
MENNESKELIVETS MAKSIMER

En citatsamling på dansk

af **Christopher Schaffalitzky** (red.)

Cand.mag.fil / Psykoterapeut MPF

M M X X V I

Titel: *Menneskelivets maksimer – En citatsamling på dansk*

Forfatter: Christopher Schaffalitzky (red.)

Ophavsret: Forfatteren © 2026

Version: 1. udgave, 31-03-2026

Forlag: Dialogos Psykoterapi – Miniforlag ©

ISBN-13 (E-bog): 978-87-976881-4-4

ISBN-10 (E-bog): 87-976881-4-2

Opsætning: Værket er sat med *Liberation Serif* pkt. 12

Optimalt bogformat: A4 (210 x 297 mm)

Hjemmeside: Besøg klinikken på www.dialogos-psykoterapi.dk

Tak: Speciel tak til alle, der har støttet udgivelsen

Om redaktøren: Christopher Schaffalitzky (f. 1983) er oprindeligt uddannet Cand.mag.fil fra *Syddansk Universitet (SDU)*, certificeret psykoterapeut MPF på *Center for Integrativ Psykoterapi (CIP)* og ejer af *Dialogos Psykoterapi* © i Odense. Til daglig praktiserende psykoterapeut og livsvejleder på klinikken i Sundhedshuset i Sankt Klemens.

Indholdsfortegnelse

Forside.....	1
Titelblad.....	2
Indholdsfortegnelse.....	3
Forord.....	5
Maksimer.....	6
1. Om selvkendskab.....	7
2. Om selvaccept.....	12
3. Om selvomfavelse.....	15
4. Om selvrespekt.....	20
5. Om selvbevægelse.....	25
6. Om selvudvikling.....	27
7. Om livsrejsen.....	31
8. Om forandring.....	35
9. Om lidelse.....	38
10. Om selvovervindelse.....	40
11. Om principfasthed.....	42
12. Om sindet.....	44
13. Om indstilling.....	47
14. Om tænkning.....	51
15. Om viljestyrke.....	56
16. Om nærvær.....	58
17. Om intuition.....	62
18. Om fokus / klarhed.....	64
19. Om enkelhed.....	69
20. Om præcision.....	72
21. Om orden / systematik.....	74
22. Om sindsro.....	78
23. Om accept.....	85
24. Om balance / ligevægt.....	88
25. Om tålmodighed.....	90
26. Om selvbeherskelse.....	93
27. Om positivitet.....	96
28. Om negativitet.....	100
29. Om tapperhed / styrke.....	102
30. Om fejl.....	113
31. Om fiasko / nederlag.....	116
32. Om offermentalitet.....	119
33. Om problemer.....	124
34. Om kriser.....	129
35. Om frihed.....	131
36. Om handling / karakter.....	136
37. Om ansvar.....	147
38. Om værdier.....	151
39. Om mening.....	155
40. Om engagement.....	159

41. Om integritet.....	161
42. Om disciplin.....	165
43. Om indsats.....	168
44. Om selvtillid.....	176
45. Om målsætning.....	178
46. Om begyndelse / slutning.....	182
47. Om timing.....	185
48. Om hvile.....	187
49. Om kampliste.....	190
50. Om konsekvenser.....	197
51. Om livsglæde.....	200
52. Om venlighed.....	206
53. Om taknemmelighed.....	208
54. Om tilgivelse.....	210
55. Om ydmyghed.....	213
56. Om ærlighed / ægthed.....	217
57. Om retfærdighed.....	220
58. Om moral.....	222
59. Om sandhed.....	225
60. Om kærlighed.....	227
61. Om tillid.....	235
62. Om fordomme.....	238
63. Om humor.....	241
64. Om stilhed / tavshed.....	243
65. Om kommunikation.....	246
66. Om hjemmet.....	250
67. Om det materielle.....	252
68. Om relationer.....	257
69. Om socialt samvær.....	265
70. Om ensomhed.....	274
71. Om erkendelse.....	280
72. Om spørgsmål / svar.....	288
73. Om visdom.....	290
74. Om dannelse.....	294
75. Om lederskab.....	297
76. Om alderdom.....	301
77. Om døden.....	303
Indeks.....	306
Oversigt, personer.....	309

Forord

Det er med stor glæde, at jeg præsenterer denne samling af korte citater. Der er her i bogen præcis 3.000 håndplukkede citater og maksimer at forholde sig til.

Citaterne har jeg samlet gennem mange års studier af filosofi, psykologi, coaching og anden litteratur. Iblandt dem er guldkorn, som passer til næsten alle livets mulige (og umulige) situationer.

Formålet med samlingen er at dele en tidløs visdom, der kan støtte, vejlede, rådgive, styrke, inspirere og motivere. Jeg har nøje udvalgt citaterne. (Bemærk: Visse citater har været udsat for redigering, men med grundlæggende respekt.)

Jeg har forsøgt at skabe en hensigtsmæssig struktur i bogen med opdeling i emnebestemte afsnit og med tilføjelse af nummerering af hvert enkelt citat, så de bliver nemmere at huske og finde.

Bagerst i bogen kan du finde et par nyttige oversigter, deriblandt et indeks og en komplet oversigt over de personer, der figurerer i bogen.

Rigtig *god fornøjelse* med læsningen.

Christopher Schaffalitzky

Cand.mag.fil / Psykoterapeut MPF

Sankt Klemens, Odense, marts 2026

Maksimer

Hvad er en maksime?

Ordet **maksime** nedstammer fra det latinske **maxima**, der betegner en “stor” eller “vigtig” sætning.

Ordet bruges ofte som betegnelse for en kondenseret og ofte belærende **livsvisdom**, der er kopt ned til en enkelt sætning.

En maksime er således en kort, præcis formulering af en personlig **leveregel**, **grundsætning** eller **moralsk princip**, som kan anses som styrende for en persons handlinger.

Dette værk er således en **samling** af mere eller mindre nyttige leveregler.

Nogle af disse citater passer perfekt på definitionen af maksime, mens andre er *lidt* længere.

1. Om selvkendskab

- [1.1] **“Kend dig selv.”** [“γνώθι σεαυτόν”] – *Det 1. delfiske bud*
- [1.2] **“Man må vide, hvem man er.”** – *Friedrich Nietzsche*
- [1.3] **“Man må kende sig selv.”** – *Blaise Pascal*
- [1.4] **“Du må begynde med dig selv.”** – *Ivan Fruergaard*
- [1.5] **“Træk dig ind i dig selv og se efter.”** – *Plotin*
- [1.6] **“Dine svar ligger inde i dig.”** – *Chérie Carter-Scott*
- [1.7] **“Viden om selvet er moderen til al viden.”** – *Khalil Gibran*
- [1.8] **“Alt, hvad et værdifuldt menneske søger, findes i ham selv.”**
– *Confucius*
- [1.9] **“Den, der kender det hele, men ikke sig selv, han mangler alt.”**
– *Jesus Kristus*
- [1.10] **“Mennesket er et mikrokosmos, eller en lille verden.”**
– *Paracelsus*
- [1.11] **“Mennesket er et univers i sig selv.”** – *Bob Marley*
- [1.12] **“Observér alle mænd, dig selv mest.”** – *Benjamin Franklin*

[1.13] **“Kend dig selv for at forbedre dig selv.”** – *Auguste Comte*

[1.14] **“Den, der ser udenfor, drømmer. Den, der ser indeni, vågner op.”** – *Carl Gustav Jung*

[1.15] **“Lær, hvad du er, og vær således.”** – *Pindar*

[1.16] **“En vis mand mister aldrig noget, hvis han har sig selv.”**
– *Michel de Montaigne*

[1.17] **“Uanset hvad vi gør i livet, begynder det med os selv.”**
– *Marcellus Williams*

[1.18] **“At finde dig selv, at se ind i dig selv, er det vigtigste i livet.”**
– *Marcellus Williams*

[1.19] **“Kun de overfladiske kender sig selv.”** – *Oscar Wilde*

[1.20] **“Når folk ikke har en nysgerrighed omkring dem selv, er det altid et dårligt tegn.”** – *Irvin D. Yalom*

[1.21] **“Vi ser alle ting gennem et menneskehoved og kan ikke skære dette hoved af.”** – *Friedrich Nietzsche*

[1.22] **“Mennesket er alle tings målestok.”** – *Protagoras fra Abdera*

[1.23] **“Verden vil spørge dig, hvem du er, og hvis du ikke ved det, vil verden fortælle dig det.”** – *Carl Gustav Jung*

[1.24] **“Vi kan ikke lære folk noget; vi kan kun hjælpe dem med at opdage det i sig selv.”** – *Galileo Galilei*

[1.25] **“Jeg er et menneske, og intet menneskeligt bør være mig fremmed.”** – *Terents*

[1.26] **“Mangel på selvbevidsthed er gift.”** – *James Clear*

[1.27] **“For at kunne være den, du er, må du være villig til at give slip på den, du tror, du er.”** – *Michael Alan Singer*

[1.28] **“For at lyset kan skinne så lyst, må mørket være til stede.”**
– *Francis Bacon*

[1.29] **“Man må ikke lukke sine øjne for besvær og for brister; jo mere man anerkender dem, jo mindre oprører de en.”**
– *Pierre Teilhard de Chardin*

[1.30] **“Vores dyder og vores laster er uadskillelige, ligesom kraft og materie.”** – *Nikola Tesla*

[1.31] **“Det, som du har mest brug for at finde, vil blive fundet, hvor du mindst har lyst til at lede.”** – *Carl Gustav Jung*

[1.32] **“Folk vil gøre hvad som helst, uanset hvor absurd, for at undgå at konfrontere deres egne sjæle.”** – *Carl Gustav Jung*

[1.33] **“Grotten, du frygter at gå ind i, rummer skatten, du søger.”**
– *Joseph Campbell*

[1.34] **“Mennesket er ikke, hvad han tænker, han er; han er det, han skjuler.”** – *André Malraux*

[1.35] **“Der er en pris at betale for enhver forøgelse af bevidstheden.”**

– *Alan Watts*

[1.36] **“Jeg må også have en mørk side, hvis jeg skal være hel.”**

– *Carl Gustav Jung*

[1.37] **“Jeg vil hellere være hel end god.”** – *Carl Gustav Jung*

[1.38] **“Du skal være ét menneske, godt eller dårligt.”** – *Epiktet*

[1.39] **“Ægte åndelig vækst forekommer, når der kun er én af dig indeni.”** – *Michael Alan Singer*

[1.40] **“Jo stærkere et lys, jo mørkere en skygge.”** – *Carl Gustav Jung*

[1.41] **“At kende dit eget mørke er den bedste metode til at håndtere andres menneskers mørke.”** – *Carl Gustav Jung*

[1.42] **“Mørke sider er vigtige. De burde næres ligesom nederdrægtige sorte orkidéer.”** – *Gillian Flynn*

[1.43] **“Jeg vil elske lyset, for det viser mig vejen, og dog vil jeg udholde mørket, for det viser mig stjernerne.”** – *Og Mandino*

[1.44] **“Alle mennesker har noget godt og ondt i sig.”** – *Karin Bräuner*

[1.45] **“Hvis mine djævle skulle forlade mig, er jeg bange for, at mine engle vil følge trop.”** – *Rainer Maria Rilke*

[1.46] **“Hvis du stirrer længe nok ind i dybet, vil dybet stirre tilbage ind i dig.”** – *Friedrich Nietzsche*

[1.47] **“Denne nat er ikke farlig.”** – *Owe Wikström*

[1.48] **“Kend dig selv som intet. Føl dig selv som alt.”** – *Alan Watts*

[1.49] **“Alt, hvad der irriterer os ved andre, kan lede os til en forståelse af os selv.”** – *Carl Gustav Jung*

[1.50] **“Sjælen tiltrækker det, som den i hemmelighed huser.”**
– *James Allen*

[1.51] **“Mænd tiltrækker ikke det, de vil have, men det, de er.”**
– *James Allen*

[1.52] **“Jo bedre du kender dig selv, jo bedre kan du passe på dig selv.”** – *Karin Bräuner*

[1.53] **“Selvfølgelig er det første skridt mod tilfredshed.”**
– *David Baird*

[1.54] **“Menneskets opgave er at blive bevidst om indholdet, der presser opad fra det ubevidste.”** – *Carl Gustav Jung*

[1.55] **“Den menneskelige natur er ikke nær så slem, som den er blevet troet at være.”** – *Abraham Maslow*

[1.56] **“Hver gang vi forsynder os mod vores egen natur, hver gang vi begår en slet handling, opejnes det uden undtagelse i vort ubevidste og fremkalder selvforagt.”** – *Abraham Maslow*

2. Om selvaccept

- [2.1] **“Der er kun ét liv for hver af os: vores eget.”** – *Euripides*
- [2.2] **“Ingen andre kan leve dit liv for dig.”** – *Og Mandino*
- [2.3] **“Ingen vil skabe vores liv for os.”** – *Jay Shetty*
- [2.4] **“Du fortjener et godt liv.”** – *Karin Bräuner*
- [2.5] **“Vær loyal over for dit indre jeg.”** – *David Baird*
- [2.6] **“Vær trofast mod det, der eksisterer inde i dig selv.”**
– *André Gide*
- [2.7] **“Først og fremmest, vær hvad du er.”** – *Georges Bernanos*
- [2.8] **“Jeg eksisterer, som jeg er; det er nok.”** – *Walt Whitman*
- [2.9] **“Den vigtigste slags frihed er at være, hvad du virkelig er.”**
– *Jim Morrison*
- [2.10] **“Ingen kan være dig så effektivt, som du kan.”**
– *Norman Vincent Peale*
- [2.11] **“Ingen kan være dig bedre end du.”** – *David Baird*
- [2.12] **“Vær dig selv – det er du bedst til.”** – *Karin Bräuner*

[2.13] **“Vær tilfreds med at virke, som du virkelig er.”**

– *Marcus Aurelius*

[2.14] **“Det kræver mod at vokse op og blive den, du virkelig er.”**

– *E.E. Cummings*

[2.15] **“Vær dig selv. Forsøg ikke at være noget, du ikke er.”**

– *Karin Bräuner*

[2.16] **“Vær dig selv; alle andre er alligevel optaget.”** – *Oscar Wilde*

[2.17] **“Du behøver ikke være som alle andre – bare vær dig selv.”**

– *Karin Bräuner*

[2.18] **“For at skabe noget, må du være noget.”**

– *Johann Wolfgang von Goethe*

[2.19] **“At være, hvad vi er, og at blive, hvad vi er i stand til at blive, er livets eneste mål.”** – *Robert Louis Stevenson*

[2.20] **“At være dig selv i en verden, der konstant forsøger at gøre dig til noget andet, er den største bedrift.”** – *Ralph Waldo Emerson*

[2.21] **“Vær, hvad du er. Det er første skridt mod at blive bedre, end du er.”** – *Julius Charles Hare*

[2.22] **“Mennesket er meget stærkt, når det nøjes med at være hvad det er.”** – *Jean-Jacques Rousseau*

[2.23] **“Indret dig på at leve efter hvad du inderst inde er, og du bliver ikke mere ulykkelig.”** – *Jean-Jacques Rousseau*

[2.24] **“Vi ved kun hvem vi er, når vi ved hvem vi ikke er, og ofte kun når vi ved, hvem vi er imod.”** – *Samuel P. Huntington*

[2.25] **“Du er dig, og det er begyndelsen og slutningen – ingen undskyldninger, ingen fortrydelser.”** – *Henry Kissinger*

[2.26] **“Stå ved, hvem du er.”** – *Anna Skyggebjerg*

[2.27] **“Den mest rædselsvækkende ting er at acceptere sig selv fuldt ud.”** – *Carl Gustav Jung*

[2.28] **“Når du har accepteret dine fejl, kan ingen bruge dem imod dig.”** – *George R.R. Martin*

[2.29] **“Glem aldrig, hvad du er, for det vil verden med sikkerhed ikke. Gør det til din styrke. Så kan det aldrig blive din svaghed.”**
– *George R.R. Martin*

[2.30] **“Acceptér dig selv, som den du er, og sæt dig selv fri til bare at være dig.”** – *Karin Bräuner*

[2.31] **“Mennesket er det eneste væsen, der nægter at være, hvad det er.”** – *Albert Camus*

[2.32] **“Mennesker straffer sig selv endeløst for ikke at være, hvad de mener, de burde være.”** – *Don Miguel Ruiz*

[2.33] **“Ingen er dømt ude.”** – *Karin Bräuner*

[2.34] **“Du skal ikke leve i en kasse.”** – *Karin Bräuner*

3. Om selvomfavneelse

[3.1] **“Vi er alle specialtilfælde.”** – *Albert Camus*

[3.2] **“Alle er ens i deres hemmelige, uudtalte formodning om, at de helt dybt nede er forskellige fra alle andre.”** – *David Foster Wallace*

[3.3] **“Husk altid, at du er absolut unik. Ligesom alle andre.”**
– *Margaret Mead*

[3.4] **“Du er ikke underlig – du er unik.”** – *Karin Bräuner*

[3.5] **“Man må gøre sig fortjent til egentligheden og individualiteten.”** – *Jean-Paul Sartre*

[3.6] **“Når du er ligesom alle andre, har du intet andet at tilbyde end din ensartethed.”** – *Wayne Dyer*

[3.7] **“Al ubehag kommer fra at undertrykke din sande identitet.”**
– *Bryant H. McGill*

[3.8] **“Når du føler dig autentisk og oprigtig, er du på vej i den rigtige retning.”** – *James Clear*

[3.9] **“Vov at være anderledes. Nyd hele livet.”** – *Michael Alan Singer*

[3.10] **“Du behøver ikke at være som alle andre.”** – *Karin Bräuner*

[3.11] **“Det handler om at vide, hvem du er, hvad du står for, og så have modet til at være dig selv.”** – *Robin Sharma*

[3.12] **“At bygge et godt forhold til sig selv er væsentligt for indre tilfredsstillelse.”** – *Russ Harris*

[3.13] **“Du ender med at elske dine kanter, fordi de peger på din vej til friheden.”** – *Michael Alan Singer*

[3.14] **“Styrke ligger i forskelligheder, ikke i ligheder.”**
– *Stephen Covey*

[3.15] **“Det er ikke vores forskelligheder, der deler os. Det er vores manglende evne til at anerkende, acceptere og fejre disse forskelligheder.”** – *Audre Lorde*

[3.16] **“Del vores ligheder, fejr vores forskelle.”** – *M. Scott Peck*

[3.17] **“Der er ikke to mennesker, der er ens.”** – *Karin Bräuner*

[3.18] **“Mennesker er ikke får, og selv får er ikke ens.”**
– *John Stuart Mill*

[3.19] **“Empati er at vælge at se os selv i en anden på trods af vores forskelligheder.”** – *Vivek Murthy*

[3.20] **“Normalitet er en asfalteret vej: Den er rar at gå på, men der vokser ingen blomster.”** – *Vincent van Gogh*

[3.21] **“Meget få sind er i streng forstand normale.”** – *H.P. Lovecraft*

[3.22] **“Normalitet er døden.”** – *Theodor W. Adorno*

[3.23] **“Han, som integreres, er fortabt.”** – *Theodor W. Adorno*

[3.24] **“Det modsatte af mod i vores samfund er ikke fejhed; det er konformitet.”** – *Rollo May*

[3.25] **“Ingen indser, at nogle mennesker bruger umådelig energi blot for at være normale.”** – *Albert Camus*

[3.26] **“De eneste normale mennesker er dem, du ikke kender særligt godt.”** – *Alfred Adler*

[3.27] **“Hvor jeg hader dem, som er opslugt af at skabe ensartethed.”**
– *William S. Burroughs*

[3.28] **“Konformitet er frihedens fængselsvagt og vækstens fjende.”**
– *John F. Kennedy*

[3.29] **“Sammenligning er glædens tyv.”** – *Theodore Roosevelt*

[3.30] **“Vi bør glæde os over det, vi har, uden at sammenligne med andre.”** – *Lucius Seneca*

[3.31] **“Sammenligning er roden til alt ondt.”** – *Haresh Sippy*

[3.32] **“Sammenlign ikke din lykke med andres. Lykken nægter sammenligning.”** – *David Baird*

[3.33] **“Sammenlign ikke, mål ikke. Ingen anden måde er som din.”**
– *Carl Gustav Jung*

[3.34] **“Sammenlign dig ikke med andre. Du er den, du skal være, og du kan det, du skal kunne.”** – *Karin Bräuner*

[3.35] **“Sammenlign aldrig dit eget indre med en andens ydre.”**
– *Michael Palmer*

[3.36] **“Hvis en mand ikke holder takt med sine fæller, er det måske, fordi han hører en anden trommeslager.”** – *Henry David Thoreau*

[3.37] **“Følg din egen stjerne!”** – *Dante Alighieri*

[3.38] **“Følg dit indre måneskin; skjul ikke vanviddet.”**
– *Allen Ginsberg*

[3.39] **“Én persons vanvid er en anden persons virkelighed.”**
– *Tim Burton*

[3.40] **“Find dig selv og udtryk dig selv på din egen særegne måde.”**
– *Don Miguel Ruiz*

[3.41] **“For at finde dig selv, tænk for dig selv.”** – *Sokrates*

[3.42] **“En mand, der ikke tænker for sig selv, tænker slet ikke.”**
– *Oscar Wilde*

[3.43] **“Tænk for dig selv, og lad også andre nyde privilegiet til at gøre det.”** – *François Voltaire*

[3.44] **“Uafhængighed er lykke.”** – *Susan B. Anthony*

[3.45] **“Et stort menneske er selvsikker og uafhængig af andre.”**

– *Confucius*

[3.46] **“Afhængighed volder smerte.”** – *Jetsunma Tenzin Palmo*

[3.47] **“Jeg er ingen fugl, og intet net indfanger mig: Jeg er et frit menneske med en uafhængig vilje.”** – *Charlotte Brontë*

[3.48] **“Det er vigtigt at være styret indefra.”** – *Karin Bräuner*

[3.49] **“Uafhængighed er den eneste målestok for menneskelig dyd og værdi.”** – *Ayn Rand*

[3.50] **“Hjælp dig selv: så vil enhver hjælpe dig.”**

– *Friedrich Nietzsche*

[3.51] **“Pas på dig selv... det er ikke sikkert, at andre gør det.”**

– *Karin Bräuner*

4. Om selvrespekt

[4.1] **“Menneskets første forpligtelse er over for sig selv.”** – *Ayn Rand*

[4.2] **“Han, der respekterer sig selv, er i sikkerhed fra andre.”**

– *Henry Wadsworth Longfellow*

[4.3] **“Selvrespekt viser sig i alt, hvad vi gør.”** – *David J. Schwartz*

[4.4] **“Selvrespekt kender ingen hensyn.”** – *Mahatma Gandhi*

[4.5] **“Selvrespekt er noget, der ikke kan dræbes.”** – *Ayn Rand*

[4.6] **“Vi skal værdsætte, hvem vi er, og tage hensyn til det. Og vi skal huske at melde klart ud, hvem vi er, så ingen er i tvivl.”**

– *Anna Skyggebjerg*

[4.7] **“Selvværd kommer fra én ting – at tænke, at du er værdig.”**

– *Wayne Dyer*

[4.8] **“Forsøg at være tilfreds med dig selv som du er nu.”**

– *David Baird*

[4.9] **“Lykken er altid at kunne værdsætte, at jeg er god nok, som jeg er lige nu.”** – *David Baird*

[4.10] **“Tro på dit værd.”** – *Jay Shetty*

[4.11] **“Din selvtillid vil altid være afhængig af din ydre præstation, mens dit selvværd kommer af din indre tilstand.”** – *Ivan Fruergaard*

[4.12] **“Selvværdet ønsker at udtrykke sit værd.”** – *Jay Shetty*

[4.13] **“Et ædelt menneske er ikke et redskab.”** – *Confucius*

[4.14] **“Lad os ikke forveksle et oppustet ego med et sundt selvværd.”**
– *Jay Shetty*

[4.15] **“Der findes ingen erstatning for menneskelig værdighed.”**
– *Ayn Rand*

[4.16] **“Alt, du har brug for, har du allerede. Du er komplet lige nu, du er en hel, endegyldig person.”** – *Wayne Dyer*

[4.17] **“Du har samme værdi som alle andre mennesker.”**
– *Karin Bräuner*

[4.18] **“Forvent ikke mere af dig selv, end du forventer af andre.”**
– *Karin Bräuner*

[4.19] **“Alle har retten til at føle det, de føler – benægt ikke dine følelser.”** – *David Baird*

[4.20] **“Jo mindre tid du fikserer på alle andre, jo mere tid har du til at fokusere på dig selv.”** – *Jay Shetty*

[4.21] **“For at være lykkelige må vi ikke være for optaget af andre.”**
– *Albert Camus*

[4.22] **“Jo mere vi definerer os selv i forhold til folk omkring os, jo mere fortabte er vi.”** – *Jay Shetty*

[4.23] **“Når vi lukker af for den omgivende verdens meninger, forventninger og forpligtelser, begynder vi at kunne høre os selv.”**
– *Jay Shetty*

[4.24] **“Det må trænes at komme i ro, at mærke sig selv, have kontakt med sit hjerte og sig selv og dermed mærke den anden, de andre.”**
– *Jes Bertelsen*

[4.25] **“Andre vil se på dig på samme måde, som du ser på dig selv.”**
– *Karin Bräuner*

[4.26] **“Ingen fuldender dig. Du er ikke halv.”** – *Jay Shetty*

[4.27] **“Højt selvværd har det fint med, at nogle ikke bryder sig om dig.”** – *Jay Shetty*

[4.28] **“Jeg går ikke lige så meget op i, hvad jeg er for andre, som i hvad jeg er for mig selv.”** – *Michel de Montaigne*

[4.29] **“I dit hjerte er al den kærlighed, du behøver.”**
– *Don Miguel Ruiz*

[4.30] **“Glem ikke at elske dig selv.”** – *Søren Kierkegaard*

[4.31] **“Den mening, andre mennesker har om dig, er deres problem, ikke dit.”** – *Elisabeth Kübler-Ross*

[4.32] **“Ingen kan få dig til at føle dig underlegen uden dit samtykke.”** – *Eleanor Roosevelt*

[4.33] **“Lykken er at kende sine grænser og elske dem.”**
– *Romain Rolland*

[4.34] **“For at kende sig selv burde man hævde sig selv.”**
– *Albert Camus*

[4.35] **“Acceptér ikke de roller, samfundet påtvinger dig.”**
– *Robert Greene*

[4.36] **“Vær ikke underdanig.”** – *Emma Gad*

[4.37] **“Jeg er ikke nødt til at være, hvad I vil have mig til at være.”**
– *Muhammad Ali*

[4.38] **“Ingen har krav på os. Vi har ikke pligt til at takke ja til alting. Vi bestemmer selv.”** – *Anna Skyggebjerg*

[4.39] **“Det er vigtigt at være god til at sige nej. Hvis du har svært ved at sætte grænser, er det vigtigt at få det lært.”** – *Ilse Sand*

[4.40] **“Vær opmærksom på at beskytte dig selv.”** – *Karin Bräuner*

[4.41] **“Spild ikke tiden med at forsøge at få ubehagelige personer omkring dig til at holde af dig.”** – *David Baird*

[4.42] **“Hvis vi vil have ro og respekt – og det vil vi – så er vi nødt til selv at gå forrest og melde ud, hvem vi er. Uden undskyldninger. Uden løgne.”** – *Anna Skyggebjerg*

[4.43] **“Lykken kan ikke findes ved at prøve at tilfredsstille alle hele tiden.”** – *David Baird*

[4.44] **“Du er ikke ansvarlig for folks tanker. Faktisk er det, folk tænker om dig, ikke noget, der vedkommer dig.”** – *Thibaut Meurisse*

[4.45] **“Kort sagt er dit ansvar at gøre dit bedste for at være dit sande selv. I så fald kan folk måske og måske ikke lide dig, og begge dele er fint.”** – *Thibaut Meurisse*

[4.46] **“Den største fejl er at forsøge at være mere føjelig, end du kan være.”** – *Walter Bagehot*

[4.47] **“Lad ikke en forsømme sin egen velfærd for andres skyld, uanset hvor store de er.”** – *Siddhartha Gautama*

[4.48] **“Store mænd og kvinder giver pokker i andres godkendelse.”**
– *Brendon Burchard*

[4.49] **“Den lille mand er stadig en mand.”**
– *Johann Wolfgang von Goethe*

[4.50] **“Undskyld aldrig for at vise følelser. Når du gør det, undskylder du for sandheden.”** – *Benjamin Disraeli*

[4.51] **“Vi er alle sammen stjerner, og vi fortjener at glimte.”**
– *Marilyn Monroe*

[4.52] **“Lad dit lys skinne.”** – *Jesus Kristus*

5. Om selvbevægelse

[5.1] **“Bestem dig for aldrig at være stillestående.”** – *Thomas Jefferson*

[5.2] **“Vores natur består i bevægelse; komplet hvile er døden.”**

– *Blaise Pascal*

[5.3] **“Det, der ikke bevæger sig, er dødt.”** – *Robert Greene*

[5.4] **“Livet er som at cykle. For at holde balancen må man holde sig i bevægelse.”** – *Albert Einstein*

[5.5] **“Hold sindet i bevægelse.”** – *Robert Greene*

[5.6] **“Lad ham, der vil bevæge verden, først bevæge sig selv.”**

– *Sokrates*

[5.7] **“Hold hjulene i konstant bevægelse.”** – *Robert Greene*

[5.8] **“Alle legemer er enten i bevægelse eller hvile.”**

– *Benedictus de Spinoza*

[5.9] **“Kun de tanker, man har gået sig til, har værdi.”**

– *Friedrich Nietzsche*

[5.10] **“Når man bliver ved med at gå, så går det nok.”**

– *Søren Kierkegaard*

[5.11] **“Ethvert legeme vedholder sin hviletilstand eller uniforme retlinede bevægelse, medmindre det tvinges til at ændre denne tilstand af indvirkende kræfter.”** – *Isaac Newton / Inertiloven*

[5.12] **“Objekter i bevægelse har det med at forblive i bevægelse.”**
– *James Clear*

[5.13] **“Ændringen af bevægelse er altid proportional med den indvirkende kraft og forekommer i den retlinede retning, som den indvirkende kraft påfører.”** – *Isaac Newton / Impulsloven*

[5.14] **“Vi vil gå; altså har vi brug for *gnidningsmodstand*. Tilbage til den nu ru jord!”** – *Ludwig Wittgenstein*

[5.15] **“Hele menneskeheden inddeles i tre klasser: dem, der er ubevægelige, dem, der er bevægelige, og dem, der bevæger sig.”**
– *Benjamin Franklin*

[5.16] **“Du behøver ikke at gå et sted hen for at komme nogen vegne.”** – *David Baird*

[5.17] **“Gå videre, og lyset vil komme og skinne med stigende klarhed.”** – *Jim Rohn*

