

# Ta kontroll över DIN INRE KEMIFABRIK

– och bestäm vilken känsla du vill ha

I våra kroppar finns substanser som i allra högsta grad påverkar hur vi mår. Sex av dem kan vi dessutom framkalla på kommando, med omedelbar effekt. Visste du till exempel att vi har ett kroppsligt morfin som gör att vi känner oss höga på livet? Gör dig redo för en resa där allt du lärt dig om känslor får sig en törn.

AV SARA FRISK FOTO: BLERIM NOSHAA, TT

**För många** av oss låter det helt otänkbart att vi själva skulle kunna välja vår egen känsla och vårt sinnestillstånd, både i stunden – och kanske ännu mer otänkbart i längden. Men det går faktiskt att påverka vår inre kemi och därmed både vår dagsform och vårt välmående.

Du har säkert någon gång hört namnen dopamin, oxytocin, serotonin, endorfin, kortisol och testosteron? Om inte så är det faktiskt inte så krångligt som det låter. Alla de här ämnena är substanser som produceras i våra kroppar.

Väldigt förenklat kan man säga att varje substans motsvarar en känsla eller ett sinnestillstånd, även om de ju såklart är inblandade i flera andra processer också. Dopamin kan exempelvis stå för driv och njutning, oxytocin för samhörighet, serotonin för nöjdhet, endorfin för eufori, kortisol för fokus och spänning och testosteron för självsäkerhet.

Genom att höja eller sänka produktionen av de olika substanserna kan vi alltså påverka vilka känslor vi vill ha, både i stunden och på sikt. Varken hjär-

nan eller våra känslor är statiska och det är något vi kan dra nytta av.

I boken *Sex substanser som förändrar ditt liv* delar David JP Phillips med sig av insikter och verktyg till hur man kan påverka sitt mående. Han fann dessa då han kämpade med att ta sig ur en långvarig depression.

– Det var inte förrän jag plötsligt slogs av en kortvarig känsla av glädje som jag insåg att det gick att känna något annat än tomhet. Jag började fråga mig vad det var rent kemiskt i hjärnan som påverkade negativt och började experimentera med substanserna. Det ledde fram till nycklar som kan få alla människor att förbättra sitt mående, säger David JP Phillips.

**De här nycklarna** har han förutom på sig själv också testat på tiotusentals personer som han coachat och utbildat i ämnet självledarskap världen över.

