



Nytt maxat avsnitt av Mattias Ribbing Podcast och YouTube-kanal!

2021-05-08 08:13 CEST

Sömnmysteriet löst + massor av tips!

I veckans avsnitt får du bland annat det oväntade svaret på **varför vi drömmer**, hur du använder "**geni-luckan**", och **mängder av sömntips** som verkligen fungerar. **Spännande forskningsstudier** redogörs för i högt tempo med **användbara take-aways!** Dela gärna avsnittet vidare om du tycker det bra :)

[Klicka här för att se avsnittet på Youtube:](#)

Innehållsförteckning:

05:11 Hur drömsömmen löser dina problem (2 studier nämns)

08:20 Så kan du testa Thomas Edisons "geni-lucka"

09:39 Rätt sömn fungerar som terapi och förbättrar förmågan att läsa av andra människor

13:49 Hjärndusch, mördar-celler, minskad förkylningsrisk och hjärtreparation (4 studier nämns)

17:36 20-40% bättre minne och sömnens intelligenta sorterande

20:08 Så kan du repetera kunskap i sömmen (targeted memory activation)

22:51 Tipset som förbättrar din sömn redan i natt (sjukhus-studien nämns)

25:05 Vid dessa tillfällen blir du extra känslig för skärmljus

26:21 Den optimala sovrumstemperaturen kommer att förvåna dig

27:52 Risken med sömmäta-appar

[Klicka här för att lyssna på avsnittet via Spotify](#)

Mattias senaste bok Skärmsmart med samtliga forskningsreferenser hittar du här:

<https://www.bokus.com/bok/9789180060394/skarmsmart-9-hjarregler-for-prestation-och-valmaende-i-en-digitaliserad-vardag/>

Pod- och videoproduktion: <https://ankarskold.com>

Mattias Ribbing är **hjärnträningsexpert**, trefaldig svensk mästare i minne och

internationellt utsedd till Grandmaster of Memory. Han är **författare till fyra böcker** om hjärnan och lärande som alla är utgivna av Bonnier med över **80 000 sålda exemplar** och han förekommer regelbundet som expert i media.

Som föreläsare har Mattias anlåtats av **Harvard Business School** och genomfört föreläsningar i New York, Los Angeles och Chicago. Han föreläser regelbundet runt om i Sverige med kunder som innefattar **Skolverket, Ericsson, Tele2, PwC, Jordbruksdepartementet, Säpo, Trafikverket, Proffice, Räddningstjänsten, Novartis** etc.

Mattias har haft större samarbeten med **SvD** (video-kurser), **Ledarna – Sveriges chefsorganisation** (utbildningsserie) och **Lärarnas Riksförbund** (föreläsningar).

Kontaktpersoner



Mattias Ribbing

Presskontakt

författare, föreläsare och minnesmästare

mattias@mattiasribbing.se

070-440 16 79