6. Om selvudvikling

[6.1] **“Vi må kultivere vores egen have.”** – *François Voltaire*

[6.2] **“Når man har slået rod, udvokser man grene.”** – *Jules Verne*

[6.3] **“Er roden misrøgtet, kan de ydre skud ikke trives.”**

– *Confucius*

[6.4] **“Træerne, der er langsomt voksende, bærer den bedste frugt.”**

– *Molière*

[6.5] **“Hvis du skal vokse, må du være plantet i god jord.”**

– *Karin Bräuner*

[6.6] **“Husk agernet – fra små begyndelser vokser mægtige ting.”**

– *David Baird*

[6.7] **“En god have kan have noget ukrudt.”** – *Thomas Fuller*

[6.8] **“Græsset er grønnere, hvor du vander det.”** – *Karin Bräuner*

[6.9] **“Investér i din vækst.”** – *Jay Shetty*

[6.10] **“At investere i dig selv er den bedste investering, du nogensinde vil foretage.”** – *Robin Sharma*

[6.11] **“Der er ingen genveje i udvikling.”** – *Louis D. Brandeis*

[6.12] **“Slangen, som ikke kan smide sin ham, er nødt til at dø.”**

– *Friedrich Nietzsche*

[6.13] **“Forvandling betyder bogstaveligt talt at gå ud over din form.”** – *Wayne Dyer*

[6.14] **“Når vi ikke længere er i stand til at ændre en situation, udfordres vi til at ændre os selv.”** – *Viktor Frankl*

[6.15] **“Ingen mål, ingen vækst.”** – *Brendon Burchard*

[6.16] **“Beslut dig for den type person, du ønsker at være.”**

– *James Clear*

[6.17] **“At arbejde på dig selv som lertøj bør være en af dine største og mest glædelige livsopgaver.”** – *Robert Greene*

[6.18] **“Kom ud af din komfortzone.”** – *Thibaut Meurisse*

[6.19] **“Det er uden for din komfortzone, at du vokser allermost.”**

– *Karin Bräuner*

[6.20] **“Det, vi opnår indadtil, vil ændre den ydre virkelighed.”**

– *Plutark*

[6.21] **“Det ydre arbejde vil aldrig være småt, hvis det indre arbejde er stort.”** – *Mester Eckhart*

[6.22] **“Indre forandring kommer før ydre forandring.”**

– *Karin Bräuner*

[6.23] **“Du kan ikke rejse indvendigt og stå stille udvendigt.”**

– *James Allen*

[6.24] **“Vi fortsætter med at forme vores personlighed hele vores liv. Hvis vi kendte os selv fuldkomment, ville vi dø.”** – *Albert Camus*

[6.25] **“Den karakter, du tilsyneladende er født med, er ikke nødvendigvis, hvem du er.”** – *Robert Greene*

[6.26] **“Vi er ikke engle; vi er mennesker. Men lad os alligevel forsøge at stige op til et højere plan.”** – *Brendon Burchard*

[6.27] **“Fremskridt kræver aflæring. At blive den bedste version af dig selv kræver, at du fortløbende redigerer dine overbevisninger og opgraderer og udvider din identitet.”** – *James Clear*

[6.28] **“Man skal kravle, før man kan gå.”** – *Ordsprog*

[6.29] **“Du har ingen pligt til at være den samme person, du var for fem minutter siden.”** – *Alan Watts*

[6.30] **“Sand ædelhed ligger i at være dit tidligere selv overlegen.”**
– *Robin Sharma*

[6.31] **“Genskab dig selv.”** – *Robert Greene*

[6.32] **“Vedholdenhed er moderen til personlig forandring.”**
– *Robin Sharma*

[6.33] **“Lærere åbner døren, men du må selv gå ind.”** – *David Baird*

[6.34] **“Intet 'ønsker' rent faktisk at udvikle sig.”** – *Richard Dawkins*

[6.35] **“Alle vil udvikling, ingen vil forandring.”** – *Søren Kierkegaard*

[6.36] **“Alle kreaturer drives til græsengen med et slag.”**

– *Heraklit fra Efesos*

[6.37] **“Man bliver ikke fuldt ud menneske smertefrit.”** – *Rollo May*

[6.38] **“Du er ikke nødt til at ændre verden; du er nødt til at ændre dig selv.”** – *Don Miguel Ruiz*

7. Om livsrejsen

[7.1] **“Vi er alle rejsende i verdens vildnis.”** – *Robert Louis Stevenson*

[7.2] **“Det er ikke målet, men selve rejsen, der er vigtig.”**

– *David Baird*

[7.3] **“Rejsen er sin egen belønning.”** – *Homer*

[7.4] **“Det gode liv er en proces, ikke en værenstilstand. Det er en retning, ikke en destination.”** – *Carl Rogers*

[7.5] **“Der er ingen vej til lykke – lykke er vejen.”** – *Thich Nhat Hanh*

[7.6] **“At lære at nyde livet på vandringen er essentielt for at få et godt liv.”** – *Karin Bräuner*

[7.7] **“Livet er en rejse med ukendt mål.”** – *David Baird*

[7.8] **“Som du begynder at gå på vejen, dukker vejen op.”**

– *Jalal ad-Din Rumi*

[7.9] **“Det er ikke målet, men vejen der former os.”** – *Karen Blixen*

[7.10] **“Der er lige så mange stier, som der er rejsende.”** – *David Baird*

[7.11] **“Hvis vejen er smuk, så lad os ikke spørge, hvor den fører hen.”** – *Anatole France*

[7.12] **“Rejsen på tusind mil begynder med et enkelt skridt.”**

– *Lao Tse*

[7.13] **“På enhver rejse er det første skridt det sværeste.”**

– *David Baird*

[7.14] **“Ét skridt ad gangen er også fremad.”** – *Dansk ordsprog*

[7.15] **“Ét skridt ad gangen. Sådan gennemføres den mest ufremkommelige rejse.”** – *David Baird*

[7.16] **“Bare tag ét skridt ad gangen, så skal du nok nå frem.”**

– *Karin Bräuner*

[7.17] **“Lad os beslutte os for at tage de første skridt uden at vide, hvordan rejsen vil blive.”** – *Brendon Burchard*

[7.18] **“Lykken kan ikke findes ved at følge andre mennesker. Find din egen vej.”** – *David Baird*

[7.19] **“Undgå stien, hvor intet blomstrer.”** – *David Baird*

[7.20] **“Regn ikke med at andre viser dig vejen, bær dit eget kort.”**

– *David Baird*

[7.21] **“Du vælger ikke altid din vej, men du vælger, hvordan du går den.”** – *Ordsprog*

[7.22] **“Livets vej er ikke altid lige – men den fører os altid fremad.”**

– *Ordsprog*

[7.23] **“Nogle gange skal du fare vild for at finde hjem.”** – *Ordsprog*

[7.24] **“Tillad livets rejse at udfolde sig i sit eget tempo og ad sine egne omveje.”** – *Jay Shetty*

[7.25] **“Vi lærer mest, når vejen er svær, og udsigten ukendt.”**
– *Ordsprog*

[7.26] **“Livet er ikke en lige vej – det er sving, bakker og bump, der lærer os, hvem vi er.”** – *Ordsprog*

[7.27] **“Hvis du ikke ved, hvor du er på vej hen, vil enhver vej føre dertil.”** – *Lewis Carroll*

[7.28] **“Alle rejser har hemmelige bestemmelsessteder, omkring hvilke den rejsende er uvidende.”** – *Martin Buber*

[7.29] **“Det er sejlenes indstilling, ikke vindens retning, der bestemmer, hvilken vej vi rejser.”** – *Jim Rohn*

[7.30] **“Den lige vej fører ikke andre steder hen end til målet.”**
– *André Gide*

[7.31] **“Glæde er ikke at finde ved rejsens bestemmelsessted, men i de blomster, du dufter til undervejs.”** – *David Baird*

[7.32] **“Ikke alle, der vandrer, er fortabte.”** – *J.R.R. Tolkien*

[7.33] **“Lad din glæde være i din rejse – ikke i et eller andet fjernt mål.”** – *Tim Cook*

[7.34] **“At rejse godt er bedre end at ankomme.”** – *Ordsprog*

[7.35] **“At rejse er at være i live, men at ankomme til et sted er at være død.”** – *Alan Watts*

[7.36] **“Hvis du ikke ved, hvor du er på vej hen, vil enhver vej føre dig intetsteds.”** – *Henry Kissinger*

[7.37] **“Vær ikke så opsat på din egen rejse, at du glemmer at stoppe op og hjælpe andre undervejs.”** – *David Baird*

[7.38] **“Du behøver ikke gå forlæns, du kan gå sidelæns eller opad – gå bare ikke baglæns.”** – *David Baird*

[7.39] **“Måske handler rejsen ikke så meget om at blive noget.”**
– *Paulo Coelho*

[7.40] **“Vi modtager ikke visdom; vi må opdage den selv efter en rejse, ingen kan tage for os eller skåne os for.”** – *Marcel Proust*

[7.41] **“En dannet mands livsvej kan sammenlignes med en rejse, hvor den nære vej nødvendigvis må tilbagelægges forinden de fjernere mål kan nås.”** – *Confucius*

[7.42] **“Glem ikke at leve undervejs på din rejse mod graven.”**
– *David Baird*

8. Om forandring

[8.1] **“Alt flyder, og intet bliver.”** – *Homer / Heraklit (tillagt begge)*

[8.2] **“Alt er forbigående, og intet varer ved.”** – *Siddhartha Gautama*

[8.3] **“Alt forandrer sig, og der er intet permanent.”**

– *Siddhartha Gautama*

[8.4] **“Forandring er uundgåelig. Forandring er konstant.”**

– *Benjamin Disraeli*

[8.5] **“Kun forandringen er evig, vedvarende, udødelig.”**

– *Arthur Schopenhauer*

[8.6] **“Vi må alle adlyde forandringens store lov. Det er den mest kraftfulde naturlov.”** – *Edmund Burke*

[8.7] **“Forandring er livets lov.”** – *John F. Kennedy*

[8.8] **“Livet er en serie af naturlige og spontane ændringer.”** – *Lao Tse*

[8.9] **“Alt forandrer sig.”** – *Robert Greene*

[8.10] **“Hvis der er én ting, der er helt sikkert, så er det, at alting forandrer sig.”** – *Karin Bräuner*

[8.11] **“Alle ting må forandre sig til noget nyt, til noget besynderligt.”** – *Henry Wadsworth Longfellow*

[8.12] **“Husk, at der ikke er noget stabilt i menneskelige anliggender.”** – *Isokrates*

[8.13] **“Det er ikke muligt at gå to gange ud i den samme flod.”**
– *Heraklit fra Efesos*

[8.14] **“Yin og yang skifter. De fire årstider kommer og går. Månen tiltager og aftager. Alle ting har deres tid.”** – *Wang Anshi*

[8.15] **“Ingen årstid varer for evigt, fordi hele livet er en cyklus af såning, høst, hvile og fornyelse.”** – *Tony Robbins*

[8.16] **“Naturen nægter at hvile.”** – *John Updike*

[8.17] **“Intet, der eksisterer i dag, skal eksistere for evigt.”**
– *Brendon Burchard*

[8.18] **“Fordi livet er en flydende proces, er forandring og døden dets nødvendige bestanddele.”** – *Alan Watts*

[8.19] **“Alt er forandring. Intet kan fastholdes. Og hvis du følger denne strøm, flyder du med den.”** – *Alan Watts*

[8.20] **“Alt er forandring. Omfavn den. Flyd med den.”**
– *Ryan Holiday*

[8.21] **“Livet ændrer sig fortløbende, og hvis du forsøger at styre det, vil du aldrig være i stand til fuldt ud at leve det.”**
– *Michael Alan Singer*

[8.22] **“Uanset om vi kan lide det eller ej, kommer forandringen, og jo større modstand, jo større smerte.”** – *Alan Watts*

[8.23] **“Livet er under konstant forandring. Så nyd det, når noget dukker op i din tilværelse, brug det godt, og slip det så, når tiden er inde.”** – *Karen Kingston*

[8.24] **“Gør ikke modstand mod forandring, benyt muligheden og lær at vokse med situationen.”** – *David Baird*

[8.25] **“Forpligt dig til processen med konstant læring og forandring.”** – *Chérie Carter-Scott*

[8.26] **“De fleste mennesker bryder sig ikke om forandring.”**
– *John C. Maxwell*

[8.27] **“Du bemærker ikke ændringer i det, der altid er foran dig.”**
– *Sidonie-Gabrielle Colette*

[8.28] **“Tingene forandrer sig ikke; vi forandrer os.”**
– *Henry David Thoreau*

[8.29] **“Jeg kan ikke rejse tilbage til i går – for jeg var en anden person der.”** – *Lewis Carroll*

[8.30] **“Vi må forstå, at intet i livet, deriblandt vores omstændigheder eller potentiale er fastlagt.”** – *Brendon Burchard*

[8.31] **“Alle forandringer, selv de mest begærede, har deres melankoli; for det, vi efterlader bag os, er en del af os selv; vi må dø i ét liv, før vi kan indtræde i et andet.”** – *Anatole France*

9. Om lidelse

[9.1] **“Du er nødt til at konfrontere lidelsen.”** – *Thich Nhat Hanh*

[9.2] **“Livet er én lang kamp i mørket.”** – *Lukrets*

[9.3] **“Livet er ikke let for nogen af os.”** – *Marie Curie*

[9.4] **“Livet kan være strengt, meget strengt.”** – *Norman Vincent Peale*

[9.5] **“Livet er uretfærdigt.”** – *John F. Kennedy*

[9.6] **“Dette liv er bagvendt og rædsomt, ikke til at udholde.”**
– *Søren Kierkegaard*

[9.7] **“Vi er allerede i helvede.”** – *August Strindberg*

[9.8] **“Hver af os bærer sit eget helvede.”** – *Vergil*

[9.9] **“Livet gør meget mere ondt end døden.”** – *Jim Morrison*

[9.10] **“Livet er den farce, alle er nødt til at gennemspille.”**
– *Arthur Rimbaud*

[9.11] **“Svært er det at være født som menneske; svært er de dødeliges liv.”** – *Siddhartha Gautama*

[9.12] **“Grundlæggende, på selve livets bund, som forfører os alle, er der kun absurditet og mere absurditet.”** – *Albert Camus*

[9.13] **“I ethvert liv må der falde noget regn.”**

– *Henry Wadsworth Longfellow*

[9.14] **“Livet er tykt besået med torne.”** – *François Voltaire*

[9.15] **“Vi burde begræde mennesket ved dets fødsel, ikke ved dets død.”** – *Montesquieu*

[9.16] **“Livet er en gyselig ting.”** – *H.P. Lovecraft*

[9.17] **“Som mennesker er vi i perioder kede af livet, føler tomhed og kastet ud i et rungende univers.”** – *Owe Wikström*

[9.18] **“Man aner et mørke både i sig selv og i tilværelsen, som er skræmmende og ladet med uro.”** – *Owe Wikström*

[9.19] **“Det er ikke muligt at eliminere lidelse ved at eliminere smerte. Menneskelig eksistens indeholder uundgåelige udfordringer.”**

– *Stephen C. Hayes*

[9.20] **“Verden er blot en evig vippe.”** – *Michel de Montaigne*

[9.21] **“Livet er en konstant cyklus af nedbrydning og heling.”**

– *David Baird*

[9.22] **“Det øjeblik, du ikke er bange for smerten, vil du være i stand til at konfrontere alle livets situationer uden frygt.”**

– *Michael Alan Singer*

[9.23] **“Smerten passerer, men skønheden forbliver.”**

– *Pierre-August Renoir*

10. Om selvovertindelse

[10.1] **“Den værste fjende, du kan møde, vil altid være dig selv.”**

– *Friedrich Nietzsche*

[10.2] **“Du er din egen værste fjende.”** – *Robert Greene*

[10.3] **“Den sværeste sejr er over selvet.”** – *Aristoteles*

[10.4] **“Han er den ædleste sejrherre, der overvinder sig selv.”**

– *Siddhartha Gautama*

[10.5] **“Hvis du ikke besejrer selvet, vil du blive besejret af selvet.”**

– *Napoleon Hill*

[10.6] **“Overvindelse af selvet er langt bedre end overvindelse af andre.”** – *Siddhartha Gautama*

[10.7] **“Man går aldrig til grunde gennem nogen anden, end gennem sig selv.”** – *Friedrich Nietzsche*

[10.8] **“Ingen mand lider skade, undtagen ved sig selv.”**

– *Diogenes af Sinope*

[10.9] **“Ingen mand lider på grund af en anden; han lider kun på grund af sig selv.”** – *James Allen*

[10.10] **“Så længe en mand står i vejen for sig selv, lader alt til at stå i hans vej.”** – *Ralph Waldo Emerson*

[10.11] **“Vi opbygges eller nedrives af os selv.”** – *James Allen*

[10.12] **“Ingen mand forhindres af en anden; han er kun forhindret af sig selv.”** – *James Allen*

[10.13] **“Mennesket skabes eller afskabes af sig selv; i tankernes våbenkammer smeder han våbnene, hvormed han ødelægger sig selv.”** – *James Allen*

[10.14] **“Mennesket er den eneste levende art, der har magten til at fungere som sin egen tilintetgører.”** – *Ayn Rand*

[10.15] **“Vi skal besejre vores dæmoner.”** – *Brendon Burchard*

[10.16] **“Find dig ikke længere i din private djævels tyranni.”**
– *Norman Vincent Peale*

[10.17] **“Vi kan aldrig opnå fred i den ydre verden, før vi stifter fred med os selv.”** – *Dalai Lama*

[10.18] **“For at kunne helbrede andre, må vi først helbrede os selv. Og for at helbrede os selv, må vi først vide, hvordan vi gør op med os selv.”** – *Thich Nhat Hanh*

[10.19] **“Vær din egen ven – ikke fjende.”** – *Karin Bräuner*

11. Om principfasthed

[11.1] **“Principper er som fyrtårne. De er naturlove, der ikke kan brydes.”** – *Stephen Covey*

[11.2] **“Den intelligente har planer; den vise har principper.”**
– *Raheel Farooq*

[11.3] **“Effektive mennesker lever deres liv og styrer deres relationer ud fra principper.”** – *Stephen Covey*

[11.4] **“Mennesket af overbevisning har den i sin rygrad.”**
– *Friedrich Nietzsche*

[11.5] **“I anliggender om stil, svøm med strømmen; i anliggender om princip, stå som en sten.”** – *Thomas Jefferson*

[11.6] **“Skift dine meninger, hold dig til dine principper; skift dine blade, hold dine rødder intakte.”** – *Victor Hugo*

[11.7] **“Vær sikker på, at du sætter dine fødder på det rette sted, og stå så fast.”** – *Abraham Lincoln*

[11.8] **“Principper udgør hjertet i ethvert succesfuldt forhold.”**
– *Frank Sonnenberg*

[11.9] **“Så snart man er på plads, bliver principper nødvendige.”**
– *Lucius Seneca*

[11.10] **“At gå på kompromis med dine principper, selv én gang, er en frygtelig fejltagelse.”** – *Frank Sonnenberg*

[11.11] **“Den eneste rigtige fiasko er at opgive dine principper.”**
– *Ryan Holiday*

[11.12] **“Det er ikke nok at kende til et princip. Du er nødt til at praktisere det.”** – *Tony Robbins*

[11.13] **“Følg principperne, uden at lade dig begrænse af dem.”**
– *Bruce Lee*

[11.14] **“Et folk, der værdsætter sine privilegier over sine principper, mister hurtigt begge.”** – *Dwight D. Eisenhower*

[11.15] **“Tilbøjeligheder og principper må forsones på en eller anden måde.”** – *Charlotte Brontë*

[11.16] **“Ham, der altid giver plads til andre, vil ende med at have ingen principper af sine egne.”** – *Æsop*

[11.17] **“Det første princip er, at du ikke må narre dig selv, og du er den nemmeste person at narre.”** – *Richard Feynman*

[11.18] **“Næsten ethvert grundlæggende livsprincip kan udtrykkes på to modsatte måder.”** – *Alan Watts*

12. Om sindet

[12.1] **“Sindet er et fantastisk instrument, hvis det bruges korrekt.”**

– *Eckhart Tolle*

[12.2] **“Dit sind er et instrument, et værktøj.”** – *Eckhart Tolle*

[12.3] **“Sindet kommer før alle mentale tilstande.”**

– *Siddhartha Gautama*

[12.4] **“Man er ikke alt det, som hele tiden fylder ens sind. Man er den, der ved af dem.”** – *Jes Bertelsen*

[12.5] **“Du er ikke stemmen i sindet – du er den, der hører den.”**

– *Michael Alan Singer*

[12.6] **“Storhed tilhører dem, der har mestret deres indre verden.”**

– *Brendon Burchard*

[12.7] **“Menneskets sind kan sammenlignes med en have, der kan opdyrkes intelligent eller tillades at gro vildt.”** – *James Allen*

[12.8] **“En vis mand vil være herre over sit sind.”** – *Publius Syrus*

[12.9] **“Kultivering af sindet er så nødvendig som mad til kroppen.”**

– *Cicero*

[12.10] **“Et tæmmet sind bringer lykke.”** – *Siddhartha Gautama*

[12.11] **“Et velbevogtet sind bringer lykke.”** – *Siddhartha Gautama*

[12.12] **“Stå hver dag på vagt foran døren til dit sind.”**

– *Tony Robbins*

[12.13] **“Lad den vise mand rense sig selv for sindets besudling.”**

– *Siddhartha Gautama*

[12.14] **“Hvis du har erobret sindet, vil det være den bedste ven, du kan få, men har du ikke formået at gøre det, vil sindet være din største fjende.”** – *Fra Bhagavad-gita*

[12.15] **“Vores sind har kræfter til at gøre hvad som helst.”**

– *Marcellus Williams*

[12.16] **“Dit sind vil skabe en vej, hvis du tillader det.”**

– *David J. Schwartz*

[12.17] **“Dygtighed er en sindstilstand.”** – *David J. Schwartz*

[12.18] **“Alt, hvad en mand opnår, og alt, hvad han fejler i at opnå, er det direkte slutresultat af hans eget sindelag.”** – *James Allen*

[12.19] **“Med tiden vil du se, at den virkelige årsag til problemer ikke er livet selv. Det er det postyr, sindet skaber omkring livet, der egentlig forårsager problemer.”** – *Michael Alan Singer*

[12.20] **“Hvis vi vil styre ved fornuftens lys, må vi lade vores sind være tapre.”** – *Louis D. Brandeis*

[12.21] **“For forskellige sind er den samme verden et helvede og en himmel.”** – *J.B. Priestley*

[12.22] **“Det menneskelige sind vil ikke lade sig holde inden for nogen grænser.”** – *Johann Wolfgang von Goethe*

[12.23] **“Et kruset sind skaber en hvileløs pude.”** – *Charlotte Brontë*

[12.24] **“Mit sind er min egen kirke.”** – *Thomas Paine*

13. Om indstilling

[13.1] **“Indstilling er en lille ting, der gør en stor forskel.”**

– *Winston Churchill*

[13.2] **“Din mentale indstilling er den vigtigste faktor.”**

– *Norman Vincent Peale*

[13.3] **“Indstillingen er vigtig.”** – *Brendon Burchard*

[13.4] **“Justér dit perspektiv på livet, og dit ydre liv vil justere sig.”**

– *James Allen*

[13.5] **“En mands indstilling er med til at bestemme, hvordan hans liv vil blive.”** – *David Lynch / Replik, Mulholland Drive*

[13.6] **“Mennesker kan ændre deres liv ved at ændre deres sindsmæssige indstillinger.”** – *William James*

[13.7] **“Din levevis bestemmes ikke så meget af, hvad livet bringer til dig, som af den indstilling, du bringer til livet.”** – *Khalil Gibran*

[13.8] **“Din indstilling til livet er afgørende for, hvor godt du fungerer i livet.”** – *Karin Bräuner*

[13.9] **“Vi vælger, hvordan vi vil se på tingene. Vi bevarer evnen til at indskyde perspektiv i en situation.”** – *Ryan Holiday*

[13.10] **“Vi vælger, hvilke indstillinger vi har lige nu. Og det er et fortløbende valg.”** – *John C. Maxwell*

[13.11] **“Den største dag i dit liv og mit er, når vi tager fuldt ansvar for vores indstilling. Det er dagen, hvor vi sandt bliver voksne.”**
– *John C. Maxwell*

[13.12] **“Vi har et valg hver dag angående den indstilling, vi vil omfavne for den dag.”** – *Charles R. Swindoll*

[13.13] **“Vi alene aktiverer selve den energi og følelse, hvorigennem vi oplever livet.”** – *Brendon Burchard*

[13.14] **“Hvordan du har det, er ikke resultatet af, hvad der foregår i dit liv – det er din fortolkning af hvad der foregår.”** – *Tony Robbins*

[13.15] **“Du og jeg ser ikke tingene, som de er. Vi ser tingene, som vi er.”** – *Henry Ward Beecher*

[13.16] **“Min indstilling er vigtigere end min intelligens.”**
– *David J. Schwartz*

[13.17] **“Vores opfattelse bestemmer i utrolig høj udstrækning, hvad vi er og ikke er i stand til.”** – *Ryan Holiday*

[13.18] **“For succes er indstillingen lige så vigtig som evnen.”**
– *Walter Scott*

[13.19] **“Din indstilling bestemmer din flyvehøjde.”** – *Stephen Covey*

[13.20] **“Det er vores indstilling i begyndelsen af en svær opgave, som mere end noget andet vil påvirke dens succesfulde resultat.”**

– *William James*

[13.21] **“Tilfredshed er at have den rette indstilling til livet, uanset hvad der sker omkring os.”** – *Karin Bräuner*

[13.22] **“At antage den rette indstilling kan omdanne negativ stress til en positiv.”** – *Hans Selye*

[13.23] **“Det, som holder dig tilbage, er ikke din frygt, men din indstilling til den.”** – *Russ Harris*

[13.24] **“Livet er stort set en sag om forventning.”** – *Horats*

[13.25] **“Husk, at du i enhver situation ser, hvad du forventer at se.”**

– *David J. Schwartz*

[13.26] **“Ofte følger virkeligheden vores forventninger.”**

– *Karin Bräuner*

[13.27] **“Giv slip på forventningerne.”** – *Brendon Burchard*

[13.28] **“Det er ikke tingene selv, der bringer mennesker ud af balance, men deres antagelser om tingene.”** – *Epiktet*

[13.29] **“Hvor hovedet går hen, følger kroppen. Opfattelse kommer før handling. Den rette handlemåde følger det rette perspektiv.”**

– *Ryan Holiday*

[13.30] **“Nogle gange er det bare et andet perspektiv, der er brug for.”** – *Karin Bräuner*

[13.31] **“Intet er elendigt, medmindre du betragter det således; og på den anden side bringer intet lykke, medmindre du er tilfreds med det.”** – *Boëthius*

[13.32] **“Når du er forhindret, er det din egen indstilling, der ikke er i orden.”** – *Mester Eckhart*

[13.33] **“Folk kan måske høre vores ord, men de føler vores indstilling.”** – *John C. Maxwell*

14. Om tænkning

[14.1] **“Tankens gave er den mest dyrebare ting, vi har.”**

– *Eckhart Tolle*

[14.2] **“Tag dig tid til at tænke.”** – *Robin Sharma*

[14.3] **“Opgradér din tænkning.”** – *David J. Schwartz*

[14.4] **“Alt afhænger af din tænkemåde og af, hvordan du ser på verden.”** – *Robert Greene*

[14.5] **“Kvaliteten af din tænkning bestemmer kvaliteten af dit liv.”**

– *Robin Sharma*

[14.6] **“Vind herredømme over dine tanker i stedet for at lade dig beherske af dem.”** – *Norman Vincent Peale*

[14.7] **“Hold din hånd fast på tænkningens ror.”** – *James Allen*

[14.8] **“Korrekt tankegang er mestring.”** – *James Allen*

[14.9] **“Tanker er ligesom linser, hvorigennem vi ser på vores verden.”** – *Stephen C. Hayes*

[14.10] **“Vi formes af vores tanker; vi bliver, hvad vi tænker.”**

– *Siddhartha Gautama*

[14.11] **“Som du tænker, således skal du blive.”** – *Bruce Lee*

[14.12] **“En mand er kun et produkt af hans tanker; hvad han tænker, bliver han.”** – *Mahatma Gandhi*

[14.13] **“En person er et produkt af sine egne tanker.”**
– *David J. Schwartz*

[14.14] **“Dit liv afspejler dine tanker. Hvis du ændrer dine tanker, ændrer du dit liv.”** – *Karin Bräuner*

[14.15] **“Sig altid efter at rense dine tanker, og alt vil være godt.”**
– *Mahatma Gandhi*

[14.16] **“En person begrænses kun af de tanker, han vælger.”**
– *James Allen*

[14.17] **“Alt, hvad du har, er og kan lige nu, er et resultat af dine tanker.”** – *Ivan Fruergaard*

[14.18] **“Det, du tænker nu, bidrager til udfaldet af dit liv.”**
– *David Baird*

[14.19] **“Du er i dag, hvor dine tanker har ført dig hen; du vil i morgen være, hvor dine tanker fører dig hen.”** – *James Allen*

[14.20] **“Du alene beslutter, hvilke tanker og overbevisninger du slipper ind i dit liv.”** – *Tony Robbins*

[14.21] **“Overbevisninger har magten til at skabe og magten til at ødelægge.”** – *Tony Robbins*

[14.22] **“Din overbevisning bestemmer din adfærd.”** – *Robin Sharma*

[14.23] **“Det største våben mod stress er vores evne til at vælge en tanke frem for en anden.”** – *William James*

[14.24] **“Klar tænkning kræver mod frem for intelligens.”**
– *Thomas Szasz*

[14.25] **“Jo mere vi kan evaluere, forstå, træne og styrke vores forhold til vores tanker, jo mere vellykket kan vi finde vej gennem livet og overvinde dets udfordringer.”** – *Jay Shetty*

[14.26] **“Jeg betragter oprindeligt en mands hjerne som et lille, tomt loft, og du er nødt til at fylde det med de møbler, du vælger.”**
– *Arthur Conan Doyle*

[14.27] **“En mand er, hvad han tænker på hele dagen.”**
– *Ralph Waldo Emerson*

[14.28] **“En mand kan ikke direkte vælge sine omstændigheder, men han kan vælge sine tanker og således indirekte, men sikkert, forme sine omstændigheder.”** – *James Allen*

[14.29] **“Hvis du ønsker at leve et mere roligt, meningsfuldt liv, må du tænke mere rolige, meningsfulde tanker.”** – *Robin Sharma*

[14.30] **“Forfaderen til enhver handling er tanken.”**
– *Ralph Waldo Emerson*

[14.31] **“Tanken er handlingens forælder.”** – *Thomas Carlyle*

[14.32] **“Tanke og karakter er ét.”** – *James Allen*

[14.33] **“Alt skabes to gange: først i sindet og så i virkeligheden.”**

– *Robin Sharma*

[14.34] **“Alt er i starten en idé, en speciel skabelse.”**

– *Paramahansa Yogananda*

[14.35] **“Ord og handlinger er afhængige af tanken. Så det er ikke ligegyldigt, hvad du går rundt og siger til dig selv.”** – *Ivan Fruergaard*

[14.36] **“Idéer er din tænknings frugter. Men de er nødt til at blive tøjlet og sat i arbejde for at have værdi.”** – *David J. Schwartz*

