

# NOTER

## Kapitel 1

- 1 Min beskrivelse af hjernens filtrering af informationer bygger især på Peter Lund Madsen: *Dr. Zukaroffs testamente. En bog om menneskehjernen* (Gyldendal 2012), kap. 16, 17 og 25.
- 2 Min oversættelse. Ralph Waldo Emersons originale linje lyder: »To different minds, the same world is a hell, and a heaven.«
- 3 Negativitetstendensen er smukt beskrevet i Daniel Kahneman: *At tænke – hurtigt og langsomt* (Lindhardt og Ringhof 2013), kap. 28. Yderligere har en af frontfigurerne i positiv psykologi, Barbara Fredrickson, opsummeret sin banebrydende forskning i forholdet mellem det negative og det positive i denne artikel: Fredrickson, B. L. (2013, July 15). »Updated Thinking on Positivity Ratios. American Psychologist. Advance online publication«. doi: 10.1037/a0033584
- 4 En fin og autoritativ oversigt over disse forskningsresultater finder du i: »World Happiness Report 2013«, redigeret af John Helliwell, Richard Layard og Jeffrey Sachs. World Happiness Report udgives af FN, den er nem at finde på nettet, og der kommer en ny rapport hvert år.
- 5 *Vi er bedst, når vi er glade* af Mikael Kamber (Gyldendal Business 2013). *Stærkere – dyrk dine styrker, håndtér dine svagheder* af Mikael Kamber og René Oehlenschläger (People's Press 2018).
- 6 Martin Seligman beskriver tillblivelsen af 3 gode ting i sin bog *At lykkes* (MindSpace 2011), s. 44-45. I den oprindelige udgave af 3

gode ting giver Seligman en lidt anderledes instruktion til øvelsen end den, som er mest udbredt og jeg selv benytter. Det er en nuanceforskel, som måske mest er for »3 gode ting-nørd« , men jeg synes, det er værd at kende til den:

I den oprindelige instruktion anbefaler Seligman, at man for hver af de 3 gode ting svarer på spørgsmålet: »Hvorfor gik det godt?« – altså ikke helt den samme instruktion som min, hvor spørgsmålet er: »Hvorfor var det en god ting?« Seligmans »Hvorfor GIK det godt?« opfordrer til, at man dvæler ved den indsats eller proces, der førte til den gode ting. Som eksempel nævner han: »Min søster fødte en sund dreng« – og som eksempler på forklaringer nævner han: »Gud holdt hånden over hende« eller »Hun gjorde alt det rigtige under graviditeten«.

Dette fokus på processen er der mig bekendt ikke mange, der anlægger hver eneste gang, de praktiserer 3 gode ting. Det kan føles som et lidt konstrueret lag at lægge oven på en øvelse, der i sin natur er meget konkret. I praksis er det for de fleste

mennesker mere lige til bare at notere sig, hvorfor oplevelsen var god. Og i de tilfælde, hvor det er relevant, er det naturligtvis oplagt også at hæfte sig ved den indsats eller den proces, der førte til den gode ting. Men det er ikke altid relevant.

Derfor anbefaler jeg helt klart den lidt friere instruktion i 3 gode ting, som jeg også bruger i denne bog – altså »1. Noter en god ting fra din dag. 2. Hvorfor var den god?«.

- 7 Resultaterne af undersøgelsen har Martin Seligman og hans kolleger beskrevet i denne artikel:  
Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). »Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions«. *American Psychologist*, 60(5), 410-421. July-August 2005.
- 8 En af verdens førende forskere i taknemmelighed, psykologen Robert Emmons har sammenfattet fordelene ved taknemmelighed i denne bog: *Thanks!* (Houghton Mifflin 2008). Mere om den i kapitel 4. Du kan også skaffe dig et hurtigt overblik i denne artikel på nettet:

[https://greatergood.berkeley.edu/article/item/why\\_gratitude\\_is\\_good](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/why_gratitude_is_good)

