# Begå selvudvikling. Læs og lev bedre.

Refleksioner, spørgsmål, korte historier, humor, råd, provokationer, inspiration, øvelser, anbefalinger og livsvisdom.

BEGÅ SELVUDVIKLING
Copyright © 2012 Nikolaj Martini Hansted Petersen
All rights reserved
Udgivet 2012 af Skriveforlaget, København
1. e-bogs-udgave
ISBN 978-87-92573-97-1

Illustrator: Nikolaj Martini Hansted
Fotograf: Jakob Boserup

Gengivelse af denne bog eller dele den er ikke
tilladt ifølge gældende dansk lov om ophavsret.
Dog er det tilladt at bringe korte uddrag i omtale
eller anmeldelser.

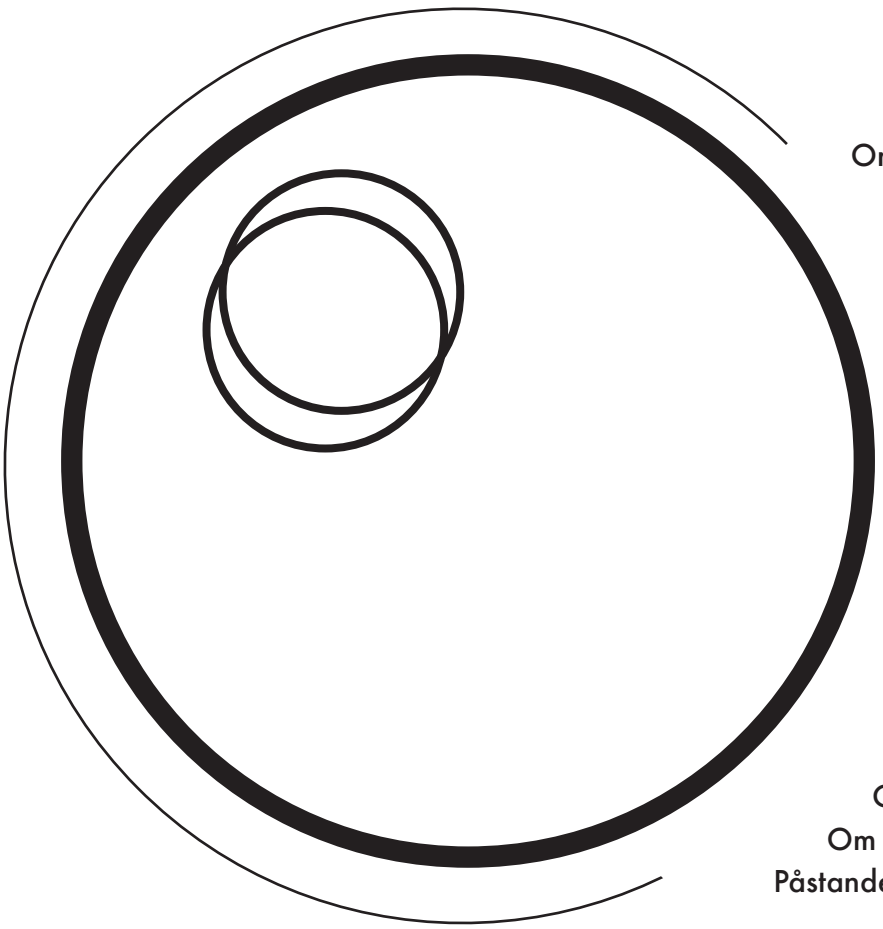
# Begå selvudvikling.
# Læs og lev bedre.

Nikolaj Martini Hansted.

SKRIVEFORLAGET

En stor tak til Phillipe Petit for inspiration
og utilsigtet opmuntring.

# Indhold og emner



Om at læse
Om at vælge
Tid
Penge
Kunst
Status
Sex
Livet
Humor
Venner
Kærlighed
Køn
Følelser
Danmark
Anbefalinger
Om løgne
Om sandheder
Påstande

# Velkommen

Tak fordi du vil bruge tid på denne bog. Jeg håber, at du vil få glæde af den.

