

Slutt å bekymre deg, begynn å leve



En kortfattet versjon av "How to stop worrying and start living" av Dale Carnegie.
Hele boken kan bestilles på adressen: [Amazon.com](https://www.amazon.com)

DEL 1: GRUNNLEGGENDE FAKTA OM BEKYMRINGER

1. Lev i "dagtette rom"
2. En magisk formel for å løse bekymringsfulle situasjoner
3. Hva bekymringer kan gjøre med deg

DEL 2: DE GRUNNLEGGENDE PRINSIPPENE FOR Å FINNE UT AV BEKYMRINGER

1. Hvordan analysere og løse bekymringer/problemer

DEL 3: HVORDAN TA KNEKKEN PÅ BEKYMRINGER FØR BEKYMRINGENE TAR KNEKKEN PÅ DEG

1. Driv bekymringene på flukt ved å holde deg selv i aktivitet.
2. La ikke småting knekke deg
3. Spør deg selv: Hvor stor fare er det for at dette vil hende
4. Godta det unngåelige
5. Sett en grense for hvor mye bekymringer skal plage deg
6. La de døde få begrave sine døde. Forsøk ikke å sage sagflis

DEL 4. SYV VEIER TIL Å UTVIKLE EN HOLDNING SOM VIL BRINGE DEG FRED OG LYKKE

1. Ditt liv er hva dine tanker gjør det til
2. Forsøk aldri å ta hevn over dine motstandere
3. Vent ikke takknemmelighet
4. Tell velsignelser - istedenfor vanskeligheter
5. Etterlign ikke andre. Vær deg selv.
6. Vend en ulempe til en fordel
7. Glem din egen ulykke - ved å gjøre andre lykkelige

DEL 5: HVORDAN UNNGÅ Å ERGRE SEG OVER KRITIKK

1. Urettferdig kritikk er ofte skjult ros.
2. Gjør så godt du kan
3. La oss føre regnskap over de tåpelige ting vi har gjort og kritiser oss

selv

DEL 6. HVORDAN HOLDE TRETTHETEN OG BEKYMRINGENE UNNA, OG SØRGE FOR AT KREFTENE OG HUMØRET ER PÅ TOPP

1. Hvil før du blir trett
2. Lær deg å slappe av mens du arbeider
3. Lær deg å slappe av hjemme
4. Legg deg til disse fire gode arbeidsvanene
5. For å forhindre bekymringer og tretthet, gå til arbeidet med entusiasme
6. Husk at ingen er død av mangel på søvn. Det er bekymringene over søvnløshet som gjør skade.

DEL 1. GRUNNLEGGENDE FAKTA OM BEKYMRINGER

1. LEV I DAGTETTE ROM

Hvis du ønsker å unngå bekymringer, lev i "dagtette rom". Bekymr deg ikke for fremtiden, lev hver eneste dag du fra står opp til du legger deg. Din hovedoppgave er ikke å se det som ligger tåket i det fjerne, men å få klart for deg det som ligger rett foran deg.

vær ikke bekymret for morgendagen; morgendagen skal bekymre seg for seg selv. Hver dag har nok med sin egen plage. **Tenk på morgendagen, legg planer, forbered deg. Men vær ikke bekymret.**

Tenk på **ditt liv som et "timeglass"**. Det finnes tusenvis av sandkorn i toppen av timeglasset, og de renner alle sakte og jevnt ned mot midten av timeglasset. Verken jeg eller andre kan gjøre noe for å få flere av sandkornene til å passere gjennom midten av glasset samtidig - hvis vi da ikke knuser timeglasset. Både jeg og alle andre har det på samme måten. Når jeg starter om morgenen, er det hundrevis av oppgaver som jeg føler jeg er nødt til å ha gjort den dagen. Men hvis jeg ikke gjør en av dem om gangen slik at de blir som sandkornene som sakte men sikkert renner gjennom midten av timeglasset, da kan vi være sikre på at vi ville ødelegge vårt fysiske og mentale jeg.

"Et sandkorn om gangen - En oppgave om gangen."

Lykken bor hos den som er så trygg at han kan hevde:

"Kom morgendagens plager, kom - det var i dag jeg levde!"

Alt for sent lærer vi at livet er nettopp det **å leve, hver dag og hver time.**

Bekymringer gjør deg syk!

Mitt liv har vært fullt av fryktelige ulykker, hvorav de fleste aldri hente

Husk at dagen i dag vil aldri oppstå igjen

I dag er din mest kostbare eiendom. Den er det eneste du eier!

Lukk jerndøren mot fortiden og fremtiden

Lev i dagtette rom

- **Har jeg det med å unngå å leve i nuet og istedenfor bekymre meg for fremtiden, eller drømme om en "magisk rosenhage på den andre siden av horisonten?"**
- **Gjør jeg min egen tilværelse bitter fordi jeg stadig angrer på ting som er skjedd i fortiden - og som det ikke kan gjøres noe mer med?**
- **Står jeg opp om morgenen fast besluttet på å ta vare på dagen og få mest mulig ut av disse 24 timene?**

- Kan jeg få mer ut av livet ved å "leve i dagtette rom"?
- Når skal jeg begynne å gjøre dette? Neste uke, i morgen, eller i dag?

2. EM MAGISK FORMEL FOR Å LØSE BEKYMRINGSFULLE SITUASJONER

Neste gang Problemene med stor P presser meg opp i et hjørne:

- a. Spør deg selv: "Hva er det verste som kan hende dersom det jeg bekymrer meg for inntreffer?"
- b. Forbered deg mentalt på å akseptere det verste.
- c. Prøv så rolig å gjøre det beste ut av det verste.

Trinn 1. Jeg analyserer situasjonen ærlig og oppriktig og finner ut hva som er det verste som kan hende pga. av den feilen jeg har begått.

Trinn 2 Etter å ha funnet ut hva som i verste fall kan hende, forsoner jeg meg med det

Trinn 3. Fra da av bruker jeg all min tid og energi til å forsøke å rette opp det jeg allerede har akseptert mentalt.

Bekymringer ødelegger konsentrasjonen.

"Sann sinnsro oppnår man ved å forsones seg med det verste. Dvs. en frigjør energi"
Lín Yutang

3. HVA BEKYMRINGER KAN GJØRE MED DEG

Minn deg selv på at du kan komme til å måtte betale en fryktelig pris dersom du ikke slutter å bekymre deg. Du kan ødelegge din egen helse. "Den som ikke vet hvordan man skal bekjempe bekymringer, dør ung."

