

Personlig Utveckling

För denna uppgift valde jag vanan att träna 45 minuter 3 gånger i veckan genom löpning. Det övergick sedan i 10-15 minuter av rehab och BRAK (träning av Buk, Rygg, Axlar och Knän) varje dag istället. Jag genomförde i 21 dagar.

Jag tycker att tiden som student hittills har varit rolig men bitvis ganska stressig. Jag tycker det är lite svårt att hinna med allting jag behöver och vill göra. 21 dagars utmaning tänker jag är en bra metod för att skapa nya vanor.

Det har varit svårt att skaffa en rutin där jag gör den nya vanan samma tid varje dag då mitt schema inte är särskilt fast. Den vanan jag började med gick inte särskilt bra heller då jag överansträngde mitt knä på första löppasset. Rehaben som jag sedan började med har funkat bra och BRAKen har tillfört en bra träning i vardagen. Utmaningen har påverkat mig negativt då jag nu har löparknä vilket är svårt och jobbigt att bli av med.

Från denna uppgift har jag lärt mig att vara mer försiktig och lyssna på min kropp. Vanan som jag har byggt upp kan, åtminstone enligt Anders Hansen i sin Hjärnstark föreläsning, ha god effekt för inlärningsförmågan vilket är något jag kan ha nytta av. Hansen framhäver i sin föreläsning att fysisk träning och då främst konditionsträning minskar förminsningen av hippocampus, alltså hjärnans minnescentrum. Fysisk aktivitet gör också att man sover bättre då kroppen blir fysiskt utmattad och det gör att man är mer utvilad på dagen. Genom att tänka mer positivt kan man också ändra sitt mående som Shawn Achor tar upp i sitt TED-talk. Det tolkar jag som att om man tänker positivt så kommer man även uppfatta allting runt omkring sig som mer positivt vilket i sin tur leder till större lycka.

Jag tror att den här sortens utmaningar hjälper folk att komma igång med en ny vana genom att "gamifya" den och göra det till ett konkret, begränsat mål. När man sedan väl har börjat med vanan tenderar det att vara lättare för människan att fortsätta med det då det blir en del av rutinen. Om man dessutom märker någon konkret effekt av det man gör blir det ännu lättare att fortsätta och 21 dagar är en tillräckligt lång tid för att en förbättring ska hinna ske. Just den sortens vanor som har varit med i uppgiften är sådana som jag tror gynnar ingenjörer i synnerhet då de har stor tankeverksamhet och kan därför behöva aktivt koppla bort den.

För att bli lyckligare kan jag fokusera på att ta hand om mig själv och skapa tid för det i min vardag. Det tror jag också skulle hjälpa mig med studierna då ett bättre mindset kan göra det lättare att ta sig an problem och uppgifter i vardagen. Jag tror även att jag skulle kunna ha nytta av mindfulnessövningar för att hjälpa mig släppa vardagsstressen och även skapa en mer positiv syn på tillvaron. Framåt är min tanke att fortsätta med rehaben tillsammans med BRAK och gradvis öka löpning för att tillslut komma tillbaka till att springa långt. För att lyckas med det ska jag fortsätta försöka utföra rehaben varje morgon så att jag har en rutin kopplad till det. Mitt mål är att kunna springa ett antal lopp nästa år där det första är i mitten av april. Jag ska även ta 5 minuter varje dag för mindfulness. För att lyckas med det har jag hittat mindfulnessövningar som jag planerar att följa.

