

DAVID JP PHILLIPS

SEX SUBSTANSER SOM FÖRÄNDRAR Vårt LIV

David JP Phillips
mest populära TEDx
Talks har 10 miljoner
visningar!

ÖVNINGSBOKEN

DOPAMIN

ENDORFIN

OXYTOCIN

KORTISOL

SEROTONIN

TESTOSTERON

VÄLKOMMEN!



DET ÄR NU DET BÖRJAR

Jag är så glad och tacksam över att du har läst min bok, men framför allt, över att du är intresserad av självledarskap, att förbättra ditt eget och andras välmående.

Den här övningsboken hör till min bok "Sex substanser som förändrar ditt liv" och är tänkt som en hjälp för dig som utifrån boken vill jobba vidare med ditt självledarskap.

Självledarskap för mig är insikten, kunskapen och förmågan att leda sig själv. För när vi lär oss leda oss själva, får vi också kunskapen att hjälpa andra på samma sätt.

För dig som vill göra det tillsammans med mig och mitt team, finns även **WOWkursen**. Kursen ger verktyg som skapar positiva effekter både privat och på det professionella planet. Det är en kurs för personlig utveckling, baserat på forskning, där du under 12 veckor får frågestunder, live-föreläsningar, videos och övningar. Allt för att du ska bli ditt bästa jag!

Du lär dig att förstå dig själv, och andra, bättre. Du får insikt i hur du kan påverka ditt eget och andras mående. Hur du medvetet kan skapa och uppleva mer glädje! Glädje som är en grund till samhörighet, effektivitet och kreativitet, i familjen och i teamet på jobbet.

För det var ändå därför jag skrev boken. Jag vill att fler ska må bättre och få ta del av alla de verktyg och insikter som jag har hittat under min resa ut ur depression.

Jag hoppas att verktygen du hittar här förändrar ditt liv precis som de förändrade mitt.

David och WOWteamet, Maria, Pia och Mary.

**MER OM WOWKURSEN HITTAR
DU PÅ [WOWKURSEN.SE](https://www.wowkursen.se)**

OM ÖVNINGSBOKEN



HJÄRNAN

Vår hjärna är fantastisk. Den jobbar stenhårt på att skydda oss och få oss att överleva.

Ibland gör det att det blir svårare att leva. Att faktiskt njuta av det som är fantastiskt i livet. Att se det som är bra och att praktiskt göra saker bättre.

Ett sätt att överleva är att spara energi. Det gör vår hjärna genom att hellre välja gamla, välkända vägar, än nya ovana.

När vi vill förändra oss tar det emot. Det kräver nya vägar och mer energi. Om du därför får tankar från din egen hjärna om att det är svårt, jobbigt eller farligt. Lugna hjärnan. Du vet att det är ovant, men du väljer att göra det ändå.

Vår hjärna tycker om att ha rätt. Så mycket så att när vi blir kritiserade så har vi svårt för att ta in vad som faktiskt sägs, och förändrar informationen för att mer passa vårt synsätt. Detta är inte enbart negativt. Vi kan använda det till vår fördel.

I den här övningsboken finns övningar där du uppmanas reflektera, skriva ner och öva på olika saker.

När du gör det får hjärnan en uppgift. Den vill se till att du har rätt. Den kommer då att leta efter saker som bevisar att du har rätt.

Om du säger att det är en bra dag, då kommer hjärnan leta efter saker som bevisar att det är en bra dag. På samma sätt gäller motsatsen. Välj därför dina uttalanden. Din hjärna lyssnar, alltid.

**DU SPENDERAR MEST TID I DIN HJÄRNA, SE
TILL SÅ DET ÄR EN FIN PLATS.**

DOPAMIN

DRIV OCH NJUTNING



VERKTYG

För att själv styra ditt dopamin finns det ett antal verktyg som du kan använda. Genom att välja att få dopamin från "riktiga saker", sånt vi gjorde innan reklam-tv, såsom att lära sig nytt, läsa eller göra något med händerna mår du bättre än om du får ditt dopamin från sociala medier.