Frykt skaper bekymringer. Bekymringer gjør deg anspent og nervøs. Det påvirker nervene i magen og endrer faktisk på magesaften noe som fører til magesår.

Du får ikke magesår av det du tar til deg. Du får magesår av det du tar inn over deg - og som du ikke greier å ordne opp i.

Frykt, bekymringer, hat, ekstrem selvopptatthet og mangel på evne til å tilpasse seg virkelighetens verden er de mest alminnelige årsaker til magelidelser og magesår

Hva tjener det et menneske om han vinner hele verden, men mister sin helse?

Platon sa den største feilen leger kan gjøre er å forsøke å helbrede legemet uten å helbrede sinnet; for sinnet og legemet er ett og kan ikke behandles særskilt.

Jeg er villig til å ta andres problemer i mine hender, men ikke min lever og mine lunger."

Montaigne

AVSLAPPING OG REKREASJON

Ingenting får deg til å slappe bedre av og komme til hektene igjen som en sunn tro, søvn, musikk og latter.

Ha tillit - lær deg å sove godt -
elsk god musikk - se de lyse sidene ved livet -
Og helsen og lykken tilhører deg.

Bekymringer er som konstante drypp av vann, og den samme drypp av bekymringer driver mennesker til sinnssykdom og selvmord.

Den som holder fred med seg selv i sitt indre, midt i storbyens moderne tumulter, er immun overfor nervøse lidelser.

"Jeg kjenner intet som gjør meg mer oppmuntret enn når jeg tenker på menneskenes udiskutable evne til å få mer ut av livet ved bevisst streben ... Hvis man tillitsfullt beveger seg i den retningen drømmene trekker en, og søker å leve det livet man har ønsket seg, vil man ha større suksess enn man på forhånd kunne forestilt seg."

Thoreau

DEL 2. DE GRUNNLEGGENDE PRINSIPPENE FOR Å FINNE UT AV BEKYMNINGER

REGEL 1. Skaff fakta.

Husk halvparten av de bekymringene som finnes i verden skyldes at folk prøver å ta avgjørelser før de har tilstrekkelig kunnskaper til å foreta noen beslutning.

Jeg har seks ærlige tjenestemenn
(De lærte meg alt jeg vet):
Deres navn er **Hva** og **Hvorfor** og **Når**
Og **Hvordan** og **Hvor** og **Hvem**
Rudyard Kipling

Du må gjøre deg i stand til å håndtere forskjellige typer bekymringer. Du har **tre grunnleggende prinsippene for problemanalyse**. De tre prinsippene er:

REGEL 2. Analyser fakta. Etter å ha vurdert alle fakta nøye, **kom fram til en beslutning**.

REGEL 3 Ta en avgjørelse - og følg den avgjørelsen

Så snart en beslutning er tatt, gjør det du har bestemt deg for. Sett din beslutning ut i livet - og begynn **ikke å bekymre deg for konsekvensene**

Til 1.

uten at vi har kjensgjerningene klart for oss kan vi ikke en gang prøve å løse problemet fornuftig.

Forvirring er hovedårsaken til bekymringer.

Konsentrer deg om å fremskaffe opplysninger på en objektiv måte som har med det spesielle spørsmålet å gjøre, vil bekymringene som oftest forsvinne. Opplysningene vil fjerne dem.

Du må **ikke blande følelsene dine inn i tenkningen**. Du må sikre kjensgjerningene på en upartisk og objektiv måte.

To knep når du vil forsøke å unngå dine problemer, slik at du kan se kjensgjerningene så klart og objektiv som mulig.

- a. **når jeg prøver å fremskaffe fakta, later jeg som om jeg samler dem for noen andre enn meg selv.** Dette hjelper meg til å innta en kjølig, upartisk holdning til informasjonene. **De hjelper meg til å holde unna følelsene.**
- b. Mens jeg arbeider med å samle på kjensgjerninger omkring de problem som bekymrer meg, later jeg iblant som om jeg er en advokat som forbereder meg på å føre en sak på vegne av motparten. Med andre ord **jeg prøver å samle alle fakta som er imot meg, alle de som går imot mine egne ønsker, alle de kjensgjerninger som jeg ikke liker.**

Til 2

Når vi har samlet alle fakta må vi **analysere dem, forsøke å tolke dem.**

Det er **mye lettere å analysere kjensgjærninger som er skrevet ned**. Faktisk er det slik at bare det å skrive tingene ned på et papir og utforme problemet klart, fører meg langt på vei i retning av å finne en fornuftig løsning.

Et problem som er godt beskrevet er halvveis løst.

Sett deg ned og beskriv følgende:

- **Hva er jeg bekymret for?**
- **Hva kan jeg gjøre med det?**
- **Beslutte meg for hva jeg skal gjøre.**
- **Sett øyeblikkelig beslutningene ut i livet. Når skal jeg begynne å gjøre dette?**

Til 3

Når en beslutning er tatt og handlingens time er kommet, skyv til side all tanke på ansvar og bekymring for resultatet. Gå til aksjon. Stans ikke opp og tenk om igjen. Begynn ikke å nøle, bli ikke bekymret og tenk ikke igjennom hele saken en gang til. Fortap deg ikke i tvil. Det avler bare mer tvil. **Se deg ikke tilbake.**

4. Når jeg eller noen av mine medarbeidere arbeider med **en vanskelig sak**, og vi begynner å bekymre oss, skal vi skrive ned disse spørsmålene - og besvare dem:

- **Hva er problemet?**
- **Hva er årsaken til problemet?**
- **Hvilke mulig løsninger finnes på problemet?**
- **Hva er den beste løsningen?**

Det vil si vi vil bruke mindre tid på **bekymring** og **snakking** om hva som er galt, vi bruker tiden til å **handle** for å rette på det som er galt.

DEL 3. HVORDAN TA KNEKKEN PÅ BEKYMRINGER FØR BEKYMRINGENE TAR KNEKKEN PÅ DEG.