[14.37] **“Dine tanker er lige nu ved at manifestere din fremtid.”**

– *Ivan Fruergaard*

[14.38] **“Foregribelse er den ultimative magt.”** – *Tony Robbins*

[14.39] **“Du er ikke dine tanker; du er bevidst om dine tanker.”**

– *Michael Alan Singer*

[14.40] **“Frihed er at indse, at du ikke er dine tanker.”**

– *Shamash Alidina*

[14.41] **“Lad de negative tanker passere forbi – du kan alligevel ikke bruge dem til noget.”** – *Karin Bräuner*

[14.42] **“Ignorér de negative tanker – så mister de deres magt.”**

– *Karin Bräuner*

[14.43] **“'Negative' tanker er normale. Kæmp ikke imod dem; uskadeliggør dem.”** – *Russ Harris*

[14.44] **“Du behøver ikke at eliminere dine negative tanker. Tag dem med dig, og gør det, der betyder noget.”** – *Shamash Alidina*

[14.45] **“Kommer der en negativ tanke, så lad den glide forbi som et blad på en bæk.”** – *Karin Bräuner*

[14.46] **“Det observerende selv er fundamentalt forskelligt fra det tænkende selv.”** – *Russ Harris*

[14.47] **“Det centrale skift er fra et fokus på, hvad du tænker og føler, til hvordan du forholder dig til det, du tænker og føler.”**
– *Stephen C. Hayes*

[14.48] **“Det er et kendetegn ved et dannet sind at være i stand til at følge en tanke uden at acceptere den.”** – *Aristoteles*

[14.49] **“Vi vælger selv, hvilke tanker, vi vil følge.”** – *Karin Bräuner*

[14.50] **“Lidelse er altid virkningen af forkert tænkning i en eller anden retning.”** – *James Allen*

[14.51] **“Følelser følger tanker.”** – *Karin Bräuner*

[14.52] **“Tøm sindet for alle usunde tanker.”** – *Norman Vincent Peale*

[14.53] **“Stop din indre kritiker.”** – *Karin Bräuner*

[14.54] **“Historien er ikke begivenheden.”** – *Russ Harris*

[14.55] **“Det er ikke tilstrækkeligt at have et godt hoved; det vigtigste er at bruge det rigtigt.”** – *René Descartes*

15. Om viljestyrke

[15.1] **“Alt skabes gennem vores egen viljestyrke.”** – *Ray Bradbury*

[15.2] **“Sindet bevæger materien.”** – *Vergil*

[15.3] **“Hvor der er vilje, er der vej.”** – *Ordsprog*

[15.4] **“Virkeligheden er bøjelig efter vores vilje.”** – *Brendon Burchard*

[15.5] **“Folk, som får tingene gjort i denne verden, venter ikke på, at ånden bevæger dem; de bevæger ånden.”** – *David J. Schwartz*

[15.6] **“Styrke kommer ikke af fysisk evne. Den kommer af en ukuelig vilje.”** – *Mahatma Gandhi*

[15.7] **“Folk mangler ikke styrke; de mangler vilje.”** – *Victor Hugo*

[15.8] **“Der skal vilje til. Uden vilje når du ikke dine mål.”**
– *Ivan Fruergaard*

[15.9] **“Giv mig et fast sted at stå, og jeg vil bevæge jordkloden.”**
– *Archimedes*

[15.10] **“Der findes ikke et stort talent uden stor viljestyrke.”**
– *Honoré de Balzac*

[15.11] **“Den bedste vej ud er altid igennem.”** – *Robert Frost*

[15.12] **“Skæbnen vil finde en vej.”** – *Vergil*

[15.13] **“Der er kun to kræfter i verden: sværdet og ånden. I det lange løb vil sværdet altid blive besejret af ånden.”**

– *Napoleon Bonaparte*

[15.14] **“Beslut dig for, hvad du ønsker af verden, og få det til at ske.”**

– *Brendon Burchard*

[15.15] **“Når ånden opstiger og styrer, er guderne klar til at adlyde.”**

– *James Allen*

[15.16] **“Jeg ønsker det, jeg befaler det. Lad min vilje tage fornuftens plads.”** – *Juvenal*

[15.17] **“Der er en kæmpe gemt i alle levende mennesker, og intet kan holde ham nede, medmindre han overtales til selv at gøre det.”**

– *Norman Vincent Peale*

[15.18] **“Viljen kan ikke udslukkes mod dens vilje.”** – *Dante Alighieri*

[15.19] **“Der er intet godt eller ondt, undtagen i viljen.”** – *Epiktet*

[15.20] **“Menneskeheden gøres stor eller lille af sin egen vilje.”**

– *Friedrich Schiller*

[15.21] **“Den menneskelige vilje udleder ikke sine impulser fra logiske spidsfindigheder.”** – *Carl von Clausewitz*

16. Om nærvær

- [16.1] **“Begræns dig selv til det nuværende.”** – *Marcus Aurelius*
- [16.2] **“Livet er kun tilgængeligt i nutiden.”** – *Thich Nhat Hanh*
- [16.3] **“Det levende øjeblik er alt.”** – *D.H. Lawrence*
- [16.4] **“Der eksisterer kun det nuværende øjeblik.”** – *Mester Eckhart*
- [16.5] **“Der findes kun dette øjeblik.”** – *Ryan Holiday*
- [16.6] **“Kun det nuværende tæller.”** – *Georges Bernanos*
- [16.7] **“Glæd dig ved nuet! Det, som siden kommer, har sin tid!”**
– *Horats*
- [16.8] **“Du lever nu.”** – *Ivan Fruergaard*
- [16.9] **“Vær nærværende.”** – *Ryan Holiday*
- [16.10] **“Vi skal møde livet med fuldt nærvær og kraft.”**
– *Brendon Burchard*
- [16.11] **“Nuet er det punkt, hvor tiden rører evigheden.”** – *C.S. Lewis*
- [16.12] **“Udlev det aktuelle øjeblik. Kun dette øjeblik er livet.”**
– *Thich Nhat Hanh*

[16.13] **“Åbn dig og flyd, min ven. Flyd i det levende øjeblikks totale åbenhed.”** – *Bruce Lee*

[16.14] **“Tiden er nu. For nuet er den eneste tid, du har.”**
– *Ryan Holiday*

[16.15] **“Livet eksisterer kun i selve dette øjeblik, og i dette øjeblik er det uendeligt og evigt.”** – *Alan Watts*

[16.16] **“Glæd dig over tingene, der er nærværende; alt andet er dig hinsides.”** – *Michel de Montaigne*

[16.17] **“Du må leve i nutiden, igangsætte dig selv på hver bølge, finde din evighed i hvert øjeblik.”** – *Henry David Thoreau*

[16.18] **“Fokuser på, hvad der er foran dig, lige nu.”** – *Ryan Holiday*

[16.19] **“Der findes kun dette nu. Det kommer ikke noget sted fra; det er ikke på vej til et andet sted. Det er ikke permanent, men det er ikke midlertidigt.”** – *Alan Watts*

[16.20] **“For evigt og altid er der kun nu, ét og samme nu; det nuværende er den eneste ting, der ikke har en afslutning.”**
– *Alan Watts*

[16.21] **“At leve i nutiden hjælper dig med at opnå fred.”**
– *Chérie Carter-Scott*

[16.22] **“Livet bør være en pulserende, dybfølt, voksende mosaik af meningsfulde øjeblikke.”** – *Brendon Burchard*

[16.23] **“Det er ikke meningen, at vi skal gå glip af dette øjeblik.”**

– *Brendon Burchard*

[16.24] **“Alt, der er ægte, er øjeblikket lige foran dig.”** – *Robin Sharma*

[16.25] **“Værdsæt hver time af denne dag, for den kan aldrig komme igen.”** – *Og Mandino*

[16.26] **“Den mest dyrebare gave, vi kan tilbyde andre, er vores nærvær.”** – *Thich Nhat Hanh*

[16.27] **“Fremtiden er lavet af det samme materiale som det nuværende.”** – *Simone Weil*

[16.28] **“Giv, hvad end du laver, og hvem end du er sammen med, din opmærksomheds gave.”** – *Jim Rohn*

[16.29] **“Drik din te langsomt og ærbødigt, som om den er den akse, hvorpå jorden drejer.”** – *Thich Nhat Hanh*

[16.30] **“Vi overbeviser med vores tilstedeværelse.”** – *Walt Whitman*

[16.31] **“Vi har flere muligheder tilgængelige i hvert øjeblik, end vi indser.”** – *Thich Nhat Hanh*

[16.32] **“Ringagt ikke, hvad der er nært, ved at sigte efter, hvad der er fjernt.”** – *Euripides*

[16.33] **“At være opmærksom på alt, hvad der foregår omkring dig, kan redde dit liv.”** – *Marcellus Williams*

[16.34] **“Frygt ikke for fremtiden, græd ikke over fortiden.”**

– *Percy Bysshe Shelley*

[16.35] **“Fokuser på øjeblikket, ikke på monstrene, som måske eller måske ikke dukker op længere fremme.”** – *Ryan Holiday*

[16.36] **“Åbn dine øjne og vågn op.”** – *Siddhartha Gautama*

[16.37] **“At være vågen er at være i live.”** – *Henry David Thoreau*

[16.38] **“Han, som er vågen, vil ikke længere frygte mareridt.”**

– *Siddhartha Gautama*

[16.39] **“At trække vejret ordentligt er at leve ordentligt.”**

– *Robin Sharma*

[16.40] **“Ånd ikke så hurtigt. Tag luften ind i to yderligere hjerteslag.”** – *Brendon Burchard*

[16.41] **“Nyd livet nu! Det bliver alligevel aldrig perfekt.”**

– *Karin Bräuner*

[16.42] **“Af alle latterlige ting forekommer det mig at være det allerlatterligste at have travlt.”** – *Søren Kierkegaard*

[16.43] **“Vær på vagt for goldheden af det travle liv.”** – *Sokrates*

[16.44] **“Han, som skynder sig igennem livet, skynder sig til sin grav.”** – *George R.R. Martin*

17. Om intuition

[17.1] **“Intuition er nøglen til alt.”** – *David Lynch*

[17.2] **“Den eneste sandt værdifulde ting er intuition.”**

– *Albert Einstein*

[17.3] **“Følg din mavefølelse.”** – *Warren Buffett*

[17.4] **“Lyt til din indre stemme. Stol på din intuition.”**

– *Dawn Ostroff*

[17.5] **“Stol på din intuition helt til slutningen, selv hvis du ikke kan give en begrundelse.”** – *Ralph Waldo Emerson*

[17.6] **“Intuition er at se med sjælen.”** – *Dean Koontz*

[17.7] **“Alle store mennesker er begavet med intuition. De ved uden tænkning eller analyse, hvad de har brug for at vide.”** – *Alexis Carrel*

[17.8] **“Det er gennem videnskaben, at vi beviser, men gennem intuitionen, at vi opdager.”** – *Henri Poincaré*

[17.9] **“Første tanke, bedste tanke.”** – *Allen Ginsberg*

[17.10] **“Jeg kaster et spyd ind i mørket. Det er intuition.”**

– *Ingmar Bergman*

[17.11] **“Intuition er en meget kraftfuld ting.”** – *Steve Jobs*

[17.12] **“Stol på dine instinkter og dine inderste følelser, uanset om du hører dem som en lille stemme eller et glimt af inspiration.”**

– *Chérie Carter-Scott*

[17.13] **“Instinkt er en fantastisk ting. Det kan hverken forklares eller ignoreres.”** – *Agatha Christie*

[17.14] **“To ting styrer menneskets natur: instinkt og erfaring.”**

– *Blaise Pascal*

[17.15] **“Hjertet viser vej, når hovedet er i tvivl.”** – *Ordsprog*

[17.16] **“Det er altid hjertet, der ser, før hovedet kan se.”**

– *Thomas Carlyle*

[17.17] **“Dit syn vil først blive klart, når du kan se ind i dit eget hjerte.”** – *Carl Gustav Jung*

[17.18] **“Stol på dit hjerte, ikke din hjerne. Tænk ikke. Føl. Tro.”**

– *Ayn Rand*

[17.19] **“Når du vælger med hjertet, træffer du det rigtige valg.”**

– *Karin Bräuner*

[17.20] **“Når værdierne er udflydende, og når de altid er alt for omfattende overfor det enkelte, konkrete tilfælde, vi betragter, er der ikke andet at gøre end at stole på vores instinkter.”**

– *Jean-Paul Sartre*

18. Om fokus / klarhed

[18.1] **“At fikserer sindet på en enkelt genstand: dette er koncentration.”** – *Siddhartha Gautama*

[18.2] **“Hold dit øje på bolden.”** – *Ford C. Frick*

[18.3] **“Forbliv fokuseret. Gør det bedre.”** – *Ryan Holiday*

[18.4] **“Tag de vigtigste ting først.”** – *Stephen Covey*

[18.5] **“Vi må omfokuserer.”** – *Brendon Burchard*

[18.6] **“Man må gøre én ting ad gangen.”** – *Jay Shetty*

[18.7] **“Koncentrer dine kræfter.”** – *Robert Greene*

[18.8] **“Hold op med at styre din tid. Begynd at styre dit fokus.”**
– *Robin Sharma*

[18.9] **“Vi må ikke fjerne øjnene fra vores egne mål.”**
– *Brendon Burchard*

[18.10] **“Det er dem, der koncentrerer sig om én ting ad gangen, der kommer fremad i denne verden.”** – *Og Mandino*

[18.11] **“Koncentrer alle dine tanker om det forestående arbejde. Solens stråler brænder ikke, før de bringes i fokus.”**
– *Alexander Graham Bell*

[18.12] **“Nøglen er ikke at prioritere, hvad der er på skemaet, men at skemalægge dine prioriteter.”** – *Stephen Covey*

[18.13] **“Dybt fokuserede mennesker lader ikke mulighederne stå åbne. De vælger deres prioriteter og er tilfredse med at ignorere resten.”** – *James Clear*

[18.14] **“Jo mere kompliceret livet er, jo vigtigere er det at prioritere.”** – *Karin Bräuner*

[18.15] **“Begræns forstyrrelserne. Begræns antallet af valg, du har brug for at træffe.”** – *Ryan Holiday*

[18.16] **“Bemærkelsesværdige mennesker er prioritetsdrevne. Det er hemmeligheden ved tidsstyring.”** – *Robin Sharma*

[18.17] **“Kloge mennesker fokuserer på de rigtige ting.”**
– *Jensen Huang*

[18.18] **“Spørg dig selv: Hvad er den vigtigste opgave lige nu?”**
– *Karin Bräuner*

[18.19] **“Find dine tre vigtigste opgaver i dag – det skaber orden i kaos.”** – *Karin Bräuner*

[18.20] **“Ud af stilhed fødes koncentration, og derfra kommer læring.”** – *Stephen Hough*

[18.21] **“Du er en vis person, hvis du let kan lede din opmærksomhed hen til det, der har brug for den.”** – *Terents*

[18.22] **“Du forstærker det, du fokuserer på.”** – *Karin Bräuner*

[18.23] **“Den højeste ekstase er opmærksomhed på sit højeste.”**

– *Simone Weil*

[18.24] **“Arbejdets egentlige essens er koncentreret energi.”**

– *Walter Bagehot*

[18.25] **“Klarhed fremskaffer fokus.”** – *Thomas Leonard*

[18.26] **“Ingen klarhed, ingen forandring.”** – *Brendon Burchard*

[18.27] **“Du har brug for klarhed.”** – *Robert Greene*

[18.28] **“Klarhed er udryddelsen af mentalt rod.”** – *James Clear*

[18.29] **“Klarhed opstår i mellemrummene.”** – *Henning Mankell*

[18.30] **“Hvis vi er klartseende og forpligtede, føler vi høje niveauer af motivation.”** – *Brendon Burchard*

[18.31] **“Mange mennesker tror, at de mangler motivation, når det, de egentlig mangler, er klarhed.”** – *James Clear*

[18.32] **“Giv dig selv klarhed, ikke sympati.”** – *Ryan Holiday*

[18.33] **“Den vise lader sig ikke forvirre.”** – *Confucius*

[18.34] **“Bedre er det at leve én dag som koncentreret og beslutsom end at leve hundrede år som sløv og spredt.”** – *Siddhartha Gautama*

[18.35] **“I en verden af distraktioner er koncentration en superkraft.”** – *Ryan Holiday*

[18.36] **“Når du koncentrerer dig om det ene, må du nødvendigvis negligere det andet.”** – *Epiktet*

[18.37] **“Hvis du ikke forpligter dig til noget, vil du blive distraheret af alt.”** – *James Clear*

[18.38] **“Gør du lidt færre ting, når du ofte mere.”** – *Karin Bräuner*

[18.39] **“Bevidstheden drages altid mod den mest distraherende genstand.”** – *Michael Alan Singer*

[18.40] **“I ethvert projekt må du vide, hvad du laver, og hvad du ikke laver.”** – *Ryan Holiday*

[18.41] **“At fokusere handler om at sige nej.”** – *Steve Jobs*

[18.42] **“At gøre to ting på samme tid er at gøre ingen af dem.”**
– *Publilius Syrus*

[18.43] **“Personen, der jager to kaniner, fanger ingen af dem.”**
– *Robin Sharma*

[18.44] **“Hvis alt er vigtigt, så er intet.”** – *Patrick M. Lencioni*

[18.45] **“Vil du for meget, når du for lidt.”** – *Karin Bräuner*

[18.46] **“Personen, der prøver at opnå alt, bedriver i sidste ende intet. Fokusér. Fokusér. Fokusér. Fokusér.”** – *Robin Sharma*

[18.47] **“Et menneske kan være så meget af alt, at han er intet af noget.”** – *Samuel Johnson*

[18.48] **“Jo mere du siger nej til de ting, der ikke er vigtige, jo mere kan du sige ja til de ting, der er.”** – *Ryan Holiday*

[18.49] **“Jo flere begrænsninger man påtvinger sig, jo mere befrier man sig selv.”** – *Igor Stravinsky*

[18.50] **“En vis mand ser så meget, som han burde, ikke så meget, som han kan.”** – *Michel de Montaigne*

[18.51] **“Sagt én gang for alle: der er så meget jeg *ikke* vil vide.”**
– *Friedrich Nietzsche*

[18.52] **“Man kan ikke vide alting. Det er ikke meningen, at man skal vide alting.”** – *William Landay*

[18.53] **“Kunsten at være vis er kunsten at vide, hvad man skal overse.”** – *William James*

[18.54] **“Vær ubarmhjertig mod de ting, der er uvigtige.”**
– *Lucius Seneca*

[18.55] **“Skær det væk, der skal skæres væk.”** – *Karin Bräuner*

[18.56] **“En 'indre proces' har behov for ydre kriterier.”**
– *Ludwig Wittgenstein*

19. Om enkelhed

[19.1] **“Enkelhed er den ultimative perfektion.”** – *Leonardo da Vinci*

[19.2] **“Enkelhed er den endegyldige bedrift.”** – *Frédéric Chopin*

[19.3] **“Naturen er glad for enkelhed.”** – *Isaac Newton*

[19.4] **“Enkelhed er en sindstilstand.”** – *Charles Wagner*

[19.5] **“Livet er enkelt, og den enkle ting er den rette ting.”**
– *Oscar Wilde*

[19.6] **“I karakter, i adfærd, i stil, i alle ting er den højeste udmærkelse enkelhed.”** – *Henry Wadsworth Longfellow*

[19.7] **“Hold det enkelt – begræns dig selv til de muligheder, du kan kontrollere.”** – *Robert Greene*

[19.8] **“Der er en bestemt prægtighed ved enkelhed, der langt overgår al forstandighedens charme.”** – *Alexander Pope*

[19.9] **“Undervurder aldrig enkelhedens kraft.”** – *Robin Sharma*

[19.10] **“De største sandheder er de enkleste, og ligeså med de største mænd.”** – *Julius Charles Hare*

[19.11] **“Enkelhed kan koges ned til to trin: Identificer det essentielle. Eliminer resten.”** – *Leo Babauta*

[19.12] **“Evnen til at forenkle betyder at eliminere det unødvendige, så det nødvendige kan tale.”** – *Hans Hofmann*

[19.13] **“Enkelhed er forudsætningen for pålidelighed.”**
– *Edsger Dijkstra*

[19.14] **“Genialitet kan være evnen til at sige en dybsindig ting på en enkel måde.”** – *Charles Bukowski*

[19.15] **“Alt burde gøres så enkelt som muligt, men ikke enklere.”**
– *Albert Einstein*

[19.16] **“Mindre er mere.”** – *Mies van der Rohe*

[19.17] **“Det er kvalitet og ikke kvantitet, der er betydningsfuldt.”**
– *Lucius Seneca*

[19.18] **“Det er forfængeligt at gøre med mere, hvad der kan gøres med færre.”** – *William af Ockham*

[19.19] **“Mangfoldighed burde ikke antages uden nødvendighed.”**
– *William af Ockham / Ockhams ragekniv*

[19.20] **“Den korteste afstand mellem to punkter er en lige linje.”**
– *Archimedes*

[19.21] **“Gør ikke processen sværere, end den er.”** – *Jack Welch*

[19.22] **“Livet er enkelt. Væren er enkel. Universet er enkelt.”**
– *James Allen*

[19.23] **“Gør dit liv enkelt.”** – *Steve Maraboli*

[19.24] **“Det enkle kan være sværere end det komplekse: Du er nødt til at arbejde hårdt for at få din tænkning rensset, så det kan gøres enkelt.”** – *Steve Jobs*

[19.25] **“Hvis du ikke kan forklare det enkelt, forstår du det ikke godt nok.”** – *Albert Einstein*

[19.26] **“Der lader til at findes et perverst menneskeligt træk, der går ud på at gøre nemme ting svære.”** – *Warren Buffett*

[19.27] **“Det, du ser, er det, du får.”** – *Ordsprog*

[19.28] **“Det komplekse udvikler sig fra det simple.”** – *Colin Wilson*

[19.29] **“Verden er faktisk ikke kompleks. Det er opgaven med at prøve at regne den ud med ord og tal, der er kompleks.”** – *Alan Watts*

[19.30] **“Alt er både enklere, end vi kan forestille os, og mere indviklet, end vi kan begribe.”** – *Johann Wolfgang von Goethe*

20. Om præcision

- [20.1] **“Hurtigt er fint, men præcision er alt.”** – *Wyatt Earp*
- [20.2] **“Vær præcis. En mangel på præcision er farlig, når fejlmargenen er lille.”** – *Donald Rumsfeld*
- [20.3] **“Præcision er tvillingebroderen til ærlighed.”**
– *Nathaniel Hawthorne*
- [20.4] **“Forskellen mellem noget godt og noget fremragende er opmærksomheden på detaljer.”** – *Charles R. Swindoll*
- [20.5] **“Djæveln er i detaljerne.”** – *Ordsprog*
- [20.6] **“Vær opmærksom på detaljerne.”** – *Robert Greene*
- [20.7] **“Forsøm aldrig de små ting.”** – *Og Mandino*
- [20.8] **“Hold øje med enhver detalje, der påvirker dit arbejdes præcision.”** – *Arthur C. Nielsen*
- [20.9] **“Små ting kan have stor betydning, specielt i det lange løb.”**
– *Karin Bräuner*
- [20.10] **“Det har længe været en læresætning for mig, at de små ting er de uendeligt vigtigste.”** – *Arthur Conan Doyle*
- [20.11] **“Lad ingen sten være uvendt.”** – *Euripides*

[20.12] **“For at skabe noget enestående, må dit sind være ubønhørligt fokuseret på den mindste detalje.”** – *Giorgio Armani*

[20.13] **“Grundighed karakteriserer alle succesfulde mænd.”**
– *Elbert Hubbard*

[20.14] **“Tag tid til alle tingene: stor hast skaber stort spild.”**
– *Benjamin Franklin*

[20.15] **“Forsinkelse er at foretrække frem for fejl.”**
– *Thomas Jefferson*

[20.16] **“Hastværk er lastværk.”** – *Confucius*

[20.17] **“En mand, der mangler pålidelighed, er aldeles ubrugelig.”**
– *Confucius*

[20.18] **“Punktlighed er forretningsdriftens sjæl.”**
– *Thomas Chandler Haliburton*

[20.19] **“Hellere tre timer for tidligt end et minut for sent.”**
– *William Shakespeare*

[20.20] **“Den dygtige hærfører udskriver kun soldater én gang. Hans vogne læsses kun én gang.”** – *Sun Tzu*

[20.21] **“Man har altid tid nok, hvis man bruger den godt.”**
– *Johann Wolfgang von Goethe*

[20.22] **“Evnen til præcis observation kaldes normalt kynisme af dem, der ikke har den.”** – *George Bernard Shaw*

21. Om orden / systematik

[21.1] **“God orden er fundamentet for alle store ting.”**

– *Edmund Burke*

[21.2] **“En plads til alt, og alt på sin plads.”** – *Isabella Beeton*

[21.3] **“Lad alle dine ting have deres plads; lad hver del af dit forehavende have sin tid.”** – *Benjamin Franklin*

[21.4] **“Er man rodet udadtil, er der et eller andet, der også roder indadtil.”** – *Karen Kingston*

[21.5] **“Rydder vi op i det ydre, begynder den indre uorden at falde på plads.”** – *Karen Kingston*

[21.6] **“For hvert minut brugt på at organisere, optjener man en time.”** – *Benjamin Franklin*

[21.7] **“Renlighed og orden handler ikke om instinkt. Det handler om dannelse.”** – *Benjamin Disraeli*

[21.8] **“Det er bedst at gøre tingene systematisk, siden vi kun er menneskelige, og uorden er vores værste fjende.”** – *Hesiod*

[21.9] **“Vær regelmæssig og ordentlig i dit liv, sådan at du kan være voldsom og original i dit arbejde.”** – *Gustave Flaubert*

[21.10] **“Strukturér det, der er vigtigst.”** – *Karin Bräuner*

[21.11] **“Form er muligheden for struktur.”** – *Ludwig Wittgenstein*

[21.12] **“Et godt system forkorter vejen til målet.”**

– *Orison Swett Marden*

[21.13] **“Du stiger ikke op til dine måls niveau. Du falder ned til dine systemers niveau.”** – *James Clear*

[21.14] **“Mål er gode til at fastsætte en retning, men systemer er bedst til at skabe fremskridt.”** – *James Clear*

[21.15] **“Målet handler om de resultater, du ønsker at opnå. Systemer handler om de processer, der fører til disse resultater.”** – *James Clear*

[21.16] **“Hvis du har problemer med at ændre dine vaner, er problemet ikke dig. Problemet er dit system.”** – *James Clear*

[21.17] **“En enkel måde at skabe orden i kaos er ved at prioritere.”**
– *Karin Bräuner*

[21.18] **“Det ydre kan hjælpe det indre.”** – *Owe Wikström*

[21.19] **“Du behøver ikke at være et offer for dit miljø. Du kan også være dets arkitekt.”** – *James Clear*

[21.20] **“Vær din verdens designer og ikke blot dens forbruger.”**
– *James Clear*

[21.21] **“Få skemalagt din dag.”** – *Ryan Holiday*

[21.22] **“Vi skal generobre vores dagsorden.”** – *Brendon Burchard*

[21.23] **“Professionelle holder sig til tidsplanen; amatører lader livet komme i vejen.”** – *James Clear*

[21.24] **“Tingene, der bliver skemalagt, er de ting, der bliver gjort.”**
– *Robin Sharma*

[21.25] **“Byg dine dage op omkring dine prioriteter, og du vil lege i højere luftlag.”** – *Robin Sharma*

[21.26] **“Lykken er at føle kontrol over tiden.”** – *David Baird*

[21.27] **“Rutiner forankrer os.”** – *Jay Shetty*

[21.28] **“Din fremtids hemmelighed er skjult i din daglige rutine.”**
– *Mike Murdock*

[21.29] **“Rutinen, udført i lang nok tid og gjort oprigtigt nok, bliver mere end en rutine. Den bliver rensset og hellig.”** – *Ryan Holiday*

[21.30] **“Reflektér over dine vaner, og hold dem opdateret.”**
– *James Clear*

[21.31] **“Små vaner er undervurderede.”** – *James Clear*

[21.32] **“Vaner begrænser ikke friheden. De skaber den.”**
– *James Clear*

[21.33] **“Gode vaner gør tiden til din allierede. Dårlige vaner gør tiden til din fjende.”** – *James Clear*

[21.34] **“Gode vaner er nøglen til al succes.”** – *Og Mandino*

[21.35] **“Små daglige forbedringer skaber over tid forbløffende resultater.”** – *Robin Sharma*

[21.36] **“Faste rytmer med det, der er vigtigst, skaber ro i livet.”**
– *Karin Bräuner*

[21.37] **“Rene tanker skaber rene vaner.”** – *James Allen*

[21.38] **“Tag tid til forberedelse – det sparer tid.”** – *Karin Bräuner*

[21.39] **“Gør det til en vane at ordne løse ender i forbifarten.”**
– *Karen Kingston*

[21.40] **“Vi tilbeder kaos, fordi vi elsker at frembringe orden.”**
– *M.C. Escher*

[21.41] **“Kaos er et navn for enhver orden, der skaber forvirring i vores sind.”** – *George Santayana*

[21.42] **“I al kaos er der et kosmos, i al uorden en hemmelig orden.”**
– *Carl Gustav Jung*

22. Om sindsro

[22.1] **“At være rolig er selvets højeste bedrift.”**

– *Zen-buddhistisk ordsprog*

[22.2] **“Vær stille og kølig i dit eget sind og ånd.”** – *George Fox*

[22.3] **“Lad din sjæl stå kølig og fattet foran en million universer.”**

– *Walt Whitman*

[22.4] **“Sindsro er en af visdommens smukkeste juveler.”**

– *James Allen*

[22.5] **“Hold dine øjne klare og luk dine ører, bevar roen i dit sind.”**

– *Thomas Merton*

[22.6] **“Bevar roen og fortsæt.”** – *Slogan, 2. verdenskrigsplakat*

[22.7] **“I midten af kaos, find din indre ro.”** – *Jalal ad-Din Rumi*

[22.8] **“I midten af bevægelse og kaos, bevar roen inde i dig.”**

– *Deepak Chopra*

[22.9] **“Tab ikke dit sindsnærvær midt i begivenhedernes tumult.”**

– *Robert Greene*

[22.10] **“Jo tættere en mand kommer på et roligt sind, jo tættere er han på styrken.”** – *Marcus Aurelius*

[22.11] **“Bevar for alt i verden din indre ro, også selvom hele din verden er på den anden ende.”** – *Francis de Sales*

[22.12] **“Forfølgelsen, selv af de bedste ting, burde være rolig og fredfyldt.”** – *Cicero*

[22.13] **“Vær aldrig forhastet; gør alt stilfærdigt og fredsommeligt.”**
– *Francis de Sales*

[22.14] **“Få den bedste brug ud af, hvad der er i din magt, og tag resten, som det sker.”** – *Epiktet*

[22.15] **“At bære sine prøvelser med et roligt sind frarøver uheldet dets styrke og vægt.”** – *Lucius Seneca*

[22.16] **“Lær at frakoble dig fra slagmarkens kaos.”** – *Robert Greene*

[22.17] **“Husk, når livets vej er stejl, at holde dit sind lige.”** – *Horats*

[22.18] **“Det er livsvigtigt at beholde dit sindsnærvær og bevare dine mentale kræfter uanset omstændighederne.”** – *Robert Greene*

[22.19] **“Du har magt over dit sind, ikke ydre begivenheder. Indse dette, og du vil finde styrke.”** – *Marcus Aurelius*

