

## Gör din egen hjärnträningsplan!

### Först och främst - vilka mål har du med din hjärntränning?

Det kan finnas många anledningar till att du vill träna din hjärna. Skriv ner vilka dina är!  
Här är några tips:

- Du vill kanske förbättra ditt minne?
- Eller öka din koncentration?
- Lära dig nya färdigheter?
- Stärka din mentala flexibilitet?

### Välj aktiviteter som passar dina intressen och mål!

Framför allt: välj aktiviteter som du tycker är roliga och intressanta.  
På nästa sida har vi listat flera idéer på hur du kan träna din hjärna.

### Planera din träning

Bestäm när och hur ofta du ska träna din hjärna. Vill du träna varje dag eller ett par gånger i veckan? Hur långa ska träningspassen vara? 10 minuter? 30 minuter? En timme? Eller ännu längre?

Lägg in träningspassen i din kalender.

Variera aktiviteterna och öka svårighetsgraden efter ett tag.

### Skaffa en träningskompis!

Det blir ofta roligare när man tränar tillsammans. Dessutom kan man peppa varandra. 😊

### Skaffa gärna en träningsdagbok

I träningsdagboken antecknar du alla dina genomförda aktiviteter och vilka framsteg du gör.  
På det sättet kan du se vilka framsteg du gör över tid = roligt och inspirerande.

## Och så det allra viktigaste: Sätt igång!



**”Vi upphör inte att leka för att vi blir gamla,  
vi blir gamla för att vi upphör att leka”**

[George Bernard Shaw]

## Inspiration till hjärnträning

1. Nya erfarenheter: utmana hjärnan med nya perspektiv (besök nya platser, nya situationer)
2. Minnesövningar, till exempel
  - Memorera en siffrerad. Ärja med fyra siffror och öka gradvis
  - Istället för att skriva en matinköpslista: memorera vad det är du ska handla
  - Öva på att komma ihåg namn
3. Lär dig ett nytt språk
4. Korsord och Sudoku
5. Meditation, mindfulness
6. Fysisk träning
7. Pussel
8. Hjärnhälsa: goda vanor (kost, sömn mm)
  - Fisk, bär, fullkornsbröd, nötter, frän och grönt te är mumma för hjärnan
9. Lös en mordgåta
10. Jonglering, Life Kinetik (kolla in <https://www.lifekinetik.se>)
11. Kreativitet
  - Måla
  - Skriva
  - spela musik
  - fotografera
  - handarbete

### Och här är några enkla vardagsträningsaktiviteter:

- Borsta tänderna med den andra handen
- Ät med den andra handen
- Prova klippa något med den andra handen
- Ta en annan väg hem
- Använd andra ord. Jag mår bra – jag känner mig utmärkt eller jag är i god form
- Gör något baklänges. Räkna baklänges. Ät middagen i bakvänd ordning, dvs desserten först eller som vi gjorde i början av det här avsnittet, säg allt baklänges
- Prova ny mat
- Läs om ett nytt ämne