

Arbetsbok

mentorn.se

Smartare – inte mer

Namn:

Välkommen!

Du håller i en arbetsbok med 26 koncept som sällan ryms inom ett enskilt skolämne. De handlar om hur du lär dig effektivare, fattar bättre beslut, hanterar motgångar och använder ny teknik utan att sluta tänka själv.

Koncepten är inte hemliga. De hamnar bara ofta mellan ämnen, kurser och läroböcker trots att de påverkar hur vi fungerar i vardagen och hur vi lyckas med det vi tar oss an.

Varje sida introducerar ett koncept, ger dig ett konkret uppdrag och lämnar plats för egna reflektioner. Det är där värdet uppstår. När en idé möter din verklighet blir den något mer än bara information.

Du behöver inte arbeta med koncepten i någon särskild ordning. Men ju fler du prövar i praktiken, desto mer kommer du att förstå hur du lär, tänker och utvecklas.

AI som förstärkare

Använd AI för att tänka djupare, inte för att slippa tänka. Använd AI som en lärare, en examinerator, en coach eller som djävulens advokat som ifrågsätter dig.

Agera: AI: Från hallucinerande uppslagsverk till tänkare

1. Välj ett område du nyligen haft svårt att förstå och använd det i alla nedanstående steg.

2. Lärare – förstå. Fråga AI:

AI: Förklara [ämne] med ett konkret exempel.

3. Examinerator – testa dig själv. Fråga AI:

AI: Testa mig på [ämne] med tre frågor. Vänta på mina svar innan du går vidare.

4. Coach - förbättra: Fråga AI:

AI: Här är mitt svar på en av frågorna: [klistra in]. Vad är svagt och vad saknas?

5. Djävlens advokat – utmana. Fråga AI:

AI: Argumentera emot det jag just skrev. Vad missar jag?

MINA TANKAR OCH ANTECKNINGAR

Pareto-principen

Du kan plugga i 5 timmar och ändå inte lära dig något. Allt arbete är inte lika värdefullt. Vissa insatser ger stor effekt, resten fyller bara tiden.

80/20-regeln: ungefär 20 % av dina insatser ger 80 % av dina resultat.

Nyckeln är att identifiera och prioritera de 20 % som verkligen spelar roll.

Agera: Din 80/20-analys

1. Lista allt du faktiskt gör när du pluggar inför ett prov (läser lärobok, tar anteckningar, förhör dig själv, skriver rent anteckningar, skissar, gör en mindmap, kollar på film, googlar, löser uppgifter, pluggar begrepp, svarar på instuderingsfrågor, räknar uppgifter, tar hjälp av en kompis etc).
2. Fråga AI:
AI: Här är hur jag pluggar: [skriv din lista]. Vilka 20 % ger störst effekt, och vad bör jag sluta göra helt?
3. Bestäm två saker du ska börja göra mer av – och en sak du ska sluta med helt.

MINA TANKAR OCH ANTECKNINGAR

Fixed vs growth mindset

Vad du tror om din förmåga påverkar hur mycket du faktiskt lär dig. Med ett **fixed mindset** tror du att förmågor är medfödda och fasta.

Med ett **growth mindset** tror du att du kan bli bättre genom ansträngning. Det stämmer också biologiskt, hjärnan är formbar och förändras när du övar.

Psykologen Carol Dweck visade att elever med growth mindset presterar bättre – inte för att de är smartare, utan för att de fortsätter att försöka när det blir svårt.

Agera: Testa ditt mindset

1. Fråga AI:

AI: Jag har svårt med [X]. Ställ mig 5 frågor om hur jag reagerar när det är svårt. Berätta sedan om jag verkar ha ett fixed eller growth mindset.

2. Fråga AI:

AI: Ge mig 2-3 konkreta saker jag kan göra annorlunda för att utveckla ett growth mindset.

MINA TANKAR OCH ANTECKNINGAR

Confirmation bias

Hjärnan är lat av energiskäl. Den föredrar att bekräfta det du redan tror framför att ifrågasätta det.

Confirmation bias betyder att du omedvetet filtrerar verkligheten så att den passar din bild av den. Var medveten om ditt confirmation bias!

Agera: Utmana din egen åsikt

1. Välj något du är övertygad om: en åsikt, en övertygelse eller en slutsats.

2. Fråga AI:

AI: Jag tror att [din åsikt]. Ge mig de starkaste argumenten mot denna ståndpunkt. Var konkret.

