



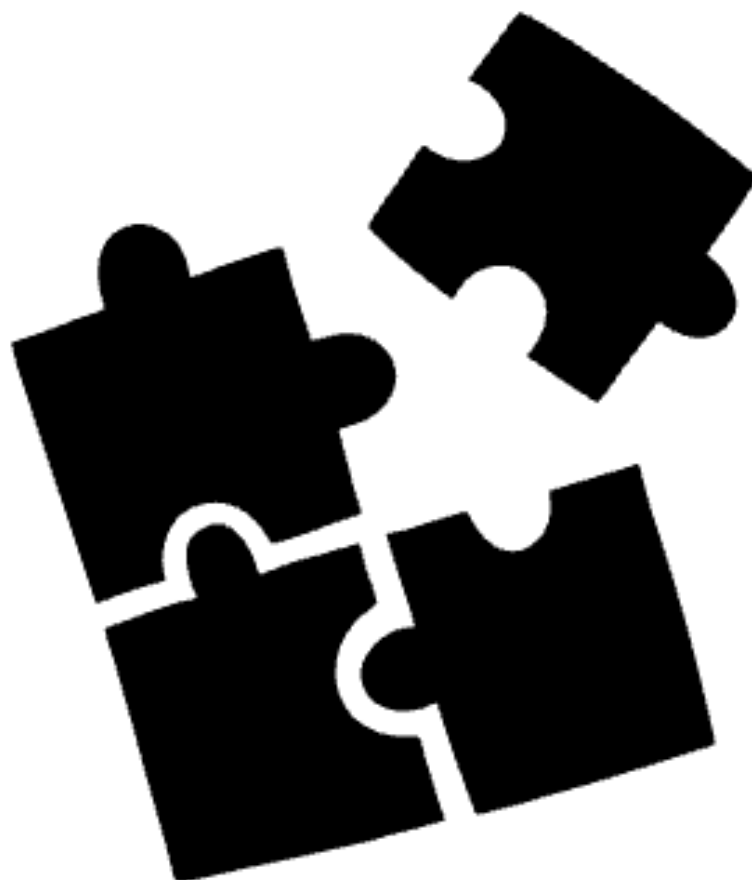
Huset for Mestring

En anden måde at lære på

EN NYSGERRIG HJERNE

HELE

LIVET



**En miniguide til hukommelse, fokus, nye vaner
og hobbyer**

En nysgerrig hjerne hele livet



Huset for Mestring
En anden måde at lære på

Denne guide kan på en enkel måde hjælpe dig med at få mere energi, overskud og glæde i hverdagen.

Verden bevæger sig hurtigt og der stilles konstant krav til hvad vi skal og kan - både arbejdsmæssigt og privat. Når hverdagen bliver fuld af krav og tempo, kan man let føle sig træt, fastlåst eller overvældet. Derfor har jeg lavet denne guide som hjælper dig med at holde hjernen skarp og aktiv med enkle øvelser, der styrker din hukommelse, dit fokus, gode vaner og din lyst til at prøve nyt.

Guiden er til dig der gerne vil:

- Blive bedre til at huske ting i en travl hverdag.
- Fastholde koncentration i en verden fuld af afbrydelser.
- Opbygge nye vaner uden at føle dig overvældet.
- Finde tilbage til lysten til at lære, eksperimentere og være kreativ.
- Komme i gang med hobbyer, som giver både mening, energi og styrker din hjerne.

Hvis du kan nikke genkendende til bare nogle af ovenstående punkter, så er guiden helt sikkert noget for dig.

God fornøjelse!

En nysgerrig hjerne hele livet



Huset for Mestring
En anden måde at lære på

Øvelser til at træne hukommelse, fokus, nye vaner og hobbyer i hverdagen:

Hukommelse

- Navne og ansigter
- Når du møder et nyt menneske (fx nabo eller en på et kursus), gentag navnet højt og lav en lille association: "Grethe → Grøn jakke".
- Indkøb uden seddel
- Husk 3–5 varer uden at kigge på seddel – og kontroller bagefter, hvor mange du fik med.
- Fortæl en historie
- Genfortæl en sjov oplevelse fra ugen til et barnebarn, en ven eller ægtefælle – og se, hvor mange detaljer du kan få med.

Koncentration

- Læs 10 minutter uden afbrydelse
- Tag en bog, artikel eller krydsord og læs uforstyrret i 10 min. – uden tv, mobil eller radio i baggrunden.
- Mad i stilhed
- Spis et måltid uden skærme eller aviser – læg mærke til smag, duft og konsistens.
- Lyt til stilhed
- Sæt dig i en stol i 2–3 minutter, luk øjnene og lyt efter lydene omkring dig. Bare observer – uden at vurdere.

Nysgerrighed

- Dagens undren
- Skriv én ting, du undrede dig over (fx: "Hvorfor får vi dug på græsset?"). Søg svaret senere eller spørg nogen.
- Nyt i hverdagen
- Tag en anden vej på gåturen, smag en ny ret, eller læs en artikel om et emne, du aldrig har interesseret dig for før.
- Lyt med nye ører
- Spørg en ven eller et barnebarn: "Hvad har du lært for nylig, som jeg ikke ved noget om?"

