



HJÄRTA & HJÄRNA

En poddserie från UR

Doktor Emma Frans och radiojournalisten Maja Åström synar olika påståenden med hjälp av vetenskapen - vad är sant, falskt eller mittemellan.

Episod: I tiden (*Publicerat 20-01-18*)

Längd: 28:17

Programledare: Maja Åström och Emma Frans

Emma Frans Maja, är du tidsoptimist?

Maja Åström Alltså om jag är. Vet du vad?! Det finns inte en buss, ett tåg, ett flyg jag inte springer till. Jag kan inte komma i tid.

Speakerröst Från UR. Hjärta och hjärna. Med Emma Frans och Maja Åström. I tiden.

Maja Åström Emma Frans.

Emma Frans Maja Åström.

Maja Åström Det är så fint att se dig här igen.

Emma Frans Tack detsamma.

Maja Åström I den här serien så har vi, du och jag i uppdrag att ta upp några av våra vanligaste förekommande påståenden kan vi väl säga. Och så ska vi filtrera dem genom vetenskapen. Stämmer dom? Stämmer dom inte? Eller hamnar de där någonstans i gråzonen mittemellan sant och falskt? Och i det här vetenskapliga som vi ska filtrera allt igenom, det är där du kommer in.

Emma Frans Just det. För jag är ju då doktor i epidemiologi, ett svåruttalat ord, och jag har ju gett mig fan på att jag ska hjälpa folk med att bli lite bättre på att skilja det som stämmer från det som inte stämmer.

Maja Åström Men har det någonting med det här epidemiologitermen...? Är det det man lär sig på den utbildningen?



Emma Frans Ja. Det är i princip det man lär sig. Så att epidemiologi handlar ju om läran om sjukdomar i befolkningen kan man säga. Men utbildningen går ut väldigt mycket på att lära sig biostatistik och studiedesign, alltså hur man med hjälp av vetenskap tar reda på om något stämmer eller inte.

Maja Åström Aahh...

Emma Frans Så de färdigheterna har varit väldigt användbara för mig i att granska såna här påståenden.

Maja Åström Och till vår hjälp i vår studio här så har vi tre stycken ljudillustrationer, alltså knappar har vi faktiskt - fysiska knappar - som vi kan trycka på om något är sant, falskt eller mittemellan. Och då undrar jag hur låter den gröna knappen, alltså när någonting är sant? Såhär.

Knappljud/Sant (Olof Palme) Snus är snus och strunt är strunt, om än i polisiära promemorior. Det är den enkla sanningen.

Maja Åström Den röda knappen då, som är falskt, låter såhär.

Knappljud/Falskt (Donald Trump): Because they are the fake-fake disgusting news.

Emma Frans Kommer det bli en Trump-specialare också någon gång i framtiden?

Maja Åström Alltså helst inte. Jag är så himla trött...

Emma Frans Nä. Visst är man trött på honom. Vet vad jag hörde, att i Storbritannien så har man nu infört en brexitfri kanal för folk är så fruktansvärt trötta på brexit.

Maja Åström Alltså, halleluja.

Emma Frans Jag tror att det här... vi får gå i bräschen med att göra det här Trump-fritt program.

Maja Åström Det är inte ens vår president. Det är nästan som att det känns som att han är en del av vår politik och det är han ju absolut inte. Såklart påverkar det oss...

Emma Frans Screw him.



Maja Åström Hahaha... säger vi här. Nja.

Emma Frans Men vad gör vi då om vi hamnar någonstans mittemellan?

Maja Åström Då låter det såhär.

Knappljud/Mittemellan (Mammas nya kille) Du kan i varje fall säga fågel, fisk eller mittemellan!

Emma Frans Men Maja, ska inte prata lite mer om det här att du är tidsoptimist?

Maja Åström Gärna. Alltså, som sagt, det finns inte en buss, ett tåg, ett flyg som jag inte sprungit till. Och vet du, en gång när jag skulle resa till New York till en teaterskola som jag gick på där, då fick de återöppna gaten för att jag var så sen och stod och bölade på Arlanda. Och vet du vad?! Då hade jag och min dåvarande pojkvän, vi hade pratat om att, du vet såhär affärsmän - de kommer så här sent. Man kan komma sent för att man kommer sent.

