfin frigörs vid psykologisk smärta för att dämpa den. Här kan man också nämna att bli "hög på smärta" typ vid kallbad där man medvetet går med smärtan med hjälp av kontrollerad andning i stället för att fly från smärtan och i stället upplever euforin som belöning. Den mörka sidan av endorfin kan också vara en av anledningarna till självskadebeteende.

TESTOSTERONET ÄR KOPPLAT till självförtroende och ökar genom upplevelsen av att segra,

att känna sig oövervinnerlig. Det kritiska tänkandet hämmas dock vid testosteronpåslag, liksom impuls kontrollen, vilket kan vara bra att känna till apropå beslutsfattande. Ett exempel på det mörka testosteronet är att stjäla vinster från andra för att beröva dem framgång och för vinster för sin egen vinning.

DEN SISTA AV DE sex substanserna är kortisol - stresshormonet, som också har både en ljus och en mörk sida, eller hur?

- Ja, kortisol i små mängder är fantastiskt, en behaglig och positiv stress i kroppen som i en förälskelse till exempel. Men i sin kroniska form menar jag att det är den enskilt giftigaste substansen som vi intar på daglig basis, värre än både rökning och alkohol. Kronisk stress inom

loppet av ett år kan framkalla extremt negativa effekter hos de flesta av oss, säger David.

VAD ÄR ANLEDNINGEN till att vi många gånger väljer det som blir destruktiva resultat i våra liv? Ett intag av för många Devils cocktail, med höga stressnivåer som resultat skapar ju negativa mönster i både kropp och psyke till slut och lägger sig som en grå dimma över hela livsupplevelsen, eller hur?

- Ingenstans under vår skolgång fick vi utbildning i livets viktigaste ämne - att veta vad en känsla är, hur känslor fungerar och hur vi kan lära oss påverka dem. Detta är ju en kunskap långt viktigare än alla andra ämnen i skolan. Framgång mäts i pengar i vårt samhälle och gör att jakt går före vilsam nöjdhet, vilket resulterar

De sex substanserna



DOPAMIN
driv och njutning



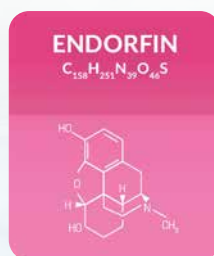
OXYTOCIN
samhörighet och
mänsklighet



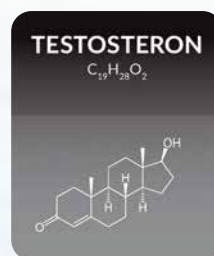
SEROTONIN
social status,
nöjdhet och humör



KORTISOL
fokus, spänning
eller panik



ENDORFIN
eufori



TESTOSTERON
självförtroende och
vinster

Stresskartan

Steg 1: Skriv ner alla dina stressorer på ett papper, det som gör att du känner dig stressad.

Steg 2: Kategorisera dina stressorer utifrån tre rubriker: Kan jag ta bort, Kan jag lösa och Vet inte.

Kan jag ta bort:

Här placerar du allt i ditt liv som stressar dig och som du direkt inser att du kan ta bort från ditt liv.

Exempel: Stäng av notiser på telefonen. Sälj något du knappt använder men som är ekonomiskt pressande för dig. Avsluta relationer som länge fått dig att må dåligt. Sluta ta ansvar för sådant som inte är ditt ansvar. Undvik alltför många engagemang parallellt. Byt jobb eller tjänst.

Kan jag lösa:

Här placerar du allt i ditt liv som du tack vare ditt självledarskap kan lära dig att leva med så pass att det inte stressar dig längre.

Exempel: Oliktänkande i en relation - träna på att utveckla

acceptans. Konflikträdsla - träna dig att se konflikten som en möjlighet att växa. För höga mål - bryt ner dem i mindre mål. Dåligt självförtroende - ge dig själv erkännande för varje seger och fira dig själv. Självkritik - kontra med positiva påståenden om dig själv.

Vet inte:

Här placerar du det du faktiskt inte har en aning om hur du kan hantera just nu. Här kan sådant hamna som du själv inte kan se lösningen på, att du inte vågar lösa problemet eller har verktyg för det.

i nedstämdhet och depression till slut. Vi blir också ofta som dem vi omger oss med och kan därför lätt "smittas" och dras med i sådant som inte gynnar oss. För mig var den nya kunskapen jag skaffade mig själv om mina känslor och dess ursprung i biologi och neurovetenskap fullständigt avgörande för att kunna bryta min depression, svarar David.

DIN BOK GER ett mycket positivt budskap om hur vi alla utifrån medvetenhet kan vända destruktiva livscenarier till konstruktiva. Kan du i backspegeln se varför just du under så många år inte mätte bra själv?

- Jag upplever att jag varit funktionellt deprimerad tills för bara något år sedan, då det blev sämre. Ibland funderar jag på om det till och med kan vara så att depressionen bidrog till mer av det analytiska perspektivet inom mig, i min egen hjärna. Ett av mina största projekt var till exempel att jag analyserade 5 000 olika presentatörer och kommunikationer under sju år. Allt vi gör ville jag dissekera. Kanske var det en omedveten väg att lära mig kommunicera på ett sätt som mina känslor inte tillät mig att göra. Jag kunde inte visa samma emotionella uttryck som andra gjorde. Kanske var detta en väg framåt för mig, då kunde jag "fejka".