- 9 Du kan se alle mine 3 gode ting-videoeer på [kamber.dk/3-gode-ting](http://kamber.dk/3-gode-ting)  
Hver gang jeg laver en ny video, lægger jeg den også op på Facebook og LinkedIn.
- 10 Jeg har citeret fra et foredrag, som taknemmelighedsforskeren Robert Emmons holdt i 2014 på Biola University i USA.  
Foredraget er fremragende – Ben Stein bliver nævnt i starten – du kan høre det hele her:  
[www.youtube.com/watch?v=BF7xS\\_nPb-Z0&t=111s](http://www.youtube.com/watch?v=BF7xS_nPb-Z0&t=111s)
- 11 Citatet er fra Svend Brinkmann: *Stå fast – Et opgør med tidens udviklingstvang* (Gyldendal Business 2014), side 49.
- 12 Det er Brinkmanns forlag, Gyldendal, som sælger Brinkmann-t-shirts på hjemmesiden. Man kan købe dem med flere forskellige slogans på, udover »Fokuser på det negative i dit liv« kan man bl.a. købe »Fyr din coach«-t-shirts. Man kan også købe tekрус med de samme slogans på. Her er et

link, hvis du skulle være fristet:  
<https://gyldendalstudio.dk/produkt/svend-brinkmann-fokuser-paa-det-negative-i-dit-liv-t-shirt-sort-herre/>

- 13 Maria Sirios var en af underviserne på uddannelsen Certificate in Positive Psychology (CIPP), som jeg tog 2016-17. Maria Sirois er en af de positive psykologer, som har beskæftiget sig meget med livets mørkeste sider. Hun har skrevet den stærkeste bog om sorg, jeg kender: *A Short Course in Happiness After Loss* af Maria Sirois. (Green Fire Press 2016). Her finder du også citatet »Pain is pain is pain.« på side 35.

## Kapitel 2

- 14 Påmindelser er en central del af adfærdspsykologi, også kendt under betegnelserne adfærdsdesign og nudging. Der er skrevet masser af virkeligt gode bøger om emnet. Biblen over dem alle er nærmest ubestridt *At tænke – hurtigt og langsomt* (Lindhardt og Ringhof 2013) af Daniel Kahneman, i øvrigt den eneste psykolog, der til dato har modtaget Nobelprisen. Jeg har læst mange gode

- fagbøger, men Kahnemans bog er helt klart på min top 3. Hvis du er ude efter en kortere og meget konkret instruktion i adfærdsdesign, er Morten Münster: *Jytte fra marketing er desværre gået for i dag* (Gyldendal Business 2017) et fint og meget underholdende sted at starte.
- 15 Danmarks Statistik 2019: <https://www.dst.dk/da/Statistik/emner/befolkning-og-valg/vielser-og-skilsmisser/skilsmisser>
  - 16 John Gottman & Nan Silver: *The Seven Principles for Making Marriage Work* (Orion Books 2000). Min beskrivelse af øvelsen bygger på side 67-69, hvor Gottman-citatet også står. Det samme gør skemaet med de 72 egenskaber. Min oversættelse. Bogen findes også på dansk med titlen *Syv gyldne regler for to, der lever sammen*.
  - 17 Undersøgelsen blev ledet af Sigal Barsade på Cornell University, og han har beskrevet den i denne artikel: »The Ripple Effect: Emotional Contagion and Its Influence on Group Behavior« af Sigal G. Barsade. *Administrative Science Quarterly*, Vol. 47, No. 4 (Dec., 2002), pp. 644-675
  - 18 Du kan læse mere om de dokumenterede effekter af ros og anerkendelse her: *Ledelse med glæde* af Alexander Kjerulf (Woohoo Press 2018), side 118-23.
  - 19 Udover mine egne to tidligere bøger, *Vi er bedst, når vi er glade* og *Stærkere*, vil jeg anbefale yderligere et par bøger, der skaber et godt overblik over vejene til arbejdsglæde. Begge er solidt funderet i både praksis og forskning: Den første er skrevet af Tal Ben-Shahar (min tidligere lærer og mit store forbillede, når det gælder formidling af positiv psykologi) og Angus Ridgway: *The Joy of Leadership* (Wiley 2017). Den anden er skrevet af Alexander Kjerulf (som i øvrigt er min ven) og har en meget konkret tilgang til arbejdsglæde: *Ledelse med glæde* (Woohoo Press 2018).
  - 20 *Crucial Conversations* af Kerry Patterson, Joseph Grenny, Ron McMillan og Al Switzler (McGraw-Hill 2012). Stærkt anbefalelsesværdig. Bogen har solgt i millioner af eksemplarer over hele verden, men er af en eller anden grund ikke oversat til dansk. Det konkrete eksempel med håndtering af negative