1. DRIV BEKYMRINGENE PÅ FLUKT VED Å HOLDE DEG SELV I AKTIVITET

Å ha noe å gjøre er det beste middel mot "meningsløse spekulasjoner"

Sett opp en liste over ting som bør gjøres. Druk deg selv i arbeid, slik at du ikke visner i fortvilelse. Når vi ikke er opptatt av noe, har sinnet en tendens til å bli det reneste vakuum.

Naturen presser på for å fylle **det tomme sinn**. Med hva? Som oftest er det følelser. Hvorfor? Fordi **følelser som bekymring, frykt, hat, sjalusi og misunnelse springer frem fra våre urinstinkt**. De er drevet av en dynamisk energi som ligner jungellovene. Slike følelser er så voldsomme at de har en tendens til å feie unna all fred, alle gode tanker og følelser.

Bekymringer har en tilbøyelighet til å drive deg fra sans og samling. Dette skjer ikke når du er opptatt av noe, men når dagens gjerning er gjort. Da kan fantasien løpe løpsk og hente frem alle slags vanvittige muligheter og forstørre enhver liten blunder. Det er i slike øyeblikk sinnet oppfører seg omtrent som en motor som ruses. Den hisser seg voldsomt opp og truer med å brenne opp lageret og endog å rive seg selv i filler. **Motmidlet mot bekymringer er å bli opptatt av å gjøre noe konstruktivt.**

Når mennesket er opptatt med dagens sysler, opplever det en behaglig trygghet, en virkelig indre fred, en slags lykkelig nummenhet, og det beroliger nervene.

Planlegg tiden. Det gir deg en følelse av å ha kontroll over deg selv. Uten det ville dagene vært meningsløse, og da ville de ha endt slik alle meningsløse dager ender, det ville bare blitt rot alt sammen.

Sitt ikke og grubl.

Hemmeligheten ved å føle seg ulykkelig er å ha tid nok til å bry seg om hvorvidt man er lykkelig eller ei.

Gjør noe. Den bekymrede må drukne seg selv i arbeid, for ikke å visne i fortvilelse.

2. LA IKKE SMÅTING KNEKKE DEG.

La ikke disse livets termitter få ødelegge din lykke.

Ofte møter vi livets store ulykker med tapperhet - mens vi lar bagatellene, alle de små irritasjonsmomentene, slå oss ned.

Små ting i ekteskapet kan gjøre folk mer eller mindre gale. Det er de små slagene mot vår selvaktelse, krenkelsene, de små støtene mot vår forfengelighet som forårsaker halvparten av all verdens elendighet.

Som oftest skal det ikke mer til for å overvinne bagateller enn at man ser saken fra en litt annen synsvinkel.

Vi sitter for lenge og tenker over bagateller.

Mange små bekymringer misliker vi og blir opphisset bare fordi vi gjør dem mer betydningsfulle enn de egentlig er.

Livet er for kort til at man kan være smålig.

Ofte blir vi opphisset på grunn av småting som vi bare skulle ha glemt. Vi er her på jorden bare noen få tiår, og kaster bort mange uerstattelige timer på å ruge over sorger som vil være glemt både av oss og alle andre om et års tid. **Nei la oss vie våre liv til det som er verdt noe, til de store tanker, til ekte følelser, til de varige handlinger.** For livet er for kort til å være smålig.

Er ikke vi mennesker slike som skogens kjempe (treet)? Vi overlever de sjeldne stormene, med uvær og lynangrep, men blir spist opp av små bekymringsbiller, så små at vi kunne knuse dem mellom fingrene våre?

La deg ikke hisse opp av småting som du bare burde forakte og glemme. Husk at livet er for kort til at du kan være smålig.

3. SPØR DEG SELV: "HVOR STOR FARE ER DET FOR AT DETTE VIL HENDE".

Níttíni prosent av de tingene en bekymrer seg over hender aldri. Slapp av tenk igjennom tingene hva er det egentlig du er bekymret for? Regn ut hvor stor sannsynlighet det er for at dette virkelig hender.

All sannsynlighet tilsier at det meste ikke vil hende.

La oss undersøke saken... og se om det overhodet finnes grunn for engstelse. La oss spørre oss selv. Hva er muligheten etter sannsynlighetsberegninger, for at det jeg er bekymret for overhodet vil inntreffe?

4. GODTA DET UUNNGÅELIGE.

Hvis det er noe du vet du ikke kan forandre på, sí til deg selv: "Det er slik, det kan ikke være annerledes."

Vær villig til å godta de forholdene du lever under. Å akseptere det som har hendt, er første skritt på veien til å komme over følgende av enhver motgang.

Naturligvis vil du savne noe, men du vil alltid klare det. Glem ikke det livet har lært deg. Overalt hvor du er lær å ta tingene med et smil, og godta alt som måtte komme, og gi deg aldri.

"Lær deg aldri å strekke deg etter månen og aldri å gråte over spilt melk".

"En god porsjon resignasjon er av største betydning for ferden gjennom livet."

Det er måten du reagerer på som er avgjørende ikke omstendighetene alene om du skal være lykkelig eller ulykkelig.

Hvis du mister dine 5 sanser, vil du allikevel klare å leve da ditt indre liv vil fortsette. Det er der du virkelig lever, enten du er klar over det eller ikke.

Lær deg utholdenhet.

Akseptér universet

Vi raser og truer og blir bitre, men vi makter ikke å forandre det uunngåelige. Vi kan forandre oss selv.

Å - tenk om jeg kunne møte natten, ulykken, motbøren, slik trærne og dyrene gjør det.

Du skal ikke akseptere alt som kommer i din vei, men bare kjemp hvis du kan redde situasjonen og deretter hvis all din sunne fornuft forteller deg at tingene er

som de er og ikke kan være annerledes, da må du slutte å lete etter det som ikke er og se deg om i fornuftens navn.

Når jeg ikke kan klare å ordne opp i tingene, lar jeg tingene ordne opp for meg.

Det er bare en vei til lykke, det er å holde opp med å bekymre seg over det vi ikke har noen makt til å endre.

Når du slutter å bekjempe det uunngåelige, frigjør du energi som setter deg i stand til å skape et rikere liv.

Du kan enten bøye deg for livets uunngåelige stormer- eller du kan kjempe mot dem og bryte sammen.

Bøy deg som pilegrener, ikke stritt imot som eiketreet.

Lær deg å absorbere sjokkene og slagene som møter deg på livets steinete veier slik som bildekket.