- Jag är också en otroligt fri person, och det är mycket viktigt för mig att vara hängiven det jag gör. Jag valde att bli pappa och då var det självklart för mig att vara den bästa pappan, att ge mina barn allt och på något sätt krockade ambitionerna och det hämmade mig. Jag visste

ju inte heller att jag gick in i en depression, det tog lång tid för den att utvecklas. Men det var stressen som framkallade depressionen. Det var konflikter i sanningar, det vill säga mellan det jag ville och det jag inte kunde göra, vilket också blir en stress, säger David.

"SANNINGAR PÅ KOLLISIONSKURS" kallar David ett av verktygen för att hantera alltför höga kortisolnivåer. Det är den kognitiva dissonansen, det vill säga två sanningar eller motsägelsefulla idéer som krockar med varandra. Dessa olika viljor pockar på mer och mer och kräver uppmärksamhet, erkännande och ett avgörande för att inte stressen skall fortsätta att öka. Utifrån detta dyker min frågeställning upp, om skillnaden mellan att lyssna på de egna signalerna, vägledningen från intuitionen och att å andra sidan välja att överkomma sina "jobbiga" känslor med hjälp av olika tekniker.

Är det inte lätt att blanda ihop dessa två eller rent av inte veta skillnaden? Och kan man inte, i sin strävan efter balans, bli ännu mer kortisol driven och befästa stressen ännu mer i så fall, undrar jag?

- Det är en superbra fråga. Ibland är det ju utifrån en falsk trygghet som vi gör saker, vi vågar inte släppa tryggheten för att kunna hitta balansen och känna oss lugnare. Jag tror att de är många relationer som många sitter fast i och jobbsituationer till exempel som skapar denna stress. Och var gränsen går - ja, det är högst individuellt. Man glömmer så lätt, så

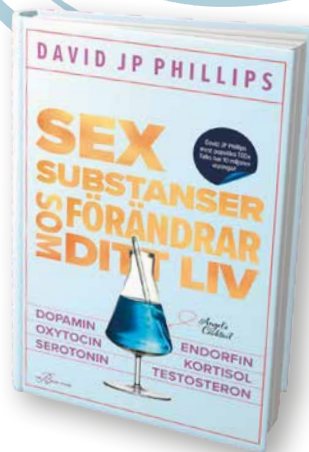
ett tips är att föra dagbok och notera känslorna och det man upplever. Att inte ta beslut alltför snabbt utan låta det mogna ett tag likaså. Men om det är ihållande och återkommande då är det dags att ta de signalerna på allvar, svarar David.

JAG ÄR NYFIKEN på din egen syn på livet. Meningen med livet, och varför vi här på jorden - hur ser du på det?

- Jag tror inte att vi kommer att kunna förstå det, det övergår vårt intellekt. Vi försöker besvara frågorna med hjälp av religion och vetenskap. Kanske vi skapar en AI framöver som kan ge oss svaret. Vem vet? Man kan göra vilken mening man än vill om man har tillräckligt stor övertygelse. Jag själv vill vara bidragande till att hjälpa människor att skapa bättre liv och därför försöker jag varje dag förstå, analysera, experimentera, läsa, analysera och dokumentera. Men om jag inte gör det så skulle dopaminnivån i mig försvagas, och då skulle jag tappa min mening, säger David.

ÄR DET NÅGOT BUDSKAP du vill skicka med till läsaren?

- Det absolut viktigaste i min bok är Stresskartan. Det är något som alla bör göra för att hitta den viktiga grundglädjen eftersom stressen hämmar glädjen. Och - till dina barn och de barn du möter - ge dem självmedkänslagåvan. Hjälpt dem att träna upp att älska sig själva, hälsar David avslutningsvis. 😊



Vinn!

Free lottar ut 3 exemplar av boken "Sex substanser som förändrar ditt liv" i samarbete med The Book Affair. Gå in på free.se och klicka på "Free utlottning". Skriv gärna några rader om varför du är nyfiken på boken.

Plus mer

www.davidjpphillips.com
"Sex substanser som förändrar ditt liv" (The Book Affair, 2022).

Mirakel **Qvinnan** .se
"Shia"

Är Du Där Du Vill Vara?
i LivsKarusellen & HälsoPusslet?

Kurs om Cellsalter som LäkeKonst
i Stockholm Juni 2023

Shivani Heléna Eddesjö
NATURMEDICINARE, COACH
HÄSTFYSIOTERAPEUT & MYSTIMAGIKER

Professionella KroppsBehandlingar
HälsoKonsultationer, LivsSamtal
Coaching

Skyttelvägen 1, 904 40 RÖBÄCK
shivani@mirakelqvinnan.se 070-372 74 77

mirakelqvinnan mirakelverkstan mirakelqvnanskapar

NYHET!

Wheel of Fortune Tarot

Modern Tarotlek
av Caroline Benke

www.nurture-by-nature.se
caroline.benke@outlook.com