Emma Frans Just det. Jamen det verkar va lite godtyckligt det där.

Maja Åström Dessutom så har jag funderat på de senaste dagarna, eftersom du pratade väldigt mycket om genetik och att det är, mycket är genetiskt betingat, om inte det här är att jag kan skylla på genetik. För vet du, min farmor, min pappa, min syster, vi är alla obotliga tidsoptimister. Min farmor hon, det berättas historier om att hon stod skurade golvet när tåget var i kurvan i Mölnbo och att man fick såhär stoppa tåget. Farfar och min pappa stod såhär och bara - stanna, Viola kommer springandes här. Så jag tänker att det är...

Emma Frans Gud, jag tänker att vi nästan måste faktakolla den historien. Men ok. Men ok, ja.

Maja Åström Tyvärr är alla döda. Ja, inte min far då men de andra sanningsbärarna.

Emma Frans Okej. Ja. Det var ju tråkigt att höra...

Maja Åström Men kan...?

Emma Frans ... av flera anledningar.



Maja Åström Ja, jo, asså. Må de vila i frid. Det första påståendet då, för det här avsnittet. (*LJUDEFFEKT tickande klocka*). Är tidsoptimism genetiskt? Kan jag skylla min tidsoptimism på genetik? När jag började förbereda det här avsnittet...

Emma Frans Innan du hade mig?

Maja Åström Innan jag hade dig. Då brukar jag börja med att skriva in ordet jag vill söka på och så plus forskning...

Emma Frans Just det.

Maja Åström ... på internet. Det är ju så himla bra för då dyker det alltid upp forskningsrapporter men ganska lite om det här men det dök däremot upp ganska många olika artiklar som pratade om tidsoptimism om att man upplever tiden olika och så vidare. Och många av de här artiklarna ledde, jag tror iallafall en av tre så fanns det nån studie som hamnade i not found, alltså där man inte kunde hitta själva studien.

Emma Frans Det var länkar från...?

Maja Åström Det var länkar från artiklarna...

Emma Frans Ja. Broken links.

Maja Åström Jaha det är så det heter kanske ja? Och det är ju också, det är ju spännande för att... ja, när jag bara läser, om inte hade orkat klicka på dom så hade jag ju trott att det fanns en forskningsstudie så klart, som ledde till någonting. Och sen skickade jag dom till dig, eller hur?

Emma Frans Ja.

Maja Åström Vad hände då?

Maja Åström Hehehe, vad hände då? När man ska försöka ta reda på om ett påstående stämmer eller inte så är ju en av de första sakerna man ska göra att försöka spåra ursprunget till det här påståendet så man ska försöka hitta originalkällan och i vissa artiklar där anger man inte ens originalkällan...

Maja Åström Ganska vanligt va?

Emma Frans Jamen det är väldigt vanligt och ibland... alltså, jag brukar prata om den här viskleken. Lekte du den som barn någon gång?



Maja Åström Ja.

Emma Frans När man liksom ska, man viskar en mening eller någonting i en kompis öra och så viskar den vidare och så i slutändan så blir det någonting som inte alls stämmer överens med det man sa från början.

Maja Åström Just det. Det börja med ordet apan äter banan och sluta med jag går i skolan.

Emma Frans Ja, typ så. Och det händer också ute på nätet eller bland olika typer av tidningar att man skriver baserat på andra artiklar och för varje steg man kommer från originalkällan så tenderar det här att förändras lite stegvis men till slut så kan man sluta upp med någonting som inte alls stämmer överens med den här originalkällan. Så det är väldigt viktigt att man också när man skriver och för att en källa ska vara trovärdig att man faktiskt kan länka tillbaka och att man hänvisar till en originalkälla. Men i det här fallet då så hade man ju ambitionen att då kanske länka men så funkar inte länken och det är ju inte helt ovanligt.