Hva vil skje med deg hvis du står imot livets sjokk istedenfor å absorbere dem? Hva vil hende hvis du avslår å bøye deg som pilegrenen og isteden stå imot som eiketreet? Svaret er enkelt. Du vil skape en rekke indre konflikter. Du vil bli bekymret, anspent og nevrotisk.

Prøv å ta lett det som er uunngåelig.

5. SETT EN GRENSE FOR HVOR MYE BEKYMNINGER SKAL PLAGE DEG.

Finn ut hvor mye engstelse en ting er verdt - og bruk ikke mer krefter på den.

Sett en tapsgrense i alle de forretninger du gjør. Hvis du kjøper en aksje til 50 kr sett da straks en tapsgrense på 45 kr. Det betyr at straks aksjen faller så mye som fem kr under sin opprinnelige pris, selg den automatisk. Dermed begrenser du tapet til 5 kr.

Begynn også og sett tapsgrens på dine bekymringer, ergrelser og irritasjoner, utolmodighet.

Hvorfor har jeg ikke hatt så mye sunn fornuft, at jeg vurderte enhver situasjon som truet med å ødelegge sjelefreden min, og sa til meg selv. Denne situasjonen er verdt akkurat så mye bekymring og ikke mer. Hvorfor gjorde jeg ikke det?

En stor del av menneskenes sorger, skyldes deres feilaktige vurderinger av tingenes verdi, av at de gir for mye for sine fløyter.

Når du føler deg fristet til å sette livets verdier på spill for ting som ikke er verdt det, stans opp og still deg selv disse tre spørsmål:

- Hvor stor rolle spiller egentlig de tingene jeg er så opptatt av?
- Hvor skal jeg sette grensen for disse bekymringene - før jeg beslutter meg for å glemme dem?

c. Nøyaktig hvor mye skal jeg betale for denne fløyten? Har jeg allerede betalt mer enn den er verdt?

6. LA DE DØDE BEGRAVE SINE DØDE. FORSØK IKKE Å SAGE SAGFLIS.

Det er like idiotisk å bekymre seg fordi du ikke kan gå tilbake og forandre på det som hendte for tre minutter siden. Fortiden er bare nyttig til en ting - og det er til å analysere gamle feil og beslutte seg for at de ikke skal gjenta seg - og så glemme dem.

Fei først hele historien til side og verken nevne den eller tenk på den mer. Deretter analyser dine feil og lær av dem.

Gråt ikke over spilt melk. Forsøk å unngå å spille melk, men glem den hvis den er spilt og har rent ned i sluket.

Gå ikke over bekken etter vann.

Når du bekymrer deg over ting som allerede har hendt, er du faktisk i ferd med å prøve å sage sagflis.

Du kan ikke male korn med vann som allerede er rent ned i dammen.

Kloke menn sitter aldri og klager over sine tap, men trøstig søker de å bøte på sine skader.

DEL 4. SYV VEIER TIL Å UTVIKLE EN HOLDNING SOM VIL BRINGE DEG FRED OG LYKKE

1. DITT LIV ER HVA DINE TANKER GJØR DET TIL

Fyll ditt sinn med tanker om fred, mot, sunnhet og håp, for "ditt liv er hva dine tanker gjør det til"

Hva er det viktigste livet har lært deg? Vær tålmodig. Det aller viktigste livet har lært meg er betydningen av hva vi tenker. Hvis jeg vet hva du tenker, vil jeg vite hvem du er. Dine tanker gjør deg til hva du er. Vår mentale holdning bestemmer vår skjebne. Et menneske er hva det tenker på hele dagen. Hvordan kunne det på noen måte være noe annet? **Velg de rette tankene!!**

VÅRT liv er hva tankene våre gjør det til"

Du er ikke det du tror du er, men det du tenker, det er du"

Innta en positiv holdning.

Vær opptatt av hva som er problemet og så forsøk å ta de skritt som er nødvendige for å løse dem. Å bekymre seg er det samme som å gå utenom problemene, som katten rundt den varme grøten.

Din mentale innstilling har en nesten utrolig effekt på dine fysiske krefter.

Årsaken til all sykdom er å finne i sinnet, og alle konsekvensene av en sykdom befinner seg også der.

Tenk nye tanker.

Du er et annet sted og du føler deg ikke annerledes. Du har det slik fordi du tok med deg det som er årsaken til alle dine problemer- nemlig deg selv. Det feiler deg ingen ting verken på legeme eller sjel. Det er ikke de situasjoner du har vært oppe i som har slått deg ned, det er det du har tenkt om disse situasjonene. **Slik mannen tenker i sitt hjerte, slik er han.**

Den som styrer sitt sinn, er bedre enn den som inntar en by.

Det eneste du trenger å forandre er ditt sinn.

Den freden i sinnet og den gleden du kan få ut av livet er ikke avhengig av hva du er, eller hva du har, eller hvem du er, men bare avhengig av din egne mentale holdning. Ytre omstendigheter har lite å si.

Sinnet er forunderlig.

det kan skape en himmel av helvete,

og et helvete av himmelen.

Intet kan gi deg fred, annet enn du selv.

Vær mer opptatt av å fjerne de slette tankene fra sinnet, enn å få bort svulster og sår fra legemet.

Et menneske blir ikke så meget såret over det som hender, som av hvordan han forstår det som hender. Og hvordan vi forstår det som hender - det er helt opp til oss.

Montaigne

Du kan forandre deg fullstendig hvis du vil. Her er hvordan det er mulig: Handling synes å følge etter følelse, men i virkeligheten følges handling og følelse ad, og ved å justere handlingen, som er under mer direkte viljekontroll, kan vi indirekte regulere den følelsen som ikke er så lett å kontrollere.

Med andre ord vi kan ikke så lett forandre våre følelser ved bare å bestemme oss for det, men vi kan forandre våre handlinger, og det er når vi forandrer våre handlinger at vi også forandrer våre følelser.

Den sikreste veien til å gjenvinne det humøret du måtte ha tapt, er å handle og tale som om det gode humør allerede var der.