3. Skriv ner ett argument från svaret som faktiskt fick dig att tveka.

MINA TANKAR OCH ANTECKNINGAR

Pomodoro

Din hjärna är inte byggd för att fokusera i timmar. Den är byggd för korta, intensiva perioder följt av återhämtning.

Pomodoro är enkelt: arbeta fokuserat i 25 minuter, ta sedan 5 minuters paus. Under 25-minutersblocket gör du bara en sak. Inga avbrott. Ingen telefon.

Agera: Testa pomodoro idag

1. Bestäm när du ska testa ett 25-minuterspass idag.
2. Bestäm vad du ska jobba med under passet.
3. Berätta din plan för din bordsgranne.

MINA TANKAR OCH ANTECKNINGAR

Parkinsons lag

Har du märkt att en uppgift alltid tar precis så lång tid som du har på dig?

Parkinsons lag: arbete fyller alltid den tid du ger det. Resultatet? Onödig stress, sämre fokus och arbete som tar längre tid än det behöver.

Lösningen är enkel: ge varje uppgift en tight deadline, till exempel 50 % av din spontana uppskattning.

Agera: Halvera din tid

1. Välj en uppgift du ska göra i veckan.
2. Uppskatta hur lång tid du tror att den tar.
3. Fråga AI:

*AI: Jag ska göra [uppgift]. Jag tror att det tar [X timmar].
Hjälp mig halvera tiden: bryt ner uppgiften i steg och sätt en
tight men rimlig tidsgräns för varje del.*

MINA TANKAR OCH ANTECKNINGAR

Retrieval practice

Det finns en vanlig missuppfattning: att läsa något flera gånger gör att du lär dig det bättre. Det stämmer inte.

Retrieval practice innebär att du aktivt försöker plocka fram information ur minnet istället för att läsa texten flera gånger. Det är testandet i sig som stärker minnet.

Agera: Retrieval practice i praktiken

1. Ta fram ett ämne du pluggat den senaste veckan.
2. Stäng alla anteckningar och böcker.
3. Fråga AI:

AI: Quiz me on [ämne]. Ställ en fråga i taget och vänta på mitt svar innan du ger nästa. Berätta i slutet vad jag behöver öva mer på.

MINA TANKAR OCH ANTECKNINGAR

Mindmapping

Att läsa en lärobok från pärm till pärm innebär att du börjar med detaljerna innan du har en struktur att placera dem på. Hjärnan lär sig bättre om du gör tvärtom.

Skapa alltid strukturen först. Läs rubrikerna, sammanfattningen och inledningen. Rita en enkel **mindmap** med de huvudgrenar du ser. Läs sedan detaljerna och placera dem på din karta.

Agera: Mappa innan du läser

1. Ta ett ämne du har prov på inom kort.
2. Rita en mindmap med de grenar du tycker ämnet har. Det behöver inte vara rätt.
3. Läs ett kapitel och fyll på kartan med detaljer. Justera om du hade fel.
4. Studera din karta. Hjälper den dig att sortera och minnas bättre?

MINA TANKAR OCH ANTECKNINGAR

Deliberate practice

Det räcker inte att träna mycket. Hur du tränar spelar större roll.

Deliberate practice innebär att du fokuserar specifikt på det du är sämst på, får omedelbar feedback och anstränger dig precis på gränsen av din förmåga. Riktig utveckling sker i obehagszonen.

Agera: Korta loopen idag

1. Använd en egen svår fråga du jobbar med just nu, alternativt välj en av nedanstående:
 1. Samhällskunskap: Varför kan sociala medier påverka människors åsikter?
 2. Naturkunskap: Varför behöver människokroppen sömn?
 3. Svenska: Vad är skillnaden mellan att beskriva och att analysera?
2. Formulera ett eget svar på frågan.
3. Skicka till AI för snabb feedback:

AI: Här är mitt svar på [fråga]: [klistra in ditt svar]. Jag jobbar med deliberate practice och korta feedbackloopar – visa vad som är otydligt, fel eller saknas i mitt svar. Ge inte ett färdigt svar. Hjälp mig förbättra mitt eget svar steg för steg.
4. Fortsätt utveckla ditt svar tillsammans med AI.

MINA TANKAR OCH ANTECKNINGAR

Spaced repetition

Du pluggar intensivt kvällen innan provet. Du klarar det. Två veckor senare minns du ingenting.