Maja Åström Nä. Men vad kan det här betyda för samhället menar du, alltså i stort?

Emma Frans Nämen det innebär ju att vi inte kan ha någon aning kring huruvida den här informationen stämmer eller inte. Jag menar, en enskild forskningsstudie behöver ju inte bevisa någonting. Det behövs många forskningsstudier för att vi verkligen ska veta att någonting stämmer men för att man ska upplevas som trovärdig så är det ju jätteviktigt att man faktiskt hänvisar till liksom rätt källa. Så att det påverkar också trovärdigheten om man som journalist vill framstå som trovärdig. Då ska man ha korrekta källor och jag tror att det kan vara svårt att förutse vilka följd effekter det kan ha om man far med osanningar. Så att det är svårt att veta när det är skarpt läge och när det inte är det. Men samtidigt så handlar det ju också... det är ju en förtroendefråga också för sådana här källor och vissa nyhetskällor kanske inte bryr sig så jättemycket om huruvida man har högt förtroende för det de skriver utan man ser det lite mer som underhållning.

Maja Åström Och det där måste jag som konsument komma in och känna så såhär okej är det här en trovärdig källa från början.

Emma Frans Ja. När jag var barn fanns det en tidning som hette En dingding värld. Och ständigt återkommer till den här och där visste man ju att det inte var sant men man kunde ändå se det som underhållning.



Maja Åström Visste man det, hehehe?!

Emma Frans Joo, men när man hade gått på niten att tro på det några gånger och berättat det för folk och de sa åt en och garvade åt en. Den här skammen är en väldigt effektiv, vad ska man säga...

Maja Åström Verkligen. Morot... eller piska.

Speaker Skriv ett mejl till hjärta och hjärna på hjarta@ur.se

Maja Åström Men om vi går tillbaka till detta med min tidsoptimism. Vi är många därute. Kan vi skylla den på genetik?

Emma Frans Grejen är att jag har försökt söka själv lite på vetenskapliga studier som har tittat på just det här med tidsoptimism och inte hittat någonting över huvud taget...

Maja Åström Va?!

Emma Frans ... tyvärr. Hehehe. Men däremot så finns det ju mycket forskning där man har tittat på olika personlighetsdrag och olika typer av egenskaper. Bland annat optimism. Och när det kommer till sådana här personlighetsdrag så finns det, så ser man absolut att det finns en genetisk komponent och det här gör man klassiskt med hjälp av tvillingstudier så att man använder sig av enäggstvillingar och tvåäggstvillingar. Så jämför man hur pass vanligare det är att enäggstvillingar har samma egenskap jämfört med tvåäggstvillingar. Och om det är vanligare att enäggstvillingar har samma egenskaper jämfört med tvåäggstvillingar då kan man dra slutsatsen att det här åtminstone delvis är genetiskt eftersom enäggstvillingar är genetiskt identiska medans tvåäggstvillingar delar i genomsnitt hälften av sina gener.

Maja Åström Men hur är det egentligen med genetik? Hur mycket av vår personlighet handlar om vad vi har fått med oss?

Emma Frans Just när det kommer till personlighet så brukar man prata om kanske 40-50 procent...

Maja Åström Mm, så mycket?

Emma Frans ... är beroende av genetisk variation. Men där kan man säga generellt att man har studerat olika typer av sjukdomar, olika typer av diagnoser och olika typer av egenskaper och man hittar nästan alltid en



genetisk komponent. Och sen så när det kommer till vissa typer av neuropsykiatriska diagnoser som autism, där verkar det vara väldigt högt. Det finns vissa studier som visar att upp till 90 procent beror på våra gener medan då när det kommer till andra egenskaper så kanske det är lägre, 30 procent eller något sådant men nästan alltid så ser man någonting så att...

Maja Åström Får-jag, får-jag, får-jag skylla min tidsoptimism på genetik?!

Emma Frans Alltså... även om jag tror att du kan göra det och att det är en tämligen kvalificerad gissning skulle jag hävda, så tror jag ändå att vi får landa i slutsatsen tveksamt i och med att det inte finns högkvalitativ forskning på det här området.