'Begå selvudvikling' er skrevet for de mennesker, som synes, at selvudvikling er både nyttigt, meningsfyldt og underholdende. Selvudviklingsbøger er en fascinerende genre, som ofte rummer mange fine råd og regler – både brugbare, men sommetider også uforståelige og til tider meget enkle eller meget personlige og måske skabt i bagklogskab.

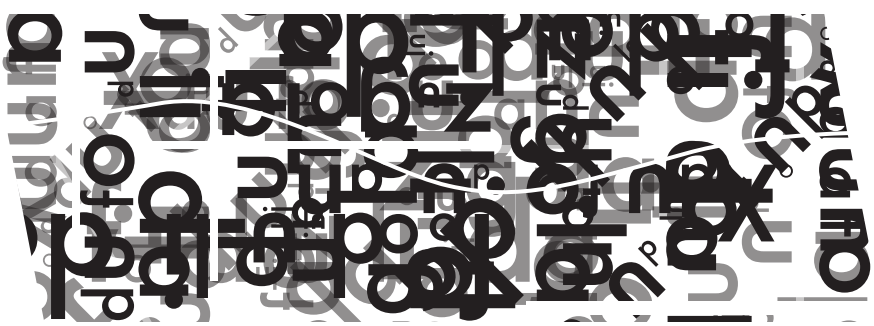
I 'Begå selvudvikling' kan du kan finde udfordringer, opgaver, anbefalinger, inspiration og ikke mindst spørgsmål – som du selv må finde svaret på. Det svar, du selv finder, er ofte det bedste og et, som du kan bruge i dit liv.

Jeg har skrevet en del spørgsmål i bogen som en modvægt til de bøger, der definerer sig selv som 'svaret på livets udfordringer'. Den type bøger har jeg intet imod, og jeg synes, de kan være ganske inspirerende. Det er nok bare ikke alle menneskers liv, som de passer fuldstændigt med. Og nogle gange skal man knibe øjene halvt i for at få det til at passe til realiteterne.

Indholdet i 'Begå selvudvikling' kan skabe glæde, mening, nye svar, refleksion, debat eller inspiration. Hvad godt gør et spørgsmål? Skaber de ikke mere forvirring end afklaring? Er man altid selv klar over, hvad man skal ændre ved sit liv, for at det bliver bedre eller giver mere mening?

Jeg tror, at dit liv er så komplekst og dog så menneskeligt, at det er dig selv, som kan og skal finde svaret. Jeg tror kun, at jeg kan inspirere dig til at se på dine udfordringer på en anden og måske ny måde. Dermed vil bogen måske ændre din tilgang til, hvad du gerne vil udvikle i dit liv og hvorfor.

Jeg ønsker dig god læsning og håber, at du vil få nogle gode oplevelser.



# Om at skrive denne bog. Seks dogmer som jeg har valgt at følge, da det kan skabe en anderledes læseoplevelse.

1.
+ Vær ærlig / Det uægte er ligegyldigt.
- Et minus ved dette dogme er: Sandheden for hvert menneske kan være en subjektiv oplevelse.

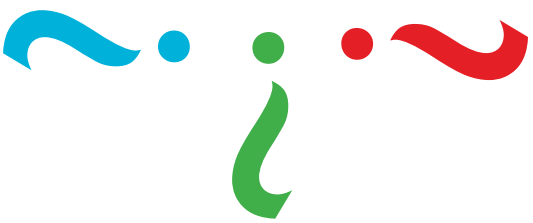
2
+ Lavet med et budskab / Noget på hjertet.
- Et minus ved dette dogme er: Bogen er ikke designet til fokusgrupper eller bestemte segmenter.

3
+ Giv det overraskende plads / Følg få konventioner / Skab gerne oplevelser og inspiration.
- Et minus ved dette dogme er: Den røde tråd bliver sekundær i bogen.

4
+ Lad det enkle gå hånd i hånd med det komplekse / Folk kan tænke selv.
- Et minus ved dette dogme er: Bogen kræver deltagelse.

5
+ Humor er godt / Humor med visdom er ekstra godt.
- Et minus ved dette dogme er: Humor kan være et meget personligt udtryk. Visdom kræver et åbent sind. Visdom betragtes forskelligt, alt efter hvilken alder og indsigt man har.