"Et menneske vil oppdage at hvor det begynner å tenke annerledes om både ting og mennesker, vil disse tingene og menneskene fortone seg annerledes for dette mennesket... **La et menneske radikalt endre sine tanker, og det vil bli forbauset over hvilke endringer det kan oppleve når det gjelder materielle kår i livet.**

Mennesket får sin tiltrekningskraft ikke gjennom ønsker, men i kraft av hva det er... Den guddom som former oss er i oss selv. Vårt eget selv... Alt et menneske

oppnår, er en direkte følge av dets egne tanker. Et menneske kan bare vokse, erobre og seire ved å vokse i sine egne tanker. Det kan bare vedbli og være svak og ynkelig ved ikke å la være å gjøre det".

Mye av det du kaller ondt--- kan ofte forvandles til noe positivt og strålende godt, ganske enkelt ved at den som lider endrer sin holdning fra frykt til kamp". Kjemp for din lykke. Bruk klar og konstruktiv tenkning.

DAGEN I DAG

- a. Dette er den dagen da jeg vil være lykkelig. **De fleste mennesker er like lykkelige som de bestemmer seg for å være.** Lykken kommer innenfra, det er ikke et spørsmål om ytre forhold.
- b. Dette er den dagen da jeg vil forsøke **å tilpasse meg forholdene**, i stedet for å forlange at forholdene skal tilpasse seg mine egne ønsker. Jeg vil ta min familie, mitt arbeid og min lykke som det er, og tilpasse meg selv til det.
- c. Dette er den dagen da jeg vil **stille kroppen min godt**. Jeg vil mosjonere, gi kroppen riktig næring, og ikke misbruke eller forsømme den. På den måten kan den lystre mine pålegg som en velsmurt maskin.
- d. Dette er den dagen da jeg vil **styrke min ånd**. Jeg vil lære noe nyttig. Jeg vil ikke være en åndelig dagdriver. Jeg vil lese noe som krever noe av meg, tenkning og konsentrasjon.
- e. Dette er den dagen da jeg vil **trene mitt sinn** på tre måter: Jeg vil **gjøre noe godt** mot noen uten at det blir oppdaget. Jeg vil **gjøre minst to ting jeg ikke har lyst til å gjøre**, bare som øvelse.
- f. Dette er den dagen da jeg vil **være lett å ha med å gjøre**. Jeg vil ta meg så godt ut som jeg kan, kle meg skikkelig, tale lavt, handle høflig, gi rikelig ros, ikke kritisere noen, ikke finne feil hos noen, ikke søke å rette eller dirigere noen.
- g. Dette er den dagen da jeg vil **prøve å leve uten å løse alle livets problemer på en gang**.
- h. Dette er den dagen da jeg **vil ha et program**. Jeg vil skrive ned hva jeg har tenkt å gjøre for hver time av dagen. Kanskje jeg ikke følger det nøyaktig, men jeg vil ha programmet. **Det vil utelukke to plager, hastverk og ubesluttetshet.**
- i. Dette er den dagen da jeg vil **ofre en halvtime på meg selv** hvor jeg helt kan slappe av.

j. Dette er den dagen da jeg vil våge - først og fremst **å være lykkelig**. Men jeg vil også våge å glede meg over det som er vakker, elske, og tro at de jeg elsker meg.

Vær positivt innstilt og gjør det du skal med godt humør, og du vil føle deg glad.

2. FORSØK ALDRI Å TA HEVN OVER DINE MOTSTANDERE.

Gjør du det vil du såre deg selv langt mer enn du greier å skade dem. **Kast aldri bort et minutt på å tenke på mennesker du ikke liker.**

Når du hater dine fiender innebærer det at du gir dem makt over deg. De trenger seg innpå deg når du sover ødelegger matlysten, blodtrykket og helsen. De ødelegger livet ditt. Ditt hat går ikke utover dem, derimot gjør det ditt eget liv til det rene helvete.

Hvis selviske mennesker prøver å utnytte deg, stryk dem av listen, men prøv ikke å ta hevn.

Elsk dine fiender.

Lag det ikke så hett for dine fiender at du blir svidd.

Vennlig svar fjerner freden.

Kast aldri bort ett minutt på å tenke på mennesker du ikke liker.

En mann er dum hvis han ikke kan bli sint, men klok hvis han ikke vil bli sint.

Ingen kan **ydmykke** eller **forulempe** deg eller meg - **hvis vi ikke lar dem gjøre det.**

**Stokker og stein kan bryte mine ben,
Men ord gjør ingen skade.**

Den sikreste måten å glemme sine fiender på er å bli opptatt av noe langt større og viktigere. På den måten vil motgangen og fiendelighetene ikke bety noe særlig. Vi vil være **opptatt av saken.**

Jeg har ikke tid til å krangle og heller ikke tid til å beklage meg. Ikke noe menneske skal tvinge meg til å gjøre noe så nedverdiggende som å hate vedkommende.

Vi høster hva vi sår, og at skjebnen nesten alltid får oss til å betale for våre feil. I det lange løp vil alle mennesker måtte betale straffen for sine egne misgjerninger.

De som husker dette **vil aldri bli vrede eller harme**, og de vil ikke ha behov for å spotte eller anklage eller fornærme eller hate noen.

Epiktet

Forsøk aldri å ta hevn over dine motstandere, gjør du det, vil du såre deg selv langt mer enn du skader dem.

Kast aldri bort ett minutt på å tenke på mennesker du ikke liker.

3. VENT IKKE TAKKNEMMELIGHET

3a Istedet for å ergre deg over uttakknemmelighet, bør du være forbredt på at den **vil komme**. Hvorfor skal du vente takknemlighet?

3b Husk at den eneste måten du kan finne lykken på er når du ikke venter takknemlighet - men **gir for glede ved å gi**.

Det er naturlig for mennesker å glemme å være takknemlig, så hvis du går rundt og venter takknemlighet, ligger det mye ergrelser og venter på deg.

Det er farlig å ha en forestilling om at verden skylder deg alt.

3c. Husk at **takknemlighet** er en **vane** vi kan lære oss.

4. TELL VELSIGNALER - I STEDET FOR VANSKELIGHETER.

Jeg var sørgmodig fordi jeg manglet sko, inntil jeg møtte en mann uten føtter.

Hvorfor ikke stoppe opp av og til og spør deg selv. **Hva i all verden er det jeg er bekymret for?**

Omtrent 90 % av ditt liv er riktig og bra, omtrent 10 % er det motsatte. Hvis du ønsker å være lykkelig, bør du konsentrere deg om de 90 % 'ene, og overse de 10 % 'ene som det er noe galt med.