Maja Åström Nä. Medans vi väntar på den högkvalitativa forskningen trycker vi.

Knappljud/Mitttemellan (Mammas nya kille) Du kan i varje fall säga fågel, fisk eller mitttemellan!

Musik Solfilmslåten.

Emma Frans Maja Aström...

Maja Åström Jajemen, Emma Frääns!

Emma Frans Vi har ju tidstema!

Maja Åström Ja, det har vi.

Emma Frans Och nu tänkte jag att vi skulle prata om sommartid och vintertid.

Maja Åström Ooohohoh...

Emma Frans Eller snarare då om man ska vara helt korrekt, normaltid och sommartid.

Maja Åström Ah, det är så pass man pratar om det?

Emma Frans Mmm...

Maja Åström Det gläder mitt hjärta eftersom jag är ju mer en vintertidsmänniska.



Emma Frans Du är normal.

Maja Åström Ja, jag är normalmänniska.

Emma Frans Det är alltid skönt att veta. Toppen.

Maja Åström Ok. Jag tycker att det är ett otyg det här med sommartiden, att man håller på att ta bort... man snor en timme av oss, för att få ljuset i för sig då. Absolut.

Maja Åström Du tycker inte det är härligt då? För jag upplever alltid att det är så himla härligt när vi går över till sommartid för det blir så ljusa kvällar.

Maja Åström kanske.

Emma Frans Ja, ok.

Maja Åström Men jag känner att jag inte vill erkänna det.

Emma Frans Men du förlorar den där timmen sen...

Maja Åström Ja på morgonen.

Emma Frans ... och då blir du ett vrak?

Maja Åström Ja, jag blir lite jetlaggad, i alla fall i börj... det handlar bara om två dar sen är det okej liksom. Men det är lite misär. Man har lite ont i magen inför den där måndan som kommer efter att vi har ställt om. Uhf, hur ska det gå?

Emma Frans Ja. Men det är väldigt intressant att du säger det, för att många upplever ju att de blir påverkade och det finns ju till och med det här påståendet om att övergången till sommartid faktiskt är farlig för oss att det faktiskt skördar liv.

Maja Åström Det skördar liv?!

Emma Frans Det skördar liv säger man, ja.

Maja Åström Och... det här påståendet måste vi kolla.

Maja Åström Är det så att det skördar liv? Är det människor som dör när vi går över till sommartid?



Emma Frans Ja, men alltså jag har ju tittat lite på det här och det finns faktiskt vetenskapliga studier som visar att risken för allvarliga hjärt-kärlsjukdomar ökar i samband med övergången till sommartid.

Maja Åström Vad är det här för typ av forskning?

Emma Frans Jamen dels finns det en finsk studie som man gjorde 2016 och där tittade man på risken för stroke, alltså hjärnblödning eller hjärninfarkt och man kunde säga att den faktiskt var åtta procent högre ett par dagar efter övergången till sommartid.

Maja Åström Åtta procent, det är ändå några procent.

Emma Frans Mm. Det är ändå några procent.

Maja Åström Och vilka är det som drabbas då menar du?

Emma Frans Jamen det här verkar ju vara framför allt någonting som utgör en risk för äldre människor. Så de som var över 65 år de hade faktiskt en ökad risk på 20 procent och det är fan inte att leka med.

Maja Åström Nej. Det här är alltså en finsk studie. Finns det fler?

Emma Frans Ja alltså, det finns en svensk studie också och den publicerades 2008 i en väldigt ansedd vetenskaplig tidskrift som heter New England journal of medicin. Och den visade då att risken för hjärtinfarkt var signifikant högre de tre första dagarna efter övergången. Så det är också, det är lite som du är inne på, just de där första dagarna då verkar folk faktiskt påverkas.

Maja Åström Må dåligt!