Spaced repetition innebär att du repeterar information precis när du håller på att glömma den, med allt längre mellanrum. Metodens effekt är bevisad av forskning.

Agera: Rita minneskurvan

1. Skissa en graf: dagar (0–25) på x-axeln, hur mycket du minns (0–100 %) på y-axeln.
2. Du pluggar dag 0 och sen inget mer. Skissa kurvan.
3. Du pluggar dag 0, 1, 3, 7 och 21. Skissa den nya kurvan.

MINA TANKAR OCH ANTECKNINGAR

Sunk cost

Du har lagt tre timmar på att läsa ett kapitel. Du förstår fortfarande inte. Vad gör du?

De flesta fortsätter, för att de redan lagt så mycket tid. Detta kallas **sunk cost** och innebär att du fortsätter bara för att du redan har investerat mycket tid eller energi.

Det du lagt ner är borta oavsett vad du gör nu. Det enda som spelar roll är vad som ger bäst resultat härifrån.

Agera: Testa om metoden fungerar

1. Välj en pluggmetod du brukar använda.

2. Fråga AI:

AI: Jag brukar plugga genom att [beskriv metod]. Hjälp mig undersöka om metoden faktiskt gör att jag förstår och minns bättre. Ställ frågor om hur jag använder metoden och föreslå ett alternativ som kan fungera bättre.

3. Bestäm en liten förändring du ska testa nästa gång du pluggar.

MINA TANKAR OCH ANTECKNINGAR

Konsument vs producent

Du kan lägga timmar på något och ändå inte bli bättre. Det beror på hur du använder tiden:

- Du kan **konsumera**: titta, läsa, lyssna
- Du kan **producera**: skriva, bygga, träna, lösa problem

Det är först när du omsätter kunskap i handling som du utvecklas.

Agera: Bli producent

1. Skriv ner något du vill bli bättre på.
2. Fråga AI:

AI: Jag vill bli bättre på [X]. Ge mig tre konkreta producentuppgifter jag kan göra den här veckan, saker där jag skapar något istället för att bara konsumera.

MINA TANKAR OCH ANTECKNINGAR

Mål vs system

Alla har mål. Få når dem. Problemet är inte ambition, det är strategin.

Ett **mål** är ett resultat du vill uppnå. Ett **system** är det du gör varje dag för att ta dig dit. Du når inte dina mål genom att vilja dem mer. Du når dem genom vanor som gör framsteg oundvikliga.

Agera: Designa ditt system

1. Skriv ner ett mål du har just nu.
2. Fråga AI:

AI: Mitt mål är [X]. Hjälp mig designa ett dagligt system – en enkel vana jag kan göra varje dag som gör framsteg oundvikliga.

MINA TANKAR OCH ANTECKNINGAR

Bottleneck

I varje system finns en begränsning = ett ställe där allt saktar ned. Det kallas en **bottleneck**, eller flaskhals.

Den svagaste länken begränsar hela kedjan. Lösningen är inte att bli bättre på allt, utan att identifiera och åtgärda din specifika flaskhals.

Agera: Hitta din flaskhals

1. Fråga AI:

AI: Intervjua mig för att förstå hur jag pluggar. Ställ en fråga i taget. Hjälp mig hitta min största flaskhals i studierna och ge ett konkret förslag på vad jag bör förändra.

2. Svara ärligt på frågorna.

3. Skriv ner vilken flaskhals du upptäckte och vilken förändring du vill testa.

MINA TANKAR OCH ANTECKNINGAR

Compounding

Föreställ dig att du förbättras med bara 1 % varje dag. Det låter litet. Men efter ett år är du $1,01^{365} \approx 38$ gånger bättre.

Compounding innebär att små förbättringar bygger på varandra exponentiellt. Problemet är att det inte syns i början. Det är därför de flesta ger upp för tidigt.

Agera: Starta tillväxten

1. Fråga AI:

AI: Jag vill bli bättre på [X]. Hjälp mig definiera en daglig minimiinsats = något så enkelt att jag kan göra det även när jag är trött eller omotiverad.

2. Börja idag. Gör det igen imorgon. Fortsätt.

MINA TANKAR OCH ANTECKNINGAR

Alternativkostnad

Varje val du gör kostar något – inte bara pengar, utan tid, energi och möjligheter.

Alternativkostnad är värdet av det bästa alternativet du väljer bort. Kloka beslutsfattare ser inte bara vad de vinner, de ser också vad de förlorar.