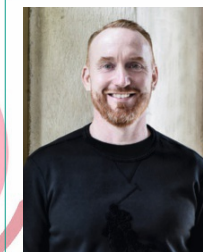
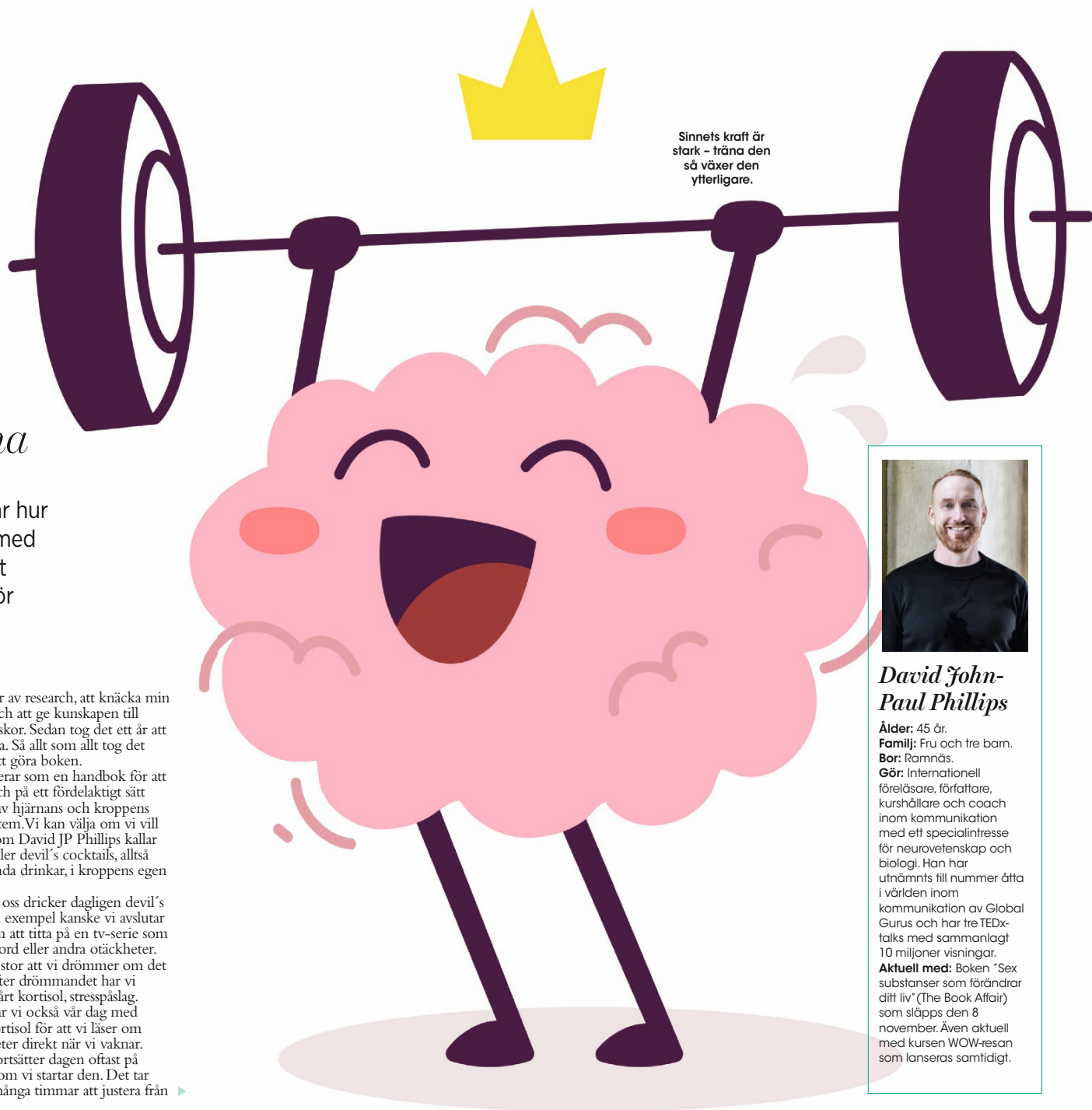
– Jag brukar skämtsamt säga att det tog 17 år av depression för att skapa förutsättningar för att bygga boken. Sedan

tog det sex år av research, att knäcka min depression och att ge kunskapen till andra människor. Sedan tog det ett år att faktiskt skriva. Så allt som allt tog det cirka 24 år att göra boken.

Den fungerar som en handbok för att lära känna och på ett fördelaktigt sätt använda sig av hjärnans och kroppens belöningssystem. Vi kan välja om vi vill blanda det som David JP Phillips kallar för angel's eller devil's cocktails, alltså goda eller onda drinkar, i kroppens egen kemifabrik.

Många av oss dricker dagligen devil's cocktails. Till exempel kanske vi avslutar dagen genom att titta på en tv-serie om är fylld av mord eller andra otäckheter. Då är risken stor att vi drömmer om det på natten. Efter drömmandet har vi redan ökat vårt kortisol, stresspåslag. Kanske börjar vi också vår dag med ännu mer kortisol för att vi läser om jobbiga nyheter direkt när vi vaknar.

– Sedan fortsätter dagen oftast på samma sätt som vi startar den. Det tar människor många timmar att justera från ▶



**David John-Paul Phillips**

**Ålder:** 45 år.

**Familj:** Fru och tre barn.

**Bor:** Ramnäs.

**Gör:** Internationell föreläsare, författare, kurshållare och coach inom kommunikation med ett specialintresse för neurovetenskap och biologi. Han har utnämnts till nummer åtta i världen inom kommunikation av Global Gurus och har tre TEDx-talks med sammanlagt 10 miljoner visningar.