- personer er inspireret af bogens afsnit om »Sexual or other harassment«, side 190-91.
- 21 Min oversættelse fra *A Short Course in Happiness After Loss* af Maria Sirois (Green Fire Press 2016), side 89-90.
  - 22 Min oversættelse fra *A Short Course in Happiness After Loss* af Maria Sirois (Green Fire Press 2016), side 108.
  - 23 Bogstaveligt talt hundredvis af undersøgelser bekræfter, at motion har positiv effekt på såvel det fysiske som mentale helbred. Der er en oversigt over resultaterne af knap 1000 af disse undersøgelser i denne artikel: »Physical activity and mental health: the association between exercise and mood«. Forfattere: Marco Aurélio Monteiro Peluso & Laura Helena Silveira Guerra de Andrade, Institute of Psychiatry, Hospital das Clínicas, Faculty of Medicine, University of São Paulo, 2004.
  - 24 Min oversættelse fra *A Short Course in Happiness After Loss* af Maria Sirois (Green Fire Press 2016), side 112.
  - 25 Robert A. Emmons: *Gratitude Works!* (Jossey-Bass 2013), side 12.

### Kapitel 3

- 26 Fra Dan Turèlls digt »Hyldest til hverdagen« fra digtsamlingen *Kom forbi* (Borgen 1984). Digtet er mest kendt i den udgave, hvor Dan Turèll læser det op til musik af Halfdan E. – du kan finde og nyde det på YouTube.
- 27 Pennebaker har beskrevet sine resultater i adskillige videnskabelige artikler gennem årene, blandt andet denne: James W. Pennebaker and Janel D. Seagal, The University of Texas at Austin: "Forming a Story: The Health Benefits of Narrative" *JOURNAL OF CLINICAL PSYCHOLOGY*, Vol. 55(10), 1243–1254 (1999)
- 28 Min oversættelse – citatet er fra samme artikel som i noten oven for.
- 29 Såkaldt »psykologisk debriefing«, hvor ofre for traumatiserende begivenheder kort efter traumet bliver bedt om at redegøre for deres oplevelse i detaljer, har været meget benyttet i de seneste årtier – brugen af psykologisk debriefing tog fart i forbindelse med Vietnamkrigen. I dag er mange psykologer mere forsigtige med

- metoden end tidligere, fordi den i mange tilfælde har vist sig at have en direkte skadelig effekt. Du kan et overblik over forskningen på dette felt i litteraturlisten under følgende artikel:
- <https://katarsisuib.no/advarer-samtaler-traumer/>
- 30 Fra King og Burtons videnskabelige artikel om skrivning om stærke, positive oplevelser: "The health benefits of writing about intensely positive experiences« af Chad M. Burton og Laura A. King. (Journal of Research in Personality 38, 2004, side 150-163).  
Min oversættelse.
- 31 Fra King og Burtons videnskabelige artikel om skrivning om stærke, positive oplevelser: "The health benefits of writing about intensely positive experiences« af Chad M. Burton og Laura A. King. (Journal of Research in Personality 38, 2004, side 150-163).  
Min oversættelse.
- 32 Samme artikel som i de to foregående noter. Sygdomsmønstret blev målt på, hvor mange gange deltagerne havde søgt lægehjælp og lign. på grund af sygdom i en periode på tre måneder efter skrivelserne.
- 33 Eksemplet er citeret fra: Sonja Lyubomirsky: *Sådan bliver du lykkelig* (Lindhardt og Ringhoff 2008) side 106-107.
- 34 Effekten af taknemmelighedsbreve er bl.a. beskrevet i denne artikel: Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421. July-August 2005.
- 35 Eksemplet er citeret fra: Sonja Lyubomirsky: *Sådan bliver du lykkelig* (Lindhardt og Ringhoff 2008) side 109.
- 36 Jeg har anonymiseret min ven ved at ændre hendes navn og enkelte detaljer i hendes brev.

#### Kapitel 4

- 37 Jeg har hentet de fem citater følgende steder: Epiktet-citatet er fra Robert Emmons: *Thanks!* (Houghton Mifflin 2008), side 15. Min oversættelse.  
Helen Keller er citeret fra hendes essay »Three Days to See« (The Atlantic Monthly 1933).  
Min oversættelse.