Emma Frans Ja, folk verkar må dåligt. Men det man också gjorde i den här artikeln var att man tittade på hur det såg ut när man går tillbaka. Alltså när man går tillbaka till normaltiden - eller vintertiden - då man får den där extra timmen och då kunde man faktiskt se att risken var lägre i befolkningen för att man skulle drabbas av hjärtinfarkt.

Maja Åström Ahaa.

Emma Frans Men med detta sagt så var riskminskningen var inte lika hög som riskökningen. Så att det jämnar inte helt ut sig. Annars kunde man tänka såhär strunt samma, vi får några procent där men vi förlorar några procent där.



Maja Åström Skulle du säga att experterna är eniga om att det påverkar oss så pass mycket?

Emma Frans Ja, alltså när det gäller de här riskfaktorerna då tror jag att det finns en konsensus, alltså att experterna är överens om att det har en negativ påverkan men med det sagt så finns det också många som hävdar att det också finns positiva effekter av att vi faktiskt har sommartid.

Maja Åström Ge mig dem.

Emma Frans Jo, för det som händer då det är att man optimerar kvällsljuset så vi får fler ljusa timmar på eftermiddag och kväll.

Maja Åström Mm. Det är fint.

Emma Frans Och jag vet inte hur dina dagar ser ut, jo jag vet ungefär... hehehe, du sitter ju också inomhus ganska mycket dagtid och just nu sitter vi nere i en liten mörk bunker..

Maja Åström Ja, i en studio... also known as...

Emma Frans Precis. Also known as Bunkern. Men det innebär ju att vi får ju inte jättemycket dagsljus. Och det är ganska många som har den typen av jobb där man sitter inne hela dagarna. Och för oss är det positivt att få dagsljus. Det ökar vårt välbefinnande just det här med solen. Det hjälper ju också oss att tillverka D-vitamin som är viktigt för kroppen. Så om vi kan få lite extra ljus efter jobbet så är det positivt för oss. Dessutom så finns det också studier som har visat att vi är mer aktiva om det är ljust på kvällarna...

Maja Åström Ja, det är sant.

Emma Frans ... och tydligen så shoppar vi mer också.

Maja Åström Jahaal?!

Emma Frans Det där kan man ha lite delade åsikter kring.

Maja Åström Ja verkligen! Vad är du? Någon slags förespråkare för Black Friday här eller?

Emma Frans Nä, men handeln gillar ju sommartiden om man säger så.

Maja Åström Gör dom det?



Emma Frans Ja.

Maja Åström Har det visat sig, har handeln gjort någon sådan forskning om att folk springer och köper mer grejer?

Emma Frans Ja, man har gjort undersökningar på att ljusa kvällar gör att vi... sen så vet jag inte liksom om de har gjort undersökningar... jag skulle inte tro att de har gjort undersökningar där man jämför sommartid-icke sommartid. Däremot så kan man ju se att de blir liksom en ök... handeln får ett uppsving.

Maja Åström Folk blir köpsugna.

Emma Frans Exakt.

Maja Åström Mm. Är det något annat som är positivt, menar du?

Emma Frans Eh, ja, alltså, just att det är...

Maja Åström Hör du att jag är lite-lite skeptisk där?

Emma Frans Nämen det finns ju också teorier i alla fall om att det blir färre trafikolyckor när det är ljust på kvällarna. Det blir lite ljusare kanske under pendeltiderna...

Maja Åström Mm, det blir lättare att se.

Emma Frans ... men däremot så finns det också teorier om att den här övergången då, att folk är trötta första dagarna efter övergången till sommartid, att det i sig ökar risken för olyckor på grund av att bilförarna är så trötta.

Maja Åström Eller vi cyklister kan också va lite trötta va?

Emma Frans Ja, fast er bryr man sig inte så mycket om tydligen i forskningen.

Maja Åström Nej, tydligen inte.

Emma Frans Jag vet inte varför...

Maja Åström Inte än.



Emma Frans ...det inte finns fler fors... eller liksom elscootrar. De studierna lyser också med sin frånvaro.

Maja Åström Det måste vi prata om nån gång.

Emma Frans Ja, verkligen.