**Aktuell med:** Boken "Sex substanser som förändrar ditt liv" (The Book Affair) som släpps den 8 november. Även aktuell med kursen WOW-resan som lanseras samtidigt.

negativt till positivt om vi inte möter andra människor som hjälper oss att göra det, som vår bästa vän eller våra barn. Men sen fortsätter vi oftast i samma spår. Till slut förstår vi inte varför allt känns grått, säger David JP Phillips.

På olika sätt kan vi förändra vår devil's cocktail till en angel's cocktail i stället. Till exempel skulle vi kunna avsluta dagen genom att läsa om en romantiserad värld eller titta på något som gör att vi somnar med ett leende på läpparna. Då är sannolikheten större att vi vaknar upp glada. Kanske tar vi också bort mobilen från sovrummet, eftersom man vetenskapligt vet att bara dess blotta existens gör oss stressade.

**Det kan också** handla om att le mot människor man möter, ett leende kan öka serotonin, dopamin och endorfin som ger känslor av samhörighet, njutning och eufori.

Eller att ge sig själv komplimanger i stället för kritik, vilket ökar serotonin, som ger känslan av nöjdhet.

– Det går att ge sig själv förutsättningar att skapa automatiska angel's cocktails genom att upprepa verktyget tillräckligt många gånger. Bästa sättet

att göra det på är att ta ett stort papper, skriva ned saker som du skulle vilja göra mer i ditt liv och sätta upp det på väggen. Varje morgon väljer du sedan en sak som du vill träna på idag. Till slut kommer det att gå per automatik och du kommer inte förstå hur du inte kunde göra de här sakerna förut.

Genom att prova på att medvetet framkalla de olika substanserna kan vi få en större förståelse för bredden som våra känslor kan ha och att det faktiskt går att förändra dem. Det är lätt att man blir beroende av de härligare känslorna och sannolikheten ökar därmed för att vi gör medvetna och kloka val i vardagen.

– Det blir lite som en självgenererande motor när du väl börjar jobba med din angel's cocktail. När du framkallat känslorna i stunden tillräckligt länge har du till slut byggt nya vägar i hjärnan som gör att du automatiskt skrattar oftare till exempel. Man vill dels skapa nu och så vill man rita om vägarna i hjärnan så att det skapas av sig självt.

**Då många** av oss är vana att blanda devil's cocktails åt oss själva är det lätt

hänt att vi stannar kvar i känslor och snarare spår på dem i stället för att välja en annan känsla. Ofta handlar det om en okunskap kring vad känslor är och att de går att förändra.

– Det gör mig så förbannad att man inte pratar mer om det här. Det var därför jag skrev boken. Någonstans i grundskolan borde vi fått lära oss vad känslor är för någonting och hur man ändrar dem, säger David JP Phillips.

Vi kan nog alla skriva under på att vi under ilska fattar destruktiva och dåliga beslut medan vi under lugnare och gladare sinnestillstånd fattar mer rationella beslut. Om det händer någonting dåligt i livet är det ofta också lättare att ta sig igenom om man inte hela tiden spår på de negativa känslorna.

– Märkligt nog väljer de flesta att stanna kvar i sin känsla och liksom gå och vänta på att någonting annat ska göra en glad igen. Tänk i stället att nu ska jag lyssna på en glad låt för att jag kan välja hur jag vill må just nu.

**I förlängningen** handlar det om att inse att

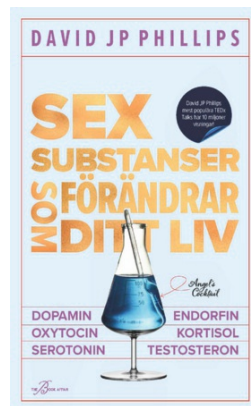
någonting är dåligt för en själv, bryta mönstret och förändra negativa beteenden. Ett steg på vägen kan vara att lära känna sina känslor och inse att det är tillåtet att känna glädje på vägen. För att sedan bryta ett beteende och ersätta med ett annat behöver vi repetera det nya mönstret för oss själv massvis av gånger.