- Dietrich Bonhoeffer er citeret fra: Robert Emmons: *Thanks!* (Houghton Mifflin 2008), side 15. Min oversættelse.
- Albert Einstein er citeret fra Rikke Østergaard: *Tak!* (Forlaget Linje H 2017), side 116.
- Og Cicero-citatet er fra Robert Emmons: *Thanks!* (Houghton Mifflin 2008), side 15. Min oversættelse.
- 38 Listen er lavet på baggrund af Robert Emmons: *Thanks!* (Houghton Mifflin 2008), hvor han gennemgår sine og Michael McColloughs resultater. I refleksionerne under hvert punkt har jeg blandt andet fundet inspiration i Sonja Lyubomiskis bog: *Sådan bliver du lykkelig* (Lindhardt og Ringhof 2008), side 101-104.
- 39 Se også Robert Emmons: *Thanks!* (Houghton Mifflin 2008), side 1-55.
- 40 Et par bemærkninger om karakterstyrker: En central del af forskningen i positiv psykologi har været at udarbejde en samlet fortegnelse over positive egenskaber i mennesker. Den forskning førte til formuleringen af de 24 karakterstyrker, også kaldet VIA-styrkerne, hvoraf taknemmelighed er en af dem. Selv om der ikke er nogle af karakterstyrkerne, der er »bedre« end andre, er der nogle af dem, der er tættere forbundet med et lykkeligt liv end andre – og her viser det sig, at folk, der har styrken taknemmelighed i top, er særdeles godt hjulpet. De er signifikant lykkeligere end gennemsnittet. Kilde: »The 5 Happiness Strengths« af VIA-instituttets leder, Ryan Niemiec, *Psychology Today*, Nov. 27, 2013. Min og René Oehlenschlägers bog *Stærkere – dyrk dine styrker, håndtér dine svagheder* (People's Press 2018) handler netop om styrker og indeholder en indføring i de 24 karakterstyrker.
- 41 Min beskrivelse af Emmons' tretrins definition på taknemmelighed bygger dels på hans bog *Thanks!* (Houghton Mifflin 2008), dels på et foredrag, som han holdt i 2014 på Biola University i USA: [www.youtube.com/watch?v=BF7xS\\_nP-bZ0&t=111s](http://www.youtube.com/watch?v=BF7xS_nP-bZ0&t=111s)
- 42 Ordet »grace« har mange betydninger. På dansk vil det gamle ord »nådegave« være den mest præcise oversættelse

- i denne sammenhæng, men ordet »nådegave« har i dag en betydeligt mere højstemt klang, end »grace« har på engelsk. Derfor har jeg valgt at oversætte »The Stone of Grace« til »Gavens sten«.
- 43 Citeret fra Robert Emmons: *Thanks!* (Houghton Mifflin 2008), side 18.
- 44 Thomas Kingos salme »Nu rinder solen op« er skrevet i 1674 og er nr. 743 i Den Danske Salmebog.
- 45 Sundhedsstyrelsens undersøgelse »Danskernes sundhed – Den nationale sundhedsprofil 2017«, hvor 180.000 danskerne er blevet vurderet på en stressskala. I gennemsnit har 25% et højt stressniveau, og tallet er støt stigende fra år til år. Det højeste stressniveau finder man i øvrigt blandt de 16-24-årige kvinder (40,5% har et højt stressniveau) og det laveste blandt 65-74-årige mænd (19,3% har et højt stressniveau). Tallene findes i rapporten side 25-28.
- 46 Tallet er fra 2017, hvor 46% af de 19-årige kvinder i en stor undersøgelse havde modtaget psykologhjælp på et tidspunkt af deres liv, og 36% havde haft en psykisk lidelse. Samme rapport indikerer, at tallet stiger støt fra år til år.
- Kilde: Rapporten »Børn og unge i Danmark – Velfærd og trivsel 2018«, Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd 2018. (Tallene står på side 218.)
- 47 Citeret fra Søren Kierkegaards *Skrifter*, bind 22 (Gads Forlag 2004) s. 100. Jeg har tilladt mig at tilpasse Kierkegaards bøn til moderne retskrivning, for at læsningen skal flyde let, også for folk, der ikke er vant til 1800-tals dansk. Men hvis du vil se Kierkegaards originale tekst, er den her:
- »Bøn. / Af Din Haand ville vi modtage Alt. Er det Ære og Hæder, der bydes, vi ville modtage den af Din Haand; er det Forhaanelse og Spot, vi modtage den af Din Haand. O, at vi maatte med lige Tak og Glæde modtage det Ene som det Andet; stor Forskjel er der dog ikke - og for os vilde der ingen Forskjel være, hvis vi saae ene paa det Afgjørende, at det kommer fra Dig.«
- 48 Inden for positiv psykologi findes der flere modeller, der beskriver elementerne i lykke