6
+ Spørgsmål er vigtige / Spørgsmål skaber nysgerighed.
Et minus ved dette dogme er denne påstand: Folk sætter ikke pris på selv at finde svaret: Det skal helst serveres. Eller sagt anderledes: folk er ikke nysgerige – nok.



Ville jeg klare det? Godt det ikke er mig! – Bare det var mig! Hvis han kan – så kan jeg også.

Kan en anden persons ulykke komme dig til gode? Bestemt!

**Adrift: Seventy-six Days Lost at Sea – Steven Callahan**

Steves egen båd sank på hans solotogt over Altanten. Han overlevede i en redningsflåde. Den opgave, som Steven havde med at holde sig i live i så lang tid på havet og klare de udfordringer, som han fik, er svær at fatte.

Hurtigt tænker man `godt det ikke er mig´. Man tænker måske også: `ville jeg kunne klare det?´ og sidst men ikke mindst: `hvis han kan klare det, så kan jeg også klare mine problemer´. Alle som skal ud at sejle kunne få nytte af læse denne bog. Eller alle, som sejler på livets hav, kan glæde sig over, at det ikke skete for dem.

Der findes en del bøger, som handler om at overleve en katastrofe. De kan være gode at læse, hvis man selv er i problemer. De kan sætte dine egne udfordringer i perspektiv.

Historien om Aron Ralston er mindst lige så utrolig, men ikke helt så godt skrevet. Hans hånd var klemt fast mellem en klippeblok og klippevæg på en klatretur. Efter seks dage blev han nødt til at skære sin hånd af for at komme fri og overleve. **Between a Rock and a Hard Place – Aron Ralston**

Er det mon en selvudviklingsbog, som virkelig vil ændre dit liv, eller vil der mon komme andre afgørende øjeblikke eller andre milepæle? Det kan jo nok også være et både og?

Vil man VIRKELIG gerne vide, hvordan man overlever en katastrofe, så er denne bog meget grundig og god. Man kan træne sig selv til bedre at klare en katastrofe som fx den i Twin Towers i New York.

**The Unthinkable: Who Survives When Disaster Strikes – and Why by – Amanda Ripley**

Kan din egen ulykke komme andre til gode?
Hvis du tør og er klar til at dele dine erfaringer ...

# Citat

"At tænke på, hvad jeg vil foretage mig, når alt det her er overstået, er bare en dårlig vittighed. Det bliver aldrig overstået. Det er værre end døden. Hvis jeg skulle søge i de mest sygelige afgrunde i min hjerne for at beskrive det sande helvede, så ville det lige nøjagtiget være min nuværende situation, jeg ville beskrive.
Mit allersidste destillationsapparat er uhelbredeligt gået i stykker. Bundklædet er rådnet op og flået. Jeg har fuld forsyning af vand, men det forsvinder hurtigt. Min eneste kilde til vand er fra nu af er udelukkende regnbygerne."

**Adrift: Seventy-six Days Lost at Sea – Steven Callahan**
Dansk titel: 76 dage.

"Jeg er klar over, at den aftagende sansynlighed for, at jeg overlever, er ved at nå sit lavpunkt. Jeg tager videokameraet for at lave den sidste optagelse. Jeg begynder at tale med anspændt stemme; jeg kan høre udmattelsen, der besværliggør mit forsøg på at tale sammenhængende. "Klokken er to onsdag eftermiddag. Det er tæt på fire døgn siden, jeg faldt ned i det her hul. Der er stadig et par praktiske spørgsmål. Det er sikkert en god ide med kremation i betragtning af de ikke særlig interessante jordiske rester, når det er overstået."

**Between a Rock and a Hard Place – Aron Ralston**
Dansk titel: Et umuligt valg.

"What Prince discovered in Halifax was that our disaster personalities can be quite different from the ones we expect to meet. But that doesn't mean they are unknowable. It just means we haven't been looking in the right places."
–
"Most of us, i think it's fair to say, have no obvious way to train for life-or-death situations that may never happen.... There should be disaster amusement parks filled with simulation rides. Ride in a funnel cloud! Feel the g-forces of an earthquake. Suvive a tsunami And sign this waiver! "

**The Unthinkable: Who Survives When Disaster Strikes – and Why – Amanda Ripley**

SLUT

Hvis du kunne tage 5-10 eller 15 år tilbage i tiden, ville du så kunne overbevise dig selv om at tage nogle andre valg? Fx i forbindelse med uddannelse eller andre vigtige livsvalg.