Uppgift - Snabbt och långsamt

- Du kan minska ditt beroende av dopamin genom att ersätta snabbt dopamin med långsamt dopamin.
- Börja med att identifiera vilka dopaminkällor du har och om de ger snabbt eller långsamt dopamin.
- Fundera sedan på vilka källor av snabbt dopamin som du kan ta bort eller minska.

SNABBT DOPAMIN

LÅNGSAMT DOPAMIN

DOPAMIN

DRIV OCH NJUTNING

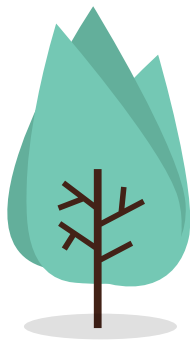


Uppgift - Riktiga saker

Inspireras av listan nedan och se vilka saker du skulle kunna göra för att öka ditt långsiktiga dopamin. Lägg gärna till egna.

Uppgift - Öka långsamt dopamin

- ☐ Gå en promenad
- ☐ Spela brädspel
- ☐ Lös ett korsord
- ☐ Dansa i köket
- ☐ Rita en teckning
- ☐ Bygg med lego
- ☐ Spela kortspel
- ☐ Läs en bok



- ☐ Meditera
- ☐ Vila
- ☐ Gå till gymmet
- ☐ Lär dig något nytt

☐
☐
☐
☐

Uppgift - Var konsekvent

Se till att göra något "riktigt" varje dag för att öka ditt långsiktiga dopamin.

Kryssa varje dag på listan nedan för att se dina framsteg.

Klanka inte ner på dig själv om du missar en dag. Fira istället varje dag du faktiskt gör något.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

DOPAMIN

DRIV OCH NJUTNING



MINSKA SKÄRMTIDEN

Skärmarna suger oss till sig och får oss att lägga mer och mer tid på olika appar. Det kortsiktiga dopaminet håller oss i ett järngrepp och det är svårt att låta bli.

Då gäller det till att ta till nya knep för att minska vårt eget intresse för skärmen. Följ gärna några eller alla tipsen nedan för att utmana dig själv att minska skärmtiden och därmed även ditt kortsiktiga dopamin.



☐ Svartvit mobil

Googla hur du gör det för just din mobil och stäng av färgen. Lägg direkt märke till hur tråkig mobilen blir.

☐ Medvetet slöscrollande

När du från och med nu tar upp mobilen, fundera innan du öppnar den på varför? Vad är det du ska göra?

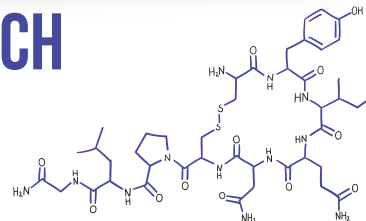
Säg det högt (eller högt i tanken) "nu ska jag slöscrolla på instagram" eller "nu ska jag läsa mailen". Gör sen bara det. Lägg därefter ifrån dig mobilen.

☐ Ladda på annan plats

När det är sovdags, lägg mobilen på laddning i ett annat rum än där du sover. Utmana dig själv att inte plocka upp den det första du gör.

☐ Ta bort appar

Radera de appar som du slöscrollar på mest. När du sen känner att du verkligen behöver använda dem, sätt en timer, installera appen, slöscrolla tills timern ljuder, radera sedan appen igen. På så sätt minskar risken för att du slöscrollar utan tanke.



FÖRUNDRAN

Leta efter saker, upplevelser eller personer som du kan förundras över.

Ett klassiskt exempel är att höstlöv är fantastiskt vackra. Men har du tittat på en myrstack med en treårings ögon?

Eller lagt dig ner och fascinerats över molnen som susar förbi på himlen. Det finns så enormt mycket runtomkring oss som vi kan förundras över.

Och när vi gör det utsöndras oxytocin!

Det handlar om att göra oss medvetna om storheten i det lilla.

Hur fantastiskt det är att en fågel kan flyga, att ett löv kan ha så många färger, att en skalbagge kan veta vart den ska.