- og trivsel, hvor det at præstere er et af de centrale elementer. – F.eks. i Martin Seligmans PERMA-model, hvor A'et står for accomplishment, præstation. Og i Tal Ben-Shahars SHARP-model, hvor S'et står for styrker – i den betydning at leve sine styrker ud. Se Martin Seligman: *At lykkes* (MindSpace 2011) side 27 ff og Tal Ben-Shahar & Angus Ridgway: *The Joy of Leadership* (Wiley 2017) side 43 ff.
- 49 Sammenhængen mellem arbejdsglæde og relationer og resultater er fint beskrevet i *Ledelse med glæde* af Alexander Kjerulf (Woohoo Press 2018) side 104 ff.
- 50 Aristoteles' beskrivelse af menneskelige dyder findes i hans værk: *Den nikomakhæiske etik*. Jeg har her brugt den engelske udgave: »Nicomachean Ethics« (Battoche Books, Kitchen-er 1999). Citatet er fra 4. bog, kapitel 1, afsnit 2. Min oversættelse.
- 51 Citeret fra *Words of Gratitude* af Robert Emmons & Joanna Hill (Templeton Press 2001) s. 72. Min oversættelse.
- 52 Citeret fra Benny Andersen: *Samlede digte* (Gyldendal 2016), side 168.
- Kapitel 5**
- 53 Lav f.eks. søgningen »Helen Keller speaks out« på YouTube.
- 54 Helen Kellers essay »Three Days to See« blev første gang offentliggjort i *The Atlantic Monthly*, januar 1933. Jeg har selv oversat uddragene, og hvis du vil læse hele originalen (hvilket jeg i høj grad vil opfordre dig til), er den nem at finde ved at søge på »Helen Keller – Three Days to See«.
- 55 Jeg har citeret sonet nr. 18 fra cd'en »Shakespeare sonetter/sonnets«, som ildsjælene Thomas Magnussen og Bjørn Palmqvist udgav i 2012. Line Krogh står bag den mesterslige oversættelse. Hvis du vil læse sonet nummer 18 på Shakespeares eget sprog, har du originalen lige her:
- Shall I compare thee to a  
summer's day?  
Thou art more lovely and more  
temperate:  
Rough winds do shake the  
darling buds of May,

And summer's lease hath all  
too short a date:  
Sometime too hot the eye of  
heaven shines,  
And often is his gold complexion  
dimmed;  
And every fair from fair some-  
time declines,  
By chance or nature's changing  
course untrimmed;  
But thy eternal summer shall  
not fade  
Nor lose possession of that fair  
thou owest,  
Nor shall Death brag thou  
wander'st in his shade,  
When in eternal lines to time  
thou growest:  
So long as men can breathe or  
eyes can see,  
So long lives this and this gives  
life to thee.

- 56 »Op al den ting, som Gud har  
gjort« er nummer 15 i Den  
Danske Salmebog, og det er  
oprindeligt en tysk salme, som  
Brorson har oversat. Jeg har  
citeret seks af salmens i alt ti  
vers.
- 57 Thich Nhat Hanh: *Fred er  
vejen* (Borgen 1992). Alle  
citatene i afsnittet er fra denne  
store, lille bog.
- 58 Fænomenet at ansigtsudtryk  
påvirker humøret kaldes i  
fagsproget »facial feedback  
hypothesis«. Det er bl.a.  
beskrevet i let tilgængelig form  
i bogen *Smil dig glad* af Jesper  
Bergstrøm (People'sPress  
2017).
- 59 Citaterne i afsnittet er fra  
Robert Fulghum: *It Was On  
Fire When I Lay Down On It*  
(Ivy Books 1988), side 171 ff.  
Min oversættelse.