Maja Åström Det finns ju många svenska städer som råkar ut för elcyklister eller vad säger jag, elscootrar.

Emma Frans Trötta elscootrar!

Maja Åström Hahaha.

Emma Frans Vad säger man? Elscooterförare?

Maja Åström Jaaa, är det så man benämner dem? Elsparkcyklar.

Emma Frans ... sparkcyklare.

Maja Åström Mmm. Hörrudu! Men ska vi...

Emma Frans Men! Men, men, men i alla fall. Då var det en svensk studie som undersökte det och de kunde inte se ett samband mellan ökat antal trafikolyckor i samband med övergången till sommartid.

Maja Åström Och då handlar det fortfarande om biltrafiken?

Emma Frans Ja.

Maja Åström Men om vi drar tillbaka till det här första påståendet som du kom med då - är det så att folk faktiskt kola vippen i högre utsträckning, särskilt då äldre personer, efter övergången till sommartid?

Emma Frans Ja, det verkar faktiskt vara sant. Men trots det så kan man ju lägga till att det är inte självklart att det är bättre att slopa den.

Knappljud/Sant (Olof Palme) Snus är snus och strunt är strunt, om än i polisiära promemorior. Det är den enkla sanningen.

Maja Åström Men du, helt ärligt, här sitter ju jag och vet någonting...
hahaha!

Emma Frans Hahaha! Ouuooo!



Maja Åström ... Hahaha! ... som också säkert massa andra lyssnare vet! Att den här frågan kommer vara helt död 2021 eftersom EU har sagt att nu slopar vi övergångarna, så att man håller på med de här olika typerna av förskjutningar av tid. Däremot så måste alla medlemsländer komma överens om vilken tid vi ska tillsammans stanna i. Är det normaltiden eller sommartiden?

Emma Frans ... Vad jag tycker?

Maja Åström Nej, nej det frågar jag inte. Det är EU länderna som ska fråga...

Emma Frans Det bryr du dig inte om?!

Maja Åström Det bryr jag mig inte... det tror jag inte EU länderna heller bryr sig om kan jag säga. Men vi får väl se helt enkelt om det blir sommar- eller vintertid som gäller. Alla dessa beslut. Alla dessa beslut!

KORT MUSIKJINGEL

Emma Frans Men du Maja, du har ju faktiskt sagt till mig att du inte är en morgonmänniska.

Maja Åström Nej. Tänker du på det här med sommartid eller? Att jag hållt på att gläfsa om att jag tycker att det är så jobbigt att gå över de där första dagarna?

Emma Frans Jamen exakt, exakt.

Maja Åström Har du jättelätt vid sommartid eller? Du tycker inte att det är jobbigt?

Emma Frans Jomen jag känner nog av det lite grann men jag är ju då, jag skulle nog se mig själv som en morgonmänniska faktiskt. Att jag blivit ännu värre när jag fick barn faktiskt men jag är liksom pendlare. Du har ju också barn i och för sig.

Maja Åström Det har inte hjälpt mig ett dugg kan jag säga.

Emma Frans Just det. Men vad tror du skulle hända då om du... för många menar ju såhär att framgångsrika människor, de går upp tidigt på morgonen...

Maja Åström Ja. Men är det inte all...



Emma Frans ... eh, men tror inte du att om du liksom då började gå upp lite tidigare att du skulle liksom...

Maja Åström Kunde bli lite framgångsrik?!

Emma Frans Ja. Jag tänker mig det liksom alltså jag menar, jag säger inte att du på något sätt är en misslyckad människa men jag tänker bara att det kanske finns en outnyttjad potential här.

Maja Åström Jaa. Hur tidigt menar du?

Emma Frans Nämen alltså, jag tänker på... jag har hört talas om att det finns en sån här klubb som kallas för Five-AM-club.

Maja Åström Vänta, five.... Det är alltså fem på morgo... fem, noll-noll?

Emma Frans Exakt.

INSLAG (Five-AM-club) ... the ritual of early rising. The way you begin each day sets up the way you live each day. And if you want to be literally undefeatable in business, literally unstoppable in life, you really want to dial in your morning routine.