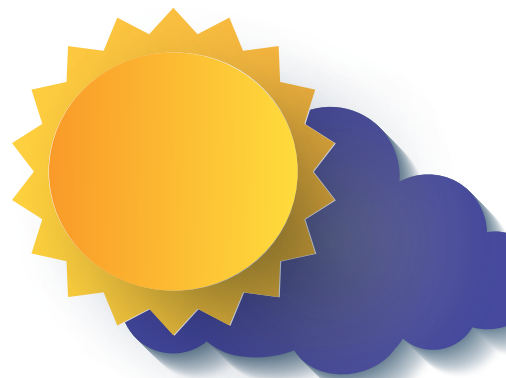
Se runtomkring dig och uppskatta naturen.

Uppskatta vinden, molnen, regnet som faller på dina ögonfransar.

Stenen som finns precis där för dig att vila på.

Uppgift - Förundran

- Leta efter saker att förundras över, varje dag i en vecka.
- Stanna upp kring dem, och säg högt till dig själv "WOW!!".
- Även om du inte känner WOW:et, säg det ändå.



MÅNDAG

TISDAG

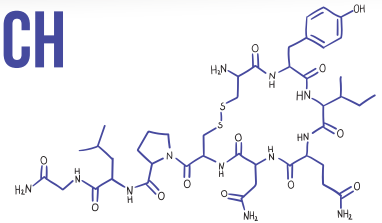
ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LÖRDAG

SÖNDAG



MEDITATION OCH MINDFULNESS

Tvärtemot vad många tror handlar meditation inte om att tömma sitt sinne på alla tankar – det är nästan omöjligt att göra!

Det handlar inte heller om att göra sig av med alla dina negativa känslor. Snarare tvärtom, faktiskt, eftersom meditation ber dig att sitta med dessa känslor.

I grund och botten handlar meditation om att träna din hjärna att lägga märke till dina tankar och släppa de ohjälpsamma. Meditation hjälper dig att inse att dina tankar inte är fakta och att du inte är dina tankar. Med andra ord hjälper meditation dig att observera dina tankar snarare än att bli dem.

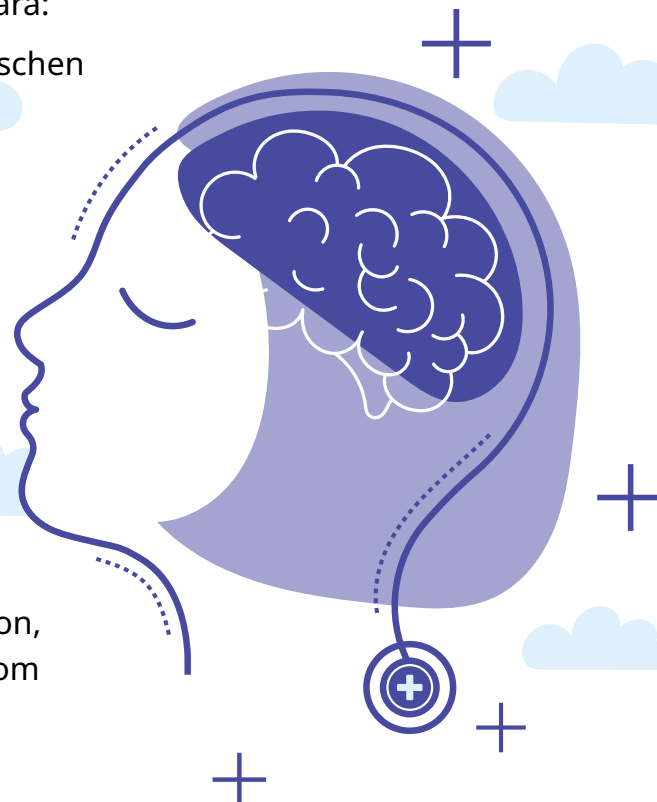
Så, vad är det för skillnad på meditation och mindfulness egentligen? Ja, för att göra det enkelt så är mindfulness en form av meditation. Inom mindfulness vill man skapa en medvetenhet kring det som sker omkring dig i livet. Att föra all din uppmärksamhet till nuet. Något du kan göra när som helst t.ex. när du går, cyklar, äter, umgås eller jobbar.

