



2020 års pris går till författaren och föreläsaren Anna Tebelius Bodin, som lär ut om hjärnan och psykologin bakom hur vi lär, motiveras och upprätthåller psykisk hälsa.

- Att få Mensapriset betyder väldigt mycket och jag känner mig väldigt ärad. Det ger ett erkännande om att jag har lyckats nå ut med min mission – att göra världen bättre genom att hjälpa människor att förstå sina hjärnor bättre, säger Anna Tebelius Bodin.

Anna Tebelius Bodin har en dubbel masterutbildning, dels inom kognition vid Lunds universitet, dels inom Mind, Brain, Education vid Harvard University. Hon intresserade sig redan i tidig ålder för hjärnan och hur hon kunde lära sig bättre, eftersom hon i grundskolan kämpade med sina egna betyg.

- Vi har haft likadana hjärnor i 40 000 år, vilket är en kort tid vad gäller evolution, våra hjärnor är således inte anpassade för den tillvaro med överflöd av information, kontakter och socker som vi lever i idag. Men vad vi gör under vår livstid har en enorm betydelse för vår individuella hjärna, i varje varken sekund kan du förändra din hjärna genom ditt tänkande, säger Anna.

Efter studierna på Harvard, 2004, startade hon sitt företag Hjärna Utbildning för att få andra att förstå sig själva och sin hjärna bättre. Samtidigt började hon jobba som specialpedagog och undervisade parallellt med att föreläsa. Snart insåg hon att det behövdes utbildningsmaterial om hjärnan och lärandet och skrev således egna böcker. Från 2012 föreläser hon via sitt företag på heltid för skolor, myndigheter, kommuner och näringsliv.

Anna har även utsetts till en av Sveriges 100 mest populära föreläsare enligt Eventeffect 2019. Hon utnyttjar samma pedagogik på föreläsningarna som hon själv predikar. Bland annat kan hon hålla digitala heldagar på 8-9 timmar utan att deltagarna tröttnar. Det gyllene knepet enligt henne är att aldrig ha färdigproducerade presentationer utan skapa dem i realtid. Samt att jobba interaktivt med övningar och aktiviteter med obligatoriskt deltagande. Deltagarna får även upprepa det Anna lär ut i grupper för att se hur mycket de har tagit in och lärt sig. På så sätt blir det både emotionellt och interaktivt lärande av en annars ganska komplex teori.

Annas bästa tips för att träna sin hjärna till att lära och må bättre:

Gör en sak i taget. Genom att multitaska blir resultatet ofta sämre och vi minns mindre. Det kan ge oss dopamin snabbt då vi känner att vi får mycket gjort, men genom att göra en sak i taget tar det kortare tid.

För att njuta mer av det du gör, ägna det all din uppmärksamhet. Om du ser din favoritserie på Netflix, ge den all uppmärksamhet och lägg bort mobilen. Vill du äta något onyttigt, se till att njuta av det och var i stunden. Tipset fungerar även i relationer, ge varandra full uppmärksamhet när ni samtalar.

Gör saker som du mår bra av när du tänker tillbaka på att du gjorde dem. Om du bara gör det som känns bra för stunden ger det baksmällor. Minnet av något bra du har gjort är något du kan leva med i resten av ditt liv, det ger större tillfredsställelse under en längre tid.

Motiveringen för årets Mensapriset lyder:

"Anna Tebelius Bodin är med sina djupa kunskaper om hur hjärnan fungerar, sin stora pedagogiska förmåga och med sitt smittande engagemang en viktig del av vår förståelse för hur vi människor fungerar. Vi kan tack vare henne både studera, kommunicera och motivera oss bättre. Detta skapar större självförtroende, högre livskvalitet och en större förståelse för andra människor, egenskaper som i denna tid är viktigare än någonsin."