– Det som är så fantastiskt med hjärnan är att den gamla stigen, det gamla beteendet, till slut försvinner eftersom den inte behövs längre. Då har du fått en ny stig, ett nytt beteende, som framkallar fördelaktiga substanser i stället.

Nu jobbar David JP Phillips och hans team med lanseringen av en kompletterande kurs som de kallar för wow-resan, där man får känna på substanserna under ytterligare vägledning.

– Jag vet ju redan idag att det här förändrar människors liv i grunden. Det råder det ingen tvekan om och boken innehåller de instrumenten.

Min förhoppning är att alla ska ta chansen till att bli sitt bästa jag, avslutar David JP Phillips.



Sex substanser som förändrar ditt liv ges ut av The Book Affair förlag. Cirkapris: 219 kronor.



– Någonstans i grundskolan borde vi fått lära oss vad känslor är för någonting och hur man ändrar dem, säger David JP Phillips.

## Så kan du framkalla de olika substanserna

**Oxytocin**, som kan ge en känsla av samhörighet, kan man till exempel framkalla genom att ha ögonkontakt med någon man tycker om. Titta personen djupt in i ögonen i två minuter och notera sedan känslan. Det går lika bra att titta ett husdjur i ögonen. Under närhet och sex ökar också värt oxytocin.

**Dopamin**, som kan ge en känsla av driv och njutning, ökar i kroppen då vi känner att vi längtar efter någonting. Prova att lägga dig i sängen och tänka på någonting som du ser fram emot, visualisera det så starkt du bara kan, och notera hur du känner dig.

Det går också att framkalla dopamin genom att titta på en tv-serie

där avsnitten slutar väldigt spännande, så att man bara måste se nästa. Kallbad och kalla duschar har också visat sig kunna öka värt dopamin med upp till 250 (!) procent.

**Kortisol** är en substans som många förknippar med stress, och därmed någonting dåligt. Men är stressen bara kortvarig kan den vara bra för oss eftersom vi blir fokuserade och kan få en känsla av spänning.

Du kan prova att framkalla kortisol genom att tänka på någonting som ger dig gränsfall till ångest, utan att du faktiskt får ångest. Till exempel kan det fungera att tänka på döden eller att universum är evigt. Inom loppet av någon minut kan du känna hur pulsen sticker i väg.

**Serotonin** kan bidra till en känsla av nöjdhet. Det är en komponent som gör att vi mår bra på sommaren till exempel. Serotonin är en långsam substans som kan vara lite utmanande att framkalla själv. Ett sätt man kan göra det på är att be några kompisar att under tre minuter berätta allt som är fantastiskt med just dig.

**Testosteron** kan bidra till en känsla av självsäkerhet. Hos fotbollsspelare har man sett att deras testosteron ökar när de spelar men att det ökar ännu mer vid vinst. Prova att utföra någon idrott eller spela något spel där du känner tävlan och lust att vinna.

**Endorfin** är faktiskt ett slags kroppsligt morfin. Det är smärtlindrande och

euforiskt framkallande. Du kan till exempel öka endorfin-nivån genom att sätta dig med en kompis och titta på de mest hysteriskt roliga videoklippen ni någonsin visat varandra. De ska göra att ni kollektivt gap-skrattar så att tårarna bara rinner.

Alla substanser går också att framkalla med musik. Du kan själv välja hur du vill känna genom att välja den musik du lyssnar på.

– Efter mina kurser då vi övat på att framkalla de olika substanserna brukar de allra flesta deltagarnas reaktion vara "Jag har ju känslor, och vad de känns så olika!". Ta en vecka med familjen och öva, det är så givande. Du kommer att få en helt ny dimension i livet, säger David JP Phillips.