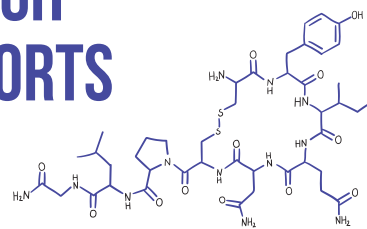
Exempel på att utöva mindfulness i vardagen kan vara:

- Att känna känslan av varmt vatten på huden i duschen
- Lyssnar fullt ut på din älskade när de pratar
- Rikta all din medvetenhet till känslan av att dina muskler rör sig när du tar en promenad
- Att faktiskt höra ljudet av fåglarna som kvittrar utanför ditt fönster

Vilken form av meditation som man gillar bäst är personligt. Prova själv några olika och se vilken som funkar för dig!

Lättast är det ofta att börja med en guidad meditation, eller att stanna upp och känna efter i vardagen genom mindfulness.





Uppgift - Gör din meditations-spellista

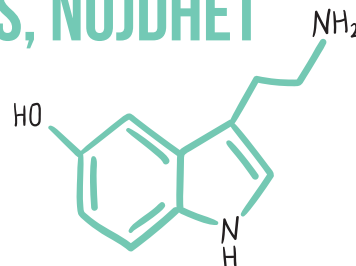
1. Leta på efter meditationer du uppskattar. Tips på bra ställen är:
 - Spotify
 - Youtube
 - Storytel
 - Gratis meditationsappar
 2. Sök på "Guidad meditation" (eller "Guided meditation" om det funkar med engelska).
 3. Välj ut några kortare varianter och prova. Leta efter några vars röst och språkbild passar dig. Där du kan stanna upp i övningen.
 4. Hitta gärna någon som passar för:
 - morgonen,
 - någon på kvällen,
 - någon för stress på jobbet.
 5. När du har dem i en spellista kan du snabbt och lätt hitta dem vid behov.
 6. Nu, meditera eller var mindfull minst 15 minuter per dag.
- 
- A stylized illustration of a person's silhouette from the chest up, facing forward. The interior of the silhouette is filled with a dark blue night sky pattern, featuring white stars and a large, bright yellow sun or moon. Green leaves and branches are visible on the left side of the silhouette, suggesting a connection to nature. The overall theme is meditation and mindfulness.

Du hittar mer om meditation på sidan 164 i boken.



SEROTONIN

SOCIAL STATUS, NÖJDHET OCH HUMÖR



FLERA EFFEKTER

Känslan av serotonin kan på sätt och vis kallas för grundglädje. En nöjdhet, stabilitet och frånvaro från jakt efter något.

Man skulle kunna säga att serotonin har två effekter (även om det såklart har många fler), självkänsla och humör.

Självkänslan baserar sig på trygghet, att du har din plats i flocken, vilket får dig att må bra.

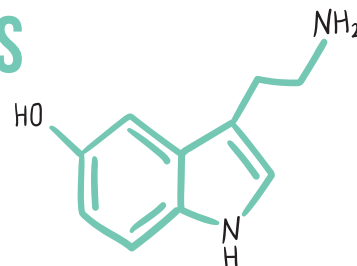
Uppgift - Stolt över

- Skriv ner 5 saker du är stolt över gällande dig själv. Om det känns svårt, skriv ner saker du önskar att du vore stolt över.
- Säg sedan meningarna högt för dig själv.
- Du kan också be din omgivning att säga positiva saker om dig.
- Titta på listan när du behöver ökad självkänsla.

JAG ÄR STOLT ÖVER ATT JAG:

SEROTONIN

SOCIAL STATUS



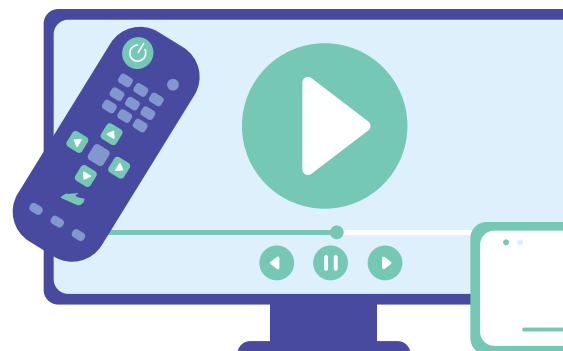
HJÄRNAN TROR PÅ ALLT

En sak som är lite dumt med vår hjärna är att den tror på lite för mycket av vad den ser. Så, när vi tittar på Netflix, Youtube eller till och med film på SVT jämför vi oss till den sociala strukturen som vi ser där.

