Hjärnan kör på ”ALLTID REDO”.
Känner du igen dig?

Du har alltid varit den som löser problem. Som tar ansvar. Som får saker gjorda.

Men någonstans på vägen började hjärnan köra vidare — även när du försöker stänga av.

Här är tecken på att hjärnan kör på "alltid redo":

☑️ Du har sagt till dig själv "kör på bara" — inte en gång, utan i månader

☑️ Om något känns jobbigt ber du inte om hjälp — du löser det själv, även om det blir riktigt slitigt

☑️ När du vill vila kommer tankarna på jobb och olösta problem

☑️ Du tappar tråden mitt i tanken — och måste gå tillbaka för att minnas.

☑️ Du reagerar stort på små saker – sådant som vanligtvis inte brukar störa dig särskilt mycket

☑️ När du ska hålla fler bollar i luften börjar du tappa dom. Som att jonglera med en hand bakom ryggen.

☑️ Du kan inte längre styra tankarna — de återkommer till samma problem gång på gång

☑️ När du ska sova spanar hjärnan fortfarande efter problem — du sover ytligt, vaknar, kan inte somna om

☑️ Du glömmer saker du aldrig glömt förut — vad du gjorde igår, vad som sades på mötet

Om du kände igen dig i 3 eller fler — fortsätt läsa.

Det här är inte slumpen. Det här är ett mönster. Och det går att förstå.

PROGTASTISK

Vad är det som händer med mig?

Du tror kanske att något är fel på dig. Att du tappat din kapacitet.
Att hjärnan inte längre fungerar som den ska - men sanningen är en annan.

Din hjärna har inte blivit sämre.

Den har blivit otroligt bra på det du tränat den att göra. Och i början var det precis det du behövde.

Det var mycket, så du körde lite hårdare. Tog dig igenom dagen. Löste det som behövde lösas.
Och det fungerade.

Men om du gör det i månader — kan hjärnan börja lära sig att "påslag" är normaltillståndet.
Och här är vad som händer då:

✅ Din bästa egenskap — **problemlösning** — blir ett konstant sökande efter vad som kan gå fel

✅ Din styrka — **kontroll** — blir ett behov av att hålla koll på allt, hela tiden

✅ Din superkraft — **beredskap** — blir en hjärna som inte längre vet hur man vilar och återhämtar sig.

✅ Din drivkraft — **ansvar** — blir en betungande känsla av att allt vilar på dig

Det här är inte ett tecken på att något i grunden är fel. Men det blir för mycket av det goda

Dina bästa styrkor och egenskaper utnyttjades mycket när jobbet och livet krävde mer än du kände att du kunde hantera. **Men sedan gick de inte att stänga av.**

Och **det** blev ett större problem än den ursprungliga utmaningen.

"This is the missing piece. Jag hade en känsla av att det låg till på något sånt här sätt — och att så länge jag inte adresserade DET så funkade ingenting jag försökte med. Att bara försöka tänka annorlunda var lönlöst och tog mig ingen vart."
— Tidigare klient Kalle

PROGTASTISK

Vad händer när hjärnan kör “ALLTID REDO” för länge?

När hjärnan “hjälper dig” att växla upp, kämpa mer, leverera mer och spana efter problem — då tränas den att vara alltid redo.

Alltid redo för hot eller för problem. Alltid redo att analysera och lösa nästa sak.

Om vi låter mönstret fortsätta så har det ett pris:

❌ Det blir svårare att hålla flera bollar i luften.

❌ Fokus och arbetsminne får mindre utrymme.

❌ Tankarna fortsätter även när du egentligen vill släppa dem.

❌ Återhämtningen fungerar sämre när hjärnan fortfarande är upptagen.

Resultatet:
Du kan känna dig dum, trögtänkt och stressad. **Du känner inte igen dig själv.**

Och här är det värsta:
När du inte kan lita på din egen hjärna, din egen funktion, din egen kapacitet — blir du rädd. Och rädsla driver hjärnans ‘red alert’ aktiveringssystem ännu mer.
Cirkeln sluts.

Anna var en kvinna jag träffade som hade haft mycket på jobbet en längre tid. När en viktig deadline äntligen var klar tänkte hon att hon skulle kunna andas ut. Men då tog det istället helt stopp. Fokus och minne fungerade plötsligt inte som vanligt.
"- Det är som att man ringer till hjärnan men ingen svarar."