[22.20] **“Ingen tilstand er så bitter, at et roligt sind ikke kan finde trøst i den.”** – *Lucius Seneca*

[22.21] **“Han, som vil være rolig og ren, har kun brug for én ting: frakobling.”** – *Mester Eckhart*

[22.22] **“Et sind i ro, et sind der er centreret og ikke fokuseret på at skade andre, er stærkere end nogen fysisk kraft i universet.”**

– *Wayne Dyer*

[22.23] **“Lykkelig er han, der lærer at bære, hvad han ikke kan ændre.”** – *Friedrich Schiller*

[22.24] **“Intet udenfor dig har nogen magt over dig.”**

– *Ralph Waldo Emerson*

[22.25] **“Nogle gange har du brug for at trække vejret, falde til ro, se dig omkring og improvisere.”** – *Paulo Coelho*

[22.26] **“Ethvert åndedrag, vi tager, ethvert skridt, vi tager, kan fyldes med fred, glæde og sindsro.”** – *Thich Nhat Hanh*

[22.27] **“Den sikreste fremgangsmåde er at tage, hvad end der kommer, som det kommer.”** – *Jules Verne*

[22.28] **“Lad komme, hvad der kommer, og tilpas dig selv til det, hvad end det er.”** – *Henepola Gunaratana*

[22.29] **“Tag det roligt og lad glæden finde sin vej til dig.”**

– *David Baird*

[22.30] **“Når vi er ude af stand til at finde ro inde i os selv, er det ubrugeligt at søge den andetsteds.”** – *François de La Rochefoucauld*

[22.31] **“Du kan ikke altid kontrollere, hvad der foregår udvendigt. Men du kan altid kontrollere, hvad der foregår indvendigt.”**

– *Wayne Dyer*

[22.32] **“Tænk på dit sind som overfladen på en sø i et stormvejr, oprørt af bølger og i uro. Men nu stilner bølgerne af, og søens overflade er rolig og uforstyrret.”** – *Norman Vincent Peale*

[22.33] **“Du skal altid forblive rolig og objektiv.”** – *Robert Greene*

[22.34] **“Gå ikke i panik over noget. Vær rolig.”** – *David Baird*

[22.35] **“Lad dig aldrig overvælde af panik; tag selv de vanskeligste situationer med koldt blod.”** – *Norman Vincent Peale*

[22.36] **“Tillad ikke de små ting at overvælde dig.”** – *David Baird*

[22.37] **“Lad dig aldrig overvælde af panik. Hold hovedet koldt. Tænk dig om.”** – *Norman Vincent Peale*

[22.38] **“Lad dig ikke påvirke af ydre pres.”** – *David Baird*

[22.39] **“Træf aldrig afgørelser ud fra et følelsesbetonet synspunkt.”**
– *Norman Vincent Peale*

[22.40] **“Tænk lidenskabsløst og objektivt.”** – *Norman Vincent Peale*

[22.41] **“Lad dig aldrig overvælde af vanskelighedernes størrelse.”**
– *Norman Vincent Peale*

[22.42] **“Lad være med at dramatisere.”** – *Norman Vincent Peale*

[22.43] **“Det er let at blæse ting ud af proportioner.”** – *Karin Bräuner*

[22.44] **“Et fredeligt sind genererer kraft.”** – *Norman Vincent Peale*

[22.45] **“Husk, at dette øjeblik ikke er dit liv; det er bare et øjeblik i dit liv.”** – *Ryan Holiday*

[22.46] **“Ingen kan bringe dig fred, undtagen dig selv.”**
– *Ralph Waldo Emerson*

[22.47] **“Fred i verden starter med fred i en selv.”** – *Thich Nhat Hanh*

[22.48] **“Freden er sin egen belønning.”** – *Mahatma Gandhi*

[22.49] **“Rolighed er magt.”** – *James Allen*

[22.50] **“Følelser kommer og går, ligesom skyer på en blæsende himmel.”** – *Thich Nhat Hanh*

[22.51] **“Du er himlen. Alt andet – det er bare vejret.”**
– *Pema Chödrön*

[22.52] **“Dit sind er himlen. Tanker og følelser er blot vejret.”**
– *Shamash Alidina*

[22.53] **“Himlen er ikke ved at falde ned.”** – *Thomas Leonard*

[22.54] **“Du er ikke dine følelser; du føler dine følelser.”**
– *Michael Alan Singer*

[22.55] **“Du er ikke dine følelser.”** – *Thibaut Meurisse*

[22.56] **“Du er ikke smerten, du føler.”** – *Michael Alan Singer*

[22.57] **“En følelse er kun så stærk, som du tillader den at være.”**

– *Thibaut Meurisse*

[22.58] **“Behersk dine følelser.”** – *Robert Greene*

[22.59] **“Lad ikke dine følelser styre dig.”** – *Karin Bräuner*

[22.60] **“Du må mestre dit følelsesliv – ellers kommer dine følelser til at styre dit liv.”** – *Ivan Fruergaard*

[22.61] **“Du behøver ikke at trække tov med dine følelser. Prøv at lade dem være.”** – *Shamash Alidina*

[22.62] **“Der skal være plads til alle følelser i vores liv. De er naturlige.”** – *Karin Bräuner*

[22.63] **“Øjeblikket foran dig generer dig ikke – du generer dig selv over øjeblikket foran dig.”** – *Michael Alan Singer*

[22.64] **“Det lille sivstrå, bøjende efter vindens kræfter, stod snart opret igen, da stormen var passeret.”** – *Æsop*

[22.65] **“Bemærk, at det stiveste træ krakelerer lettest, mens bambus- eller piletræet overlever ved at bøje med vinden.”**

– *Bruce Lee*

[22.66] **“Hvor sanserne fejler os, må fornuften træde ind.”**

– *Galileo Galilei*

[22.67] **“Slap lidt af og se, hvad der sker.”** – *Karen Kingston*

[22.68] **“Vær rolig, mit hjerte; du har kendt værre end dette.”**

– *Homer*

[22.69] **“Også dette vil gå over.”** – *Persisk ordsprog*

[22.70] **“Vær tålmodig. Stormen vil gå over. Foråret vil komme.”**

– *Robert H. Schuller*

[22.71] **“Frie og modige mennesker undgår ikke deres nuværende omstændigheder, men ser dem som midlertidige.”** – *Brendon Burchard*

[22.72] **“Den, der kan trække sine sanser tilbage fra sanseobjekterne, ligesom en skildpadde trækker sine lemmer ind i skjoldet, er fast forankret i perfekt bevidsthed.”** – *Fra Bhagavad-Gita*

[22.73] **“Med tre ord kan jeg opsummere alt, jeg har lært om livet: det går videre.”** – *Robert Frost*

[22.74] **“Fred være med jer, nok med det!”** [*“Pax vobiscum, nihil amplius!”*] – *Latinsk ordsprog v/Arthur Schopenhauer*

23. Om accept

[23.1] **“Lykke kan kun eksistere i accept.”** – *George Orwell*

[23.2] **“Forbliv centreret ved at acceptere, hvad end der sker for dig.”** – *Zhuang Zhou*

[23.3] **“Hvad end det nuværende øjeblik indeholder, så acceptér det, som om du havde valgt det. Arbejd altid med det, ikke imod det.”**
– *Eckhart Tolle*

[23.4] **“Vi kan ikke ændre noget, før vi accepterer det.”**
– *Carl Gustav Jung*

[23.5] **“Når vi accepterer vores begrænsninger, kan vi gå ud over dem.”** – *Albert Einstein*

[23.6] **“Det mærkelige paradoks er, at når jeg accepterer mig selv præcis, som jeg er, så kan jeg ændre mig.”** – *Carl Rogers*

[23.7] **“Det, du modstår, varer ved. Det, du accepterer, forvandles.”**
– *Shamash Alidina*

[23.8] **“Skab tid og plads i dit liv til at acceptere forandring.”**
– *David Baird*

[23.9] **“Acceptér den kendsgerning, at intet er sikkert, og ingen lov er fast.”** – *Robert Greene*

[23.10] **“Der er megen lykke vundet ved at kunne acceptere, at der er ting, der ikke kan ændres.”** – *David Baird*

[23.11] **“Accept betyder, at hændelser kan komme igennem dig uden modstand.”** – *Michael Alan Singer*

[23.12] **“Accept ligner en passiv tilstand, men i virkeligheden bringer den noget helt nyt ind i denne verden.”** – *Eckhart Tolle*

[23.13] **“Det bedste, man kan gøre, når det regner, er at lade det regne.”** – *Henry Wadsworth Longfellow*

[23.14] **“Dine tanker ændrer ikke regnen.”** – *Michael Alan Singer*

[23.15] **“Tingene er, som de er.”** – *Alan Watts*

[23.16] **“Lad virkeligheden være virkeligheden.”** – *Lao Tse*

[23.17] **“Man må tage tingene, som de er.”** – *Jean-Paul Sartre*

[23.18] **“Sket er sket, og det må vi forlige os med.”** – *Karin Bräuner*

[23.19] **“Vi kan ikke ændre det uundgåelige.”** – *Charles R. Swindoll*

[23.20] **“Lær at give slip, når du ikke kan ændre tingene.”**
– *Chérie Carter-Scott*

[23.21] **“Livet bliver meget lettere, når du giver slip.”** – *Karin Bräuner*

[23.22] **“Accept af det, som er sket, er det første skridt til at overvinde konsekvenserne af enhver uheldighed.”** – *William James*

[23.23] **“Stress forekommer kun, når du modsætter dig livets hændelser.”** – *Michael Alan Singer*

[23.24] **“Så længe du kæmper mod et symptom, bliver det værre.”**
– *Fritz Perls*

[23.25] **“Visse ting i livet kan ikke forceres.”** – *Karin Bräuner*

[23.26] **“For at finde lykken forsøger vi at undgå eller bortskaffe dårlige følelser – men jo hårdere vi prøver, jo flere dårlige følelser skaber vi.”** – *Russ Harris*

[23.27] **“Hvis vi lever et fuldt liv, vil vi føle den fulde vifte af menneskelige følelser.”** – *Russ Harris*

[23.28] **“Jo mere vigtighed vi lægger i at undgå ubehagelige følelser i livet, jo mere har vores liv det med at gå ned ad bakke.”**
– *Russ Harris*

[23.29] **“Intet lægger vægge ned så sikkert som accept.”**
– *Deepak Chopra*

24. Om balance / ligevægt

[24.1] **“Balance er begyndelsen på vejen.”** – *Liú Ān*

[24.2] **“Livet handler kun om balance.”** – *Robin Sharma*

[24.3] **“Modsætninger balancerer altid på vægten.”**

– *Carl Gustav Jung*

[24.4] **“Find balancen i centrum, og du vil leve i harmoni.”**

– *Michael Alan Singer*

[24.5] **“Livet er en balance mellem at holde fast og give slip.”**

– *Jalal ad-Din Rumi*

[24.6] **“Balance er godt, fordi den ene eller den anden ekstrem fører til elendighed.”** – *Trent Reznor*

[24.7] **“Sygdom opstår, når tingene kommer ud af balance.”**

– *Eckhart Tolle*

[24.8] **“Et ædelt menneske udviser sindslikevægt og stabilitet.”**

– *Confucius*

[24.9] **“Lykke handler ikke om intensitet, men om balance, orden, rytme og harmoni.”** – *Thomas Merton*

[24.10] **“Bliv i centrum, og du vil være klar til at bevæge dig i enhver retning.”** – *Alan Watts*

[24.11] **“Modenhed er balancen mellem tapperhed og overvejelse.”**

– *Stephen Covey*

[24.12] **“Lykke er mental harmoni; ulykke er mental disharmoni.”**

– *James Allen*

[24.13] **“Intet i overflod.”** [“μηδὲν ἄγαν”] – *Det 2. delfiske bud*

[24.14] **“Ikke for lidt, ikke for meget: der ligger sikkerheden.”**

– *Euripides*

[24.15] **“Undgå ekstremer.”** – *Benjamin Franklin*

[24.16] **“Intet til ekstremerne, alt med måde.”** – *Robin Sharma*

[24.17] **“Ekstremerne skaber deres modsætninger; de vise undgår dem.”** – *Michael Alan Singer*

[24.18] **“Ingen voldsom ekstrem varer ved.”** – *Thomas Carlyle*

[24.19] **“Du vil gå sikrest i midten.”** – *Ovid*

[24.20] **“Den midterste sti er vejen til visdom.”** – *Jalal ad-Din Rumi*

[24.21] **“Mest sikkert skal du betræde den midterste sti.”** – *Ovid*

[24.22] **“Dyd er den gyldne middelvej mellem to laster, den ene overflod og den anden mangel.”** – *Aristoteles*

[24.23] **“Brug, ikke misbrug.”** – *François Voltaire*

25. Om tålmodighed

[25.1] **“Tålmodighed er også en form for handling.”** – *Auguste Rodin*

[25.2] **“De to mest kraftfulde krigere er tålmodighed og tid.”**

– *Lev Tolstoj*

[25.3] **“Tålmodighed er en dyd.”** – *Ordsprog*

[25.4] **“Tålmodighed er påkrævet.”** – *Chérie Carter-Scott*

[25.5] **“Vedholdende tålmodighed er den højeste stramning.”**

– *Siddhartha Gautama*

[25.6] **“Tålmodighed er bitter, men dens frugt er sød.”**

– *Jean-Jacques Rousseau*

[25.7] **“Hav ubegrænset tålmodighed.”** – *Ryan Holiday*

[25.8] **“Utålmodighed er spild af energi.”** – *David Baird*

[25.9] **“Ham, der kan have tålmodighed, kan få, hvad han vil.”**

– *Benjamin Franklin*

[25.10] **“Alle ting kommer til ham, som blot vil vente.”**

– *Henry Wadsworth Longfellow*

[25.11] **“Du vil gå glip af meget, hvis du går for stærkt eller er for utålmodig.”** – *David Baird*

[25.12] **“Tilegn dig naturens tempo: hendes hemmelighed er tålmodighed.”** – *Ralph Waldo Emerson*

[25.13] **“Det er langt bedre at tage tingene, som de kommer, med tålmodighed og sindsro.”** – *Carl Gustav Jung*

[25.14] **“Alt kommer gradvist og i sin fastsatte time.”** – *Ovid*

[25.15] **“Rom blev ikke bygget på en dag.”**
– *Ordsprog v/John Heywood*

[25.16] **“Intet vigtigt bliver til over nat; selv druer eller figner har brug for tid til at modne.”** – *Epiktet*

[25.17] **“Forandring kommer ikke over natten, så giv forandringen tid til at ske.”** – *Chérie Carter-Scott*

[25.18] **“Mestring kræver tålmodighed.”** – *James Clear*

[25.19] **“Han, der løber hurtigst, kommer ikke altid først.”**
– *David Baird*

[25.20] **“Vær tilfreds med dit lod; man kan ikke være først i alt.”**
– *Æsop*

[25.21] **“Vær tålmodig med alle, ikke mindst dig selv.”**
– *Karin Bräuner*

[25.22] **“Vær tålmodig med dig selv.”** – *Anna Skyggebjerg*

[25.23] **“Vær tolerant; acceptér andre, som de er, og stræb efter selvbevidsthedens klarhed.”** – *Chérie Carter-Scott*

[25.24] **“Der skal være højt til loftet.”** – *Karin Bräuner*

[25.25] **“Hurtige beslutninger er usikre beslutninger.”** – *Sofokles*

[25.26] **“Gør aldrig noget forhastet.”** – *Confucius*

[25.27] **“Hellere forsigtig end for hurtigt.”** – *Ordsprog*

[25.28] **“Se dig om to gange, før du springer.”** – *Charlotte Brontë*

[25.29] **“Lykken kan komme uventet og helt af sig selv – søg den ikke for desperat. Tag det roligt og den vil vise sig.”** – *David Baird*

26. Om selvbeherskelse

[26.1] **“Selvkontrol er styrke.”** – *James Allen*

[26.2] **“Selvkontrol er hovedelementet i selvrespekt.”** – *Thukydid*

[26.3] **“Selvkontrol bygger sand selvtillid og selvagtelse. Arbejd på den, og resten vil følge.”** – *Charles F. Glassman*

[26.4] **“Den intelligente begærer selvkontrol, børn vil have slik.”**
– *Jalal ad-Din Rumi*

[26.5] **“Mest magtfuld er han, der har sig selv i sin egen magt.”**
– *Lucius Seneca*

[26.6] **“Ingen mand er fri, som ikke kan styre sig selv.”** – *Pythagoras*

[26.7] **“Ude af stand til at styre begivenhederne, styrer jeg mig selv.”**
– *Michel de Montaigne*

[26.8] **“Bevar altid din fatning.”** – *Horats*

[26.9] **“I alle tilfælde, forbliv fattet. Hav ubegrænset tålmodighed.”**
– *Ryan Holiday*

[26.10] **“Det er ikke, hvad der sker for dig, men hvordan du reagerer på det, der er vigtigt.”** – *Epiktet*

[26.11] **“Eksisterende ting falder i to grupper: dem, der er under vores kontrol, og dem, der ikke er.”** – *Epiktet*

[26.12] **“Du styrer ikke situationen, men du styrer din respons.”**
– *Ryan Holiday*

[26.13] **“Livet er 10 % hvad der sker med dig, og 90 % hvordan du reagerer på det.”** – *Charles R. Swindoll*

[26.14] **“Det er ikke det, der hænder for os, men vores respons på det, der hænder for os, der skader os.”** – *Stephen Covey*

[26.15] **“Det er ikke stress, der dræber os; det er vores reaktion på den.”** – *Hans Selye*

[26.16] **“Det første problem, du er nødt til at håndtere, er din egen reaktion. Du vil ikke være i stand til at løse noget udvendigt, før du ejer, hvordan situationen påvirker dig indvendigt.”**
– *Michael Alan Singer*

[26.17] **“I sidste ende er den eneste magt, en mand bør stræbe efter, den, han kan udøve over sig selv.”** – *Elie Wiesel*

[26.18] **“At fokusere alene på, hvad der er i vores magt, forstærker og forfiner vores magt.”** – *Ryan Holiday*

[26.19] **“Nogle ting er under vores kontrol, mens andre ikke er.”**
– *Ryan Holiday*

[26.20] **“Bevar roen og pas på din første reaktion. Den kan være dig på dit værste, ikke dit bedste.”** – *Dale Carnegie*

[26.21] **“Uanset hvad der sker for dig i dit liv, har kun du evnen til at vælge din respons på det.”** – *Robin Sharma*

[26.22] **“Hold op med at forsøge at kontrollere, hvordan du føler, og tag i stedet kontrol over, hvad du gør.”** – *Russ Harris*

[26.23] **“Han, som ikke kan adlyde sig selv, vil blive styret. Dette er levende væseners natur.”** – *Friedrich Nietzsche*

[26.24] **“Styr dit temperament.”** – *Dale Carnegie*

[26.25] **“Tag ikke noget personligt.”** – *Don Miguel Ruiz*

[26.26] **“De mennesker med bedst selvkontrol er typisk dem, der behøver at bruge den mindst.”** – *James Clear*

[26.27] **“Når du er vred, tæl til ti, før du taler. Hvis du er meget vred, tæl til hundrede.”** – *Thomas Jefferson*

[26.28] **“Når andre er aggressive, er det tid til at være ekstra bevidste om vores reaktioner.”** – *Brendon Burchard*

[26.29] **“Man skal have selvkontrol for at kunne samarbejde.”**
– *Bo Hejlskov Elvén*

[26.30] **“Samarbejde indebærer, at man låner sin kontrol ud til andre. Men for at kunne gøre det er man først nødt til at have kontrollen selv.”** – *Bo Hejlskov Elvén*

27. Om positivitet

[27.1] **“Tænk positivt. Optræd positivt. Vær positiv.”** – *David Baird*

[27.2] **“Gode tanker og handlinger kan aldrig frembringe dårlige resultater.”** – *James Allen*

[27.3] **“Dårlige tanker og handlinger kan aldrig frembringe gode resultater.”** – *James Allen*

[27.4] **“Gode tanker bærer god frugt, dårlige tanker dårlig frugt.”**
– *James Allen*

[27.5] **“Tænk aldrig nedad. Lad altid tankerne søge opad.”**
– *Norman Vincent Peale*

[27.6] **“Tænk tanker i opadgående retning. Giv dig til at handle, som du ville i en opgangsperiode.”** – *Norman Vincent Peale*

[27.7] **“Tænk positive tanker.”** – *Robin Sharma*

[27.8] **“Tænk og tal positivt, og din virkelighed vil blive derefter.”**
– *Ivan Fruergaard*

[27.9] **“Vær optimistisk. Tro på, at det bedste kommer til at ske, ikke det værste.”** – *Karin Bräuner*

[27.10] **“En mand kan kun stige op, erobre og opnå ved at opløfte sine tanker.”** – *James Allen*

[27.11] **“Find glæde i små ting og forvent gode ting.”**

– *Brendon Burchard*

[27.12] **“En positiv indstilling giver ny energi.”** – *Karin Bräuner*

[27.13] **“Forvent det bedste. Du vil blive forbløffet over resultaterne.”** – *Robin Sharma*

[27.14] **“Du kan ikke have et positivt liv og et negativt sind.”**

– *Joyce Meyer*

[27.15] **“En pessimist ser problemer i enhver mulighed; en optimist ser muligheder i ethvert problem.”** – *Winston Churchill*

[27.16] **“Ethvert negativ har et positiv.”** – *Ryan Holiday*

[27.17] **“Hvis du har noget negativt, så læg noget positivt ind. De kan ikke begge være på samme sted på samme tidspunkt.”**

– *Marcellus Williams*

[27.18] **“For at kunne udføre en positiv handling må vi her udvikle en positiv vision.”** – *Dalai Lama*

[27.19] **“Negative tanker tager energi; positive handlinger giver energi.”** – *Karin Bräuner*

[27.20] **“Den eneste vej herfra går opad. Og det er dér, jeg skal hen.”**

– *Norman Vincent Peale*

[27.21] **“Sig ja noget mere. Lad din tvivl komme alt og alle til gode!”**

– *Ivan Fruergaard*

[27.22] **“Ved at møde dig selv, andre mennesker og enhver situation med et ja gør du dit til at skabe en positiv situation.”**

– *Ivan Fruergaard*

[27.23] **“Mennesker med nærvær tænker og taler ud fra et positivt, optimistisk og mulighedsorienteret verdensbillede.”**

– *Ivan Fruergaard*

[27.24] **“Hvis du handler positivt, altid ser alt positivt, ligger vejen åben foran dig, og du når den attråede tinde deroppe i det fjerne.”**

– *Norman Vincent Peale*

[27.25] **“Lad os træffe valget om at genundersøge vores indstilling og orientering i forhold til livet og kultivere en mere positiv og tilstedeværende puls.”** – *Brendon Burchard*

[27.26] **“Hvil i troen på, at alt lægger sig til rette.”** – *Karin Bräuner*

[27.27] **“Forvent det bedste, og få det.”** – *Norman Vincent Peale*

[27.28] **“Optimistiske mennesker føler generelt, at gode ting vil vare længe og vil have en gavnlig virkning på alt, de gør.”**

– *Martin Seligman*

[27.29] **“Den negativt tænkende, som udsender negative tanker, tiltrækker negative resultater. Det er en sindets naturlov, som ikke er til at ændre.”** – *Norman Vincent Peale*

[27.30] **“Fæld aldrig et træ om vinteren. Træf aldrig en negativ beslutning i den lave tid. Træf aldrig dine vigtigste beslutninger, når du er i dit værste humør.”** – *Robert H. Schuller*

[27.31] **“Vinteren er ikke uendelig.”** – *Tony Robbins*

[27.32] **“Enhver god ting begynder med en positiv tanke.”**

– *Bryant H. McGill*

[27.33] **“Lad være med at fuldende en negativ udtalelse.”**

– *Marcellus Williams*

[27.34] **“Negative oplevelser er muligheder for at hele de sår, du bærer.”** – *Chérie Carter-Scott*

[27.35] **“Sandelig er det i mørket, at man finder lyset; således når vi er i sorg, så er dette lys nærmest af alt for os.”** – *Mester Eckhart*

[27.36] **“Håb er at være i stand til at se, at der er lys på trods af alt mørket.”** – *Desmond Tutu*

[27.37] **“Lad os gøre, hvad vi kan. Lad os være et lille lys i en mørk verden.”** – *Ryan Holiday*

[27.38] **“At leve uden håb er at holde op med at leve.”**

– *Fyodor Dostojevskij*

[27.39] **“Det, som holder dig nede, kan blive en stærk kraft, der hæver dig op.”** – *Michael Alan Singer*

[27.40] **“Livet giver dig ikke altid, hvad du beder om, men det giver dig altid, hvad du har brug for.”** – *Robin Sharma*

[27.41] **“Der er altid en vej.”** – *Karin Bräuner*

28. Om negativitet

[28.1] **“Mesteren forventer stort besvær, således opgaven altid er lettere end planlagt.”** – *Lao Tse*

[28.2] **“Lad være med at bekymre dig om, hvorvidt tingene bliver svære. Fordi det gør de.”** – *Ryan Holiday*

[28.3] **“Den eneste garanti nogensinde er, at tingene vil gå galt.”**
– *Ryan Holiday*

[28.4] **“Alt, hvad der kan gå galt, vil.”**
– *Murphys lov / Finagles lov om dynamiske negativer*

[28.5] **“Alt går galt på samme tid.”** – *Korrelat til Murphys lov*

[28.6] **“Én ulykke kommer sjældent alene.”** – *Korrelat til Murphys lov*

[28.7] **“Pas på roen før stormen.”** – *Ryan Holiday*

[28.8] **“Ud af stegepanden, ind i ilden.”** – *Tertullian*

[28.9] **“Hvis der findes to eller flere måder, hvorpå man kan gøre noget, og den ene af måderne er katastrofal, så er der nogen, der kommer til at gøre det.”**

– *Edward A. Murphy / Murphys lov, original formulering*

[28.10] **“Det er umuligt at lave noget idiotsikkert, fordi idioter er så opfindsomme.”** – *Korrelat til Murphys lov*

[28.11] **“Materiale vil blive beskadiget i direkte proportion med dets værdi.”** – *Korrelat til Murphys lov*

[28.12] **“Man finder først en mistet genstand, når man har erstattet den.”** – *Korrelat til Murphys lov*

[28.13] **“Tilskriv aldrig noget til ond vilje, som tilstrækkeligt kan forklares som dumhed.”** – *Robert J. Hanlon / Hanlons ragekniv*

[28.14] **“Forvent det bedste, forbered dig på det værste.”**
– *David Baird*

[28.15] **“De bedste muligheder kommer i tider præget af maksimal pessimisme.”** – *Tony Robbins*

[28.16] **“Pessimisten klager over vinden. Optimisten forventer, at den skifter. Realisten justerer sejlene.”** – *William Arthur Ward*

29. Om tapperhed / styrke

[29.1] **“Lev modigt og præsentér en tapper front til modgang.”**

– *Horats*

[29.2] **“Giv ikke efter for faren, men konfronter hende tappert.”**

– *Vergil*

[29.3] **“Heldet foretrækker den tapre.”** – *Terents*

[29.4] **“Heldet tager parti med ham, der vover.”** – *Vergil*

[29.5] **“Gå tappert ind i handling.”** – *Robert Greene*

[29.6] **“Du vil aldrig kunne gøre noget i denne verden uden mod.”**

– *Aristoteles*

[29.7] **“Modet vokser, tapperheden vinder styrke af sårene.”**

[“*Increscunt animi, virescit volnere virtus.*”] – *Furius Antias*

[29.8] **“Hvo intet vover, intet vinder.”** – *Ordsprog*

[29.9] **“Mod overvinder alle ting: det giver selv styrke til kroppen.”**

– *Ovid*

[29.10] **“Selv Gud låner en hånd til ærlig tapperhed.”** – *Menander*

[29.11] **“Aldrig blev noget stort opnået uden fare.”**

– *Niccolò Machiavelli*

[29.12] **“Dette er tiden til at vove og udholde.”** – *Winston Churchill*

[29.13] **“Man må arbejde og vove, hvis man virkelig ønsker at leve.”**

– *Vincent van Gogh*

[29.14] **“Lev farligt, og du lever rigtigt.”**

– *Johann Wolfgang von Goethe*

[29.15] **“Den underligste, mest givende og stolteste af alle dyder er sandt mod.”** – *Michel de Montaigne*

[29.16] **“Den tapre eventyrer får mest succes.”** – *Ovid*

[29.17] **“Lykken er at vide, at du har modet til at stå igennem.”**

– *David Baird*

[29.18] **“Han er en mand af mod, som ikke løber væk, men bliver på sin post og kæmper mod fjenden.”** – *Sokrates*

[29.19] **“Kampgejst er stabilitet, ikke i benene og armene, men i modet og sjælen.”** – *Michel de Montaigne*

[29.20] **“Hvis du ikke tager chancer, vil du ikke vinde sejre.”**

– *Richard Nixon*

[29.21] **“Hvis du tør at kæmpe, tør du at vinde.”** – *Fred Hampton*

[29.22] **“Lykkelige er de, der modigt tør forsvare, hvad de elsker.”**

– *Ovid*

[29.23] **“Løver kredser om det tøvende bytte.”** – *Robert Greene*

[29.24] **“Hemmeligheden ved frihed er tapperhed.”** – *Thukydid*

[29.25] **“Mod er yndefuldhed under pres.”** – *Ernest Hemingway*

[29.26] **“Han, der ikke tør gribe om tornen, burde aldrig hige efter rosen.”** – *Anne Brontë*

[29.27] **“Mod er at vide, hvad man ikke skal frygte.”** – *Platon*

[29.28] **“Ham, der ikke er modig nok til at tage chancer, vil intet opnå i livet.”** – *Muhammad Ali*

[29.29] **“Den tapre mand er ikke ham, der ikke føler sig bange, men ham, der besejrer frygten.”** – *Nelson Mandela*

[29.30] **“Jeg er ikke bange for storme, for jeg lærer, hvordan mit skib sejles.”** – *Louisa May Alcott*

[29.31] **“En mand af mod er også fuld af tro.”** – *Cicero*

[29.32] **“Han, som frygter at blive overvundet, er sikker på nederlag.”** – *Napoleon Bonaparte*

[29.33] **“Modet bor i os alle – brug det, når du har brug for at gøre, hvad der er rigtigt for dig.”** – *Chérie Carter-Scott*

[29.34] **“Vær modig og stærk!”** – *Karin Bräuner*

[29.35] **“Heltemod er at tage handling for at gøre vigtige ting, selv når vi er bange.”** – *Brendon Burchard*

[29.36] **“Mod er ikke fraværet af frygt, men snarere den opfattelse, at noget andet er vigtigere end frygt.”** – *Ambrose Redmoon*

[29.37] **“Uden frygt er der intet mod. Som du konfronterer frygt på en regelmæssig måde, kultiverer du modet og gør det til en vane.”**
– *Thibaut Meurisse*

[29.38] **“Vi må bygge modets diger for at holde frygtens oversvømmelse tilbage.”** – *Martin Luther King*

[29.39] **“Hvor din frygt er, der er din opgave.”** – *Carl Gustav Jung*

[29.40] **“Frygt forhindrer ikke døden. Den forhindrer livet.”**
– *Siddhartha Gautama*