Har vi det bättre eller sämre än karaktären på skärmen?

Uppgift - Stämmer det?

Lista karaktärer från tv-serier och filmer du nyligen sett. Fundera på om de får dig att må bra, eller dåligt. Anser du att du har högre eller lägre social status än dem?



KARAKTÄRER

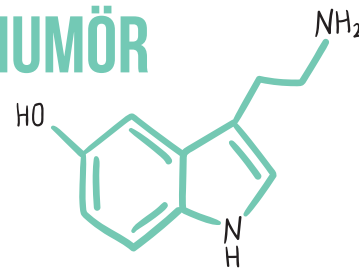
SOCIAL STATUS

STÄMMER DET?

Titta nu på listan igen. På de ställen där karaktären motiverar dig och får dig att må bättre, behåll känslan. Där du känner att karaktären får dig att må sämre, programmera om och skapa en ny sanning.

SEROTONIN

NÖJDHET OCH HUMÖR



SÖMN

För att må bra är sömn en mycket viktig del. Se över din sovrutin och lägg märke till om det finns något som du kan ändra för att göra den bättre. Varva ner tidigare?

Plocka bort mobilen en timma innan läggdags?

Med en sovrutin som är likadan varje kväll underlättar du för dig själv att få en bättre sömn.

Uppgift - Dagsljus

På samma sätt som det är viktigt att minska ljuset på kvällen för att underlätta sömn är det bra att på morgonen få ljus från solen. Det gör att upptaget av serotonin mellan synapserna i hjärnan ökar. Det innebär alltså att solljuset låter dig "njuta" mer av det serotonin du har. Se till att du kommer ut och får i dig 20 minuter dagsljus varje dag i en månad. Följ upp genom att kryssa här.

DAGSLJUS

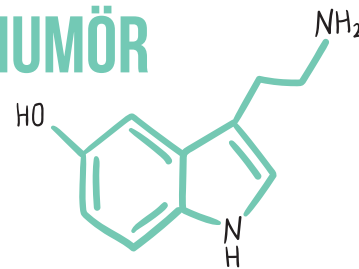
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

KÄNSLA INNAN

KÄNSLA EFTER 30 DAGAR

SEROTONIN

NÖJDHET OCH HUMÖR



MINDFULNESS

Du har hört begreppet en miljon gånger. Redan under substansen oxytocin pratade vi om meditation och mindfulness. Mindfulness är magiskt att träna, magiskt att kunna, det är den ultimata känslan av nöjdhet. Tidigare gjorde du en meditations-spellista. Nu är det dags för dig att göra en praktisk spellista för mindfulness. Saker du kan göra för att vara närvarande i nuet.

Uppgift - Hitta ditt sätt att utöva mindfulness

- Välj ut fyra sätt att utöva mindfulness. Inspireras av boken på sidan 93. Prova dem en och en och känn efter vilken som ger dig bäst känsla och när.
- Planera sedan in den sortens mindfulness i din vardag.
Ex. På morgonen innan jag går in till jobbet stannar jag upp i fem minuter och andas långsamma andetag samtidigt som jag fokuserar på värme och kyla.

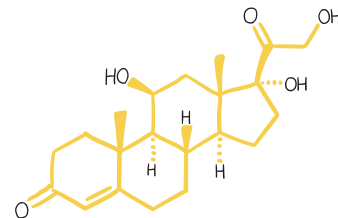
RUTINER FÖR MINDFULNESS

1

2

3

4



SAMSPELET MELLAN KORTISOL OCH DOPAMIN

Ett intressant sätt att se på stress är att det uppstår i tomrummet mellan det du har och det du önskade att du hade. Om du har en viss kroppsvikt, men beklagar dig över det varje dag så kommer det att leda till stress som mycket väl kan ta dig till gymmet oftare, men det kommer också att ge dig undermåliga resultat. När du däremot gör om denna önskan eller missnöje till en drivkraft och ett emotionellt mål så kommer samma tomrum mellan det du har och det du önskade att du hade vara mer drivet av dopamin.

