& Sport

Vil du gerne være mere glad, mere kreativ, skabe nye hjerneceller og kunne tænke hurtigere? Ja så er motion lige noget for dig! Det kunne have været en tv-reklame fra 70´erne - men det er faktisk hard-core hjerneforskning. Tal Ben Shahar der er forsker ved Harvard University har fastlagt at man hjernekemisk får et boost der svarer til at tage den dobbelte dose af de stærkeste antidepresiver på markedet, når man dyrker 30-40 minutters moderat sport hver dag. Desuden ligger sport nr. 2 på listen over hvilke aktiviteter der gør os lykkeligst (gæt selv aktivitet nr. 1), det viser Matthew Killingsworths studier der inkluderer data fra over 20.000 personer. Spørger man lægen John Ratey siger han at motion er skabt for hjernen - det er bare heldigt at det også er godt for kroppen. Hans forskning viser nemlig at motion er det mest betydningsfulde redskab man kan benytte når man gerne vil optimere sine hjerne funktioner. John Rateys forskning viser også at man skaber nye hjerneceller når man dyrker motion - og at man efter hård motion er mere kreativ som følge af en øget blodcirkulation i frontallappen. 3, 2, 1 - LØB!

Kilder: Spark, Harvard University

& Mad

Maden vi spiser kan have mange forskellige funktioner - i forhold til hjernen kan vi dele maden op i “brain boosters” og “brain busters”.
Busterne er særligt hvide, raffinerede, processerede fødevarer der ikke giver din hjerne varig energi. Boosterne derimod tæller bl.a. fiskeolie, kaffe, vanilje, blåbær og mørk chokolade. Fiskeoliens effekt er meget veldokumenteret og har beviseligt en række gavnlige effekter på hjernen og vores hukommelse. Der er også godt nyt for chokoladeelskere: For nylig er kakao- og chokoladeprodukter blevet omdefineret til at være næringskilder til de antioxidanter, som kaldes polyfenoler. Undersøgelser har vist, at visse former for kakaopulver har en antioxidant aktivitet, som svarer til, eller er større end den, der findes i mange frugter og grønsager. I mørk chokolade virker antioxidanterne dobbelt så godt som i svesker - der ellers er nr. 1. Kaffe er også rigtig godt for os - for både vores humør, da det stimulerer dopamin og serotonin produktionen i vores hjerner, og for sygdomme da kaffe beviseligt holder vise kræfttyper på afstand. Hjernen & mad er et rigtig stort område - dyk selv dybere i de nye “Brain superfoods” med et besøg på www.bulletproofexec.com

Kilder: bulletproofexec.com, Mirakelkost til din hjerne

& Musik

Forskning viser at dit yndlingsmusik faktisk har en positiv effekt på både din IQ, hukommelse og koncentration. Hører du mon musik på arbejdet? Musik påvirker os på rigtig mange måder, engelsk forskning påviser at hjerterytmen følges ad med musik - hurtig musik får dit hjerte til at slå hurtigere og langsom musik får det til at slå langsommere. Lydniveauet har også en vigtig rolle, 50 decibel er godt for ro og detaljeorientering, 70 decibel (cafe-niceau) er optimalt for kreativitet, hvorimod 85 decibel forstyrrer kreativiteten og detaljeorienteringen. Prøv Coffitivity toolet der er baseret på indsigt i lydniveauer, hjerneforskning og kreativitet. Musik rammer hjernens område for latter og nydelse - og med vores viden fra lykke & hjerneforskning, ja så er det faktisk fantastiske nyheder for vores kreativitet og produktivitet. Siden Focus@will er et spændende bud på hvordan du kan “tvinge” din hjerne til at være mere fokuseret og kreativ ved at lytte til udvalgt musik der har 60 BPM (beats per minute). 60 slag i minuttet er et magisk tal for kroppen - det er vores hvilepuls og en rytme der får os til at slappe af - prøv Focus@will og se om det ikke gør sig gældende for dig også!