[29.41] **“Frygt er naturlig. Vær med den.”** – *Thomas Leonard*

[29.42] **“Fortsæt med en ånd, der intet frygter.”** – *Homer*

[29.43] **“Sand ædelhed er fritaget fra frygt.”** – *Cicero*

[29.44] **“Frygt må helt forjages. Den rensede sjæl vil intet frygte.”**
– *Plotin*

[29.45] **“Frygt er intet mere end en sindstilstand.”** – *Napoleon Hill*

[29.46] **“Frygt er ikke andet end et mentalt monster, du har skabt – en negativ bevidsthedsstrøm.”** – *Robin Sharma*

[29.47] **“Hvis din frygt gør dig ulykkelig, så prøv at gøre det, du frygter – overvundet frygt er lykke.”** – *David Baird*

[29.48] **“Frygt afholder dig fra at være den, du egentlig er, og i at gøre det, du egentlig kom her for at udrette.”** – *Karen Kingston*

[29.49] **“Frygt er støj, der forhindrer mig i at høre mig selv.”**
– *Samuel Butler*

[29.50] **“Problemet er ikke at slippe af med frygten, men at bruge den ordentligt.”** – *Zig Ziglar*

[29.51] **“Lad os aldrig forhandle ud af frygt. Men lad os aldrig frygte at forhandle.”** – *John F. Kennedy*

[29.52] **“Menneskets første pligt er at overvinde frygt.”**
– *Thomas Carlyle*

[29.53] **“Der er ingen lidenskab så smitsom som frygten.”**
– *Michel de Montaigne*

[29.54] **“Menneskene bliver farlige af frygt eller had.”**
– *Niccolò Machiavelli*

[29.55] **“Jeg ser fremad uden frygt.”** – *Alexandr Pushkin*

[29.56] **“Angst optræder altid i en situation som vi ikke – eller endnu ikke – er voksen.”** – *Fritz Riemann*

[29.57] **“Da vort liv uafledigt fører os ind i noget nyt, er angsten således vor trofaste følgesvend.”** – *Fritz Riemann*

[29.58] **“Soldaten er taprest om morgenen.”** – *Sun Tzu*

[29.59] **“Det er nemt at være tapper fra en sikker afstand.”** – *Æsop*

[29.60] **“Se tilbage og smil ad forgangne farer.”** – *Walter Scott*

[29.61] **“Det frie menneske er kriger.”** – *Friedrich Nietzsche*

[29.62] **“Kæmp ærligt, og du skal sejre.”** – *Siddhartha Gautama*

[29.63] **“De, som lever, er de, som kæmper.”** – *Victor Hugo*

[29.64] **“Det er kampen alene, der glæder os, ikke sejren.”**
– *Blaise Pascal*

[29.65] **“I en desperat situation må du kæmpe.”** – *Sun Tzu*

[29.66] **“For at overleve er det ofte nødvendigt at kæmpe, og for at kæmpe er du nødt til at besmudse dig selv.”** – *George Orwell*

[29.67] **“Livet er et opgør og en kamp, og du vil konstant befinde dig i dårlige situationer, destruktive relationer, farlige forpligtelser.”**
– *Robert Greene*

[29.68] **“Jeg bestiger en besværlig vej, men hæderen giver mig styrke.”** – *Properts*

[29.69] **“Fra livets krigsskole – Det, som ikke slår mig ihjel, gør mig stærkere.”** – *Friedrich Nietzsche*

[29.70] **“Man må have det nødt at være stærk: ellers bliver man det aldrig.”** – *Friedrich Nietzsche*

[29.71] **“De stærke gør, hvad de er nødt til at gøre, og de svage accepterer, hvad de er nødt til at acceptere.”** – *Thukydid*

[29.72] **“Hårde tider holder aldrig, men hårdføre mennesker gør.”**
– *Robert H. Schuller*

[29.73] **“Intet menneske kan vinde styrke uden forudgående kamp, uden den udfordring, som sorg og trængsler frembyder.”**
– *Norman Vincent Peale*

[29.74] **“Du kan dræbe kroppen, men ikke ånden.”**
– *Robert Louis Stevenson*

[29.75] **“Vi vinder styrken, vi har overvundet.”**
– *Ralph Waldo Emerson*

[29.76] **“Styrke og vækst kommer kun gennem forløbende indsats og kamp.”** – *Napoleon Hill*

[29.77] **“Storhed ligger ikke i at være stærk, men i den rette brug af styrken.”** – *Henry Ward Beecher*

[29.78] **“Verden ødelægger alle, og bagefter er nogle stærkere på de ødelagte steder.”** – *Ernest Hemingway*

[29.79] **“At håndtere lidelse giver livet mening – det er det, der giver os styrke.”** – *Marcellus Williams*

[29.80] **“Prøv at se på din svaghed og omdan den til din styrke.”**
– *Zig Ziglar*

[29.81] **“Min styrke er som styrken på ti, fordi mit hjerte er rent.”**

– *Alfred Lord Tennyson*

[29.82] **“Selvom styrken skulle fejle, vil indsatsen fortjene ros.”**

– *Properts*

[29.83] **“Mange store handlinger udføres i små kampe.”**

– *Victor Hugo*

[29.84] **“Ny dag, ny styrke.”** – *Karin Bräuner*

[29.85] **“Det fineste stål er nødt til at gå igennem den varmeste ild.”**

– *Richard Nixon*

[29.86] **“En ædelsten kan ikke poleres uden friktion, ej heller kan en mand fuldstændiggøres uden prøvelser.”** – *Lucius Seneca*

[29.87] **“Jeg ser mange soldater: måtte jeg se mange krigere!”**

– *Friedrich Nietzsche*

[29.88] **“Jo større besvær, jo mere ære i at overvinde det.”**

– *Cicero / Epiktet (tillagt begge)*

[29.89] **“Jo sværere konflikten, jo mere glørværdig triumfen.”**

– *Thomas Paine*

[29.90] **“Jo større forhindringen er, jo mere ære er der i at overvinde den.”** – *Molière*

[29.91] **“Energi og vedholdenhed overvinder alle ting.”**

– *Benjamin Franklin*

[29.92] **“Kom, hvad der må; alt uheld skal besejres ved udholdenhed.”** – *Vergil*

[29.93] **“Udhold og bliv ved; denne smerte vil efterhånden vende til det bedre.”** – *Ovid*

[29.94] **“Udholdenhed; alle triumfers hemmelighed.”** – *Victor Hugo*

[29.95] **“Enhver fare skal overvindes ved udholdenhed.”** – *Vergil*

[29.96] **“Fasthed er storartet; vedholdenhed er større.”**
– *Ninon de l'Enclos*

[29.97] **“Dødelige vokser hurtigt i modgang.”** – *Hesiod*

[29.98] **“Der er ingen succes uden modgang.”** – *Sofokles*

[29.99] **“Dette er kendetegnet ved en virkelig beundringsværdig mand: standhaftighed i konfrontation med modgang.”**
– *Ludwig van Beethoven*

[29.100] **“Der er ingen dannelse ligesom modgang.”**
– *Benjamin Disraeli*

[29.101] **“Der er ingen bedre underviser end modgang.”** – *Malcolm X*

[29.102] **“Modgang skaber mennesker, og trivsel skaber monstre.”**
– *Victor Hugo*

[29.103] **“Stien med mindst modstand er taberens sti.”** – *H.G. Wells*

[29.104] **“En mester er en, der rejser sig, når han ikke kan.”**

– *Jack Dempsey*

[29.105] **“Hvis du faldt i går, rejs dig i dag.”** – *H.G. Wells*

[29.106] **“Vågn op, stig op, eller vær for evigt falden.”** – *John Milton*

[29.107] **“Gå frem som en erobrere, og vind store sejre.”** – *Vergil*

[29.108] **“Hvor der er enhed, er der altid sejr.”** – *Publius Syrus*

[29.109] **“Mennesket er ikke skabt til nederlag.”** – *Ernest Hemingway*

[29.110] **“Sejr er altid mulig for personen, der nægter at holde op med at kæmpe.”** – *Napoleon Hill*

[29.111] **“De kan erobre, der tror, at de kan.”** – *Vergil*

[29.112] **“Ud af besværligheder vokser mirakler.”**

– *Jean de La Bruyère*

[29.113] **“En mand kan blive tilintetgjort, men ikke besejret.”**

– *Ernest Hemingway*

[29.114] **“Folk besejres i livet, ikke på grund af deres mangel på evne, men på grund af manglende helhjertethed. De forventer ikke helhjertet at få succes.”** – *Norman Vincent Peale*

[29.115] **“De, som sigter efter store handlinger, må også lide meget.”**

– *Plutark*

[29.116] **“Vi helbredes kun for lidelse ved at opleve den til fulde.”**

– *Marcel Proust*

[29.117] **“Ud af lidelse er de stærkeste sjæle affødt; de mest massive karakterer er skæmmet af ar.”** – *Khalil Gibran*

[29.118] **“Vi fører krig, så vi kan leve i fred.”** – *Aristoteles*

[29.119] **“Der er meget få monstre, der berettiger frygten, vi har for dem.”** – *André Gide*

[29.120] **“Storme får egetræet til at slå dybere rødder.”**

– *George Herbert*

[29.121] **“Efter en storm kommer roen.”** – *Matthew Henry*

[29.122] **“Jo nærmere daggry, jo mørkere natten.”**

– *Henry Wadsworth Longfellow*

30. Om fejl

[30.1] **“Man laver fejl; sådan er livet.”** – *Romain Rolland*

[30.2] **“Fejl er opdagelsens portaler.”** – *James Joyce*

[30.3] **“Der findes ingen fejl, kun lektioner.”** – *Chérie Carter-Scott*

[30.4] **“Lektionen gentages, indtil den er lært.”** – *Chérie Carter-Scott*

[30.5] **“At fejle er menneskeligt; at tilgive er guddommeligt.”**
– *Alexander Pope*

[30.6] **“Erfaring er blot navnet, vi giver vores fejltagelser.”**
– *Oscar Wilde*

[30.7] **“Livet er en serie af lektioner, der må gennemleves for at blive forstået.”** – *Ralph Waldo Emerson*

[30.8] **“Giv mig en frugtbar fejl til enhver tid, fuld af frø, der sprudler med sine egne rettelser.”** – *Vilfredo Pareto*

[30.9] **“Frygt ikke fejltagelser. Du vil opleve fiasko.”**
– *Benjamin Franklin*

[30.10] **“Fejl er altid tilgivelige, hvis man har modet til at indrømme dem.”** – *Bruce Lee*

[30.11] **“Hellere fejle med ære end have succes med bedrag.”**

– *Sofokles*

[30.12] **“Den eneste mand, der aldrig laver en fejl, er manden, der aldrig foretager sig noget.”** – *Theodore Roosevelt*

[30.13] **“Ingen er fuldkommen; ingen har styr på det hele. Alle har fejlet.”** – *Karin Bräuner*

[30.14] **“Hvis du kan tilgive dig selv for de fejltagelser, du begår, vil du finde sand lykke.”** – *David Baird*

[30.15] **“At lave fejl er menneskeligt; at snuble er almindeligt; at være i stand til at grine af os selv, er modenhed.”**

– *William Arthur Ward*

[30.16] **“Den rigtige fejl er at holde op med at prøve.”** – *B.F. Skinner*

[30.17] **“Fejl er næsten altid af en hellig natur.”** – *Salvador Dali*

[30.18] **“Hav ingen frygt for perfektion – du vil aldrig opnå den.”**

– *Salvador Dali*

[30.19] **“Perfektion har en alvorlig mangel: den har tendens til at være kedelig.”** – *W. Somerset Maugham*

[30.20] **“Tænk fremskridt, ikke perfektion.”** – *Ryan Holiday*

[30.21] **“Perfektionisme avler sjældent perfektion – kun skuffelse.”**

– *Ryan Holiday*

[30.22] **“Prøv ikke at være perfekt; vær bare et fremragende eksempel på et menneske.”** – *Tony Robbins*

[30.23] **“Alt behøver ikke at være perfekt, for at det er godt.”**
– *Karin Bräuner*

[30.24] **“At være perfekt og leve det perfekte liv er et absurd ideal.”**
– *Peter Lund Madsen*

[30.25] **“Lykken består ikke i aldrig at lave fejl, men i aldrig at lave den samme for anden gang.”** – *George Bernard Shaw*

[30.26] **“Enhver mand kan begå fejl, men kun en idiot fortsætter i sine fejl.”** – *Cicero*

[30.27] **“Den første fejl er aldrig den, der ødelægger dig. Det er spiralen af gentagne fejl, der følger.”** – *James Clear*

[30.28] **“Har du fejl, da vær ikke bange for at rette dem.”** – *Confucius*

[30.29] **“Vanen er fejlenes vuggestue.”** – *Victor Hugo*

[30.30] **“Den agtpågivende tager sjældent fejl.”** – *Confucius*

31. Om fiasko / nederlag

[31.1] **“Husk at fiasko er en begivenhed, ikke en person.”** – *Zig Ziglar*

[31.2] **“Du er ikke din succes eller din fiasko.”** – *Jay Shetty*

[31.3] **“Fiasko viser os vejen – ved at vise os, hvad der ikke er vejen.”**
– *Ryan Holiday*

[31.4] **“Tab og vind med samme sind.”** – *Ordsprog*

[31.5] **“Fiasko er ikke en enkelt, katastrofal begivenhed. Du fejler ikke over natten.”** – *Jim Rohn*

[31.6] **“Du er nødt til at lære at overleve et nederlag. Det er der, du udvikler karakter.”** – *Richard Nixon*

[31.7] **“Bland aldrig et enkelt nederlag sammen med et endegyldigt nederlag.”** – *F. Scott Fitzgerald*

[31.8] **“Fiasko er en omvej, ikke en blind vej.”** – *Zig Ziglar*

[31.9] **“Sejr og nederlag er, hvad du gør dem til; det er, hvordan du håndterer dem, der betyder noget.”** – *Robert Greene*

[31.10] **“Fiasko er oplysende. Den person, som virkelig tænker, lærer lige så meget fra sine nederlag som fra sine sejre.”** – *John Dewey*

[31.11] **“En mand er ikke færdig, når han er besejret. Han er færdig, når han giver op.”** – *Richard Nixon*

[31.12] **“De fleste store mennesker har opnået deres største succes blot ét skridt efter deres største fiasko.”** – *Napoleon Hill*

[31.13] **“En rigtig fiasko behøver ikke en undskyldning. Den er et endemål i sig selv.”** – *Gertrude Stein*

[31.14] **“Det er hårdt at fejle, men det er værre aldrig at have forsøgt at få succes.”** – *Theodore Roosevelt*

[31.15] **“Hvis du lærer af nederlaget, har du ikke rigtig tabt.”**
– *Zig Ziglar*

[31.16] **“Din indstilling til fiasko bestemmer din højde efter fiaskoen.”** – *John C. Maxwell*

[31.17] **“Hvis der ikke eksisterer en mulighed for fiasko, så er sejr meningsløs.”** – *Robert H. Schuller*

[31.18] **“Nogle gange er den bedste gevinst at tabe.”** – *George Herbert*

[31.19] **“Et nederlag kan føre noget godt med sig. Det kan være begyndelsen på noget nyt og bedre.”** – *Karin Bräuner*

[31.20] **“Tab kampe, men vind krigen.”** – *Robert Greene*

[31.21] **“Succes består i at gå fra fiasko til fiasko uden tab af entusiasme.”** – *Winston Churchill*

[31.22] **“Nioghalvfems procent af fiaskoerne kommer fra mennesker, som har til vane at komme med undskyldninger.”**

– *George Washington Carver*

[31.23] **“Der findes ikke noget sådant som fiasko. Der findes kun resultater.”** – *Tony Robbins*

[31.24] **“Det vigtigste er ikke, at du falder, men om du rejser dig igen.”** – *Karin Bräuner*

[31.25] **“Hvis du lever længe nok, vil du se, at enhver sejr bliver til et nederlag.”** – *Simone de Beauvoir*

32. Om offermentalitet

[32.1] **“Bare fordi du falder af en hest, behøver du ikke blive liggende.”** – *Marcellus Williams*

[32.2] **“Du drukner ikke ved at falde i vandet. Du drukner kun, hvis du bliver der.”** – *Zig Ziglar*

[32.3] **“Grav dig ikke ned i et hul, som det er meget svært at komme op af igen.”** – *Karin Bräuner*

[32.4] **“Det at beklage sig dur i intet tilfælde til noget: det stammer fra svagheden.”** – *Friedrich Nietzsche*

[32.5] **“Livet er svært at bære: men vær dog ikke så sarte! Vi er jo alle sammen nogle kønne belæsselige æsler og æselinder.”**
– *Friedrich Nietzsche*

[32.6] **“Selvmedlidenhed er vores værste fjende, og hvis vi giver efter for den, kan vi aldrig gøre noget klogt i verden.”** – *Helen Keller*

[32.7] **“Når du beklager dig, gør du dig selv til et offer.”**
– *Eckhart Tolle*

[32.8] **“Det fører ikke nogen steder hen at indtage en offerrolle over for livet.”** – *Karin Bräuner*

[32.9] **“Ofre forelsker sig i undskyldninger.”** – *Robin Sharma*

[32.10] **“Uanset hvor svær din situation kan være, er der altid mennesker, der lider mere.”** – *Tony Robbins*

[32.11] **“Rent faktisk er vi alle ofre for livet på et eller andet niveau.”**
– *Karin Bräuner*

[32.12] **“Jo mindre du klager over dine problemer – jo hurtigere løses de.”** – *David Baird*

[32.13] **“Det er store sjæle uværdigt at sprede den bekymring, de nærer.”** – *Clotilde de Vaux*

[32.14] **“At beklage sig er altid en ikke-accept af, hvad der er.”**
– *Eckhart Tolle*

[32.15] **“Ingen har ret til at have ondt af sig selv over en uheldighed, der rammer alle.”** – *Cicero*

[32.16] **“De, som ikke beklager sig, ynkes aldrig.”** – *Jane Austen*

[32.17] **“Bliv ikke liggende i selvmedlidenhed – rejs dig – du kan godt.”** – *Karin Bräuner*

[32.18] **“Klag aldrig, og forklar aldrig.”** – *Benjamin Disraeli*

[32.19] **“Selvmedlidenhed kan ikke tjene som fundament for en god fremtid, uanset hvor stor en indsats du kommer med.”** – *Eckhart Tolle*

[32.20] **“En mand begynder først at være en mand, når han holder op med at klynke og skælde ud og begynder at lede efter den skjulte retfærdighed, der regulerer hans liv.”** – *James Allen*

[32.21] **“Vi har ikke brug for medlidenhed – vores egen eller nogen andens – vi har brug for formål, balance og tålmodighed.”**

– *Ryan Holiday*

[32.22] **“Mennesket er smukkeste, når det kæmper for at klare problemerne, ikke når vi jamrer over alt det, vi ikke fik.”**

– *Peter Lund Madsen*

[32.23] **“Den vise mand forstår, og i forståelsen afholder han sig fra al bitterhed og anklage.”** – *James Allen*

[32.24] **“At beskyldte andre for ens eget uheld er et tegn på manglende dannelse.”** – *Epiktet*

[32.25] **“Selve den kendsgerning, at du er et brokkehoved, viser, at du fortjener dit lod.”** – *James Allen*

[32.26] **“Tag ansvar – det bringer dig ud af offerrollen.”**

– *Karin Bräuner*

[32.27] **“Vi overdriver ulykke og lykke ligeledes. Vi er aldrig så dårligt stillede eller lykkelige, som vi siger, vi er.”** – *Honoré de Balzac*

[32.28] **“Man er aldrig så lykkelig eller så ulykkelig, som man bilder sig ind at være.”** – *François La Rochefoucauld*

[32.29] **“Hvis en mand er dyster, lad ham holde sig for sig selv.”**

– *Benjamin Disraeli*

[32.30] **“Vær taknemmelig for, hvad du har, og stop beklagelserne.”**

– *Zig Ziglar*

[32.31] **“Det er en fejl, hvis vi tænker, at det er andre menneskers skyld, at vi ikke er lykkelige.”** – *Karin Bräuner*

[32.32] **“Små ting påvirker små sind.”** – *Benjamin Disraeli*

[32.33] **“Martyrie: Den eneste måde, en mand kan blive berømt uden evne.”** – *George Bernard Shaw*

[32.34] **“Det er så yndeløst at være en martyr.”** – *Ayn Rand*

[32.35] **“Hvis du har brug for et vidne, så vær dit eget.”** – *Epiktet*

[32.36] **“Når ansvaret for din livskvalitet hviler på en anden end dig, bliver du offeret.”** – *Gary John Bishop*

[32.37] **“Hvis en mand gør sig selv til en orm, bør han ikke beklage sig, når han bliver trådt på.”** – *Immanuel Kant*

[32.38] **“De, som bruger deres tid værst, er de første til at klage over dens knaphed.”** – *Jean de La Bruyère*

[32.39] **“Du behøver ikke at være et offer for bekymring.”**
– *Norman Vincent Peale*

[32.40] **“Han, som bekymrer sig om ulykke, gennemliden den dobbelt.”** – *Og Mandino*

[32.41] **“Bekymring dræner sindet for dets kraft og før eller siden skader den sjælen.”** – *Robin Sharma*

[32.42] **“Du har det liv, du er villig til at finde dig i.”**

– *Gary John Bishop*

[32.43] **“Husk: Vi får alle det, vi tolererer.”** – *Tony Robbins*

[32.44] **“Fortvivlelse er tåbernes konklusion.”** – *Benjamin Disraeli*

[32.45] **“Simpelt sagt tror du, at tingene eller mennesker gør dig ulykkelig, men det er ikke præcist. Du gør dig selv ulykkelig.”**

– *Wayne Dyer*

[32.46] **“Den sværeste ting ved depression er, at den er vanedannende. Det begynder at føles ubehageligt ikke at være deprimeret.”**

– *Thibaut Meurisse*

[32.47] **“De travle har ikke tid til tårer.”** – *Lord Byron*

[32.48] **“Vær ubarmhjertig over for brokkehoveder.”** – *Robert Greene*

[32.49] **“Verden har ikke plads til kujoner.”** – *Robert Louis Stevenson*

[32.50] **“Der er altid en mulighed for den feje til ikke mere at være fej og for helten til at holde op med at være helt.”**

– *Jean-Paul Sartre*

33. Om problemer

[33.1] **“Det første skridt i at løse et problem er at anerkende, at det eksisterer.”** – *Zig Ziglar*

[33.2] **“Der er ingen problemer, som ikke kan ses i øjnene.”**
– *David Baird*

[33.3] **“Alle problemer bliver mindre, når du konfronterer dem i stedet for at undvige dem.”** – *William F. Halsey*

[33.4] **“Et klart fremstillet problem er et problem, der er halvt løst.”**
– *Charles F. Kettering*

[33.5] **“Den måde, vi ser problemet på, er problemet.”**
– *Stephen Covey*

[33.6] **“Problemer er ikke stopskilte; de er retningslinjer.”**
– *Robert H. Schuller*

[33.7] **“Hvis en vej er spærret, så prøv at finde en anden.”**
– *Karin Bräuner*

[33.8] **“Intet problem kan modstå den vedholdende tæknings angreb.”** – *François Voltaire*

[33.9] **“Prøv altid at løse det problem, der betyder mest for dig.”**
– *Andrew Wiles*

[33.10] **“Ethvert problem har en løsning.”** – *Ordsprog*

[33.11] **“Hold altid fast ved, at der er et svar og en løsning på ethvert problem, og på at du kan finde frem til det.”** – *Norman Vincent Peale*

[33.12] **“Troen på en løsning baner vejen til løsningen.”**

– *David J. Schwartz*

[33.13] **“Bare fordi vi ikke kan finde en løsning, betyder det ikke, at der ikke findes en.”** – *Andrew Wiles*

[33.14] **“Når du ikke kan løse problemet, så håndter det.”**

– *Robert H. Schuller*

[33.15] **“Mød problemerne og forhindringerne, som de opstår.”**

– *David J. Schwartz*

[33.16] **“Vi kan ikke løse vores problemer med den samme tænkning, vi brugte, da vi skabte dem.”** – *Albert Einstein*

[33.17] **“Lad ikke de små problemer tynde dig. Se det i et bredere perspektiv.”** – *David Baird*

[33.18] **“I det store perspektiv bliver de fleste problemer små.”**

– *Karin Bräuner*

[33.19] **“Ofte er grunden til, at du ikke kan se løsningen, at du er for tæt på problemet. Zoom lidt ud, zoom meget ud, og se på det store billede.”** – *Gary John Bishop*

[33.20] **“Søg efter en løsning, ikke af hele problemet på én gang, men af næste skridt.”** – *Norman Vincent Peale*

[33.21] **“Enhver, som ønsker at klare et problem, må sørge for i tankerne at betragte det ovenfra.”** – *Norman Vincent Peale*

[33.22] **“Enhver general, som har vundet et større slag, har gjort det ved at bevæge sig op på et terræn med højere beliggenhed end fjendens.”** – *Norman Vincent Peale*

[33.23] **“Problemerne løses ikke ved fremdragelsen af nye erfaringer, men ved en sammenstilling af forlængst kendte.”**
– *Ludwig Wittgenstein*

[33.24] **“Betragtningens måden må drejes, men med vort egentlige behov som centrum.”** – *Ludwig Wittgenstein*

[33.25] **“Lykke er ikke fravær af problemer; det er evnen til at håndtere dem.”** – *Steve Maraboli*

[33.26] **“Forhindringen er vejen.”** – *Ryan Holiday*

[33.27] **“Pres videre. Forhindringer er sjældent samme størrelse i morgen, som de er i dag.”** – *Robert H. Schuller*

[33.28] **“Inde i ethvert problem ligger der en mulighed.”**
– *Robert Kiyosaki*

[33.29] **“Tilbring aldrig mere end 10 procent af din tid på problemet, og brug mindst 90 procent af din tid på løsningen.”** – *Tony Robbins*

[33.30] **“Problemer er aldrig simple.”** – *Barack Obama*

[33.31] **“Der er ingen nemme løsninger på mysterier.”**

– *William Landay*

[33.32] **“De problemer, du møder, vil løse sig selv, som du skrider frem.”** – *Jim Rohn*

[33.33] **“Vi kan ikke løse moderne problemer ved at gå tilbage i tiden.”** – *Charles R. Swindoll*

[33.34] **“Forvent problemer som en uundgåelig del af livet og gentag for dig selv de mest trøstende ord af alle: også dette skal gå over.”**

– *Ann Landers*

[33.35] **“Ingen, så længe han bevæger sig omkring i livets kaotiske strømme, er uden problemer.”** – *Carl Gustav Jung*

[33.36] **“Problemer er de ydre tegn på ubrugte indre muligheder.”**

– *Rollo May*

[33.37] **“De bedste år af dit liv er dem, hvor du beslutter dig for, at dine problemer er dine egne.”** – *Albert Ellis*

[33.38] **“Mine besværligheder tilhører mig!”** – *Alfred Adler*

[33.39] **“Velsign dine problemer: Tak dine problemer.”**

– *Thibaut Meurisse*

[33.40] **“Ethvert problem er en gave – uden problemer ville vi ikke vokse.”** – *Tony Robbins*

[33.41] **“Ved at anerkende et småligt problem giver du det eksistens og troværdighed.”** – *Robert Greene*

[33.42] **“At tale om et problem gør det nogle gange værre.”**
– *Dean Koontz*

[33.43] **“Et problem eksisterer kun, når du giver det din opmærksomhed.”** – *Thibaut Meurisse*

[33.44] **“Alle ønsker en eller anden magisk løsning på deres problem, og alle nægter at tro på magi.”** – *Lewis Carroll*

[33.45] **“Hvis du kun har en hammer, har du tendens til at se ethvert problem som et søm.”** – *Abraham Maslow*

[33.46] **“Problemer, der bliver ved med at være uløselige, bør altid mistænkes for at være spørgsmål, der er stillet på den forkerte måde.”** – *Alan Watts*

[33.47] **“De største og mest vigtige problemer i livet er alle fundamentalt uløselige. De kan aldrig løses; man kan kun vokse fra dem.”**
– *Carl Gustav Jung*

34. Om kriser

[34.1] **“Vort liv består af en lang række psykiske kriser.”**

– *Johan Cullberg*

[34.2] **“Du skal aldrig lade en alvorlig krise gå til spilde. Og hvad jeg mener med det, er, at det er en mulighed for at gøre ting, du troede, du ikke kunne gøre før.”** – *Rahm Emanuel*

[34.3] **“Troens frøkorn er altid inde i os; nogle gange kræver det en krise at nære og opmuntre deres vækst.”** – *Susan L. Taylor*

[34.4] **“Dagens krise er morgendagens vittighed.”** – *H.G. Wells*

[34.5] **“Jeg tror virkelig, at enhver dyb krise er en mulighed for at gøre dit liv ekstraordinært på en eller anden måde.”** – *Martha Beck*

[34.6] **“Krisen er en forudsætning for, at man kan udvikle sig og lære sig selv at kende – men den kan også blive indfaldsport for en livs-lang psykisk invaliditet.”** – *Johan Cullberg*

[34.7] **“Store katastrofer og kriser viser os, hvor meget større vores vitale ressourcer er, end vi havde antaget.”** – *William James*

[34.8] **“En krise er en forfærdelig ting at spilde.”** – *Paul Romer*

[34.9] **“Kun en krise – faktisk eller opfattet – skaber ægte forandring.”** – *Milton Friedman*

[34.10] **“Krise skaber mulighed.”** – *Bruce Rauner*

[34.11] **“I svære tider kan vi tro, at vi ikke kan klare mere. Vi indser ikke, at det bare er et vendepunkt i vores liv.”** – *Marcellus Williams*

[34.12] **“Det er krisens stund, der bestemmer, hvem der er mørkets håndlangere, og hvem der er lysets børn.”** – *James Allen*

[34.13] **“I kriser er den mest vovede kurs ofte den sikreste.”**
– *Henry Kissinger*

[34.14] **“Når du står over for en krise, ved du, hvem dine sande venner er.”** – *Magic Johnson*

[34.15] **“Enhver idiot kan konfrontere en krise – det er livet fra dag til dag, der slider dig op.”** – *Anton Chekhov*

35. Om frihed

[35.1] **“Der er ingen determinisme, mennesket er frit, mennesket er frihed.”** – *Jean-Paul Sartre*

[35.2] **“Mennesket er frit i det øjeblik, han ønsker at være det.”**
– *François Voltaire*

[35.3] **“Vi er frie aktører, og mennesket er mere mægtigt end materien.”** – *Benjamin Disraeli*

[35.4] **“Hvert eneste menneskelige væsen har frihed til at forandre sig hvert øjeblik.”** – *Viktor Frankl*

[35.5] **“Frihed er menneskets evne til at hjælpe med sin egen udvikling. Det er vores evne til at støbe os selv.”** – *Rollo May*

[35.6] **“Du er fri.”** – *Jim Morrison*

[35.7] **“Frihed er retten til at leve, som vi ønsker.”** – *Epiktet*

[35.8] **“Frihed er intet udover en chance for at blive bedre.”**
– *Albert Camus*

[35.9] **“Frihed er retten til at fortælle folk, hvad de ikke vil høre.”**
– *George Orwell*

[35.10] **“En mand har et frit valg i den udstrækning, at han er rationel.”** – *Thomas Aquinas*