Uppgift - Gör en anti-stresslista

- När du blir stressad, för det blir vi alla då och då, och du inte vill vara det.
- När du tillfälligt vill minska dina kortisolnivåer, är det bra att ha en grupp oxytocinverktyg nära till hands.
- Oxytocin gör som David skriver i boken att kortisolnivåerna minskar.
- Fundera på vilka verktyg du tycker funkar bäst för dig, och skriv ner dem här.
- Titta på sidorna 119-131 och 170-171 för inspiration.
- Nästa gång du hamnar i en situation där du märker att dina kortisolnivåer springer iväg, gå igenom listan och känn hur de minskar.

OXYTOCIN-LISTA - MOT STRESS

1

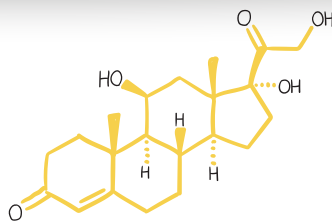
2

3

4

5

STRESS



STRESSORER

Ett intressant sätt att se på stress är att det uppstår i tomrummet mellan det du har SÅNT som stressar kallas stressorer. De kan vara psykiska (krav på prestation eller dåligt självförtroende), fysiska (t.ex. höga ljud, kyla) eller sociala (t.ex. tillgänglighet för närstående, avsaknad av kontroll).

Stressorer kan komma inifrån oss själva. Där vi tänker tankar om och om igen som skapar stress. Ett exempel är att tänka på något man glömt som man borde gjort.

Uppgift - Stresskartan

1. Skriv ner alla dina stressorer på ett blankt papper.
 2. Kategorisera de enligt rubrikerna nedan, här eller i din anteckningsbok.
- För tips på hur du kategoriserar dina stressorer, titta på sidan 115 i boken.
 - Försök sedan att aktivt ta bort det du kan. Nu.
 - Försök att lösa det du kan. Nu.
 - Och be om hjälp med de du är osäker på.



STRESSKARTAN

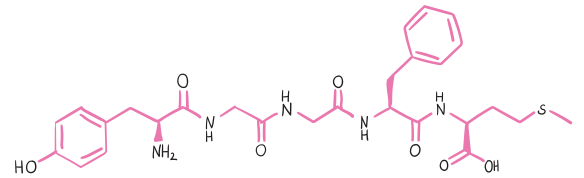
KAN JAG TA BORT

KAN JAG HANTERA

VET INTE

ENDORFINER

EUFORI



DUCHENNE-LEENDE

Ett leende framkallar förutom endorfiner även serotonin och dopamin. Att le får oss därför självklart att må bra. Det här är en riktig kick, som du alltid kan bära med dig.

Det som är extra bra är att du inte behöver vara glad för att le. Det går att göra ändå. Däremot kommer du att känna dig gladare när du ler.

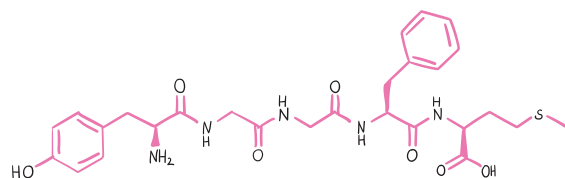
- Fundera på, när ler du?
- Precis som David skriver om i boken kan du titta på dina egna selfies. Hur ofta ler du?
- På bilder andra har av dig, ler du då?

Läs mer om leendet på sidan 138 i boken.



ENDORFINER

EUFORI



Uppgift - Le

Dag 1: Ställ dig framför en spegel och le. Ta ett kort på dig själv när du ler. Detta är din startpunkt. Något du kommer tillbaka till och ser på när du gör framsteg. Titta på de fyra delar som du ser på David på bilden nedan. Ser du dem hos dig själv?

Dag 2: Träna på ditt leende. Både med och utan spegel.

Dag 14: Ta ett nytt kort på ditt leende. Jämför fotot med ditt leende från första dagen. Ser du någon skillnad?