Tenk og takk.

Vi tenker sjelden på hva vi har, men ofte på hva vi mangler. Dette er menneskenes tragedie.

Det er to ting du bør strebe etter i livet: **Først å få tak i det du ønsker; deretter å glede seg over det.** Bare de viseste menneskene greier det siste.

Gjør alt til en spennende opplevelse.

Prøv på å **telle dine positive opplevelser**
ikke dine vanskeligheter.

5. ETTERLIGN IKKE ANDRE. VÆR DEG SELV

For misunnelse er uvitenhet og etterligning er selvmord.

Uansett hva som hender, vær deg selv.
Finn ut av din egen personlighet, hva du er.

Mennesket har en rekke muligheter, krefter og ressurser av forskjellige slag. Men de unnlater som oftest å bruke dem.

Bekymr deg ikke over at du ikke er som andre.

Imiter ikke andre.
Finn deg selv og vær deg selv.

6. VEND EN ULEMPE TIL EN FORDEL

Får du en sitron - lag sitronsaft. En tåpe gjør det motsatte. Hvis han føler at livet har gitt ham en sitron, gir han opp og sier. Jeg er slått ut. Det er skjebnen. Jeg har ikke en sjanse.

Når den vise mann får en sitron sier han: Hva kan jeg gjøre med den? Hvordan kan jeg forandre min situasjon? Hvordan kan jeg lage noe godt av denne sitronen?

De fineste egenskaper ved et menneske er dets **evne til å vende et minus til et pluss.**

**To menn tittet ut av fengselsvinduet,
Den ene så sølen - den andre så stjernene.**
Forandr din mentale innstilling.

De beste tingene er de vanskeligste.

Lykken er ikke fornøyelser, den er først og fremst seire. Det er en følelse av å ha oppnådd noe, av å ha triumfert, følelsen av å ha laget sitronsaft av sitronen - som gjør deg lykkelig.

Det viktigste i livet er ikke å tjene på sin suksess, det kan enhver tåpe gjøre. Det viktigste er å tjene på sine tap. Det krever intelligens; og det er det som er forskjellen på en fornuftig mann og en tåpe.

Forstå de virkelige verdier i livet. Erkjenn at mange ting du streber etter ikke er verdt noe i det hele tatt.

Et overmenneske er en som ikke bare tåler det som må tåles, men som elsker det.

Våre begrensninger hjelper oss på uventet vis.

Det var nordavinden som skapte vikingene. Hvorfor innbiller vi oss at det er det trygge og behagelige liv, og fraværet av problemer som gjør menneskene lykkelige? Det er ikke slik. Det avgjørende er at man tar ansvaret for seg selv. Derfor er det nordavinden om og om igjen skaper vikinger.

Hvis du er nedstemt og føler du ikke har en sjanse til å gjøre sitronene om til sitronsaft. Gi deg da selv to grunner til at du har alt å vinne og ingenting å tape.

Første grunn: Kanskje du lykkes.

Annen grunn: Selv om du ikke lykkes, vil forsøket på å forandre minus til pluss få deg til å tenke fremover isteden for bakover. Det vil erstatte negative tanker med positive tanker. Det vil frigjøre kreativ energi og inspirere deg til å bli så engasjert at du ikke vil ha verken tid eller lyst til å ruge over det som er forbi for alltid.

Vi må ofte spille melodien på tre strenger hvis den fjerde ryker.

Vend en ulempe til en fordel.

7. GLEM DIN EGEN ULYKKE - VED Å GJØRE ANDRE LYKKELIGE.

Når du er god mot andre, er du enda bedre mot deg selv.

Husk at det krever større mot til å trekke seg fra en kamp enn å bli stående og slåss.

Vær interessert i folk og finn ut hva du kan gjøre for dem.

Begynn hver dag med å finne ut hvordan du kan glede noen.

En god gjerning er noe som skaper et smil av glede i ansiktet til et annet menneske.

Lykken er smittsom. Ved å gi mottar vi.

Alt for mange lider av meningsløshet og tomhet i sine egne liv. De forsøker å haike seg gjennom livet - mens toget dundrer forbi.

Alle har vi våre vanskeligheter, drømmer og ambisjoner. Folk vil snakke om disse.
Vís da interesse.

Å gjøre godt mot andre er ingen plikt, det er en glede, for det øker din egen sunnhet og lykke.

Når du er god mot andre er du snillere mot deg selv.

Sí noe hyggelig til alle du møter.

Det folk ønsker seg er **litt oppmerksomhet.**

Lukten av roser blir igjen i den hånden som gir roser.

Hvis et menneske ønsker å få noe glede ut av livet, må det tenke og planlegge slik at tingene blir bedre, ikke bare for ham selv, men også for andre.

Glem deg selv ved å bli interessert i andre.

Gjør en god gjerning hver dag og opplev at noen smiler til deg.

DEL 5 HVORDAN UNNGÅ Å ERGRE SEG OVER KRITIKK

1. URETTFERDIG KRITIKK ER OFTE SKJULT ROS.

Den forteller at folk er sjalu og misunnelige. **Husk at ingen sparker en død hund.** Blir du sparket og kritisert, skal du huske at det ofte skjer fordi den som sparker på denne måten skal føle seg mer betydningsfull enn han egentlig er. Ofte betyr det at du har gjort noe som har vekket oppmerksomhet.

Tanvlige mennesker finner stor glede i feilene hos store mennesker.

2. GJØR SÅ GODT DU KAN.

Når du likevel blir kritisert, slå opp paraplyen slik at kritikken regn kan prelle av og ikke renner nedover nakken på deg.

Er du opptatt av å være populær?

Når du hører noen skjelle deg ut, snu ikke en gang på hodet for å se hvem det er.

De fleste av oss tar de små nålestikk i livet for alvorlig.

Folk tenker ikke særlig mye på deg og meg eller bryr seg om hva som sies om oss.

De tenker på seg selv - før frokost, etter frokost, og helt til de går og legger seg.

Du kan ikke hindre at folk kritiserer deg, men du kan selv bestemme om du vil la den urettferdige fordømmelsen gå inn på deg.

Ignorer all urettferdig kritikk.

Bry deg aldri om hva folk sier, så lenge du i ditt hjerte vet at du har rett.