Kilder: videnskab.dk, DR, Stanford University

NEW WAYS OF WORKING

Hjernen som innovationsdriver

innovationlab

Til: _____

Fra: Innovation Lab

Innovation Lab A/S
Vestergade 58 · DK-8000 Aarhus C, Denmark
Ny Kongensgade 9, 1472 København K, Denmark
T: +45 7027 7227 · www.innovationlab.dk

Louise Jakobsen, International Lead
Louise@ilab.dk

Din produktivitet er højere når du er glad **31%**

og du er 3x så kreativ og sælger for **37%** mere

NÅR DU DYRKER MOTION
skaber du nye hjerneceller

Din hjerne vejer ca af din kropsvægt og står for godt og vel **2%** **20%** **af kroppens daglige energiforbrug**

Musik med **60** beats pr minut **gør dig mere kreativ**

Når du er glad så er dit immunforsvar stærkere

Meditation kan ændre din hjernes struktur og beviseligt gøre dig mere kreativ

Negativitet påvirker MEGET!
Der skal 3 gode oplevelser til at opveje 1 negativ

Mynte gør dig mere fokuseret

Kanel gør din indlæringsevne bedre

Din glæde er:

50% **medfødt**

10% **stammer fra dine omgivelser**

40% **kan DU ændre og øge**

Kilder: Stanford University, Harvard University, Shawn Achor, Tal Ben Shahar

& Glæde

High performance & glæde er to uadskillelige ting viser hjerneforskningen. Sonja Lyubomirsky, professor og Ph.D ved University of California, har fastlagt i et metastudie af over 225 akademiske studier at glæde i gennemsnit gør dig 31% mere produktiv og 3 gange så kreativ - selv glade sælgere sælger i gennemsnit for 37% mere end deres mindre glade kolleger. Imponerende, synes du ikke? Stanford University forskning viser også at uanset årsagen til din glæde, så er du mere hjælpsom, energisk, innovativ, kreativ, sund, har et stærkere immunforsvar og kommer dig hurtigere over sygdom. Glæde er i 2014 et strategisk område i moderne ledelse og bør prioriteres herefter qua hjerneforskningens resultater. Hvis produktiviteten steg bare 1% i en virksomhed med 100 ansatte ville det svare til ca. 210.000 kr pr år (baseret på gennemsnitlige lønninger). Prøv selv at regn ud hvor meget bedre din eller din virksomheds bundlinje kan blive hvis I arbejder strategisk med glæde på www.deliveringhappiness.com :-)

Kilder: Happier af Tal Ben Shahar, The Happiness Advantage af Shawn Achor, Stanford University, University of California

& Hukommelse

Kunne du tænke dig en bedre hukommelse? Hvis svaret er ja, så er der gode nyheder på vej! Hjerneforskning og digital hukommelsestræning er nemlig en sprængfarlig ny cocktail når det gælder om at få sin hukommelse hvæsset til hidtil usete skarpheder. Sider som Memrise.com og Cerego.com er to enormt spændende bud på hvordan du kan digitalisere hukommelsestræningen, og blive en huske-atlet! Opret en profil og lad en algoritme gøre al arbejdet med at huske hvornår du skal træne din hukommelse igen indenfor dine udvalgte områder - det er nemt, sjovt, gratis og hvem ved hvornår du overhaler Memrise.com Founderen Ed Cooke i at memorere 52 blandede spillekort på 24 sekunder.

Kilder: Memrise.com, Cerego.com

& Meditation

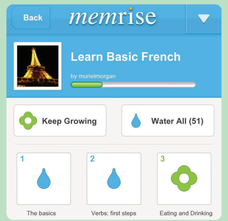
Et hav af ny videnskab fortæller og bekræfter os i at meditation gør mirakler for vores hjerner - og faktisk også for kroppen. Meditation giver en roligere hjerterytme og åndedræt og det får også mængden af det onde stresshormon kortisol i kroppen til at falde. For hjernen kan meditation blandt andet højne kreativiteten, sænke stress og gøre os til bedre high performere. Simple meditationer kan have enorme effekter, fortæller professorer tilknyttet headspace.com, efter bare 8 uger kan du se fysiske ændringer i hjernens struktur. Matthew Killingsworth, Ph.D fra Harvard University har bevist med sit enormt store data-grundlag fra over 20.000 personer, at tankerne vandrer ca. 50% af din vågne tid. Jo lavere dette tal kan blive, jo gladere vil du være, da det at befinde sig i nuet gør dig mest glad. Fra studiet af de over 20.000 personer ligger meditation på en 8 plads, som det man bliver lykkeligst af.