En nysgerrig hjerne hele livet



Huset for Mestring
En anden måde at lære på

Øvelser til at træne hukommelse, fokus, nye vaner og hobbyer i hverdagen:

Vaneændringer

- Byt hænder
- Prøv at børste tænder eller hælde kaffe med den anden hånd end du plejer.
- Ændr rutinen
- Skift plads ved spisebordet, eller start dagen med at gå en tur i stedet for at læse avisen først.
- Skærm-pause
- Sæt mobilen væk i en halv time og brug tiden på et spil kort, strikning, sudoku eller en gåtur.

Udviklingsmindset

- “Endnu”-tricket
- Når du tænker “Jeg kan ikke finde ud af det der med computeren”, tilføj: “...endnu.”
- Fejr indsats, ikke resultat
- Når du lærer noget nyt (fx en app, et spil eller en ny opskrift), spørg dig selv: “Hvad gik bedre i dag end i går?”
- Lille daglig læring
- Lær ét nyt ord, én ny opskrift eller én lille funktion på din telefon/computer. Del det med en anden.

En nysgerrig hjerne hele livet



Huset for Mestring
En anden måde at lære på

Liste over ressourcer:

1. Bøger

“The Brain That Changes Itself” – Norman Doidge

Om neuroplasticitet og hvordan hjernen kan udvikles gennem nye aktiviteter.

“Mindset: The New Psychology of Success” – Carol Dweck

Klassisk bog om growth mindset og hvordan man kan udvikle sine evner.

“Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain” – John J. Ratey

Om hvordan fysisk aktivitet styrker hjernen og kognitiv skarphed.

“Lifelong Learning in Older Adulthood” – Sherry L. Willis

Fokus på aktiviteter og læring for voksne 50+.

“Den grænseløse hjerne” – Jo Boaler (dansk udgave)

Inspiration til læring, nysgerrighed og udforskning.

2. Apps

Lumosity – træning af hukommelse, opmærksomhed og problemløsning.

Peak – kortere spil og øvelser til mental skarphed.

Duolingo / Babbel / Memrise – sprogindlæring stimulerer hukommelse og koncentration.

Elevate – fokus på læsning, skrivning, matematik og problemløsning.

Simply Piano / Yousician – læring af musikinstrumenter for hjernetræning.

BrainHQ – kognitiv træning med evidensbaserede øvelser.

3. Lokale kurser og foreninger

AOF, FOF, LOF – lokale voksen- og aftenskolekurser i alt fra kreativitet til it.

Musikskoler og voksenundervisning – fx klaver, kor, strygergrupper.

Kunstforeninger / keramikkurser – maleri, keramik, keramik- eller glaskunst.

Idrætsforeninger – Tai Chi, dans, svømning eller orienteringsløb for voksne.

Bibliotekernes workshops – skriveværksteder, læseklubber, teknologi-træning.

4. Online læringsplatforme

Coursera / edX – kurser i alt fra kreativitet til kognitiv videnskab.

Udemy – praktiske kurser som fotografering, musik, DIY og programmering.

MasterClass – kreative og praktiske emner med professionelle undervisere.

Skillshare – fokus på kreative og praktiske projekter.

FutureLearn – korte kurser i psykologi, læring og kreativitet.

En nysgerrig hjerne hele livet



Huset for Mestring
En anden måde at lære på

Step-by-step guide: Sådan finder du en hobby:

Find din nysgerrighed



- Skriv 2-3 ting du altid har tænkt: "Det kunne jeg godt tænke mig at prøve"
- Vælg en ting at starte med - noget, der vækker glæde eller undren.
- Vælg hobbyer der kræver vedholdenhed og regelmæssig træning (mindst 2-3 timer/uge).



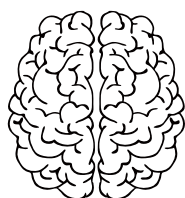
Søg inspiration og information

- Google: "begynder + (din hobby) Fx. " begynder akvarelmaling"
- Tjek youtube for korte introduktionsvideoer
- Spørg en ven eller familie, om de kender nogen har gør det
- Kig i lokalavisen eller på bibliotekets opslagstavle for kurser eller fællesskaber



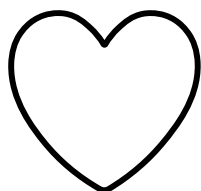
Tag det første skridt

- Sæt 10 min af til at prøve - lav en lille test uden at det skal være
- Køb kun det mest nødvendige (fx. en pensel, sportssko, strikkegarn)
- Fortæl dig selv: "Jeg prøver, jeg er ikke ekspert"



Tillad fejl og lær af dem

- Husk fejl = hjernetræning
- Når du mislykkes, spørg dig selv, "Hvad lærte jeg af det?"
- Skriv en ting ned du vil gøre anderledes næste gang.
- Husk udfordring og nysgerrighed – det må gerne føles lidt "svært"



Hold fast i glæden og noter din fremgang

- Vælg hobbytidspunkter der passer til din energi
- Stop mens du har lyst til mere - så glæder du dig til næste gang.
- Skriv små fremskridt ned: "Jeg lærte at 3 nye akkorder" el. "Jeg bagte mit første brød"