Gjør det du mener er rett - for du vil bli kritisert uansett. Du vil bli fordømt hvis du gjør noe, og fordømt hvis du ikke gjør noe.

Le hvis du blir kritisert urettferdig.

Gjør ditt beste. Når kritikken likevel kommer, slå opp paraplyen så slipper du å få kritikken regn rennende nedover nakken.

3. LA OSS FØRE REGNSKAP OVER DE TÅPELIGE TING VI HAR GJORT OG KRITISERE OSS SELV.

Etter som vi ikke kan håpe på å bli fullkomne, la oss be om uhildet, hjelpsom og konstruktiv kritikk.

Saml på /skriv opp de dumme ting du har gjort og lær av dem. Det vil lære deg å håndtere deg selv.

Skyld ikke på andre for dine problemer.

Tenk igjennom regelmessig og analyser alle samtaler, diskusjoner og møter du har vært med på. Hvilke feil gjorde du? Hva gjorde du som var riktig - og hvordan kan du forbedre deg? Hva kan du lære av det?

Hvilke feil er det spesielt som er dine egne?

- Jeg kaster bort tiden
- Jeg bryr meg om bagateller
- Jeg krangler med og motsir folk
- Jeg er for utålmodig.
- Jeg er for følelsesladen.

*

Den dumme flyr i flint på grunn av den aller minste kritikk, men den vise er ivrig etter å lære av dem som har irettesatt ham, og tatt opp saken med ham.

Har du bare lært av dem som beundret deg, som var mild med deg eller bøyd av for deg? Har du ikke lært noe av dem som avviste deg, som satte seg imot deg eller diskuterte saken med deg?

Istedenfor å vente på at dine motstandere skal kritisere deg eller det du gjør, kom dem i forkjøpet. Vær din egen skarpeste kritiker. Gå løs på dine svakheter, før motstanderne dine får sjansen til å si et ord.

Ønsk kritikk velkommen når du forstår at den er oppriktig, godt fundert og et uttrykk for hjelpsomhet.

Dine motstanders meninger om deg kommer nærmere sannheten om deg enn dine egne meninger.

Gå ikke automatisk i forsvarposisjon. Du er ikke et logisk vesen, du er følelsesvesen.

Enhver idiot forsvarer seg. Vær isteden original - og beskjeden - og klok. Forvirr dine kritikere og høst ros fra omgivelsene ved å si: Hvis dere bare hadde visst om alle mine andre feil, ville dere kritisert meg mye hardere.

Hvis du føler deg urettferdig kritisert hvorfor ikke stopp opp og si "vent litt, jeg er langt fra fullkommen.", så kanskje jeg tar feil i minst 80% av tilfellene. Kanskje jeg fortjener denne kritikken. Om så er, burde jeg være takknemlig for den og prøve å dra lærdom av den.

Før regnskap over de dårlige tingene du har gjort, og kritiser deg selv.

Etter som du ikke kan håpe på å bli fullkommen, be om uhildet, hjelpsom og konstruktiv kritikk.

DEL 6. HVORDAN HOLDE TRETTHETEN OG BEKYMNINGENE UNNA, OG SØRGE FOR AT KREFTENE OG HUMØRET ER PÅ TOPP:

1. HVIL FØR DU BLIR TRETT.

Tretthet skaper ofte bekymringer eller gjør deg mer mottagelig for bekymringer. Derfor vil det å hindre tretthet også gjøre at man unngår bekymringer.

Du kan ikke fortsette å være bekymret hvis du slapper av.

Hvil 10 minutter hver time.

Ikke motarbeid trettheten. Forhindr trettheten i det du tar pauser.

Ta deg alltid en pause midt på dagen.

Hvile er ikke et spørsmål om å gjøre absolutt ingenting, hvile er fornyelse.

Stå aldri når du kan sitte. Og sitt aldri når du kan ligge.

2. LÆR DEG Å SLAPPE AV MENS DU ARBEIDER.

Psykisk arbeid alene kan ikke gjøre deg trett.

Hjernen kan arbeide like fort på slutten av dagen som ved begynnelsen. Hjernen er utrettelig. Men hva er det da som gjør deg trett?

Det meste av trettheten kommer av vår egen mentale og emosjonelle innstilling, mens fysisk utmattelse kommer sjelden.

All den trettheten du finner hos et menneske med stillesittende arbeid har psykologiske - altså følelsesmessige årsaker.

Hva er det som skaper denne trettheten hos den som sitter stille og arbeider? Gleder? Tilfredshet? Nei, aldri!

Kjedsomlighet, skuffelse, en følelse av ikke å bli satt pris på, tomhet, jag, engstelse, bekymring - dette er de følelsesmessige faktorene som utmatt et menneske som har stillesittende arbeid, og gjør ham mottagelig for forkjølelse, reduserer produktiviteten og sender ham hjem med nervøs hodepinne. Vi blir trette fordi følelseslivet vårt skaper nervøse spenninger i kroppen.

Husk at en anspent muskel er en arbeidende muskel. Slapp av! Spar energien til viktigere oppgaver.

Stopp her og prøv å tenke etter. Mens du leser disse linjene skuler du ned i boken? Føler du at noe trykker mellom øynene? Sitter du avslappet i stolen? Eller sitter du

med hevede skuldre? Er ansiktets musklene dine anspente? Hvis ikke hele kroppen er like slapp som en gammel filledukke, produserer du her og nå nervøse problemer og muskelspenninger. **Du produserer nervøse spenninger og nervøs tretthet!**

Årsaken er den universale oppfatning at hardt arbeid krever anstrengelser, ellers blir det ikke utført. Derfor skuler vi og rynker pannen når vi konsentrerer oss. Vi løfter opp skuldrene. Vi gir musklene våre i oppdrag å prestere en **anstrengelse** som ikke hjelper hjernen det minste.

Du spoler bort din egen energi til ingen nytte.

Lær å slappe av mens du gjør jobben. Du må dermed forandre vaner. Men det er verdt anstrengelsene.

Amerikanernes anspente, krampaktige, andpustne intense uttrykk, er dårlige vaner verken mer eller mindre.

Speninger kan bli en vane. Avslapping er en vane. Og dårlige vaner kan brytes og gode vaner formes.

Hvordan slapper du av? Starter du med hjernen eller starter du med nervene? Ikke start med noen av delene. **Du må starte med å slappe av musklene. Slapp av, slapp av! Begynn med øynene.**

Avslapping er fraværet av alle spenninger og anstrengelser. Tenk på hvile og avslapping.

