

# Magnus Bälter

## Mental performance

### Om kraften i neuroplasticitet – vår formbara hjärna

Tack vare den senaste forskningen inom kemi, biologi och neurovetenskap vet vi idag mer om oss själva, vår kropp och vårt sinne än någonsin tidigare. Vi är nu medvetna om att vår hjärna och vårt nervsystem är levande dynamiska nätverk som ständigt förnyas och ombildar sig och att hur vi tänker och agerar faktiskt påverkar oss rent fysiskt. Men gör vi verkligen vårt bästa för att ta vara på denna kunskap?

Trots att det dagligen forskas inom dessa områden på de bästa universiteten runt om i världen är det långt ifrån alla som är medvetna om denna information och hur vi kan använda denna kunskap i vår vardag. Många av dessa vetenskapliga studier visar hur vi genom uppmärksamhetsövningar och mental träning kan skapa positiva förändringar som stärker både vårt fysiska, emotionella och mentala välbefinnande. Resultaten påvisar mätbara fysiska förändringar i t.ex. nervsystemet och hjärnans struktur likväl som ändrade hormonnivåer och stärkt immunförsvar. Vi börjar också förstå hur dessa effekter speglar de val vi gör i livet och vad vi kan göra för att aktivt påverka vår motståndskraft mot stress och öka vår livskvalité.

Med min bakgrund som doktor i kemi kombinerat med mina erfarenheter som yoga- och meditationslärare tar jag publiken med på en spännande resa in i vår hjärna och nervsystem och kemins och biologins bakom våra känslor, tankar och upplevelser. Mina föreläsningar berättas med ett bildspråk som knyter an till våra vardagliga upplevelser. Materialet har en stark vetenskapligt grund och förmedlas samtidigt på ett lättsamt och populärvetenskapligt sätt i syfte att utbilda likväl som underhålla deltagarna.

#### Kraften i neuroplasticitet - vår formbara hjärna

- Den formbara hjärnan och neuroplasticitet – upptäckter och historien bakom neurovetenskapen
- Nervsystemet och signalsubstanser – kunskap om våra inre signalsystem
- Forskning på uppmärksamhetsträning – Vad händer i hjärnan och kroppen som får oss att må bra?

#### Mental hållbarhet i informationssamhället

- Stress – vad innebär stress och hur kan vi få ett sundare förhållningssätt till det?
- Mental hälsa i informationssamhället – hur hanterar vi den ständigt ökande mängden information?

Föreläsningen innehåller aktiva moment där deltagarna får ta del av enkla övningar för uppmärksamhetsträning. Längden på föreläsningen kan anpassas enligt önskemål – vanligtvis 45–60 min