Emma Frans De här människorna är väldigt framgångsrika. Och de menar också att det här att gå upp tidigt på morgnarna är det som bidrar... alltså det är det som är...

Maja Åström Grejen.

Emma Frans ... framgångsfaktorn.

Maja Åström Alltså ursäkta men det låter helt vedervärdigt. Ok, ja.

Emma Frans Men jag tänker mig att, skulle det inte vara spännande att testa det här?

Maja Åström Okej!

Emma Frans Tystnad?

Maja Åström Jamen, alltså okej, jag kan göra det...

Emma Frans Jag tycker att du kan göra det för det här programmets...



Maja Åström ... jag är självplågare...

Emma Frans ... ja, och för det här programmets skull.

Maja Åström Jamen alltså vad innebär det? Vänta. För jag har ju faktiskt gått upp svintidigt. Jag har sänt morgon både på P4 Sörmland och på P5 Stockholm när där det fanns.

Emma Frans Blev du? ... jamen det betyder ju...

Maja Åström Och då var jag uppe...

Emma Frans Var du framgångsrik då? Hehehe...

Maja Åström Hehehe... och då är man ju uppe vid halv... alltså då ska man vara på jobbet vid fem ungefär.... Och men då undrar jag, den här klubben, gör dom det här för att dom, alltså de gör det inte bara för att dom blir lyckligare utan för att de blir framgångsrika?

Emma Frans Precis. Och de gör det ju inte bara såhär - åååhh nu går jag upp tiidigt och så nu sitter jag i den här radiostudion och dricker kaffe...

Maja Åström Inte som jag gjorde menar du? Heheheh.

Emma Frans Exakt! Utan det här handlar ju också om att följa ett visst typ av schema.

Maja Åström Jaha!!

Emma Frans Så du går ju upp klockan fem...

Maja Åström ... jjja...

Emma Frans ... och sen så har du en timme tillägnad bara dig. Och då är tanken att du ska på något sätt optimera dig själv för dagen. Så du börjar klockan fem med en fysisk aktivitet och inte vilket liksom... det handlar inte om sån där trött morgongympa där du står och böjer lite på knäna och viftar lite med armarna...

Maja Åström Hahaha...



Emma Frans ... utan det här ska vara liksom hård, intensiv, fysisk träning. Springa, cykla eller göra en jäkla massa armhävningar. Snabbt ska det gå. Och då menar man då att, enligt de här personerna...

Maja Åström Five-AM-club.

Emma Frans ... ja, vi återkommer till hur pass trovärdiga de är som källor. Men enligt dem i alla fall så ska det här frigöra endorfiner.

Maja Åström Mhm!

Emma Frans Mhm!

Maja Åström Men det gör väl träning ändå? Det... endorfiner, frigörs inte det av träning?

Emma Frans Jooodå, det gör det väl. Sedan vet jag liksom inte hur pass svettig... De menar då att det ska vara svettigt som f...

Maja Åström Det är svetten som gör det?

Emma Frans Ja, lite så. Det känner jag mig tveksam till. Sedan då, mellan tjugo över fem och tjugo i sex...

Maja Åström Hihhi, ja? Vad ska jag göra då?

Emma Frans Då ska du reflektera. Du ska meditera, skriva dagbok eller be. Så du får välja själv.

Maja Åström Ok.

Emma Frans Vad tror du att du kommer att välja?

Maja Åström Eehh... jag älskar att skriva dagbok men jag vet inte hur det är den tiden på morgonen.

Emma Frans Nehej. Men det är så det blir nu Maja.

Maja Åström Ja! Hehehe! Jaha, och sen då? Vad ska jag göra sen?

Emma Frans Sen, tjugo i sex till sex så ska du ägna dig åt personlig utveckling...

Maja Åström Personlig utveckling!?!? Så där tidigt!?



Emma Frans Ja, ja. Så du ska då läsa någon typ av bok eller lyssna på... alltså en bok där du lär dig någonting. Inget jävla trams.