Kilder: Harvard Univeristy, videnskab.dk, headspace.com

Focus@Will

Focusatwill.com er en website der har kurateret musik med 60 BPM der beviseligt "tvinger" din hjerne til at være mere fokuseret og som biresultat mere kreativ

www.focusatwill.com



Memrise

Memrise giver din hjerne et hukommelses workout der videnskabeligt virker.

www.memrise.com

Gåmøder

Lav en 1, 3 og 5 km rute som passer til møder af forskellig længde så du får et hjerne-boost og en højere kreativitet midt på dagen.

Coffitivity

Baggrundsstøj hjælper hjernens kreativitet - har forskerteamet bag Coffitivity bevist. Tænd for "kaffebar-lydsporet" når du går ind på websiten.

www.coffitivity.com

Cerego

Cerego er blevet kaldt dropbox for hjernen, prøv sidens mange fantastiske hukommelsestræningsquizzer, eller skab din helt egen ganske gratis.

www.cerego.com

Hold nu kæft og træn!

Dyrk 30 mins sport 3 gange om ugen - det giver den samme hjernekemiske lykkeeffekt som et antidepressiv. Mangler du selskab, så følg linket her

www.holdnukæft.dk

Track your happiness!

Når du har data på din glæde, så er det meget lettere at være strategisk omkring dine lykke-prioriteringer. Forvent fantastiske og nørdede indsigter i din lykke!

www.trackyourhappiness.org

Duolingo

Spil dig til dit næste sprog med gamification platformen Duolingo der er opbygget efter nyeste videnskab om sprogindlæring

www.duolingo.com

Zombies run

Er det kedeligt at løbe? Ikke når du bliver jagtet af zombier, muhahaha!

www.zombiesrungame.com

Gratitude Journal

Skriv ned hvad der gør dig glad, hver dag - det hjælper med at træne din hjerne i at tænke positivt. Neuroforskere fortæller at denne metode er en af de letteste til hurtige resultater. Brug post-its, en gammel bog eller appen på siden her:

www.happytapper.com

NeuroSky

Er du til rigtig nørdet meditation hvor du kan holde øje med dine hjernebølger, så er en 500 krs investering i NeuroSky´s MindWave måske noget for dig.

www.neurosky.com

Mynte

Mynte gør dig mere fokuseret og frisk. Brug det i te, vand, i maden eller som olie for at give din hjerne et boost

Gør noget GODT!

Når du gør noget godt for andre, så får du hjernekemisk selv den største gevinst! Mon der er en kollega der fortjener en god kop kaffe eller lidt hjælp i dag?

ZzZ-øvn

Hjernens funktionalitet daler for hver vågen time fortæller søvnforskere. Derfor er det rigtig godt at tage en lille 15-20 mins lur på en lang arbejdsdag for at højne produktiviteten.

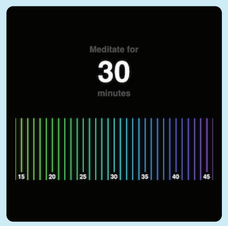
Fiskeolie

Vil du gerne have en højere IQ, bedre indlæring og mindre migræne? Så tag fiskeolie hver dag!

Return On Investment Calculator

Hvor meget kan din virksomhed spare ved at have glade ansatte? Se bundlinjeresultatet her (Vær parat til en overraskelse!)

www.deliveringhappinessatwork.com/roi-calculator



Mind

Hvordan kommer jeg igang med meditation? Prøv Mind, en super simpel meditationsapp du finder i iTunes butikken ganske gratis.

https://itunes.apple.com/us/app/mind/id419702358

Kaffe

Kaffe er på listen over brainboostere, jubiiii! Men mere koffein er ikke bedre - 2 kopper formiddag og eftermiddag, så er du så vågen som hjernekemisk muligt.