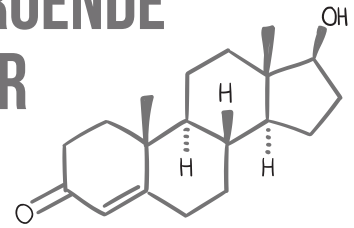
DAG 1

DAG 2

DAG 14

TESTOSTERON

SJÄLVFÖRTROENDE OCH VINSTER



ÖKAR DIN SOCIALA STATUS

Beroende på hur du i vardagen ökar din sociala status, med humor, kreativitet, vänlighet eller aggression, så kommer testosteronet att förstärka det beteendet

Uppgift - Hur gör du?

För att du ska kunna använda dig av ditt testosteron på ett positivt sätt gäller det att börja fundera på hur du gör idag för att öka din sociala status?

Observera att det kan vara både positiva och negativa egenskaper som används för att höja sin sociala status.

1. Sätt dig bekvämt utan distraktioner.
2. Fundera på hur du beter dig i sammanhang där du är helt ny. Hur gör du för att få människor att se dig?
3. Vad och hur skriver du på sociala medier?
4. Hur gör du på jobbet/skolan?

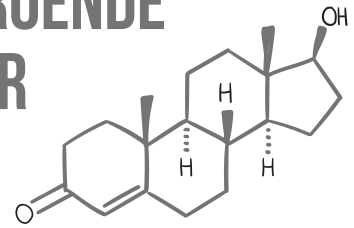
NÄR JAG ÄR HELT NY:

PÅ SOCIALA MEDIER

PÅ JOBBET/ I SKOLAN

TESTOSTERON

SJÄLVFÖRTROENDE OCH VINSTER



ANVÄND MUSIK

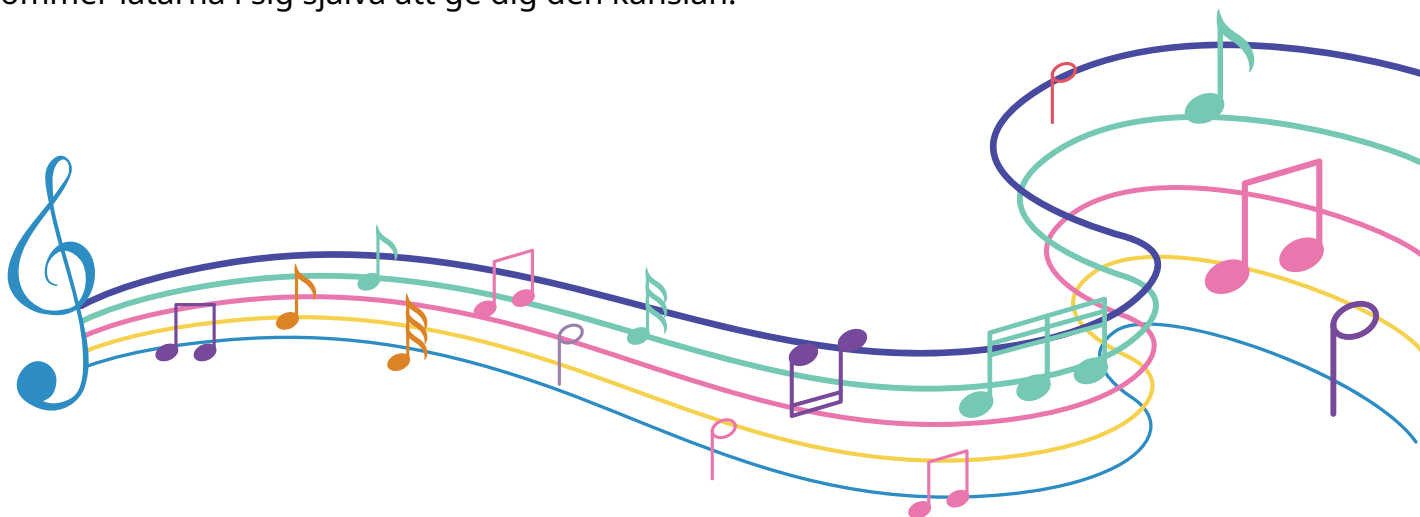
Musik kan påverka oss på olika sätt beroende på musikstil. Som David skriver i boken (s 152) så är det ofta så att vi vill ha en viss typ av musik på gymmet, men en annan när vi ska lugna ner oss på kvällen.