Mats besvärades av låg energi. Han hade sedan länge en oro i sociala situationer, mycket tankar. Systemet hade också lärt sig att "*om man inte syns så är man säker*". Och *"har man hög energi eller är utåtriktad - så syns man"*. Systemet *hjälpte* honom genom att begränsa energin – samtidigt som de malande tankarna dränerade den ytterligare.

Linda var van vid att alltid kliva fram och lösa problemen. Med tiden blev det som om alla "bollar" automatiskt blev hennes.
"Om ingen tog tag i det kände jag att jag MÅSTE göra det. Jag kunde inte låta det va."

PROGTASTISK

Det är inte något fel på dig

Det här är inte för att du blivit svagare. Det är inte för att du tappat din kapacitet. Det är inte för att något är trasigt.

Du har tränat hjärnan att göra exakt det den gör. Och den har blivit riktigt bra på det - ***tyvärr***.

Hjärnan försöker alltid hjälpa dig.
Men det finns en gräns när **hjälp** övergår i **stjälp**. Den gränsen är olika för alla men inträffar oftast när känslor och beteenden blir automatiska och sedan inte verkar gå att styra eller stänga av.

Och dessutom - när hjärnan inte kan växla spår eller stänga av när du behöver vila och återhämta dig - då har det ofta konsekvenser på sömn och funktion. Förmågan att över natten re-setta systemet minskar.

Hjärnan kan bli mer och mer enkelspårig. När en strategi har fungerat många gånger blir den lätt det självklara sättet att hantera nya situationer.
Problemet är att verkligheten hela tiden förändras. Det som fungerade tidigare behöver inte fungera lika bra nu.
Men när hjärnan väl har fått upp farten är det inte alltid så lätt att bromsa, byta spår och välja en annan strategi.

Det finns dock goda nyheter — precis som du tränat den att köra så här —
kan du träna den att göra något annat. Visa den vad verklig hjälp är. Då kan du få den att jobba **med dig** istället för mot dig.

Men det kräver **mer än att bara förstå**, mer än att tänka annorlunda eller bara vila mer.
Det kräver träning på rätt sak och så lite tajming.

Träning att aktivt få hjärnan att växla spår och reagera och känna annorlunda — inte bara tänka annorlunda.

PROGTASTISK

Så tränar du om mönstret och får tillbaka kontrollen

Det här är inte något du kan läsa dig till - eller bara “säga till dig själv”. (För alla har vi väl testat ***den strategin*** med föga framgång...)
Det här kräver att du tränar hjärnan att reagera annorlunda — så att din automatiska reaktion och ditt beteende blir ett annat.

Jag erbjuder en workshopserie för att guida och stötta dig i att programmera om de här mönstren så att du får till en märkbar förändring.
För som jag tidigare sa: när hjärnan väl har uppfunnit hjulet tycker den att det är onödigt att ändra på något. Det brukar resultera i att man tänker och har för avsikt att göra något - **men** så blir det inte så. Något bromsar på insidan och sen rinner det ut i sanden - ofta med en negativ reprimand och tanke om sig själv för att man inte tog tag i det..
Jag hjälper och stöttar dig tills hjärnan säger: ”Okej, vi testar det nya sättet.”

I min 5-veckors workshopserie lär du dig:

✅ **Förståelse först** — varför hjärnan fastnat (så du slutar skylla på dig själv)
✅ **Konkreta verktyg** — flera NLP-tekniker och coachingprocesser för att bryta automatiska mönster som du kan använda direkt när du kör fast
✅ **Träning mellan träffarna** — superkorta hemövningar som successivt tränar hjärnan att växla spår

Det här är inte terapi. Det här är träning.

NÄSTA STEG:
Anmäl till intresselistan för workshopserien här: www.progtastisk.se/mentalklarhet

Platserna är begränsade till 10st för att alla ska få individuell uppmärksamhet.
Vill du veta mer först?

Följ mig på Instagram [@programmera.dig.fantastisk] eller Facebook där jag delar konkreta insikter om hur hjärnan fungerar — och hur du tränar om mönster och bryter tankeloopar.

© 2026 Hanna Winberg · Specialist i allmänmedicin · NeuroEncoding Specialist · Certifierad NLP Practitioner · Programmera Dig Fantastisk