- a. **Slapp av i de forskjellige situasjoner. La kroppen være så slapp som en gammel strømpe. Se på katten.**
- b. **Arbeid så meget som mulig i komfortabel stillinger.**
- c. **Sjekk deg selv fire fem ganger om dagen og si til deg selv. Gjør jeg mitt arbeid tyngre enn det faktiske er? Bruker jeg muskler som ikke har noe med det arbeidet jeg gjør?**
- d. **Test deg selv igjen ved slutten av dagen og spør: Hvor trett er jeg egentlig? Og hvis jeg er trett, er årsaken arbeidet jeg har utført eller kanskje heller måten jeg har gjort det på?**

Mål det du har oppnådd ikke ved hvor trett du er ved slutten av dagen, men **hvor trett du ikke er.** Når du føler deg spesielt trett på slutten av dagen, eller når irritabiliteten viser at nervene dine er utslitte, vet du at det har vært en ineffektiv dag, både når det gjelder kvantitet og kvalitet.

3. LÆR DEG Å SLAPPE AV HJEMME.

Del dine bekymringer med noen.

- a. **Skaff deg en utklippsbok der du inspirerende lesning. Åndelig føde.**
- b. **Vær ikke så opptatt av andres feil**
- c. **Bli interessert i andre mennesker.** Sørg for å være vennlig, oppriktig interessert i de mennesker du lever livet sammen med.
- d. **Lag en plan for morgendagen** før du går til sengs.
Mange mennesker føler seg jaget og plaget av den endeløse mengde av arbeid de må utføre. De får aldri egentlig fullført det de skal gjøre. De blir forfulgt av klokken. For å kurere denne følelsen av hastverk og bekymring, kan man lage en timeplan hver kveld. Her setter man opp det en skal gjøre neste dag.
- f. **Til slutt - unngå spenninger og tretthet. Slapp av! Slapp av!**
Ikke noe vil få deg til å se tidlig gammel ut som spenninger og tretthet. Ikke noe vil ha en slik innvirkning på ditt utseende.

1. **Legg deg flatt ned på gulvet når du føler deg trett.** Strekk deg så lang du er. Rull rundt hvis du har lyst. Gjør det to ganger om dagen
2. **Lukk øynene.** Solen skinner. Himmelen er blå og strålende. Naturen er rolig - alt er fredelig og trygt - og her ligger jeg og er et barn av den naturen som omgir meg, i harmoni med universet.
3. Du kan også sette deg i en stol. La hendene hvile med håndflaten på lårene.
4. Nå skal du **spenne musklene i tærne - langsomt.**
5. Få nervene dine til å falle til ro ved å **puste sakte og regelmessig.**
6. Tenk på rynkene og furene i ansiktet og glatt dem ut. **Løs opp alle tenkerynkene du har mellom øynene og rundt munnen.**

4. LEGG DEG TIL DISSE FIRE GODE ARBEIDSVANENE:

- a. **Rydd skrivebordet for alle papirer unntatt dem du arbeider med for øyeblikket.**
Menn dør ikke av overanstrengelser. De dør av bekymringer og fordi de prøver å gjøre for mange ting på en gang. De kaster bort energien på å spre seg for mye, og blir bekymret fordi de aldri synes de får gjort arbeidet ordentlig.
- b. **Gjør de viktigste tingene først.**

og tenk først.

- c. **Når du står ovenfor et problem, løs det der og da** hvis du har de nødvendige informasjonen til å ta avgjørelsen. **Utsett aldri en avgjørelse.**
- d. **Ta opp et problem av gangen og se å få tatt en avgjørelse.** Ikke noe sammel - og ingen utsettelse. Beslutningen kan gå ut på at man ba om ytterligere opplysninger, eller den kunne bety at man gjorde noe eller ikke gjorde noe. Men man kom til en beslutning i hver sak som ble lagt frem, før man begynte på den neste.
- d. **Lær deg å organisere, delegere og føre tilsyn.**
Deleger ansvar/myndighet til andre.

5. FOR Å FORHINDRE BEKYMNINGER OG TRETTHET, GÅ TIL ARBEIDET MED ENTUSIASME.

En av hovedsakene til tretthet er kjedsomhet.

Det er et velkjent faktum at din følelsesmessige innstilling er langt viktigere enn de rent fysiske anstrengelser når det gjelder å utvikle tretthet.

Vi blir sjelden trette når vi arbeider med noe som er interessant og spennende.

Kjedsomhet er den eneste grunnen til nedsatt arbeidskraft.

Du kan bli trett av den mengden arbeid du **ikke** gjør.

Tenk på at trettheten ofte ikke skyldes arbeidet, men bekymringer, frustrasjoner og ergrelser.

Ved å holde en tale for deg selv hver morgen, kan du fylle deg selv med tanker om mot og lykke. Du kan gi deg selv styrke og fred. Ved å snakke til deg selv om **alt du har å være takknemlig for**, kan du fylle ditt sinn med glade og oppmuntrende tanker.

6. HUSK AT INGEN ER DØD AV MANGEL PÅ SØVN. DET ER BEKYMNINGENE OVER SØVNLØSHET SOM GJØR SKADE. IKKE SØVNLØSHETEN I SEG SELV.

Vi bruker en tredjedel av livet vårt på å sove - men ingen vet helt sikkert hva søvn egentlig er. Vi vet at det er en vane og en hviletilstand der naturen tar igjen den tapte energien, men vi vet ikke hvor mange timer søvn hver enkelt av oss egentlig trenger. Vi vet ikke engang om vi må sove overhodet.

Enkelte mennesker må ha mer søvn enn andre.

Bekymringene over søvnløshet skader deg langt mer enn søvnløsheten selv.

Hvis du har vanskeligheter med søvn gjør fysisk arbeid, eller tren.

Vil du slutte å bekymre deg over søvnløsheten, følg disse 4 råd:

1. Hvis du ikke får sove, stå opp og arbeid eller les til du faller i søvn.
2. Husk at ingen er omkommet av mangel på søvn.
3. Bekymringene har langt større skadevirkninger enn søvnløsheten selv.
4. Lær å slappe av i kroppen.
5. Trim. Bli så fysisk trett at du ikke kan holde deg våken.