Maja Åström Ingen skönlitterär bok menar du? Det kan man i och för sig lära sig rätt mycket av...

Emma Frans Det kan du nog lära dig av men det ska ju inte, det får inte vara, inget lättuggat. Och så får du lyssna på en utbildade pod, kan du också göra där du lär dig någonting. Kanske Hjärta och hjärna till exempel, väldigt bra pod har jag hört.

Maja Åström Hahaha! Lyssna på mig själv! Det låter som en fin personlig... åohh!

Emma Frans Finns inte bara...

Maja Åström Ok-ok. Alltså jag säger ja till det här för att jag är en sån himla...

Emma Frans Att gå en onlinekurs är tydligen också ok.

Maja Åström Åhåhå! Då vill jag gå i ventilationslära. Ok. Ska vi...?

Emma Frans Ja. Och sen då, klockan är bara sex än och du är helt redo för att ta dig an den här dan som en mer framgångsrik människa än nånsin.

Maja Åström Alltså det här ska bli jätte-jätte spännande för att jag undrar om jag verkligen, hur man känner sig klockan sex.

Emma Frans Ja.

Maja Åström Men vi återkommer till detta.

Emma Frans Jag tror det här kommer gå toppen Maja, och jag tror att du kommer liksom... du kommer bli en ny bättre version av dig själv och jag ser så himla mycket fram emot att träffa dig efter det här.

Maja Åström Hahaha!

LITEN MUSIKSNUTT

Emma Frans Yes.



Emma Frans Men, jag tycker att det ska bli så himla spännande och se hur det kommer gå för dig och hur det här också kommer att påverka dig. Jag tror du kommer bli mer framgångsrik.

Maja Åström Frågan är om vi fortfarande kommer vara vänner.

Emma Frans Ja, alltså... Grejen är så här att jag tror att det kanske kan påverka vår relation lite, när du står där på morgonen och gör din...

Maja Åström I plankan.

Emma Frans ... ja, i plankan, och tänker på mig.

Maja Åström Fem noll tre.

Emma Frans Men jag tror ändå att vår vänskap kan...

Maja Åström Överleva det här!

Emma Frans ... överleva det här faktiskt och särskilt sen också med tanke på att du kommer få så mycket framgång...

Maja Åström Ja, så jag kommer alltid tacka dig!

Emma Frans ... och när det händer... ja, precis, då kommer du också, du kommer associera till mig när du står i plankan men också sen när du står där på scen tar emot alla dessa radiopriser.

Maja Åström Haha-haha! Ja, det är himla glatt det här Maja. Jag är glad att du sitter här och att jag fick chansen att lära känna dig. Jag kommer att göra tacktal till dig helt enkelt. Är det såpass?!

Emma Frans Jag tycker att det är det du kan börja göra där när du skriver dagbok, du kan börja fila på talen som du kommer att hålla i framtiden.

Maja Åström Med det här så säger jag, Emma Frans vilken ära. Alltid roligt. Vi hörs snart igen och ses du och jag, de andra får lyssna på oss och då kanske vi matchar påståenden om att man blir sjuk om man flyger flygplan. Det blir man ju. Det blir man ju nästan jämt.

Emma Frans Mm-m. Ja, vi får kika på det. Sen så kanske jag också kommer med nya utmaningar till dig. Vad säger du om det?



Maja Åström Jahaha! Hur hamnade vi här? Hur hamnade vi i det här? Att du skrev en massa test. Men eftersom jag tycker om att självplåga mig, uppenbarligen, så visst säger jag, kul, bring it on! Tack så mycket för idag.

Emma Frans Tack själv. Det har varit så mysigt.

VINJETTMUSIK

Speakerröst Det här var Hjärta och hjärna med Emma Frans och Maja Åström. Producent var Daniel Persson Mora och ljudtekniker Simon Smårs. Hör gärna av dig till oss med synpunkter på det du hörde eller om du har tips på ämnen och påståenden som du vill att Emma och Maja tar upp. Mejla då till hjarta@ur.se.

// SLUT