[35.11] **“Mennesket eksisterer ikke bare; det bestemmer altid, hvordan dets eksistens skal være, hvad det selv skal være i det næste øjeblik.”** – *Viktor Frankl*

[35.12] **“Til syvende og sidst er mennesket selvbestemmende.”**
– *Viktor Frankl*

[35.13] **“Man kan ikke tænke sig noget, der skulle kunne betinge et menneske i en sådan grad, at det ville lade det være blottet for enhver frihed.”** – *Viktor Frankl*

[35.14] **“Vejen til frihed begynder altid i dit eget sind.”** – *David Baird*

[35.15] **“Frihed er en besiddelse af uvurderlig værdi.”** – *Cicero*

[35.16] **“Menneskelig værdighed er grundlagt på frihed, og frihed på menneskelig værdighed. Den ene forudsætter den anden.”**
– *Rollo May*

[35.17] **“Et liv uden frihed er som en krop uden ånd.”** – *Khalil Gibran*

[35.18] **“Hvor friheden er, der er mit land.”** – *Benjamin Franklin*

[35.19] **“Hemmeligheden ved lykke er frihed.”** – *Thukydid*

[35.20] **“Vi vil friheden for frihedens egen skyld og uden hensyn til nogen særlig omstændighed.”** – *Jean-Paul Sartre*

[35.21] **“Lad friheden råde. Solen går aldrig ned for sådan en glørværdig menneskelig bedrift.”** – *Nelson Mandela*

[35.22] **“Kun frie mænd kan forhandle. En fange kan ikke indgå kontrakter.”** – *Nelson Mandela*

[35.23] **“Der findes ingen sådan ting som delvis frihed.”**
– *Nelson Mandela*

[35.24] **“Frihed er noget, der dør, medmindre den bruges.”**
– *Hunter S. Thompson*

[35.25] **“Jeg kan ikke tage min frihed som mål, uden jeg i lige måde tager andres som mål.”** – *Jean-Paul Sartre*

[35.26] **“Du har friheden til at leve og lade leve, at elske og lade elske.”** – *Martha Beck*

[35.27] **“Frihedens oprørte hav er aldrig uden en bølge.”**
– *Thomas Jefferson*

[35.28] **“Vi må være villige til at betale en pris for frihed.”**
– *H.L. Mencken*

[35.29] **“Frihed er værd at betale for.”** – *Jules Verne*

[35.30] **“Frihed bliver ikke givet til os af nogen; vi er nødt til at kultivere den selv.”** – *Thich Nhat Hanh*

[35.31] **“Frigørelse kommer ikke udefra.”** – *Gloria Steinem*

[35.32] **“Frihed gives aldrig frivilligt af undertrykkeren; den må kræves af den undertrykte.”** – *Martin Luther King*

[35.33] **“Frihed betyder, at du er uforhindret i at leve dit liv, som du vælger. Alt mindre end det er en form for slaveri.”** – *Wayne Dyer*

[35.34] **“Den eneste måde at håndtere en ufri verden på er at blive så aldeles fri, at din blotte eksistens er en oprørshandling.”**
– *Albert Camus*

[35.35] **“Kun vores individuelle tro på frihed kan holde os frie.”**
– *Dwight D. Eisenhower*

[35.36] **“Frihed er kun den sikre besiddelse for dem, der har modet til at forsvare den.”** – *Perikles*

[35.37] **“Ulydighed er det sande fundament for frihed.”**
– *Henry David Thoreau*

[35.38] **“Frihed dør ikke af et frontalt angreb.”** – *Herbert Hoover*

[35.39] **“Et begær efter at modstå undertrykkelse er plantet i menneskets natur.”** – *Tacitus*

[35.40] **“Nu raser min hammer grusomt mod sit fængsel.”**
– *Friedrich Nietzsche*

[35.41] **“Frihedens fjender argumenterer ikke; de råber, og de skyder.”** – *William Inge*

[35.42] **“Frihed er farlig; så svær at leve med som den er begejstrende.”** – *Albert Camus*

[35.43] **“Det er i angsten, at mennesket bliver bevidst om sin frihed.”**

– *Jean-Paul Sartre*

[35.44] **“Vi smeder de lænker, vi bærer i livet.”** – *Charles Dickens*

[35.45] **“Det er ofte sikrere at være i lænker end at være fri.”**

– *Franz Kafka*

[35.46] **“Et bur, der kaldes ved et andet navn, er stadig et bur.”**

– *Michael Alan Singer*

[35.47] **“Smerte er prisen for frihed. Og det øjeblik, du er villig til at betale den pris, vil du ikke længere være bange.”** – *Michael A. Singer*

36. Om handling / karakter

[36.1] **“Der er kun realitet i handlingen.”** – *Jean-Paul Sartre*

[36.2] **“Livets store mål er ikke viden, men handling.”**

– *Francis Bacon*

[36.3] **“Enhver mands prøve ligger i handling.”** – *Pindar*

[36.4] **“Mulighederne er utallige, når vi beslutter os for at handle og ikke reagere.”** – *George Bernard Shaw*

[36.5] **“Handling er den grundlæggende nøgle til al succes.”**

– *Pablo Picasso*

[36.6] **“Det er vores handlinger, der udgør vores liv.”**

– *Gottfried Wilhelm Leibniz*

[36.7] **“Tag handling. Grib øjeblikket.”** – *Theodore Roosevelt*

[36.8] **“Vi er, hvad vi gør.”** – *Aristoteles*

[36.9] **“Hvis du ikke kan lide, hvordan tingene er, så lav dem om! Du er ikke et træ.”** – *Jim Rohn*

[36.10] **“Hvad der er rigtigt at gøre, kan ikke gøres for hurtigt.”**

– *Jane Austen*

[36.11] **“Gør bare, hvad der må gøres. Det er måske ikke lykke, men det er storhed.”** – *George Bernard Shaw*

[36.12] **“Klarhed kommer ikke før handling. Den kommer af handling.”** – *Jalal ad-Din Rumi*

[36.13] **“Du kan have mange store idéer i dit hoved, men det, der gør en forskel, er handlingen.”** – *Don Miguel Ruiz*

[36.14] **“Handlingen er alt, æren er intet.”**
– *Johann Wolfgang von Goethe*

[36.15] **“Handling udtrykker prioriteter.”** – *Mahatma Gandhi*

[36.16] **“Først sig til dig selv, hvad du vil være; og så gør, hvad du er nødt til at gøre.”** – *Epiktet*

[36.17] **“At være villig er ikke nok; vi må gøre.”** – *Leonardo da Vinci*

[36.18] **“Enhver handling, vi udfører, alt hvad vi gør, er enten en sejr eller et nederlag i kampen for at blive, hvad vi ønsker at være.”**
– *Ninon de l'Enclos*

[36.19] **“I enhver situation stiller livet os et spørgsmål, og vores handlinger er svaret.”** – *Ryan Holiday*

[36.20] **“Sandheden er, at du altid ved, hvad det rette er at gøre. Den svære del er at gøre det.”** – *Robert H. Schuller*

[36.21] **“En helt er en mand, der gør, hvad han kan.”**
– *Romain Rolland*

[36.22] **“Viden er af ingen værdi, medmindre du anvender den i praksis.”** – *Anton Chekhov*

[36.23] **“Sand visdom kan kun opnås gennem praksis.”**
– *Siddhartha Gautama*

[36.24] **“Du kan også begå uret ved at gøre intet.”** – *Marcus Aurelius*

[36.25] **“Hvad end det er meningen, du skal gøre, så gør det nu. Betingelserne er altid umulige.”** – *Doris Lessing*

[36.26] **“Lad handling pløje igennem vores tøven.”**
– *Brendon Burchard*

[36.27] **“Der er ikke anden genialitet end den, der udtrykker sig i geniale frembringelser.”** – *Jean-Paul Sartre*

[36.28] **“Enhver skabende handling er først en destruktiv handling.”**
– *Pablo Picasso*

[36.29] **“At sige og gøre er to ting.”** – *Matthew Henry*

[36.30] **“Dine handlinger afslører, hvor meget du vil have noget. Hvis du bliver ved med at sige, at noget er en prioritet, men du aldrig handler på det, så vil du egentlig ikke have det.”** – *James Clear*

[36.31] **“Ethvert ord, enhver handling, ethvert øjeblik tæller.”**
– *Ayn Rand*

[36.32] **“Du har altid et valg. Altid. I enhver situation. Der er ingen undskyldninger.”** – *Ivan Fruergaard*

[36.33] **“Du er fordømt til at træffe valg. Det er livets største paradoks.”** – *Wayne Dyer*

[36.34] **“Vi træffer store valg og små valg. Nogle valg er lette, andre svære. Nogle har kun en lille betydning for vores liv, andre ændrer vores liv.”** – *Ivan Fruergaard*

[36.35] **“Det er muligt at vælge på en eller anden måde; men det er ikke muligt at lade være med at vælge.”** – *Jean-Paul Sartre*

[36.36] **“Jeg kan altid vælge; men jeg må vide, at hvis jeg ikke vælger, så vælger jeg alligevel.”** – *Jean-Paul Sartre*

[36.37] **“Når en mand ikke kan vælge, holder han op med at være en mand.”** – *Stanley Kubrick*

[36.38] **“Du kan ikke stikke af fra dine valg – du kan kun reparere dem med bedre valg.”** – *Ryan Holiday*

[36.39] **“Enhver mand bygger sin verden i sit eget billede; han har magten til at vælge, men ingen magt til at undslippe valgets nødvendighed.”** – *Ayn Rand*

[36.40] **“Livet er en serie af presserende valg, der kræver fast forpligtelse til dette eller hint.”** – *Alan Watts*

[36.41] **“Oplysning forekommer, når vi indser, at lykke er et valg, tristhed er et valg, vrede er et valg, kærlighed er et valg.”**
– *Brendon Burchard*

[36.42] **“Den verden, vi lever i, er den verden, vi vælger at leve i, uanset om det er bevidst eller ubevidst.”** – *Tony Robbins*

[36.43] **“Mennesket er ikke et væsen af omstændighederne, omstændighederne er menneskets skabelse.”** – *Benjamin Disraeli*

[36.44] **“Ethvert øjeblik er en frisk begyndelse.”** – *Elie Wiesel*

[36.45] **“Der er kun én dag tilbage, altid startende forfra: den gives til os ved daggry og tages væk ved tusmørket.”** – *Jean-Paul Sartre*

[36.46] **“Enhver dag bringer nye valg.”** – *Martha Beck*

[36.47] **“Bevidsthed kommer før valget, og valget kommer før forandring.”** – *Robin Sharma*

[36.48] **“Livet er værd at leve, kan vi sige, siden det er, hvad vi gør det til.”** – *William James*

[36.49] **“Mellem stimulus og respons er der et rum. I det rum er vores magt til at vælge vores respons. I vores respons ligger vores vækst og vores frihed.”** – *Viktor Frankl*

[36.50] **“Valgets øjeblik er sandhedens øjeblik.”** – *Stephen Covey*

[36.51] **“Hvad du gør ud af dit liv, er op til dig.”** – *Chérie Carter-Scott*

[36.52] **“Du kan ikke gøre fremskridt uden at træffe beslutninger.”**
– *Jim Rohn*

[36.53] **“Det er kun i vores beslutninger, at vi er vigtige.”**

– *Jean-Paul Sartre*

[36.54] **“Livet er fuld af svære beslutninger, og intet gør dem nemme.”** – *Martha Beck*

[36.55] **“Tillad dig selv at tage dine egne beslutninger.”** – *David Baird*

[36.56] **“At træffe gode beslutninger er en essentiel evne på ethvert niveau.”** – *Peter Drucker*

[36.57] **“Det er i dine beslutningsøjeblikke, at din skæbne formes.”**
– *Tony Robbins*

[36.58] **“En ægte beslutning måles på den kendsgerning, at du har foretaget en ny handling. Hvis der ikke foretages en handling, har du ikke i sandhed besluttet dig.”** – *Tony Robbins*

[36.59] **“Vores beslutninger er atomerne af det væsen, vi skaber.”**
– *Irvin D. Yalom*

[36.60] **“Ingen større beslutning eller handling bør foretages uden at betragte de store kategorier i vores liv: vores personlige velbefindende, vores relationer og vores sociale forpligtelser.”**
– *Brendon Burchard*

[36.61] **“Følelser driver adfærd. Enhver beslutning er en følelsesmæssig beslutning på et eller andet niveau.”** – *James Clear*

[36.62] **“Ikke at træffe en beslutning er også en beslutning.”**
– *Robin Sharma*

[36.63] **“Beslutninger er uundgåelige på alle områder. Man kan ikke ikke beslutte.”** – *Irvin D. Yalom*

[36.64] **“Alle har ret til at træffe sine egne beslutninger, men ingen har ret til at påtvinge andre sine beslutninger.”** – *Ayn Rand*

[36.65] **“At tøve er også en beslutning.”** – *Irvin D. Yalom*

[36.66] **“Jeg skaber det universelle, når jeg vælger mig selv.”**
– *Jean-Paul Sartre*

[36.67] **“Idet jeg vælger mig selv, vælger jeg mennesket.”**
– *Jean-Paul Sartre*

[36.68] **“Din nutid er en konsekvens af dine valg i fortiden. Og din fremtid afhænger af de valg, du træffer lige nu.”** – *Ivan Fruergaard*

[36.69] **“Lykke er, ligesom ulykke, et proaktivt valg.”** – *Stephen Covey*

[36.70] **“Du kan enten søge efter muligheder – eller skabe dem.”**
– *David Baird*

[36.71] **“Hvis du gør, hvad du altid har gjort, vil du få det, du altid har fået.”** – *Tony Robbins*

[36.72] **“Den bedste måde at forudsige fremtiden på er at skabe den.”**
– *Peter Drucker*

[36.73] **“Lykken afhænger af os selv.”** – *Aristoteles*

[36.74] **“Lykke er ikke noget færdiglavet. Den kommer fra vores egne handlinger.”** – *Dalai Lama*

[36.75] **“Du vil opdage, at du ikke behøver at stole på andre så meget, som du har brug for at stole på, at du selv vil træffe de rigtige valg.”**
– *Don Miguel Ruiz*

[36.76] **“Livet er summen af alle de valg, man træffer.”**
– *Albert Camus*

[36.77] **“Livet handler ikke om at finde dig selv. Livet handler om at skabe dig selv.”** – *George Bernard Shaw*

[36.78] **“Selvet er ikke noget, man finder; det er noget, man skaber.”**
– *Thomas Szasz*

[36.79] **“Mennesket er ikke andet, end hvad det gør sig til. Dette er eksistentialemens første princip.”** – *Jean-Paul Sartre*

[36.80] **“Mennesket er – uden støtte og uden hjælp – henvist til hvert øjeblik at skabe mennesket.”** – *Jean-Paul Sartre*

[36.81] **“Mennesket skaber sig selv; det er ikke færdigt fra begyndelsen; det skaber sig selv ved at vælge sin moral.”** – *Jean-Paul Sartre*

[36.82] **“Eksistentialemens tager aldrig mennesket som noget tilendebragt; thi det er altid under skabelse.”** – *Jean-Paul Sartre*

[36.83] **“Jeg er ikke, hvad der skete for mig; jeg er, hvad jeg vælger at blive.”** – *Carl Gustav Jung*

[36.84] **“Jeg er ikke et produkt af mine omstændigheder. Jeg er et produkt af mine beslutninger.”** – *Stephen Covey*

[36.85] **“Vores adfærd er en funktion af vores beslutninger, ikke af vores vilkår.”** – *Stephen Covey*

[36.86] **“Dine beslutninger – ikke dine omstændigheder – afgør din fremtid.”** – *Karin Bräuner*

[36.87] **“Adfærd er spejlet, hvori alle viser deres billede.”**
– *Johann Wolfgang von Goethe*

[36.88] **“Gør nu, hvad du senere ville ønske, at du havde gjort.”**
– *Karin Bräuner*

[36.89] **“Det lange perspektiv afslører næsten altid, hvad der er det sunde valg.”** – *Karin Bräuner*

[36.90] **“Du er i stand til at træffe de beslutninger, du skal træffe.”**
– *Karin Bräuner*

[36.91] **“Handling er karakter.”** – *F. Scott Fitzgerald*

[36.92] **“Din karakter vil være, hvad du selv vælger at gøre den til.”**
– *John Lubbock*

[36.93] **“Viden vil give dig magt, men karakter vil give dig respekt.”**
– *Bruce Lee*

[36.94] **“Livet er et stenbrud, ud af hvilket vi skal forme og udhugge og færdiggøre en karakter.”** – *Samuel Butler*

[36.95] **“Vores handlinger er også en pålidelig social målestok for sand karakter.”** – *Brendon Burchard*

[36.96] **“Lad os ikke glemme, at vores handlinger, stykke for stykke, danner en struktur, der enten er ret eller skæv.”** – *Brendon Burchard*

[36.97] **“En person af stærk karakter er som guld – sjælden, men uvurderlig.”** – *Robert Greene*

[36.98] **“Overvindelse af besvær er den ildprøve, der danner karakter.”** – *Tony Robbins*

[36.99] **“Hvis du skaber en handling, skaber du en vane. Hvis du skaber en vane, skaber du en karakter. Hvis du skaber en karakter, skaber du en skæbne.”** – *André Maurois*

[36.100] **“Det er ikke det, vi gør en gang imellem, der former vores liv. Det er det, vi gør konsekvent.”** – *Tony Robbins*

[36.101] **“Den mest praktiske måde at ændre, hvem du er, er at ændre, hvad du gør.”** – *James Clear*

[36.102] **“Jeg går ikke op i, hvad andre tænker om det, jeg gør, men jeg går meget op i, hvad jeg tænker om det, jeg gør! Det er karakter!”** – *Theodore Roosevelt*

[36.103] **“I nødsituationer viser dannede mennesker karakterfasthed, hvorimod ringe mennesker giver fuldstændigt op i modgang.”**
– *Confucius*

[36.104] **“I konfrontation med en krise falder manden af karakter tilbage på sig selv. Han påtvinger sit eget handlingsstempel, tager ansvar for den, gør den til sin egen.”** – *Charles de Gaulle*

[36.105] **“Karakter er som et træ, og omdømmet som en skygge. Skyggen er det, vi tænker om den; træet er den virkelige ting.”**
– *Abraham Lincoln*

[36.106] **“Karakter er ikke noget, du blev født med, og som du ikke kan ændre, ligesom dine fingeraftryk. Den er noget, du ikke blev født med, og som du må tage ansvar for at danne.”** – *Jim Rohn*

[36.107] **“Vis mig den mand, du ærer, og jeg vil vide, hvilken slags mand du er.”** – *Thomas Carlyle*

[36.108] **“Ingen ændring i omstændighederne kan reparere en karakterbrist.”** – *Ralph Waldo Emerson*

37. Om ansvar

[37.1] **“Ansvaret begynder med villigheden til at blive den skabende kraft i sit eget liv.”** – *Werner Erhard*

[37.2] **“Mennesket er fuldt ansvarligt for sin natur og sine valg.”**
– *Jean-Paul Sartre*

[37.3] **“Tag ansvar for dig selv.”** – *Chérie Carter-Scott*

[37.4] **“Du er ansvarlig for din virkelighed.”** – *Brendon Burchard*

[37.5] **“Uanset hvad der sker, så tag ansvar.”** – *Tony Robbins*

[37.6] **“At "have ansvar for" betyder at "være ophav til".”**
– *Irvin D. Yalom*

[37.7] **“Ansvaret for dit liv, din glæde og din lykke er dit eget – og ikke nogen som helst andres.”** – *Ivan Fruergaard*

[37.8] **“Lykken findes ikke ved at skyde skylden på andre for dine fejltagelser. Tag ansvar for dine egne handlinger og dine egne følelser.”** – *David Baird*

[37.9] **“For at forandre sig må man først tage ansvar: Man må forpligte sig selv på en form for handlen.”** – *Irvin D. Yalom*

[37.10] **“Du må tage personligt ansvar. Du kan ikke ændre omstændighederne, årstiderne eller vinden, men du kan ændre dig selv. Det er noget, du har kommandoen over.”** – *Jim Rohn*

[37.11] **“Ansvaret får os til at "melde os ind" i vores liv. Vi bliver nærværende til stede. Vi handler. Tager initiativ.”** – *Ivan Fruergaard*

[37.12] **“Jeg mener, at vi egenhændigt er ansvarlige for vores valg.”**
– *Elisabeth Kübler-Ross*

[37.13] **“Når vi accepterer, at vi altid har et valg, bliver vi med det samme ansvarlige for vores liv. Så har vi selv ansvaret for, hvordan vi svarer på livets udfordringer.”** – *Ivan Fruergaard*

[37.14] **“Vi skaber den verden, vi lever i; hvis verden ikke egner sig til at leve i, så er det, fordi vi ikke har løftet vores ansvar.”**
– *Cyril Connolly*

[37.15] **“Vi er alene, uden undskyldninger.”** – *Jean-Paul Sartre*

[37.16] **“For så vidt som man er ansvarlig for sit eget liv, er man alene.”** – *Irvin D. Yalom*

[37.17] **“Dårlige undskyldninger er værre end ingen.”**
– *Thomas Fuller*

[37.18] **“Der er ingen måde, hvorpå vi kan undslippe ansvar.”**
– *Stephen Covey*

[37.19] **“Du kan ikke undslippe morgendagens ansvar ved at undvige det i dag.”** – *Abraham Lincoln*

[37.20] **“At være sig sit ansvar bevidst er at være bevidst om, at man skaber sit eget jeg, sin skæbne, sin livssituation, sine følelser og – i givet fald – sine lidelser.”** – *Irvin D. Yalom*

[37.21] **“Ansvar er prisen for storhed.”** – *Winston Churchill*

[37.22] **“Vil du have et kraftfuldt liv, kræver det, at du konsekvent tager ansvar og lever dit liv som kriger.”** – *Ivan Fruergaard*

[37.23] **“En stor del af at leve det liv, du ønsker, er at tage ejerskab over dine valg, nu og i fremtiden.”** – *Gary John Bishop*

[37.24] **“Enhver person er ansvarlig for alt det gode inden for hans evners råderum, og for intet mere.”** – *Robert H. Schuller*

[37.25] **“Ved at tage ansvar for, hvordan du vælger at reagere på noget eller nogen, tilpasser du dig livets smukke dans.”** – *Wayne Dyer*

[37.26] **“Den, der tager ansvar, kan påvirke.”** – *Bo Hejlskov Elvén*

[37.27] **“Ved at tage ansvar kan man skabe muligheder for at påvirke sin egen situation.”** – *Bo Hejlskov Elvén*

[37.28] **“Det er ikke kun for det, vi gør, at vi holdes ansvarlige, men også for det, vi ikke gør.”** – *Molière*

[37.29] **“Frihed betyder ansvar. Det er derfor, de fleste mænd gruer for den.”** – *George Bernard Shaw*

[37.30] **“Ved ikke at tage ansvar giver vi ikke kun os selv et ansvarsløst liv, men også et magtesløst liv, der leder til frustration og aggression.”** – *Ivan Fruergaard*

[37.31] **“Mennesket er ansvarligt for sin lidenskab.”**
– *Jean-Paul Sartre*

[37.32] **“Den tarvelige er ansvarlig for sin tarvelighed.”**
– *Jean-Paul Sartre*

[37.33] **“Det er vores ansvar, ikke os selv, som vi skal tage seriøst.”**
– *Peter Ustinov*

[37.34] **“De fleste mennesker ønsker ikke rigtigt frihed, fordi frihed indebærer ansvar, og de fleste mennesker er bange for ansvar.”**
– *Sigmund Freud*

[37.35] **“Det er vigtigt, at du kender dit ansvar, men det er også vigtigt, at du ved, hvad der ikke er dit ansvar.”** – *Karin Bräuner*

[37.36] **“Ved at påtvinge for stort ansvar, eller snarere alt ansvar, på dig selv, knuser du dig selv.”** – *Franz Kafka*

[37.37] **“Bær ikke verdens nød på dine skuldre – det er de ikke store nok til.”** – *Karin Bräuner*

38. Om værdier

[38.1] **“At vælge at være sådan eller sådan er på samme tid at bekræfte værdien af det, vi vælger.”** – *Jean-Paul Sartre*

[38.2] **“Uanset hvad du tror, dine værdier er, vil dine handlinger fortælle den virkelige historie.”** – *Jay Shetty*

[38.3] **“En værdi er en retning, vi ønsker at fortsætte med at bevæge os i, en vedvarende proces, der aldrig når en afslutning.”**
– *Russ Harris*

[38.4] **“Værdier er vores idealer i bevægelse, udvist gennem vores samspil med andre.”** – *Brendon Burchard*

[38.5] **“Dine værdier giver retning til dit liv og motiverer dig til at foretage vigtige ændringer.”** – *Russ Harris*

[38.6] **“Succes i livet betyder at leve efter dine værdier.”**
– *Russ Harris*

[38.7] **“Alt, du er imod, svækker dig. Alt, du er for, styrker dig.”**
– *Wayne Dyer*

[38.8] **“Et rigt og meningsfuldt liv skabes ved at tage handling. Men ikke bare en hvilken som helst handling. Det sker igennem effektiv handling, styret og motiveret af dine værdier.”** – *Russ Harris*

[38.9] **“Elsk dine idealer.”** – *James Allen*

[38.10] **“Når dine værdier er klare for dig, bliver det lettere at træffe beslutninger.”** – *Roy E. Disney*

[38.11] **“Hver gang du har svært ved at træffe en vigtig beslutning, kan du være sikker på, at det er resultatet af at være usikker på dine værdier.”** – *Tony Robbins*

[38.12] **“Værdier er vigtige, fordi de kan vejlede og motivere dig gennem situationer, hvor dine følelser kan føre dig af sporet.”**
– *Russ Harris*

[38.13] **“Dette må være vores dag til at definere det bedste af det, vi er, og hvad vi vil stå for.”** – *Brendon Burchard*

[38.14] **“Du må være den forandring, du ønsker at se i verden.”**
– *Mahatma Gandhi*

[38.15] **“Du må leve ud fra dine værdier og overbevisninger – overgive dig til dit livs dybere mening; dit livs sandhed.”**
– *Ivan Fruergaard*

[38.16] **“Tilfredshed udspringer af at tro på værdien i det, du gør.”**
– *Jay Shetty*

[38.17] **“Hvad vi lever ved, dør vi ved.”** – *Robert Frost*

[38.18] **“Ved at nægte at gå på kompromis med vores værdier, bliver vi unedbrydelige.”** – *Brendon Burchard*

[38.19] **“Alt har sin pris.”** – *Ordsprog*

[38.20] **“Pris er det, du betaler. Værdi er det, du får.”** – *Warren Buffett*

[38.21] **“Det, der har værdi, er værd at betale for.”** – *Robert Greene*

[38.22] **“De gode ting i livet koster det, de koster.”** – *Ryan Holiday*

[38.23] **“Alt har en pris, men ikke alle priser står på mærkater.”**
– *Morgan Housel*

[38.24] **“Prisen for enhver handelsvare stiger eller falder proportionalt med mængden af købere eller sælgere.”** – *John Locke*

[38.25] **“Hvordan vi bruger vores fritid, viser, hvad vi værdsætter.”**
– *Jay Shetty*

[38.26] **“Storartede mennesker har storartede værdier og storartet etik.”** – *Jeffrey Gitomer*

[38.27] **“En persons værd måles på værdien af det, han værdsætter.”**
– *Marcus Aurelius*

[38.28] **“Forskellen mellem en god mand og en dårlig er valget af mærkesag.”** – *William James*

[38.29] **“En sags værdi ligger undertiden ikke i det, som man opnår med den, men derimod i det, som man betaler for den – hvad den koster os.”** – *Friedrich Nietzsche*

[38.30] **“Livet selv tvinger os til at sætte værdier, livet selv sætter værdier gennem os, når vi sætter værdier.”** – *Friedrich Nietzsche*

[38.31] **“For det meste er det tab, der belærer os om tingenes værdi.”**

– *Arthur Schopenhauer*

[38.32] **“Vores værdier kommer ikke ud af det blå.”** – *Jay Shetty*

[38.33] **“Den vise mand er ham, der kender tingenes relative værdi.”**

– *William Inge*

[38.34] **“Livets værdi ligger ikke i dages længde, men i den brug, vi gør ud af dem.”** – *Michel de Montaigne*

[38.35] **“Du vil være af så megen værdi for andre, som du har været for dig selv.”** – *Cicero*

[38.36] **“Dannelsens mål er viden, ikke om kendsgerninger, men om værdier.”** – *William Inge*

[38.37] **“Den store værdi i livet er ikke, hvad du får. Den store værdi i livet er, hvad du bliver til.”** – *Jim Rohn*

[38.38] **“En mand, der vover at spilde en time af tiden, har ikke opdaget livets værdi.”** – *Charles Darwin*

39. Om mening

[39.1] **“Den vigtige ting er, at mennesker burde have et formål i livet. Det burde være noget nyttigt, noget godt.”** – *Dalai Lama*

[39.2] **“Enhver person har en længsel efter at være betydningsfuld; at lave et bidrag; at være en del af noget ædelt og meningsfuldt.”**
– *John C. Maxwell*

[39.3] **“Jo mere vi fyldbyrder en mening, der peger ud over os selv, des mere lykke følger der med.”** – *Irvin D. Yalom*

[39.4] **“Enhver har sit særlige kald, sin mission i livet; enhver må udføre en konkret opgave, der kræver at blive udført.”**
– *Viktor Frankl*

[39.5] **“For at forblive sund må en mand have et mål, et formål i livet, han kan respektere og være stolt over at arbejde for.”**
– *Hans Selye*

[39.6] **“Når vi lever formålsbestemt – med en klar fornemmelse af, hvorfor det, vi gør, betyder noget – har livet mening og opfyldelse.”**
– *Jay Shetty*

[39.7] **“Når man har et godt formål, og man søger at opfylde det formål, så gør det livet værd at leve.”** – *Marcellus Williams*

[39.8] **“Brug dit liv på noget, du virkelig tror på.”** – *David Baird*

[39.9] **“Den virkelige glæde i livet kommer af at finde dit sande formål og afstemme det med det, du gør hver eneste dag.”**

– *Tony Robbins*

[39.10] **“Livets formål er et liv med formål.”** – *Robin Sharma*

[39.11] **“Formål og mening, ikke succes, fører til sand tilfredshed.”**

– *Jay Shetty*

[39.12] **“Hvad mennesker vil have, er ikke bare lykke. De vil have retfærdighed; de vil have mening.”** – *Martin Seligman*

[39.13] **“Han, som har et hvorfor at leve for, kan bære næsten ethvert hvordan.”** – *Friedrich Nietzsche*

[39.14] **“At søge efter mening er også at søge efter sammenhæng.”**

– *Irvin D. Yalom*

[39.15] **“Når først vi har opbygget en følelse af mening, afføder den værdier – som igen yderligere befæster vores følelse af mening.”**

– *Irvin D. Yalom*

[39.16] **“Fra opofrelse kommer mening. Fra kamp kommer formål.”**

– *Ryan Holiday*

[39.17] **“Jeg har lært, at du ikke burde gå igennem livet med en gribehandske på begge hænder. Du er nødt til at kunne kaste noget tilbage.”** – *Maya Angelou*

[39.18] **“At gøre noget for andre er den direkte vej til et meningsfyldt liv.”** – *Jay Shetty*

