

Stretcha hjärnan

Jag tror att det är bra att då och då utsätta hjärnan för lite tuggmotstånd som får oss att tänka och stretcha oss utanför våra vanliga ramar eller se saker ur lite nya perspektiv. Hjärnan utvecklas och mår bra av att motioneras och vi mår bra av att både lära nytt och få andra infallsvinklar än de vanliga. Forskning visar att hjärnan utvecklas hela livet så det är bra att ge den något att jobba med.

Det kan dock innebära att det inte alltid är helt enkelt att ta till sig det nya. Det kan behövas tid, övning, reflektion eller samtal. Eller så kan man efter att ha funderat på saken bestämma sig för att inte bry sig.

Man kan stretcha sig genom att läsa, lyssna på annan musik än den vanliga, gå på olika utställningar, se film och teater, samtala med andra än de man brukar prata med, etc.

Här är en lista på några böcker och ett par musiktips för den som vill både lära en del nytt, få idéer, tänka i nya banor och lyssna på musiker som tänjt på gränserna.

Litteratur

Om tänkande, beslutsfattande och vanor

Du blir vad du tänker	Carol Dweck
The back of the Napkin-solving problems and selling ideas with pictures	Dan Roam
The art of thinking clearly	Ralf Dobelli
Bestäm dig	Pelle Tornell
Willpower	Roy Baumeister
The Decision Book – fifty models for Strategic thinking	M. Krogerus & R. Tschäppler
Who moved my cheese?	Spencer Johnson

Om entreprenörer och idéer

Zero to one	Peter Thiel
Where good ideas come from	Steven Johnson

Om att bli riktigt bra

Mastery	Robert Greene
Talk like TED	Carmine Gallo
Strengthsfinder 2.0	Tom Rath

Om pengar och sparande

Investeringsboken	Anders Ström
How to worry less about money	John Armstrong
The Behaviour Gap	Carl Richards
One page financial plan	Carl Richards
Lögn, förbannad lögn och prognoser	Alf Riple
The rules of wealth	Simon Templar

Musik

TVå musiker som ständigt provade nytt och utvecklade både sig själva och jazzen var Miles Davis och John Coltrane.

Prova till exempel

Miles Davis - At Newport 1955-1975. Intressant att följa hans utveckling över 20 år.

John Coltrane - A love supreme

Inom popmusiken så har David Bowie ständigt utvecklats och släpper 69 år gammal skivan "Black Star". För att höra mer, prova till exempel samlingen "Nothing has changed".