Og hvis du så kunne overbevise dig selv om at tage et andet valg – ville du så ikke bare igen benytte dig af muligheden for at tage10-12 år tilbage i tiden? For at overbevise dig selv om at tage nogle andre valg?

Jeg tror ikke, at man ville lade sig overbevise. Og argumentet med, at man må gøre sig sine egne erfaringer, ville både kunne bruges af den ældre og unge udgave af sig selv.

Kunsten er intet at fortryde.

Kunsten er at ture tage et valg, som man ikke kender udfaldet af.

Kunsten er at lade være med at tænke på urealistiske tidsrejser.

Kunsten er at glæde sig over, at nuet bringer et nyt unikt nu.

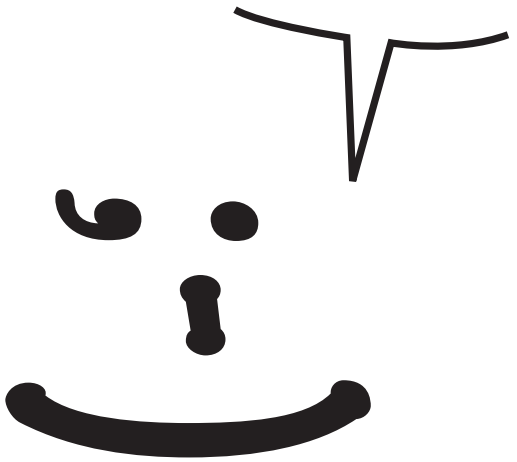
Kunsten er at være taknemmelig på trods eller pga. tidligere omstændigheder.

Kunsten er at tænke sig fortiden som en tid, hvor man bare øvede sig.

Kunsten er at slippe illusionen om kontrol.

Kunsten er at lade fortiden dø.

Kunsten er ...? Find selv på mere ...



# TIME

Vore egne forstillinger om tid og følelser er med til at bestemme, hvordan vi har det.

Forstillinger om fremtiden. Få glæden af at læse:
Stumbling on Happiness – Daniel Gilbert

Det, der gør "Stumbling on Happiness" til en særlig bog, er forfatterens pointe om, at fremtiden får lov til at være ukendt fremtid. Alle mennesker planlægger for fremtiden. Der er dog ingen garanti for, at den person, som man er blevet til i fremtiden, er en person, som vil sætte pris på de valg og prioriteringer, man foretog i fortiden.

Bogens pointe er at have et realistisk forhold til fremtiden. Det viser sig ofte, at man ikke har det meget bedre eller værre, end man har det nu og her. Fremtiden vil bringe både godt og skidt og ikke kun en af delene.

Bogen er overraskende, og forfatterens pointer er både forståelige og troværdige. Efter at have læst bogen vil du muligvis føle dig mere afklaret med fremtiden og det liv, man lever der. Det var den oplevelse, jeg fik.

Hvis du vil ændre eller udvikle noget i dit liv, er du nødt til at gøre dig klart, hvilke kræfter du er oppe imod, som fx tid og vores forstilling om, hvordan vi har det, og hvem vi er i fremtiden.

TIME

# Citat

"When we cook facts, we are similarly unaware of why we are doing it, and this turns out to be a good thing, because deliberate attempts to generate positive views  (There must be something good about bankruptcy, and Im not leaving this chair until I discover it) contain the seeds of their own destruction."
--

"Ironically, the bias toward seeing ourselves as better than average causes us to see ourselves as less biased than average too. As one research team concluded, "Most of us appear to believe that we are more athletic, intelligent, organized, ethical, logical, interesting, fair-minded, and healthy – not to mention more attractive – than the average person."
--

"We value our uniqueness, it isn't surprising that we tend to overestimate it.

The third reason why we tend to overestimate our uniqueness is that we tend to overestimate everyone's uniqueness – that is, we tend to think of people as more different from one another than they actually are."

**Stumbling on Happiness – Daniel Gilbert**

When we cook facts...