

Agnes Ravatn

(Sammendrag av  
Dr. Joshua Thomas  
Simon-Liedtke)

**Sammendrag av**  
**Operasjon sjølvdisiplin**

Oslo, den 28. november 2021

Yoshi's Book Reports

# Meta

## Forord

Denne rapporten er et sammendrag av Agnes Ravatns bok «Operasjon sjølvdisiplin» [1].

## Innhold

<b>1</b>	<b>Kapitlene</b>	<b>2</b>
1.1	Svake mennesker. . . . .	2
1.2	Kunsten å legge band på seg selv. . . . .	2
1.3	Viljens svikt. . . . .	2
1.4	Fallgruvenes inntogsmarsj. . . . .	2
1.5	Ikkje så vond å vende likevel. . . . .	2
1.6	Sporadisk utmattingssyndrom. . . . .	2
1.7	Planleggingsdag. . . . .	3
1.8	Rottefella. . . . .	3
1.9	Passiv dødshjelp. . . . .	3
1.10	I sona. . . . .	3
1.11	Klok av skade. . . . .	3
1.12	Nyt kvart smørebrød. . . . .	3
<b>2</b>	<b>Førstehjelp</b>	<b>4</b>

## Bibliografi

[1] Agnes Ravatn. *Operasjon sjølvdisiplin*. Samlaget, Oslo, Norge, 2014.

# Kapittel 1

## Kapitlene

### 1.1 Svake mennesker.

Eller: Korleis kunne det gå så gale? [1, S. 9ff] Selvdisciplin er evne til å motstå kortsiktige fristelser for å oppnå langsiktige mål. Intelligens og selvdisciplin er viktige for å klare seg i livet, hvorav hovedtrykket ligger på selvdisciplin.

### 1.2 Kunsten å legge band på seg sjølv.

Eller: Korleis kneble din indre apekatt? [1, S.15 ff] Hvordan kan man styrke selvdisciplin?

1. Ved å skape fysisk distanse mellom deg og det som frister.
2. Legg inn 10 minutter ventetid mellom spontane fristelser og avgjørelsen.

### 1.3 Viljens svikt.

Eller: Kvifor har folk som er på slankekur, større sjanse for å vere tru? [1, S. 23ff] Viljestyrken er som en muskel som utslittes etter bruk siden hver beslutning er energikrevende. Den er en ressurs som kan brukes opp: «ego depletion», egoutlading. Hva skal man gjøre?

1. Nok søvn, spis sunt og skikkelig.
2. Organiser miljøet godt.
3. 20 sekundsregelen: Tidsmessig hindring mellom deg og fristelsene.

### 1.4 Fallgruvenes inntogsmarsj.

Eller: Kvifor blir arbeidskapasiteten større for kvart barn du får? [1, S.31ff] Viljestyrken som muskel er en selvoppfyllende profeti: Viljestyrken utmatt raskere hvis du veit om dette. Derfor bruk kreftene ikke på unødvendige ting! Ved å styrke viljen på et område skal du også få forbedring på andre områder.

### 1.5 Ikkje så vond å vende likevel.

Eller: Korleis bryte dårlege og skape gode vanar? [1, S. 39ff] Gjør krevende oppgaver om til vaner som bruker nesten ingen viljestyrke. En vane har tre komponenter

1. et signal
2. en handling
3. en påskjønne/belønning (må være tilpasset, slik at handlingen blir attraktiv for seg selv / an sich.

Skriv ned hva du skal gjøre. Hus, Risikostyring, dvs. planlegg nederlagene dine:

1. I varme situasjoner, har du lov til å droppe saken.
2. I kalde situasjoner, gjør du det uansett, din lat djevel.

Erstatt dårlige vaner med mindre dårlige vaner. Analysér først hva som er signalet og belønningen.

### 1.6 Sporadisk utmattingsyndrom.

Eller: Korleis unngå LED-lys i kjøkkenskuffane? [1, S. 47ff] «Decision fatigue», avgjør utmattingsyndrom: Man blir saktere og saktere å ta beslutninger med hver beslutning man tar. Ellers gjør hjernen to ting:

1. Enten man reagerer impulsivt og gjør kjappe beslutninger uten å tenke på konsekvensene,
2. eller man gjør ingenting.

Heldigvis fins de flere løsninger: • begrense beslutninger, • vær uthvilt og mett (dvs. for eksempel at man ikke tar viktige beslutninger seint om dagen, men mindre man har spist noe.) og • at man har sovet godt.

## 1.7 Planleggingsdag.

Eller: Korleis sleppe å ha “Barbie Girl” på hjernen? [1, S. 55ff] Unngå dårlige mål: urealistiske mål, for mange på en gang, som er i konflikt med hverandre. Gode mål: tydelige og konkrete mål. Ikke for slapt eller for ambisiøst. Lag en ukeplan hver søndag for hver dag med fri plass for spontane oppgaver, mat og mosjon. Så gjør daglige gjøremalslister (HDEG-lister). Avslutt en oppgave om gangen! ellers kommer Zeigernik-effekten: Ufullførte oppgaver dukker opp hele tiden, fullførte forsvinner. Hvis du skal skrive noe, slutt midt i avsnittet for at du veit hvor du skal fortsette neste gang.

## 1.8 Rottefella.

Eller: Kvifor vil me oss sjølve så vondt? [1, S. 61ff] Jakten på nyting: «Lytt til kroppens signal» er kanskje lite aktuelt i dag siden livet handler ikke lenger bare om sex, næring og overleving. Nytingssenteret/Påskjønnelsessystemet: Hjernen utløser dopamin når den oppdager noe form av påskjønnelse. Dopamin peker på ting som kunne være verdifull i framtiden. OBS!: Men den er avhengighetskapende og den gjør at «man blir svært interessert i kortvarige behovstilfredstilling, samtidig at man er lite interessert i langvarige konsekvenser». Du kan bruke dette til å «dopaminisere kjedelige arbeider».