Precis som musik kan få dig att känna dig glad eller lugn, kan den också få dig att känna dig stark.

Uppgift - Hitta din låt

- Fundera på när du känner dig stark och har stort självförtroende.
- Kanske lyssnar du på en viss playlist när du springer som får dig att känna dig extra bra, eller när du dansar?
- Hitta en eller några låtar som får dig att känna dig stark, modig och fri!
- Lägg upp dem på en playlist som du kallar för just "Testosteron".
- När du lyssnar på dem i början, tänk extra mycket på att du är stark.
- Sträck på dig.
- Tänk på vinster du gjort, stora som små.

Om du har tillfällen när du känner högre självförtroende, spela musiken där. Då kommer du att förknippa låtarna med just högre självförtroende och kunna känna samma känsla oavsett om du är i det sammanhanget eller inte. Dvs, med tiden kommer låtarna i sig själva att ge dig den känslan!



VAD ÄR WOWKURSEN

WOWkursen är för dig som vill påverka ditt eget mående, leda dig själv och andra, uppnå mer glädje och maxa livet!

I kursen möts vi till en början för en heldagsuppövelse av de sex substanserna. En dag där du får lära känna dig själv och hur just du känner igen de olika substanserna i din kropp. Du får också tillsammans med David och TeamWOW lära dig hur du själv kan skapa substanserna i dig själv på kommando!

Därefter följer 12 kapitel med videos, övningar och inte minst, frågestunder varje vecka för att befästa de nya beteenden och förändringar som du vill ha i ditt liv. Så att det självledarskap du vill nå blir en konstant i ditt liv.

Du kommer utöver de sex substanserna även få tips på hur du skriver dina egna fokusfrågor, skriver om dina sanningar och mycket mer.

Detta är en kurs för dig som vet att livet är något mer, och vill uppleva det!

Du hittar mer info på www.wowkursen.se

NÅGRA ORD FRÅN DAVID

Jag är så glad att du har varit med på de här övningarna och tagit första steget till ett liv i högre välmående. När du gör det så sprider du ringar på vattnet bland de du umgås med. Tillsammans skapar vi en jättevåg. Av lycka.

För frågor om kursen, boken eller övningarna, hör av dig till oss på wow@davidjpPhillips.com.

Följ mig här för att få fler tips på självledarskap!



 www.instagram.com/wowkursen/

 www.linkedin.com/in/davidjpPhillips

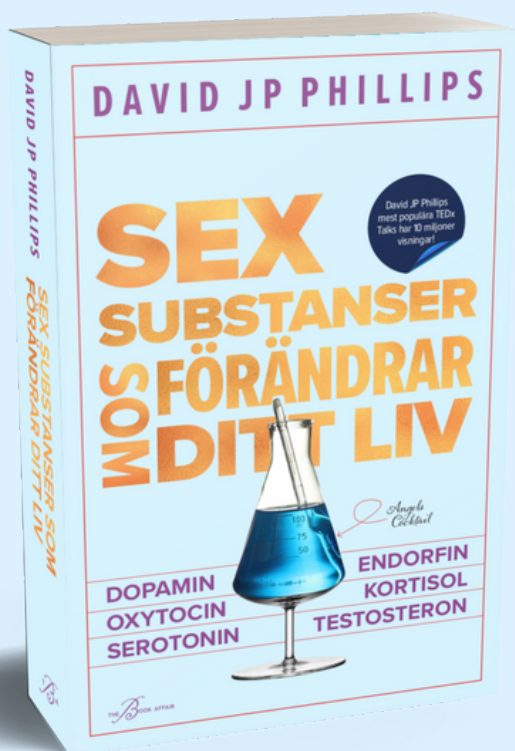
 www.instagram.com/davidjpPhillips/

 www.tiktok.com/@davidjpPhillips



AV
DAVID JP PHILLIPS

ATT VARA LYCKLIG ÄR EN LIVSSTIL



WWW.WOWKURSEN.SE