[39.19] **“Vi har alle noget at give her i livet, hver eneste af os.”**

– *Marcellus Williams*

[39.20] **“Vi har alle forskellige mål, men vi ønsker alle det samme: et liv fuldt af glæde og mening.”** – *Jay Shetty*

[39.21] **“Før vi lever, er livet ikke noget, men det tilkommer os at give det en mening, og værdien er ikke andet end den mening, vi vælger.”**

– *Jean-Paul Sartre*

[39.22] **“Intet i livet har nogen mening, undtagen den mening vi giver det.”** – *Tony Robbins*

[39.23] **“Der er ingen mening i livet foruden den mening, mennesket giver sit liv, ved at udfolde sine kræfter.”** – *Erich Fromm*

[39.24] **“Livets mening varierer fra menneske til menneske, fra dag til dag og fra time til time.”** – *Viktor Frankl*

[39.25] **“Man burde ikke søge efter en abstrakt mening med livet.”**

– *Viktor Frankl*

[39.26] **“Der er kun én mening i livet: livsaktens selv.”** – *Erich Fromm*

[39.27] **“Livets mening er blot at være i live. Det er så banalt og så åbenlyst og så enkelt.”** – *Alan Watts*

[39.28] **“Det, der egentlig giver livet mening, er villigheden til at leve det.”** – *Michael Alan Singer*

[39.29] **“Menneskets hovedopgave i livet er at føde sig selv, at blive, hvad han potentielt er. Det vigtigste produkt af hans indsats er hans egen personlighed.”** – *Erich Fromm*

[39.30] **“Det, det kommer an på, er ikke livets mening i al almindelighed, snarere den specielle mening med et menneskes liv i et givet øjeblik.”** – *Viktor Frankl*

[39.31] **“Jagten efter sikkerhed blokerer for søgen efter mening. Usikkerhed er selve vilkåret, der driver mennesket til at udfolde sine kræfter.”** – *Erich Fromm*

[39.32] **“Jo mere bevidst vi stræber efter glæde og lykke, des sværere har vi ved at finde dem.”** – *Irvin D. Yalom*

[39.33] **“Meningen med livet er ikke at være den bedste. Meningen er, at du er den, du skal være og gøre det, du skal gøre.”**
– *Karin Bräuner*

[39.34] **“Intet i verden har anden betydning end den, man selv skaber.”** – *Irvin D. Yalom*

[39.35] **“Hvis der overhovedet er mening i livet, må der være mening i lidelsen.”** – *Viktor Frankl*

[39.36] **“Du vil aldrig leve, hvis du leder efter livets mening.”**
– *Albert Camus*

[39.37] **“Det, der virkelig giver livet mening, er gratis.”**
– *Karin Bräuner*

40. Om engagement

[40.1] **“Vi er i hvert sekund kastet ud i verden og engageret.”**

– *Jean-Paul Sartre*

[40.2] **“En følelse af meningsfuldhed er et biprodukt af engagement.”** – *Irvin D. Yalom*

[40.3] **“Engagement er en handling, ikke et ord.”** – *Jean-Paul Sartre*

[40.4] **“Intet engagement, ingen forpligtelse.”** – *Stephen Covey*

[40.5] **“Du kan være, bør være og har brug for at være engageret i verden.”** – *Elaine N. Aron*

[40.6] **“Der findes altid en måde – hvis du er engageret.”**

– *Tony Robbins*

[40.7] **“Dette er livets egentlige hemmelighed – at være totalt engageret i det, du laver her og nu.”** – *Alan Watts*

[40.8] **“Involvér dig – mange af vore forestillinger om ulykke har rod i mangel på engagement.”** – *David Baird*

[40.9] **“Et menneske engagerer sig i sit liv, tegner sin skikkelse, og udover denne skikkelse er der intet.”** – *Jean-Paul Sartre*

[40.10] **“Engagement og disciplin slår genialitet og begavelse på en hvilken som helst ugedag.”** – *Robin Sharma*

[40.11] **“Hovedmålet er at engagere sig i meningsfulde aktiviteter, uanset hvordan du har det. Det er det, der i det lange løb gør livet tilfredsstillende.”** – *Russ Harris*

[40.12] **“Hvis du engagerer folk på et vitalt, vigtigt niveau, vil de reagere.”** – *Edward Bond*

[40.13] **“Når vi stiller os selv uden for livet og bliver fjerne tilskuere, holder tingene op med at betyde noget.”** – *Irvin D. Yalom*

[40.14] **“Bliv ikke en tilskuer i livet.”** – *Karin Bräuner*

41. Om integritet

[41.1] **“Intet er i sidste ende helligt, undtagen vores eget sinds integritet.”** – *Ralph Waldo Emerson*

[41.2] **“Integritet afslører skønhed.”** – *Thomas Leonard*

[41.3] **“Med integritet har du intet at frygte, siden du intet har at skjule.”** – *Zig Ziglar*

[41.4] **“Integritet har intet behov for regler.”** – *Albert Camus*

[41.5] **“Vi skal ikke bryde vores integritet.”** – *Brendon Burchard*

[41.6] **“Alle mennesker ønsker at leve stolte, retskafne liv med integritet.”** – *Brendon Burchard*

[41.7] **“Mennesker må erobre en stabilitet og integritet, inden alderdom og nedslidning bliver for mærkbar.”** – *Owe Wikström*

[41.8] **“Integritetens første praksis er at tænke, før vi handler.”**
– *Brendon Burchard*

[41.9] **“Din menneskelige integritet handler om at være dit ord. Din kurs er at handle i overensstemmelse med dit ord og dine aftaler.”**
– *Ivan Fruergaard*

[41.10] **“Hvor der ikke er klarhed, kan der ikke være integritet.”**
– *Brendon Burchard*

[41.11] **“Hvis du nogensinde fristes til at lede efter udefrakommende anerkendelse, så indse, at du har kompromitteret din integritet.”**

– *Epiktet*

[41.12] **“Selvkonsistens er måske den enkleste slags rationalitet, der er påkrævet af alle mennesker i deres overvejelser og handlinger.”**

– *Robert Paul Wolff*

[41.13] **“Vær uangribelig med dit ord.”** – *Don Miguel Ruiz*

[41.14] **“Tal med integritet. Sig, hvad du mener.”** – *Don Miguel Ruiz*

[41.15] **“Handl med integritet.”** – *Robin Sharma*

[41.16] **“Det skal være din vilje, dit ord, der driver dig.”**

– *Ivan Fruergaard*

[41.17] **“Du skaber klarhed og styrke i og omkring dig, når du holder dit ord.”** – *Ivan Fruergaard*

[41.18] **“Integritet er evnen til at stå ved en idé.”** – *Ayn Rand*

[41.19] **“Når du afgiver et løfte, så hold det.”** – *Zig Ziglar*

[41.20] **“Han er sandelig fattig, der intet kan love.”** – *Thomas Fuller*

[41.21] **“At vi kan holde aftaler på det allermest basale niveau er vigtigt, for at vi kan stole på hinanden i samfundet i det hele taget.”**

– *Karin Bräuner*

[41.22] **“Når vi lover at færdiggøre projektet onsdag, så skal vi aflevere det om onsdagen.”** – *Brendon Burchard*

[41.23] **“Lad os huske, at integritet findes i at gribe til handling, der støtter vores oprigtige længsler og værdier.”** – *Brendon Burchard*

[41.24] **“Ethvert brud på vores værdier og dyder er et hak i vores integritet og lykke.”** – *Brendon Burchard*

[41.25] **“Sigt altid efter komplet harmoni mellem tanke og ord og handling.”** – *Mahatma Gandhi*

[41.26] **“Lykke er, når hvad du tænker, hvad du siger, og hvad du gør, er i harmoni.”** – *Mahatma Gandhi*

[41.27] **“Når der er harmoni mellem sind, hjerte og beslutsomhed, er intet umuligt.”** – *Fra Rigveda*

[41.28] **“Ham, der lever i harmoni med sig selv, lever i harmoni med universet.”** – *Marcus Aurelius*

[41.29] **“Ligesom en blomst, der virker smuk og har farve, men ingen duft, således er de frugtesløse ord fra manden, der siger dem, men ikke udlever dem.”** – *John Dewey*

[41.30] **“At tro på noget og ikke leve efter det er uærligt.”**
– *Mahatma Gandhi*

[41.31] **“Overbevisning er værdiløs, medmindre den omdannes til adfærd.”** – *Thomas Carlyle*

[41.32] **“Ethvert opgør, vi tager for at udtrykke vores integritet, er en ny mursten tilføjet karakterens store struktur, som vi rejser hver dag.”** – *Brendon Burchard*

[41.33] **“Hvis alle var beklædt med integritet, hvis alle hjerter var retfærdige, ærlige, milde, ville de andre dyder være noget nær ubrugelige.”** – *Molière*

[41.34] **“De fleste brud på integriteten er små i størrelse og går ubemærket hen.”** – *Brendon Burchard*

[41.35] **“En bygning har integritet ligesom et menneske. Og ligeså sjældent.”** – *Ayn Rand*

[41.36] **“Integritet uden viden er svag og ubrugelig, og viden uden integritet er farlig og frygtelig.”** – *Samuel Johnson*

[41.37] **“Hvis du ønsker at gå østpå, så lad være med at gå vestpå.”**
– *Ramakrishna*

[41.38] **“Vi behøver ikke at stole på en mand, der siger, at han er generøs, men aldrig har udvist generøsitet over for andre.”**
– *Brendon Burchard*

[41.39] **“At sælge sin sjæl er det nemmeste i verden.”** – *Ayn Rand*

42. Om disciplin

[42.1] **“Med selvdisciplin er næsten alt muligt.”** – *Theodore Roosevelt*

[42.2] **“Disciplin er broen mellem mål og bedrifter.”** – *Jim Rohn*

[42.3] **“Der er ingen effektivitet uden disciplin, og der er ingen disciplin uden karakter.”** – *Stephen Covey*

[42.4] **“Der findes ingen tryllestav, der kan løse vores problemer. Løsningen hviler på vores arbejde og vores disciplin.”**
– *José Eduardo dos Santos*

[42.5] **“Disciplin betyder at være disciplineret i alle ting, specielt i de små ting.”** – *Ryan Holiday*

[42.6] **“Du kan ikke være disciplineret med store ting og udisciplineret med små ting.”** – *George S. Patton*

[42.7] **“Med selvdisciplin stiger en mand højere og højere.”**
– *James Allen*

[42.8] **“Selvtillid kommer fra disciplin og træning.”** – *Robert Kiyosaki*

[42.9] **“Søg disciplin og find din frihed.”** – *Frank Herbert*

[42.10] **“Frihed er muligheden for selvdisciplin.”** – *Ryan Holiday*

[42.11] **“Lad en mand disciplinere sig selv, og han vil leve.”**

– *James Allen*

[42.12] **“En mand lever ikke, før han begynder at disciplinere sig selv; han eksisterer blot.”** – *James Allen*

[42.13] **“Succes måles på din disciplin og indre ro.”** – *Mike Ditka*

[42.14] **“Der findes kun én slags disciplin – fuldkommen disciplin.”**

– *George S. Patton*

[42.15] **“Der er noget godt i mænd, der virkelig længes efter disciplin.”** – *Vince Lombardi*

[42.16] **“Straf er, hvad du gør mod nogen; disciplin er, hvad du gør for nogen.”** – *Zig Ziglar*

[42.17] **“Det, der gør dit sind stærkere og bedre i stand til at kontrollere dine følelser, er intern disciplin og hårdhed.”** – *Robert Greene*

[42.18] **“Vi må lide én af to ting: disciplinens smerte eller fortrydelsens og skuffelsens smerte.”** – *Jim Rohn*

[42.19] **“Sand frihed er umulig uden et sind, frigjort af disciplin.”**

– *Mortimer J. Adler*

[42.20] **“Vores pligt er sjældent nem, men den er vigtig.”**

– *Ryan Holiday*

[42.21] **“Forpligtelse er det, der omformer et løfte til virkelighed.”**

– *Abraham Lincoln*

[42.22] **“Det falder et storsindet menneske naturligt, at han har forpligtelser overfor andre.”** – *Confucius*

[42.23] **“Der findes kun to muligheder, hvad angår forpligtelse. Du er enten med, eller også er du ude. Der findes ikke en sådan ting som et liv midt imellem.”** – *Pat Riley*

[42.24] **“Sæt dig for at gøre, hvad du burde.”** – *Benjamin Franklin*

43. Om indsats

[43.1] **“Han, som vil lede efter perler, må dykke i dybet.”**

– *John Dryden*

[43.2] **“Den, der vil have frugten, må klatre op i træet.”**

– *Thomas Fuller*

[43.3] **“Man skal knuse skallen for at få mandlen.”** – *Fransk ordsprog*

[43.4] **“Du kan ikke lave en omelet uden at knuse æg.”**

– *Robert Louis Stevenson*

[43.5] **“Du må miste en flue for at fange en ørred.”** – *George Herbert*

[43.6] **“For at nyde den fineste eddike må du brygge den på din bedste vin.”** – *David Baird*

[43.7] **“Intet pres, ingen diamanter.”** – *Thomas Carlyle*

[43.8] **“Gør altid dit bedste.”** – *Don Miguel Ruiz*

[43.9] **“Hvad end du gør, så gør det af al din kraft.”** – *Cicero*

[43.10] **“Livet bevilger intet til os dødelige uden hårdt arbejde.”**

– *Horats*

[43.11] **“Uden arbejde blomstrer intet.”** – *Sofokles*

[43.12] **“Der er ingen genvej til bedrifter.”**

– *George Washington Carver*

[43.13] **“Vær ikke kun god – vær god til noget.”**

– *Henry David Thoreau*

[43.14] **“Find, det du er god til.”** – *Karin Bräuner*

[43.15] **“Ingen stor ting er skabt pludseligt.”** – *Epiktet*

[43.16] **“Succes er afhængig af indsats.”** – *Sofokles*

[43.17] **“Intet kan bringe dig succes udover dig selv.”** – *Napoleon Hill*

[43.18] **“Træet kendes på sine frugter.”** – *Thomas Merton*

[43.19] **“Ringe er eleven, der ikke overgår sin mester.”**

– *Leonardo da Vinci*

[43.20] **“Vi kan gøre alt, hvad vi ønsker, hvis vi holder ved det længe nok.”** – *Helen Keller*

[43.21] **“Initiativ er at gøre det rigtige uden at få besked på det.”**

– *Victor Hugo*

[43.22] **“Initiativ er en speciel slags handling. Det er at gøre noget, der er værd at gøre, uden at få besked på det.”** – *David J. Schwartz*

[43.23] **“Vær miserabel. Eller motivér dig selv.”** – *Wayne Dyer*

[43.24] **“Motivation hidkaldes kun indefra.”** – *Brendon Burchard*

[43.25] **“Motivation er en indvendig ild.”** – *Stephen Covey*

[43.26] **“Motivation sætter dig i gang.”** – *Karin Bräuner*

[43.27] **“Motivationens moder er valget.”** – *Brendon Burchard*

[43.28] **“Hvis vi ønsker mere motivation i vores liv, må vi træffe klarere valg og forpligte os dybere til dem.”** – *Brendon Burchard*

[43.29] **“Det er ikke så svært at finde motivation til at sætte i gang med noget, vi virkelig brænder for.”** – *Karin Bräuner*

[43.30] **“Løs lænkerne som binder mine hænder, og løft mit hjerte ud af ladheden.”** – *Thomas Merton*

[43.31] **“Gør det bedste, du kan i enhver opgave, uanset hvor uvigtig den kan virke på tidspunktet.”** – *Sandra Day O'Connor*

[43.32] **“Du skal ikke prøve at gøre ting. Du skal ganske enkelt gøre ting.”** – *Ray Bradbury*

[43.33] **“Udførelsen er alt.”** – *Tony Robbins*

[43.34] **“Stig op over dig selv.”** – *Thomas Leonard*

[43.35] **“Gør altid dit bedste. Det, du planter nu, vil du høste senere.”**
– *Og Mandino*

[43.36] **“Vi kan ikke forskræmt vente på, at alt falder ned i skødet på os.”** – *Brendon Burchard*

[43.37] **“Hvad der er gjort godt én gang, er gjort for evigt.”**

– *Henry David Thoreau*

[43.38] **“Startpunktet for alle bedrifter er begær.”** – *Napoleon Hill*

[43.39] **“Intet kan standse manden, der længes efter at udrette noget.”** – *Thomas Carlyle*

[43.40] **“Succes er at gøre almindelige ting ualmindeligt godt.”**

– *Jim Rohn*

[43.41] **“Enhver stor bedrift er en serie af små bedrifter.”**

– *David J. Schwartz*

[43.42] **“Når du gør dit bedste, er det godt nok.”** – *Karin Bräuner*

[43.43] **“Store ting gøres ved at bringe en række små ting sammen.”**

– *Vincent van Gogh*

[43.44] **“Det bedste arbejde er ikke, hvad der er sværest for dig; det er, hvad du gør bedst.”** – *Jean-Paul Sartre*

[43.45] **“Lad hver mand tilbringe sine dage med det, hvori hans evner er størst.”** – *Properts*

[43.46] **“Intet kan udrettes, undtagen lidt efter lidt.”**

– *Charles Baudelaire*

[43.47] **“Langsomt, men jævnt vinder løbet.”** – *Æsop*

[43.48] **“Livets kapløb er et maraton, ikke en sprint.”** – *Tony Robbins*

[43.49] **“At vide, at livet er et maraton og ikke en sprint, er vigtigt. Konservér din energi.”** – *Ryan Holiday*

[43.50] **“Ingen lærer mere om et problem, end personen på bunden.”**
– *Sandra Day O'Connor*

[43.51] **“Personen, der har viljen til at underkaste sig alt slags arbejde, kan opnå ethvert mål.”** – *Menander*

[43.52] **“Gør dit arbejde, og forlang din compensation – men i den rækkefølge.”** – *Cary Grant*

[43.53] **“Store værker udføres ikke gennem styrke, men gennem udholdenhed.”** – *Samuel Johnson*

[43.54] **“Belønningen for en velgjort ting er at have gjort det.”**
– *Ralph Waldo Emerson*

[43.55] **“Ingen ved, hvad han kan gøre, før han forsøger.”**
– *Publius Syrus*

[43.56] **“Hvis du ikke kan gøre storartede ting, så gør små ting på en storartet måde.”** – *Napoleon Hill*

[43.57] **“Forbandet være middelmådighedens instinkt!”**
– *Friedrich Nietzsche*

[43.58] **“Lighed er måske en rettighed, men ingen magt på jordkloden kan nogensinde omdanne det til en kendsgerning.”**
– *Honoré de Balzac*

[43.59] **“Vækst er den største adskillelsesmekanisme mellem dem, der får succes, og dem, der ikke gør.”** – *John C. Maxwell*

[43.60] **“Vær ikke bange for at opgive det gode for at gå efter det fremragende.”** – *John D. Rockefeller*

[43.61] **“Hvis du vil have en ting gjort godt, så gør det selv.”**
– *Napoleon Bonaparte*

[43.62] **“Skjul ikke dine talenter. De blev skabt til brug.”**
– *Benjamin Franklin*

[43.63] **“Succes er at kunne lide dig selv, lide hvad du gør, og lide hvordan du gør det.”** – *Maya Angelou*

[43.64] **“Minimer ikke din indsats.”** – *David Baird*

[43.65] **“Hvil i tilfredshed med at klare dig godt, og lad andre snakke om dig, som de vil.”** – *Pythagoras*

[43.66] **“Hvis du ikke ser dig selv som en vinder, kan du ikke præstere som en vinder.”** – *Zig Ziglar*

[43.67] **“Du skyder forbi på 100 % af de skud, du ikke tager.”**
– *Wayne Gretzky*

[43.68] **“Intelligens uden ambition er en fugl uden vinger.”**
– *Salvador Dali*

[43.69] **“Nydelse i opgaven indgyder perfektion i arbejdet.”**
– *Aristoteles*

[43.70] **“Arbejdet er let, hvor glæden betaler lønnen.”** – *David Baird*

[43.71] **“Få håndværket til at overgå materialerne.”** – *Ovid*

[43.72] **“Giv altid folk mere, end de forventer at få.”**

– *David J. Schwartz*

[43.73] **“Gå aldrig halvdelen af vejen.”** – *Robert Greene*

[43.74] **“Du må undgå dovenskab, den onskabsfulde sirene.”**

– *Horats*

[43.75] **“Han, som arbejder flittigt, fortvivler aldrig; for alle ting opnås ved flittighed og arbejdskraft.”** – *Menander*

[43.76] **“Lad andre føre små liv, men ikke dig.”** – *Jim Rohn*

[43.77] **“Enten driver du dagen, eller også vil dagen drive dig.”**

– *Jim Rohn*

[43.78] **“Alle ting er svære, før de bliver lette.”** – *Thomas Fuller*

[43.79] **“Hvad vi håber på nogensinde at gøre med lethed, må vi først lære at gøre med omhu.”** – *Samuel Johnson*

[43.80] **“Det er kun gennem hårdt arbejde og smertelig indsats, ved bitter energi og fast mod, at vi bevæger os videre til bedre ting.”**

– *Theodore Roosevelt*

[43.81] **“Store opgaver går normalt til de mænd, der udviser evnen til at vokse fra de små.”** – *Theodore Roosevelt*

[43.82] **“Dagens bedrifter var gårsdagens umuligheder.”**

– *Robert H. Schuller*

[43.83] **“Det, vi opnår for nemt, agter vi for lidt.”** – *Thomas Paine*

[43.84] **“Hvis enhver organisme fejler i at opfylde sit potentiale, bliver den syg.”** – *William James*

[43.85] **“Et uforløst kald dræner farven fra hele en mands eksistens.”**

– *Honoré de Balzac*

[43.86] **“Giv mig seks timer til at fælde et træ, og jeg vil bruge den første time på at slibe øksen.”** – *Abraham Lincoln*

[43.87] **“Lad stien være åben for talent.”** – *Napoleon Bonaparte*

[43.88] **“Ambition kan krybe såvel som svæve.”** – *Edmund Burke*

[43.89] **“I enhver mands eller kvindes liv kommer der en tid med en ultimativ udfordring – en tid, hvor enhver ressource, vi har, afprøves.”** – *Tony Robbins*

44. Om selvtillid

[44.1] **“Tro på dig selv! Hav tiltro til dine evner.”**

– *Norman Vincent Peale*

[44.2] **“Selvtillid er den første betingelse, hvis man vil opnå succes.”**

– *Ralph Waldo Emerson*

[44.3] **“Selvtillid er den første forudsætning for store bedrifter.”**

– *Samuel Johnson*

[44.4] **“De, som tror, at de kan flytte bjerge, gør det. De, som tror, at de ikke kan, kan ikke.”** – *David J. Schwartz*

[44.5] **“Selvtillid handler om at beslutte sig for, hvem man ønsker at være, uden at bekymre sig om, hvad andre mennesker tænker.”**

– *Jay Shetty*

[44.6] **“Tro på, at du kan, og du er halvvejs.”** – *Theodore Roosevelt*

[44.7] **“Med udøvelsen af selvtillid vil nye kræfter komme til syne.”**

– *Ralph Waldo Emerson*

[44.8] **“Så snart du stoler på dig selv, vil du vide, hvordan du skal leve.”** – *Johann Wolfgang von Goethe*

[44.9] **“De kan, fordi de tænker, at de kan.”** – *Vergil*

[44.10] **“De er duelige, fordi de tænker, at de er duelige.”** – *Vergil*

[44.11] **“Tro er at tage det første skridt, når du ikke ser hele trappen.”** – *Martin Luther King*

[44.12] **“Spring, og du vil finde ud af, hvordan du folder dine vinger ud, mens du falder.”** – *Ray Bradbury*

[44.13] **“Betragt dig selv som en del af naturens styrke, der ikke kan negligeres.”** – *David Baird*

[44.14] **“Hvis vi gjorde alle de ting, vi er i stand til, ville vi overraske os selv.”** – *Thomas Edison*

[44.15] **“Her er en grundlæggende sandhed: For at gøre noget må vi først tro på, at det kan gøres.”** – *David J. Schwartz*

[44.16] **“Alt, hvad du skal gøre, det kan du gøre.”** – *Karin Bräuner*

[44.17] **“Du er bedre, end du tror, du er.”** – *David J. Schwartz*

[44.18] **“Selvtillidens handlinger kommer først; følelsen af selvtillid kommer bagefter.”** – *Russ Harris*

[44.19] **“Alt, hvad der er rigtigt for mennesket, må også regnes for opnåeligt.”** – *Norman Vincent Peale*

[44.20] **“Alt, du vil have, vil også have dig. Men du er nødt til at tage affære for at få det.”** – *Jules Renard*

[44.21] **“At samle på små sejre opbygger selvtillid.”** – *Jay Shetty*

[44.22] **“Ros også dig selv for de små sejre.”** – *Karin Bräuner*

45. Om målsætning

[45.1] **“Min lykkes formel: Et ja, et nej, en lige linie, et mål.”**

– *Friedrich Nietzsche*

[45.2] **“Enestående mennesker har en ting til fælles: En absolut følelse af mission.”** – *Zig Ziglar*

[45.3] **“Mål er ikke kun absolut nødvendige for at motivere os. De er essentielle for at virkelig holde os i live.”** – *Robert H. Schuller*

[45.4] **“Uden nogle mål og nogle indsatser for at nå dem kan ingen mand leve.”** – *John Dewey*

[45.5] **“Sæt mål for at få tingene gjort.”** – *David J. Schwartz*

[45.6] **“Verden træder til side for manden, der ved, hvor han er på vej hen.”** – *James Allen*

[45.7] **“Man må vide, hvad man vil og at man vil.”**

– *Friedrich Nietzsche*

[45.8] **“Hvor der ikke er en vision, er der intet håb.”**

– *George Washington Carver*

[45.9] **“At vælge vores egne mål og søge at føre dem ud i livet, skaber en følelse af livskraft og motivation i livet.”** – *Brendon Burchard*

[45.10] **“Et ordentligt sat mål er halvvejs opnået.”** – *Zig Ziglar*

[45.11] **“Lad os for evigt stræbe mod noget, vi vælger som meningsfuldt, med en overbevisning så ren og kraftfuld, at vi avancerer med store spring.”** – *Brendon Burchard*

[45.12] **“Sæt nye mål – det giver ny energi, nyt fokus og ny mening med livet.”** – *Karin Bräuner*

[45.13] **“Mål er som magneter. De tiltrækker de ting, der får dem til at gå i opfyldelse.”** – *Tony Robbins*

[45.14] **“Succes er jævnt fremskridt mod ens personlige mål.”**
– *Jim Rohn*

[45.15] **“Fokusér på dit større mål, din skæbne.”** – *Robert Greene*

[45.16] **“Et mål er en drøm med en deadline.”** – *Napoleon Hill*

[45.17] **“En drøm bliver til et mål, når der tages handling mod at opnå den.”** – *Bo Bennett*

[45.18] **“Tøjl din vogn til en stjerne.”** – *Ralph Waldo Emerson*

[45.19] **“Hold dine øjne på stjernerne, og dine fødder på jorden.”**
– *Theodore Roosevelt*

[45.20] **“Hvis du arbejder på dine mål, vil dine mål arbejde på dig.”**
– *Jim Rohn*

[45.21] **“Ankomsten ved et mål er startpunktet til et andet.”**
– *John Dewey*

[45.22] **“Mål bør aldrig komme fra dit ego, men problemer, der skriger efter en løsning.”** – *Robert H. Schuller*

[45.23] **“Når du ved, hvad du vil have, og ønsker det nok, vil du finde en måde at få det på.”** – *Jim Rohn*

[45.24] **“Planlæg for at nå deadlines, og sæt tid af til det uforudsete.”**
– *David Baird*

[45.25] **“Man stiller ikke en målskive op for at ramme forbi.”**
– *Epiktet*

[45.26] **“Man kan ramme forbi målet ved at sigte både for højt og for lavt.”** – *Thomas Fuller*

[45.27] **“Lad det ikke være dit mål at være noget, men at være nogen.”** – *Victor Hugo*

[45.28] **“Hvad du får ved at opnå dine mål er ikke så vigtigt som, hvad du bliver ved at opnå dine mål.”** – *Zig Ziglar*

[45.29] **“Forfølg dit mål urokkeligt, og du vil optjene gevinsten.”**
– *Siddhartha Gautama*

[45.30] **“Fokusér på, hvor du ønsker at komme hen, ikke på hvad du frygter.”** – *Tony Robbins*

[45.31] **“Pres videre. Stop ikke, dvæl ikke på din rejse, men stræb efter målet, der er sat foran dig.”** – *George Whitefield*

[45.32] **“Du kan ikke ramme et mål, hvis du ikke ved, hvad det er.”**

– *Tony Robbins*

[45.33] **“Vid, hvad du vil have i livet, og gå efter det.”** – *Ayn Rand*

[45.34] **“Vær stædig omkring din vision, men fleksibel med dine planer.”** – *John C. Maxwell*

[45.35] **“Et mål er ikke altid bestemt til at blive opnået; det tjener kun som noget at sigte efter.”** – *Bruce Lee*

[45.36] **“Visioner ændrer sig ikke; de raffineres bare.”**

– *John C. Maxwell*

[45.37] **“Folk er ikke dovne. De har ganske enkelt impotente mål – det vil sige mål, der ikke inspirerer dem.”** – *Tony Robbins*

[45.38] **“Vision uden handling er en dagdrøm; handling uden vision er et mareridt.”** – *Stephen C. Hayes*

46. Om begyndelse / slutning

[46.1] **“Ethvert foretagende har en slutning og en begyndelse.”**

– *Confucius*

[46.2] **“Godt begyndt er halvt fuldendt.”** – *Aristoteles*

[46.3] **“Begyndelsen er den vigtigste del af arbejdet.”** – *Platon*

[46.4] **“Hvis man begynder alle gerninger godt, er det sandsynligt, at de også vil ende godt.”** – *Sofokles*

[46.5] **“I ethvert fænomen forbliver begyndelsen altid det mest bemærkelsesværdige øjeblik.”** – *Thomas Carlyle*

[46.6] **“Bedre sent end aldrig.”** – *Matthew Henry*

[46.7] **“Fra en lille gnist kan der sprænge en stor flamme.”**

– *Dante Alighieri*

[46.8] **“Du behøver ikke være fantastisk for at starte, men du er nødt til at starte for at blive fantastisk.”** – *Zig Ziglar*

[46.9] **“Alle store ting kommer fra små begyndelser.”** – *James Clear*

[46.10] **“En svær begyndelse skaber en god afslutning.”**

– *Ordsprog v/John Heywood*

[46.11] **“Enhver ny begyndelse kommer fra en anden begyndelses afslutning.”** – *Lucius Seneca*

[46.12] **“Afslutningen er alt.”** – *Robert Greene*

[46.13] **“Vid, hvordan du afslutter tingene.”** – *Robert Greene*

[46.14] **“Storartet er kunsten at begynde, men endnu større er kunsten at afslutte.”** – *Henry Wadsworth Longfellow*

[46.15] **“Det er lige meget, hvor vi starter. Det er, hvordan vi afslutter, der tæller.”** – *Tony Robbins*

[46.16] **“Uanset din begyndelse kan du få en fantastisk afslutning.”**
– *Karin Bräuner*