Agera: Vad kostar beslutet?

1. Tänk på ett beslut du har framför dig just nu, stort eller litet.

2. Fråga AI:

AI: Jag överväger att [beskriv beslutet]. Hjälp mig se alternativkostnaden. Vad offrar jag egentligen om jag väljer detta?

3. Ser du beslutet annorlunda nu?

MINA TANKAR OCH ANTECKNINGAR

Second brain

Din hjärna är bra på att tänka, men dålig på att komma ihåg. Du är inte skapad för att lagra idéer, du är skapad för att bearbeta dem.

Ett **second brain** är ett externt system, en anteckningsbok eller en app, där du samlar allt som annars tar upp plats i huvudet. Skriv ner allting. Låt systemet minnas.

Agera: Töm hjärnan

1. Välj ett system (t.ex. en fysisk anteckningsbok, Google Docs eller Obsidian) och använd det konsekvent från idag.
2. Skriv ner allt du håller i huvudet: uppgifter, oro, idéer, saker du inte vill glömma.
3. Allteftersom ditt second brain växer kommer spännande kopplingar att uppstå. Använd AI för att försöka koppla ihop olika områden:

AI: Här är en kopia på mitt second brain: [klistra in]. Hjälp mig se kopplingar jag missar och vad jag borde sammanföra och jobba vidare på.

MINA TANKAR OCH ANTECKNINGAR

Iterativt tänkande

Det finns två sätt att ta sig an ett projekt:

- 1) planera allt i förväg och genomföra steg för steg
- 2) starta snabbt och förbättra längs vägen

Alternativ 2) kallas för **Iterativt tänkande**. Det innebär att du gör en första version, testar den, lär dig av resultatet och förbättrar. Varje iteration är bättre än föregående.

Agera: Iterera

1. Rita ett djur eller ett fordon med bara grundformer (cirklar, rektanglar, linjer). 1 minut.
2. Förbättra. Behåll grundformen, lägg till detaljer. 1 minut.
3. Förbättra igen. Lägg till något som ger karaktär (skugga, rörelse, uttryck). 1 minut.

MINA TANKAR OCH ANTECKNINGAR

Grit

Vad skiljer de som når långt från de som inte gör det?

Psykologen Angela Duckworth fann att den avgörande faktorn varken var IQ eller talang. Det var **grit** – kombinationen av passion och uthållighet för långsiktiga mål. Grit går att träna.

Agera: När du vill ge upp

1. Tänk på något du håller på att ge upp på just nu.

2. Fråga AI:

*AI: Jag håller på att ge upp på [område] eftersom [anledning].
Hjälp mig förstå varför jag fastnat och ge mig ett litet nästa
steg som gör det lättare att fortsätta.*

3. Fråga AI:

*AI: Ge mig tre konkreta saker jag kan göra den här veckan för
att ta ett litet steg framåt, utan att det känns överväldigande.*

4. Välj en av de tre sakerna och gör det idag.

MINA TANKAR OCH ANTECKNINGAR

Second level thinking

De flesta stannar vid den första tanken, så kallad first level thinking. Men den första tanken är sällan den bästa.

- **First level:** "Det här verkar bra, låt oss göra det."
- **Second level:** "Och sen då? Vad händer om alla tänker likadant? Vad missar jag?"

Om du tänker som alla andra, får du samma resultat som alla andra.

Agera: Fråga ett steg till

1. Skriv ner ett beslut du står inför just nu.
2. Skriv ner den uppenbara konsekvensen.
3. Fråga AI:

AI: Jag funderar på [beslut]. Vilka konsekvenser missar jag? Ge mig tre perspektiv jag troligen inte har tänkt på.

MINA TANKAR OCH ANTECKNINGAR

Stress som verktyg

Stress har dåligt rykte. Men forskning visar att din syn på stress kan avgöra hur den påverkar dig. Kortvarig stress inför något viktigt kan hjälpa dig prestera. Långvarig stress utan återhämtning är däremot skadlig.

Distress är kronisk och överväldigande. Distress är dåligt.

Eustress är positiv stress inför en utmaning du tror att du kan klara. Eustress är bra.

Agera: Byt berättelsen

1. Skriv ner en situation där du brukar bli stressad (prov, presentation, tävling).
2. Fråga AI:

AI: Jag brukar bli stressad inför [situation]. Hur kan jag se nervositeten som ett tecken på att kroppen gör sig redo, istället för att något är fel?

