

INNEHÅLL

Förord	3
Vändpunkten	9
ETT. Varför ska man förändras?	21
Att utgå från rött och DISC	22
Tankar om lycka	23
Att förlänga ett liv	24
Att dö utan ånger	26
TVÅ. Det röda i teorin	31
Att generalisera för att förstå	32
William Moulton Marston – pappa till DISC	32
Några ord om metoden	33
De fyra färgernas karaktäristika	34
Det röda beteendet i detalj	37
TRE. Det röda i praktiken	41
Kontrollerat och okontrollerat röda	42
Svetsslågan	43
Resultatjakten	45
Superhjältekomplexet	47
Att möta och mäta medmänniskor	51
Mållöshet passiviserar	54
Att undvika nuet	55
Tidsfetischism	57
Tre former av stress	60
Fartmissbruk	63
Den överutnyttjade hjärnan	68
De oräddas rädsior	73
En Red Bull i mänsklig form	80
En osund själ i en sund kropp	82

FYRA. Det rödas ursprung	91
Närkontakt med en demon	92
Teorier om demonen	93
Födelsen av mitt driv	95
Demonen i vardagen	96
Demoner för röda	98
FEM. Kostnaderna	101
Partnerkostnad	102
Jobbkostnad	105
Psykisk kostnad	107
Fysisk kostnad	110
SEX. 14 sätt att ta kontroll	119
1. Bemästra svetslågan	121
2. Ta ner energin, behåll fokus	124
3. Finn din meditationsform	127
4. Take it easy	133
5. Bejaka glädjen varje dag	135
6. Högakta sårbarheten och finn empatin	138
7. Inför tidlöshet	139
8. Sök dig till nuet	142
9. Rehabilitera fartmissbruket	145
10. Tro på att det som sker är bäst	147
11. Sluta förskottsproblematisera	150
12. Expandera komfortzonen	152
13. Var snäll mot kroppen	156
14. Deal med demonen	161
Slutord	164

14 SÄTT ATT TA KONTROLL

Kapitlet där vi reducerar kostnader genom att bygga en ny atmosfär i vårt universum och pumpa den full med glädje, fokus, vila och empati. För att sedan avsluta med gammal hederlig demonutdrivning.

2. Ta ner energin, behåll fokus

”Jag älskar allt med min röda energi!” säger 50-åriga marknadschefen Marianne. Jag tror de flesta av oss uppskattar den enorma resurs som finns i det röda. Det sista vi önskar är en snubbe som säger att vi ska lägga locket på grillen och kväva elden. Men tänk om energin vi producerar inte är så effektiv som vi tror? Tänk om den blir splittrad på grund av vår tendens att vara lite överallt? Tänk om den faktiskt inte åstadkommer lika mycket värde som den kostar oss energi? Tänk om det fanns ett sätt att kanalisera kraften och lyckas åstadkomma lika mycket eller mer, men utan att dränera oss och därmed förkorta våra liv?

Om vi menar att det tydligaste beviset för det röda är dess svetslåga, eller vad vi nu väljer att kalla energin, så skulle man önska att det var någonting som gick att mäta. Det kan vi faktiskt. Det sker genom att spela in hjärnvågorna med hjälp av elektroder som man fäster på huvudet. En röd person konsumerar enorma mängder energi på grund av den höga aktivitetsnivån. Utan att bli alldeles för teknisk kan vi säga att ju högre frekvens, desto större energiåtgång. Belastningen på hjärnan är alltså större ju högre frekvens. I tabellen nedan ser man de olika frekvensintervallen och typiska aktiviteter.

Frekvensintervall	Namn	Associerad med	EEG
> 40 Hz	Gammavågor	Högre mentala förmågor som problemlösning, rädsla och vakenhet.	
13–39 Hz	Betavågor	Aktivt eller oroligt tänkande, aktiv koncentration, uppmärksamhet.	
7–13 Hz	Alfavågor	Vaken avkoppling, förstadiet till sömn, yrvaket tillstånd, REM-sömn och drömmande.	
4–7 Hz	Thetavågor	Djup meditation, sömn.	
< 4 Hz	Deltavågor	Djup, drömlös sömn.	

Källa: emedicine.com

Gamma- och betavågor representerar ett aktivt sinne. Vi är alerta och vi löser problem på ett direkt sätt. Gamma är mest associerat med tankeverksamhet på högvarv och kraftiga stressnivåer. Den kan också omfatta snabba insikter och informationsbearbetning på hög nivå. Här har det sympatiska nervsystemet lätt att slås på.

Det är inte ett problem i sig att befinna sig i de övre frekvensintervallen eftersom det är hjärnans sätt att maxa sin kapacitet och högprestera, men att befinna sig där för stor del av den vakna tiden sliter på "maskinen". Och om man lätt glider över i det sympatiska nervsystemet har det tydliga negativa effekter. Får det fortgå löper man stor risk för högt blodtryck, hjärtinfarkt och andra stressrelaterade tillstånd, enligt hjärnforskaren Per Hamid Ghatan som disputerat i kognitiv beteendevetenskap.

Om vi med mycket rott i oss kunde sänka vår genomsnittliga frekvens bara några hertz så skulle det kunna göra stor skillnad.

Och här kommer vi till en positiv nyhet för alla som befarar att den där kvävningen av elden känns nära. Lägre hjärnfrekvens innebär inte nödvändigtvis reducerad aktivitet eller att skapa mindre värde. Det är bara ett annat sätt att använda hjärnan på som kräver mindre energiåtgång.

Bland alfavågorna hittar vi vår intuition och en mer avslappnad form av beslutsfattande. Här ökar vår inläring och kreativitet och här sker visio-närt arbete. Och när du känner ett riktigt flow i en arbetsuppgift är det med stor sannolikhet i alfaintervallet du befinner dig. Här finns kort sagt en stark fokusering. Det fina är att det är en mindre slitsam energi vi rör oss i där det parasympatiska nervsystemet dominerar, vilket gör att kroppen samtidigt kan återhämta sig.

Det finns ett spel som heter "Mindball". Där sitter två personer mitt emot varandra med elektroder på huvudet. Mellan dem: ett bordhockeystort bord med en boll i mitten. Den som tänker minst och samtidigt har starkast fokusering kommer att förflytta bollen mot motståndarens mål.

Det blir en tävling i att vara minst tävlings- och konkurrentorienterad. En mycket märklig företeelse för oss med mycket rätt, men ett ypperligt sätt att träna och mäta just kombinationen avslappnat lugn och fokusering.

Ibland kan jag "se" min egen energi och hur den rör sig. Jag upplever att den historiskt har utgått från huvudet och skickats uppåt och framåt, men spridd i flera riktningar: flera projekt samtidigt, hjärnan på högvarv för att fixa saker, anta utmaningar, lösa problem. Det jag har lärt mig förstå är nödvändigheten av att allt oftare flytta energinivån längre ner i kroppen. Samla den i en stark, stadig stråle som inte är explosiv och rikta den rakt framåt. Att lugnt fokusera.

En mycket etablerad metod för att åstadkomma den här transformationen är meditation.