## 1.9 Passiv dødshjelp.

Eller: Kva har frykta for løver å gjere med at du ikkje gjer leksene dine? [1, S. 69ff] Prokrastinering er sjølvdisiplinsvikt, en mekanisme for å takle angsten som henger sammen med å begynne eller avslutte en oppgave. Det er aktiv utsetting. Det blir vanskelig å nyte fritiden. Hvorfor? Svak disiplin, svak motivasjon, manglende impulskontroll. Mener du man må være motivert? Nei, må man ikke. Grunner? Psykologisk: lav selvfølelse, negativt selvbilde, perfeksjonisme, overidentifikasjon med jobben. Biologisk: ild for for angstrespons. HDEG: Kortere oppgaver, hyppigere påskjønnelse.

1. Bryt jobben i små oppgaver, identifiser neste handling, jobb i 25 minutter, så 5 minutter pause, konkrete påskjønnelser.

2. ingen distraheringer, hverken fysisk eller internett ingen multi-tasking, ingen smarttelefon.
3. skriv alle innfall på papir, evaluér dem i pausen.
4. Bare begynn, pust når du sitter fast, ingen perfeksjonisme, pust når du faller tilbake, “jeg vil” og “jeg kan” i stedet for “jeg må” og “jeg burde”, ta deg fri.
5. I ekstreme tilfeller: Tenk på en død person. Spør: hva synes hen om hvordan du bruker tiden din?

## 1.10 I sona.

Eller: Korleis vinne tilbake konsentrasjonen? [1, S. 77ff] Konsentrasjonsevne/evne til fordypning oppstår i samspill mellom den primitive hjernen og neocortex. Preget av kultur og teknologi. Forberedelse: Slå av varslingen på mobilen, rydd opp disken din, lag en HDEG liste, sett deg riktig og pust dypt. Undervegs: Stikkord å gjenta i tilfeller at tanker vandrer, vær en edderkopp. “Fem til” før jeg gjør noe annet, ingen multi-tasking, gjør pauser etter en halvtime, ta en tur. Flyt: tilstand i dyp konsentrasjon, men glem omgivelsen. Vær interessert, veit nøyaktig hva du skal gjøre, veit hvordan du skal gjøre det, ingen distraksjoner glem hverdagen, vanskeligheten i arbeidet må matche egenskapene dine (ikke for kjedelig men ikke for krevende heller).

## 1.11 Klok av skade.

Eller: Kanskje er det lurt å ete marshmallowen før det er for seint? [1, S. 85ff] Erindring: Selvdisiplin er viktig for å lykkes i livet. Men selvdisiplin er avhengig av klassen og miljøet! Det henger sammen med om folk trur at omgivelsen er å stole på. Eller sosioøkonomiske årsaker: Barn fra stabile forhold har bedre evner til viljestyrken. Fattige kan ha mye mindre viljestyrken når dagen er over siden de må ta flere valg.

## 1.12 Nyt kvart smørebrød.

Eller: Forfattarens forsøk på å reinvaske seg sjølv. [1, S. 93ff] Få tilbake tiden din! Tenk deg at du er i ferd ned å dø: Er du klar? Hva angrer du på? Hva fikk du aldri til å gjøre?

## Kapittel 2

# Førstehjelp

Hva du kan gjøre i ulike situasjoner [1, S. 101ff]:

1. 10-minuttsregelen: 10 minutter venting mellom deg og fristelser. Tenk på den langsiktige gevinsten mens du venter.
2. 20-sekundersregelen: Fysisk distanse (20 sekunder) mellom deg og fristelser.
3. Helst ingen fristelser i hus i det hele tatt.
4. Førehandsforplikting: Reduser valg og fristelser(, for eksempel kontant i stedet for kort når du skal på byen).
5. Spis sunt og ofte og få nok søvn.
6. Pust sakte/rolig/dypt inn og ut når du er stresset.
7. Mindre kaffe, mer (grønn) te.
8. Kutt ned valgene, etabler rutiner.
9. Ingen mobiltelefoner når du jobber.
10. Skriv alltid handleliste.
11. Handle bare når du er mett og uthvilt.
12. Ingen store beslutninger på tom mage.
13. Hvis du blir fristet: Tenk på hvordan du lykkes med de langsiktige målene. Og så hvordan du mister de langsiktige målene dersom du hadde gitt inn i fristelsene.
14. Ingen legitimering av dårlige påskjønnelser etter gode oppførelser.
15. Skriv konkret hva du skal gjøre.
16. Ikke blås opp arbeidet mentalt.
17. En oppgave om gangen. Aldri multi-task.
18. Lag en strekliste for hver gang du ble fristet. Det blir mindre strek over tid.
19. Bruk en mantra som du sier til deg selv for å komme tilbake til det du egentlig vil fokusere deg på («masteroppgave»).
20. Vær en edderkopp: Ikke la deg forstyrre av lyder og andre ting.
21. Hvis du vil ta en pause, ta «fem til».
22. Ikke ha smarttelefon i det hele tatt.
23. Unngå helvete heller-effekten: Ikke la deg demotivere av tilbakefall.
24. Bryt dårlige vaner: Identifiser handlingen, så signalet og til slutt påskjønnelsen.
25. Bytt ut handlingen av dårlige vaner med bedre vaner.
26. Planlegg håndtering av varme situasjoner i kalde situasjoner.
27. Skriv for hånd hvis du driver med skrivning.
28. Planlegg HDEG-liste hver søndag.
29. Konkrete og realistiske mål som kan følges opp.
30. Dopaminiser kjedelige oppgaver.