MINA TANKAR OCH ANTECKNINGAR

Kroppen som verktyg

Du kan ha den bästa studiestrategi i världen, men om kroppen inte fungerar, fungerar inte hjärnan.

- Rörelse frigör *Brain-derived neurotrophic factor* (BDNF) = gödsel för hjärnan
- Pauser är hjärnans sätt att låsa in det du just lärt dig
- Sömn befäster minnen

Alla tre är en del av din prestation.

Agera: Optimera en dag

1. Skriv ner hur din typiska skoldag ser ut: när du sover, rör på dig och tar pauser.

2. Fråga AI:

AI: Så här ser min skoldag ut: [din skoldag]. Vad skulle du ändra för att hjärnan ska prestera bättre, baserat på forskning om sömn, rörelse och pauser?

3. Välj en konkret förändring och testa den redan idag.

MINA TANKAR OCH ANTECKNINGAR

Antifragilitet

Visste du att det finns saker som blir starkare av motgångar?

Nassim Nicholas Taleb myntade begreppet **antifragilitet**. Sköra saker går sönder.

Robusta saker överlever. Antifragila saker förbättras under press. Din kropp är antifragil, om du lyfter vikter så växer dina muskler.

Agera: Sök en liten motgång

1. Välj något litet du brukar undvika för att du riskerar att misslyckas eller se dum ut.
2. Gör det idag.
3. Skriv ner två rader efteråt: vad du lärde dig och vad du testat närmast.

MINA TANKAR OCH ANTECKNINGAR

Stoicism

Stoikerna byggde hela sitt tänkande kring en enkel sortering: det som är **inom din kontroll** och det som är utanför din kontroll.

Filosofen Epiktetos formulerade det så här: du kan inte kontrollera vad som händer dig, men du kan alltid kontrollera hur du förhåller dig till det.

Stoicismen handlar inte om att bli likgiltig. Det handlar om att lägga din energi där den gör skillnad.

Agera: Sortera det som stressar dig

1. Fråga AI:

AI: Jag känner mig stressad över [situation]. Hjälp mig sortera vad som är inom min kontroll och vad som är utanför. Föreslå sedan ett konkret nästa steg.

2. Skriv ner en konkret sak du kan göra idag från listan med saker inom din kontroll.

MINA TANKAR OCH ANTECKNINGAR

Ikigai

Vad är meningen med det du gör? Det är en stor fråga, men den är också lätt att utforska.

Ikigai är ett japanskt begrepp som betyder ungefär "anledningen att stiga upp på morgonen". Det beskriver skärningspunkten mellan vad du älskar, vad du är bra på, vad världen behöver och vad du kan försörja dig på.

Agera: Din ikigai-karta

1. Fråga AI:

AI: Jag ska utforska mitt ikigai. Ställ mig exakt fyra frågor: vad jag älskar att göra, vad jag är bra på, vilka behov hos andra jag bryr mig om, och vad jag kan tänka mig att försörja mig på. Analysera sedan var skärningspunkten ligger.

2. Rita fyra cirklar som överlappar varandra och fyll i vad du fick fram.

MINA TANKAR OCH ANTECKNINGAR

Framtidens mindset

Människohjärnan utvecklades för ett lokalt och linjärt liv. Vi lever nu i en global och exponentiell värld.

Människans instinkter förändras långsamt. Tekniken förändras snabbt. Det gapet kommer forma stora delar av ditt liv.

Fyra mindsets blir särskilt viktiga: **nyfikenhet**, **exponentiellt tänkande**, **möjlighetstänk** och **eget ansvar**. Din hjärna är formbar, det betyder att du kan träna upp dem alla.

Agera: Din mindset-inventering

1. Fråga AI:

AI: Här är fyra mindsets: nyfikenhet, exponentiellt tänkande, möjlighetstänk och eget ansvar. Ställ mig en fråga i taget om hur jag förhåller mig till var och en och ge mig sedan en ärlig bild av var jag är stark och var jag har mest att utveckla.

2. Välj det mindset du vill träna mest. Fråga AI:

AI: Jag vill stärka min/mitt [mindset]. Ge mig tre konkreta vanor jag kan börja med den här veckan.

4. Skriv ner en konkret sak du ska göra annorlunda från och med imorgon.

MINA TANKAR OCH ANTECKNINGAR