[46.17] **“Det er altid vigtigt at vide, hvornår noget er nået til sin afslutning.”** – *Paulo Coelho*

[46.18] **“Planlæg hele vejen til afslutningen.”** – *Robert Greene*

[46.19] **“Begynd med slutningen i sinde.”** – *Stephen Covey*

[46.20] **“Begyndelse og slutning er fælles i ringens omkreds.”**
– *Heraklit fra Efesos*

[46.21] **“Du kan ikke vælge begyndelsen – men du kan omforme slutningen.”** – *Lawrence Nault*

[46.22] **“Det er aldrig for sent at begynde igen.”** – *Karin Bräuner*

[46.23] **“Før begyndelsen, planlæg omhyggeligt.”** – *Cicero*

[46.24] **“Alle store gerninger og alle store tanker har en latterlig begyndelse.”** – *Albert Camus*

[46.25] **“En samtale eller historie, der fortsætter for længe, ender altid dårligt.”** – *Robert Greene*

[46.26] **“Hvis du vil have en lykkelig slutning, afhænger det naturligvis af, hvor du stopper din historie.”** – *Orson Welles*

[46.27] **“Afslutningen på en historie skal være stærkere, ikke svagere, end begyndelsen.”** – *H.P. Lovecraft*

[46.28] **“Når vi vælger at bringe afslutningen nærmere, skaber vi en ny begyndelse.”** – *Iain Reid*

[46.29] **“Det er altid muligt at få en ny begyndelse.”** – *Karin Bräuner*

[46.30] **“Det er aldrig helt slut. Det eneste, du har brug for, er lidt glæde, og så begynder det forfra igen.”** – *Émile Zola*

[46.31] **“Der findes ingen egentlig slutning. Det er bare stedet, hvor du stopper din historie.”** – *Frank Herbert*

[46.32] **“Det er aldrig for sent at starte på en frisk.”** – *Karin Bräuner*

47. Om timing

[47.1] **“Behersk timingens kunst.”** – *Robert Greene*

[47.2] **“Brug anledningen, for den passerer hurtigt.”** – *Ovid*

[47.3] **“Timing er nøglen.”** – *Ordsprog*

[47.4] **“Man skal smede, mens jernet er varmt.”** – *Ordsprog*

[47.5] **“Vis retmæssig omhu, for den rette timing er i alle ting den vigtigste faktor.”** – *Hesiod*

[47.6] **“En hemmelighed ved succes i livet er, at mennesket skal være klar til sin mulighed, når den kommer.”** – *Benjamin Disraeli*

[47.7] **“En falk angriber præcis i det rette øjeblik. Derved kan den fange og ødelægge sit bytte.”** – *Sun Tzu*

[47.8] **“En mester er én, der er klar, når klokken ringer – ikke lige inden, ikke lige efter – men når den ringer.”** – *Jack Dempsey*

[47.9] **“Der findes ingen sådan ting som held, kun mulighed, der møder beredskab.”** – *George S. Patton*

[47.10] **“Der er en årstid til alt.”** – *Tony Robbins*

[47.11] **“Til tider er det dårskab at haste, til andre tider at udhale. De vise gør alt i sin passende tid.”** – *Ovid*

[47.12] **“Tag dig tid til overvejelser, men når tiden til handling er kommet, så hold op med at tænke og gå ind.”** – *Napoleon Bonaparte*

[47.13] **“Tranen står stille i vandet og ignorerer de små fisk, der svømmer forbi. Hendes ubevægelighed tillader hende at fange de større fisk.”** – *Jay Shetty*

[47.14] **“At vente på de perfekte betingelser er at vente for evigt.”**
– *David J. Schwartz*

[47.15] **“Lad være med at vente. Tiden vil aldrig føles helt rigtig.”**
– *Napoleon Hill*

[47.16] **“Hvis fjenden lader en dør stå åben, så bras ind!”** – *Sun Tzu*

[47.17] **“Idéer har en kort holdbarhed. Du må handle på dem, før udløbsdatoen.”** – *John C. Maxwell*

[47.18] **“Lad dine planer være skjult i dybt mørke, men slå til som et lyn.”** – *Sun Tzu*

[47.19] **“Mens vi stopper op for at tænke, forpasser vi ofte vores mulighed.”** – *Publius Syrus*

[47.20] **“Mirakler kommer i øjeblikke. Vær klar og villig.”**
– *Wayne Dyer*

48. Om hvile

[48.1] **“Tag hvile; en mark, der har hvilet, giver en smuk afgrøde.”**

– *Ovid*

[48.2] **“Hvil, og vær taknemmelig.”** – *William Wordsworth*

[48.3] **“Afslapning er en handling.”** – *Brendon Burchard*

[48.4] **“Der er en tid til mange ord, og der er også en tid til søvn.”**

– *Homer*

[48.5] **“Hvil og vær blid. Du er ikke nødt til at bevise noget.”**

– *Jack Kerouac*

[48.6] **“Ro er udryddelsen af åndeligt rod.”** – *James Clear*

[48.7] **“Det er meget vigtigt, at vi genlærer kunsten at hvile og slappe af.”** – *Thich Nhat Hanh*

[48.8] **“Folk burde lære bare at være til og ikke gøre noget.”**

– *Thich Nhat Hanh*

[48.9] **“Indimellem er det godt at lave ingenting.”** – *Karin Bräuner*

[48.10] **“Du behøver ikke lave noget hele tiden.”** – *Karin Bräuner*

[48.11] **“Mange af os har løbet hele vores liv. Øv dig i at stoppe.”**

– *Thich Nhat Hanh*

[48.12] **“Uvirksomhed er ikke umoralsk, den er nødvendig som en aktivitetens modpol.”** – *Owe Wikström*

[48.13] **“Ligesom vand er vi sandest mod vores natur i hviletilstand.”**
– *Cyril Connolly*

[48.14] **“Husk at lade dit batteri op. Alle kan blive flade.”**
– *Karin Bräuner*

[48.15] **“Praktisér afslappethed.”** – *Robert Greene*

[48.16] **“Når du arbejdsomt har udført din daglige opgave, så fald i søvn i fred.”** – *Victor Hugo*

[48.17] **“Husk at tage pauser, så du ikke brænder ud.”**
– *Karin Bräuner*

[48.18] **“Den følelse, du falder i søvn med om aftenen, er sandsynligvis den følelse, du vågner med om morgenen.”** – *Jay Shetty*

[48.19] **“Glem aldrig, at det er kvaliteten og ikke kvantiteten af din søvn, der er vigtig.”** – *Robin Sharma*

[48.20] **“En afslappet krop er som regel en forudsætning for et afslappet sind.”** – *Ivan Fruergaard*

[48.21] **“Hvis en mand altid insisterede på at være seriøs og aldrig tillod sig selv lidt morskab og afslapning, ville han blive vanvittig eller blive ustabil uden at vide det.”** – *Herodot*

[48.22] **“Sindet burde nogle gange afledes, så det kan vende tilbage til bedre tænkning.”** – *Fædrus*

[48.23] **“Husk at slappe af; så kan du udrette mere.”** – *Karin Bräuner*

[48.24] **“Tag en pause... flere gange om dagen.”** – *Karin Bräuner*

[48.25] **“Roens ideal eksisterer i en siddende kat.”** – *Jules Renard*

[48.26] **“At være stillestående kræver en stærk følelse af personlig identitet.”** – *Robert Louis Stevenson*

[48.27] **“Du skylder det til alle, du elsker, at finde rolige lommer i din travle verden.”** – *Georges Bernanos*

49. Om kampligt

[49.1] **“Kend din fjende.”** – *Ordsprog v/Robert Greene*

[49.2] **“Hvis du kender fjenden og dig selv, skal du ikke frygte hundrede slag.”** – *Sun Tzu*

[49.3] **“Vand skaber sit løb ved at forme sig efter den jord, det løber hen over.”** – *Sun Tzu*

[49.4] **“Man opnår succes i krig ved omhyggeligt at tilpasse sig fjendens hensigter.”** – *Sun Tzu*

[49.5] **“Tag kalkulerede risici.”** – *George S. Patton*

[49.6] **“Lad os selv bedømme, hvad der er risikoen værd.”**
– *Brendon Burchard*

[49.7] **“Lad fjenden være uvidende om din styrke og du vil sejre.”**
– *Sun Tzu*

[49.8] **“En defensiv taktik giver mulighed for at forblive ubesejret, mens offensiven rummer mulighed for sejr.”** – *Sun Tzu*

[49.9] **“Man fører en defensiv taktik, hvis ens styrke er utilstrækkelig. Hvis man har tilstrækkelig styrke går man i offensiven.”**
– *Sun Tzu*

[49.10] **“Der er altid et modtræk, altid en flugt eller en vej igennem.”**

– *Ryan Holiday*

[49.11] **“Den største kunst ligger i at undertvinge fjenden uden kamp.”** – *Sun Tzu*

[49.12] **“Man bør erobre fjendens land intakt. At ødelægge det er ikke god krigskunst.”** – *Sun Tzu*

[49.13] **“Der findes intet tilfælde, hvor et land har vundet fordele ved en langvarig krig.”** – *Sun Tzu*

[49.14] **“Fjenden må ikke kende det mål, vi ønsker at angribe.”**

– *Sun Tzu*

[49.15] **“Vælg dine kampe med omhu.”** – *Robert Greene*

[49.16] **“Du må kende dine grænser og vælge dine kampe omhyggeligt.”** – *Robert Greene*

[49.17] **“Sår aldrig, hvad du ikke kan slå ihjel.”** – *Ordsprog*

[49.18] **“En mand kan ikke være for forsigtig i valget af sine fjender.”**

– *Oscar Wilde*

[49.19] **“Vær forsigtig med valget af dine fjender.”** – *David Baird*

[49.20] **“Vid, hvem du har at gøre med – fornærm ikke den forkerte person.”** – *Robert Greene*

[49.21] **“Hvis man er fjenden underlegen, må man undgå ham.”**

– *Sun Tzu*

[49.22] **“Det er nogle gange bedst at lade tingene være.”**

– *Robert Greene*

[49.23] **“Man må aldrig angribe en fjende op ad bakke.”** – *Sun Tzu*

[49.24] **“Selvom fjenden er i overtal, kan man forhindre ham i at kæmpe.”** – *Sun Tzu*

[49.25] **“Man engagerer ikke en fjende, som er tavs og rolig og hvis bannere står i fuldkommen orden.”** – *Sun Tzu*

[49.26] **“Hvis fjenden forholder sig i ro, kan han forstyrres.”**

– *Sun Tzu*

[49.27] **“Oprør vandene for at fange fisk.”** – *Robert Greene*

[49.28] **“Engagér ikke en hær, som er på vej hjem.”** – *Sun Tzu*

[49.29] **“Bid ikke på den madding, fjenden lægger ud for dig.”**

– *Sun Tzu*

[49.30] **“Ingen general bør udkæmpe et slag på grund af såret stolthed.”** – *Sun Tzu*

[49.31] **“Når du er svagere, så kæmp aldrig for ærens skyld; vælg overgivelse i stedet for.”** – *Robert Greene*

[49.32] **“En mesterlig retræte er en sejr i sig selv.”**

– *Norman Vincent Peale*

[49.33] **“At løfte et dun fra en vårhare er ikke tegn på styrke.”**

– *Sun Tzu*

[49.34] **“Hvis kamp ikke kan undgås, så få dem til at kæmpe på dine vilkår.”** – *Robert Greene*

[49.35] **“Den som først står på slagmarken kan udhvilet vente på fjenden, men den som skynder sig til slagmarken, vil ankomme udmattet.”** – *Sun Tzu*

[49.36] **“Opflyvende fugle er tegn på baghold. Dyr på flugt varsler om et pludseligt angreb.”** – *Sun Tzu*

[49.37] **“Pres ikke en desperat fjende for hårdt.”** – *Sun Tzu*

[49.38] **“I omstridt terræn ville jeg skynde på min bagtrop.”**

– *Sun Tzu*

[49.39] **“Skader man nogen, skal man gøre det så grundigt, at man ikke behøver at frygte hævn.”** – *Niccolò Machiavelli*

[49.40] **“Svæv som en sommerfugl, stik som en bi.”** – *Muhammad Ali*

[49.41] **“Knus din fjende totalt.”** – *Robert Greene*

[49.42] **“Ram dem, hvor det gør ondt.”** – *Robert Greene*

[49.43] **“Når du slår til, så ram med ubarmhjertig kraft.”**

– *Robert Greene*

[49.44] **“En frygtet fjende må knuses fuldstændigt.”** – *Robert Greene*

[49.45] **“Slå hyrden ned, og fårene vil spredes.”** – *Robert Greene*

[49.46] **“Vær hastig som vinden og tæt som skoven.”** – *Sun Tzu*

[49.47] **“Hærg som ilden, vær urokkelig som bjerget.”** – *Sun Tzu*

[49.48] **“Overvæld modstand med hastighed og pludselighed.”**

– *Robert Greene*

[49.49] **“Alle har en svaghed, et hul i borgmuren.”** – *Robert Greene*

[49.50] **“Ethvert levende væsen har et tyngdepunkt.”** – *Robert Greene*

[49.51] **“Folk har en sjette sans for andres svaghed.”** – *Robert Greene*

[49.52] **“Vær ikke naiv: med nogle fjender kan der ikke være et**

kompromis, ingen mellemgrund.” – *Robert Greene*

[49.53] **“Sår aldrig en slange; dræb den.”** – *Harriet Tubman*

[49.54] **“Den spændte armbrøst rummer energien, og din beslutning om angreb er som et tryk på dens aftrækker.”** – *Sun Tzu*

[49.55] **“Eksponér og angrib din modstanders bløde flanke.”**

– *Robert Greene*

[49.56] **“Al krigsførelse hviler på bedrag.”** – *Sun Tzu*

[49.57] **“Giv dine rivaler nok reb til at hænge sig selv.”**

– *Robert Greene*

[49.58] **“Afbryd aldrig din fjende, når han er ved at begå en fejltagelse.”** – *Napoleon Bonaparte*

[49.59] **“Hellere djævlén du kender end djævlén, du ikke gør.”**

– *Ordsprog*

[49.60] **“Det er umuligt at bekæmpe en ukendt fjende.”**

– *Brendon Burchard*

[49.61] **“Gentag ikke en taktik som én gang har givet dig sejr.”**

– *Sun Tzu*

[49.62] **“Vi kan ikke indgå forbund, før vi kender vore naboers hensigter.”** – *Sun Tzu*

[49.63] **“Hvem end der bekæmper monstre, bør sørge for, at han i processen ikke bliver til et monster.”** – *Friedrich Nietzsche*

[49.64] **“Overmod bør man slukke endnu mere end en ildebrand.”**

– *Heraklit fra Efesos*

[49.65] **“Lad tapperhed være dit valg, men ikke overmod.”**

– *Menander*

[49.66] **“Du skal netop passe på, når du klarer dig allerbedst.”**

– *Jay Shetty*

[49.67] **“Husk, at der er en grænse for, hvad du kan klare.”**

– *Karin Bräuner*

[49.68] **“Man skal stoppe, mens legen er god.”** – *Ordsprog*

[49.69] **“Succes avler sædvanligvis en grad af overmod.”** – *Moby*

[49.70] **“Sæt et mål, og når du opnår det, så stop.”** – *Robert Greene*

[49.71] **“Gå ikke videre end målet, du sigtede efter; ved sejr, lær hvornår du skal stoppe.”** – *Robert Greene*

[49.72] **“Sejrsøjeblikket er ofte det farligste øjeblik.”** – *Robert Greene*

[49.73] **“Test aldrig flodens dybde med begge fødder.”**

– *Warren Buffett*

[49.74] **“Risici kommer fra ikke at vide, hvad du laver.”**

– *Warren Buffett*

50. Om konsekvenser

[50.1] **“For enhver påvirkning er der altid en modsatrettet og tilsvarende reaktion.”** – *Isaac Newton / Loven om aktion & reaktion*

[50.2] **“Der er en årsag til alt.”** – *David J. Schwartz*

[50.3] **“Årsag og virkning er to sider af én kendsgerning.”**
– *Ralph Waldo Emerson*

[50.4] **“Ethvert valg, du træffer, har et slutresultat.”** – *Zig Ziglar*

[50.5] **“Du kan gøre alt i denne verden, hvis du er forberedt på at tage konsekvenserne.”** – *W. Somerset Maugham*

[50.6] **“Mens vi er frie til at vælge vores handlinger, er vi ikke frie til at vælge konsekvenserne af vores handlinger.”** – *Stephen Covey*

[50.7] **“Alt, hvad vi gør, gør vi af en grund.”** – *Tony Robbins*

[50.8] **“Enhver burde tålmodigt bære resultaterne af sin egen opførsel.”** – *Fædrus*

[50.9] **“Før eller siden sætter alle sig ned til en banket af konsekvenser.”** – *Robert Louis Stevenson*

[50.10] **“Når vi har gjort vores bedste, burde vi vente på resultatet i ro.”** – *John Lubbock*

[50.11] **“Vores gode og onde gerninger følger os altid som skygger.”**

– *Siddhartha Gautama*

[50.12] **“Ligesom alt andet i naturen er menneskets liv underkastet loven om årsag og virkning. Det nuværende høster, hvad fortiden har sået, og fremtiden er et produkt af nutiden.”** – *Siddhartha Gautama*

[50.13] **“I alle menneskelige anliggender er der en indsats, og der er resultater, og indsatsens styrke er målestokken for resultatet.”**

– *James Allen*

[50.14] **“I dine hænder vil de præcise resultater af dine egne tanker blive lagt; du vil modtage det, du fortjener; hverken mere eller mindre.”** – *James Allen*

[50.15] **“Se det sådan, at din virkelighed har alt med dig at gøre og er det direkte resultat af de valg, du har truffet i din fortid.”**

– *Ivan Fruergaard*

[50.16] **“Vi får ikke, hvad vi ønsker og beder om; vi får, hvad vi retmæssigt fortjener.”** – *James Allen*

[50.17] **“At så er ikke så svært som at høste.”**

– *Johann Wolfgang von Goethe*

[50.18] **“Når konsekvenserne er alvorlige, lærer folk hurtigt.”**

– *James Clear*

[50.19] **“Folk kan ikke lide at tænke. Hvis man tænker, må man nå til konklusioner. Konklusioner er ikke altid behagelige.”** – *Helen Keller*

[50.20] **“Vi kan ignorere virkeligheden, men vi kan ikke ignorere konsekvenserne af at ignorere virkeligheden.”** – *Ayn Rand*

[50.21] **“Kun når tidevandet ebber ud, opdager du, hvem der har svømmet nøgen.”** – *Warren Buffett*

[50.22] **“De, som agerer ondskabsfuldt, vurderes som ondskabsfulde; de, som opfører sig idiotisk, vurderes som fjolser.”**

– *Brendon Burchard*

[50.23] **“Du bør gå langt mere op i din nuværende kurs end i dine nuværende resultater.”** – *James Clear*

51. Om livsglæde

- [51.1] **“Det er livsglæden, der gør livet levende.”** – *Erik J. Warburg*
- [51.2] **“Glæden er ikke i tingene; den er i os.”** – *Richard Wagner*
- [51.3] **“Find ekstasen i livet; den blotte følelse af at leve er glæde nok.”** – *Emily Dickinson*
- [51.4] **“Livskvaliteten er vigtigere end livet selv.”** – *Alexis Carrel*
- [51.5] **“Gør det til din prioritet at nyde livet.”** – *David Baird*
- [51.6] **“Glæden er energien, der får jorden til at dreje.”** – *David Baird*
- [51.7] **“Det er godt og rigtigt at dykke ned i livets strøm.”**
– *Irvin D. Yalom*
- [51.8] **“Værdsæt alting, selv det banale. Især det banale.”**
– *Pema Chödrön*
- [51.9] **“Vælg dit øjeblik og føl dig levende i øjeblikket.”** – *David Baird*
- [51.10] **“Hver morgen er en ny ankomst.”** – *Jalal ad-Din Rumi*
- [51.11] **“Du lever kun én gang, men hvis du gør det rigtigt, er én gang nok.”** – *Mae West*

[51.12] **“Glæden er en ting, der skal øves, ligesom violinspil.”**

– *John Lubbock*

[51.13] **“En enkelt glæde afviser tusind sorger.”** – *Kinesisk ordsprog*

[51.14] **“Undlad at analysere alting. Analyse slår glæden ihjel.”**

– *David Baird*

[51.15] **“De, der har levet en enkelt dag, har levet en tidsalder.”**

– *Jean de La Bruyère*

[51.16] **“Lev, som om du skulle dø i morgen. Lær, som om du skulle leve for evigt.”** – *Mahatma Gandhi*

[51.17] **“Livet er for kort til at være småt.”** – *Benjamin Disraeli*

[51.18] **“Menneskets egentlige funktion er at leve, ikke at eksistere.”**

– *Jack London*

[51.19] **“Grib dagen, stol så lidt som muligt på morgendagen.”**

– *Horats*

[51.20] **“Morgendag, gør dit værste, jeg har levet i dag.”**

– *John Dryden*

[51.21] **“Ét idag er to morgendage værd.”** – *Benjamin Franklin*

[51.22] **“Kald dagen i dag for din – lev for den!”** – *David Baird*

[51.23] **“I dag vælger jeg livet.”** – *Kevyn Aucoin*

[51.24] **“Nu er det tiden at være lykkelig. Dette er stedet at være lykkelig.”** – *David Baird*

[51.25] **“Det er bedre at have et kort liv, der er fyldt med det, du kan lide, end et langt liv tilbragt på en elendig måde.”** – *Alan Watts*

[51.26] **“Glædens dybde afhænger af alvorens.”** – *Frithiof Brandt*

[51.27] **“Sindets glæde er måleenheden for dets styrke.”**
– *Ninon de l'Enclos*

[51.28] **“Find glæde i alt, hvad du vælger at gøre.”** – *Chuck Palahniuk*

[51.29] **“Dødsangsten er omvendt proportional med livstilfredsheden.”** – *Irvin D. Yalom*

[51.30] **“Alle vores sødste timer flyver hurtigst.”** – *Vergil*

[51.31] **“Livet må forstås baglæns, men må leves forlæns.”**
– *Søren Kierkegaard*

[51.32] **“Intet bliver nogensinde ægte, før det opleves.”** – *John Keats*

[51.33] **“Jorden griner i blomster.”** – *Ralph Waldo Emerson*

[51.34] **“Livet er ikke en eksakt videnskab; det er en kunst.”**
– *Samuel Butler*

[51.35] **“Overraskelse er den største gave, livet kan bevilge os.”**
– *Boris Pasternak*

[51.36] **“Lykke er ikke noget, man udsætter til fremtiden; det er noget, man designer til nutiden.”** – *Jim Rohn*

[51.37] **“Livet er som musik; det må komponeres efter gehør, følelse og instinkt, ikke efter regler.”** – *Samuel Butler*

[51.38] **“Livets værdi ligger ikke i dages længde, men i den brug, vi gør ud af dem.”** – *Michel de Montaigne*

[51.39] **“Elsk det liv, du har, ikke det, du forventede at få.”**
– *Gary John Bishop*

[51.40] **“Du er nødt til at gøre dit bedste, mens du stadig har en chance. Livet er kort.”** – *Ryan Holiday*

[51.41] **“Livets store kunst er sansning, at føle at vi eksisterer, selv i smerte.”** – *Lord Byron*

[51.42] **“Der er noget dybt destruktivt ved selve dette at træde for langt tilbage fra livet.”** – *Irvin D. Yalom*

[51.43] **“Folk er altid godt selskab, når de gør, hvad de virkelig nyder.”** – *Samuel Butler*

[51.44] **“Intet er mere smukt end skovens yndighed før solop-gang.”**
– *George Washington Carver*

[51.45] **“Der er altid blomster for dem, der ønsker at se dem.”**
– *Henri Matisse*

[51.46] **“Byg et liv, som du ikke behøver at flygte fra.”** – *Ryan Holiday*

[51.47] **“Livet skal nydes. Glem ikke at dufte til blomsterne på vejen.”** – *David Baird*

[51.48] **“Ej din morgen.”** – *Robin Sharma*

[51.49] **“Skrup for det, du ønsker mere af.”** – *Karin Bräuner*

[51.50] **“Dagen i dag er en mærkelig dag – den er din!”**
– *Georg Brandes*

[51.51] **“Livet handler ikke om at vente på, at stormen driver over; det handler om at lære at danse i regnen.”** – *Tony Robbins*

[51.52] **“Ingen ting lykkes, hvor kådheden ikke har sin andel.”**
– *Friedrich Nietzsche*

[51.53] **“Intet stort i denne verden er nogensinde blevet fuldendt uden lidenskab.”** – *Georg Wilhelm Friedrich Hegel*

[51.54] **“Intet stort blev nogensinde opnået uden entusiasme.”**
– *Ralph Waldo Emerson*

[51.55] **“Mennesket er kun storartet, når det handler i lidenskab.”**
– *Benjamin Disraeli*

[51.56] **“Følg altid din lidenskab.”** – *Deepak Chopra*

[51.57] **“Entusiasme bevæger verden.”** – *Arthur Balfour*

[51.58] **“I dette liv er intet stort nogensinde opnået uden begejstring.”** – *David Baird*

[51.59] **“Lidenskab er genialitetens tilblivelse.”** – *Tony Robbins*

[51.60] **“Jeg siger jer: man må endnu have kaos i sig for at kunne føde en dansende stjerne.”** – *Friedrich Nietzsche*

[51.61] **“Jeg skulle kun tro på en gud, der forstod at danse.”**
– *Friedrich Nietzsche*

[51.62] **“Gå ud i naturen og tag de indtryk til dig, du ser.”**
– *Karin Bräuner*

[51.63] **“Kun en mand, som har følt ubetinget fortvivlelse, er i stand til at føle ubetinget lyksalighed.”** – *Alexandre Dumas*

[51.64] **“For tidlig glæde ender oftest i et regnvejr.”** – *Kjeld Abell*

[51.65] **“En kæmpe hindring for glæden er at forvente for stor en glæde.”** – *Fontanel*

[51.66] **“Livet begynder på den anden side af fortvivlelsen.”**
– *Jean-Paul Sartre*

52. Om venlighed

[52.1] **“Omfavn alle levende væsener med venlighed.”**

– *Siddhartha Gautama*

[52.2] **“Vær venlig, hvorend det er muligt. Det er altid muligt.”**

– *Dalai Lama*

[52.3] **“Ingen venlig gerning, uanset hvor lille, er nogensinde spildt.”**

– *Æsop*

[52.4] **“Venlige ord koster ikke meget. Dog opnår de meget.”**

– *Blaise Pascal*

[52.5] **“Vær altid lidt venligere end nødvendigt.”** – *James M. Barrie*

[52.6] **“Vær den mest høflige person, du kender.”** – *Robin Sharma*

[52.7] **“Mildhed er grusomhedens modgift.”** – *Fædrus*

[52.8] **“Uden venlighed kan der ikke være sand glæde.”**

– *Thomas Carlyle*

[52.9] **“Venlighed er ganske enkelt huslejen, vi må betale for den plads, vi optager på denne planet.”** – *Robin Sharma*

[52.10] **“Vær venligere over for dig selv. Og lad så den venlighed oversvømme verden.”** – *Pema Chödrön*

[52.11] **“Begyndende fra i dag, behandl alle, du møder, som om de ville være døde ved midnat.”** – *Og Mandino*

[52.12] **“Venlighed er altid fremskafferer af venlighed.”** – *Sofokles*

[52.13] **“Vær venlig mod mennesker. Det kommer igen.”** – *Emma Gad*

[52.14] **“Du kan opnå med venlighed, hvad du ikke kan ved magt.”**
– *Publius Syrus*

[52.15] **“Alle døre åbnes for høflighed.”** – *Thomas Fuller*

[52.16] **“Gode manerer vil åbne døre, som den bedste uddannelse ikke kan.”** – *Clarence Thomas*

[52.17] **“Jo mere gavmilde vi er, jo gladere bliver vi.”**
– *William Arthur Ward*

[52.18] **“Vores primære formål i dette liv er at hjælpe andre.”**
– *Dalai Lama*

[52.19] **“Venlighed er i vores magt, selvom forkærlighed ikke er.”**
– *Samuel Johnson*

[52.20] **“Vær høflig mod alle, men intim med få.”** – *Thomas Jefferson*

[52.21] **“Upassende venlighed får ingen tak.”** – *Thomas Fuller*

[52.22] **“Forveksl ikke min venlighed med svaghed. Jeg er venlig mod alle, men når nogen er uvenlig mod mig, er svaghed ikke det, I vil huske mig for.”** – *Al Capone*

53. Om taknemmelighed

- [53.1] **“Taknemmelighed er kendetegnet ved ædle sjæle.”** – *Æsop*
- [53.2] **“Taknemmelighed er den sundeste af alle menneskelige følelser.”** – *Hans Selye*
- [53.3] **“Taknemmelighed er den smukkeste blomst, der udspringer fra sjælen.”** – *Henry Ward Beecher*
- [53.4] **“Tag aldrig noget for givet.”** – *Benjamin Disraeli*
- [53.5] **“Tæl dine velsignelser.”** – *Og Mandino*
- [53.6] **“Du skal vælge at værdsætte og være taknemmelig.”**
– *Ivan Fruergaard*
- [53.7] **“Vær glad for det, du har.”** – *Karin Bräuner*
- [53.8] **“Tag dig tid til at være venlig og til at sige 'tak'.”** – *Zig Ziglar*
- [53.9] **“Den letteste måde at vise taknemmelighed på er at sige tak.”**
– *Jay Shetty*
- [53.10] **“Der er kun én ting, der kan danne et bånd mellem mennesker, og det er taknemmelighed.”** – *Montesquieu*
- [53.11] **“Taknemmelighed er ikke kun den største af dyderne, men forælderen til alle de andre.”** – *Cicero*

[53.12] **“Taknemmelighed er alle kvaliteters moder.”** – *Jay Shetty*

[53.13] **“Vær taknemmelig for alle de forskellige situationer i livet, for du kan lære noget af hver og én.”** – *Marcellus Williams*

[53.14] **“Vær taknemmelig for og nyd det, du har, og hvor du er på din rejse.”** – *Chérie Carter-Scott*

[53.15] **“At føle taknemmelighed og ikke udtrykke den er som at pakke en gave ind og ikke give den.”** – *William Arthur Ward*

[53.16] **“Lad mig være taknemmelig for hjertet, der trommer liv gennem mig.”** – *Brendon Burchard*

[53.17] **“Lad mig være taknemmelig for mit åndedræt og det rene øjeblik ved hånden.”** – *Brendon Burchard*

[53.18] **“Lad mig være taknemmelig for mit hjem, for mit daglige brød, for mit rene vand.”** – *Brendon Burchard*

[53.19] **“Manden, som glemmer at være taknemmelig, er faldet i søvn i livet.”** – *Robert Louis Stevenson*

[53.20] **“Glæde er den simpleste form for taknemmelighed.”**
– *Karl Barth*

[53.21] **“Den taknemmelige modtager får en rigelig høst.”**
– *William Blake*

54. Om tilgivelse

[54.1] **“De svage kan ikke tilgive. Tilgivelse er et kendetegn ved styrke.”** – *Mahatma Gandhi*

[54.2] **“Vi må udvikle og bevare evnen til at tilgive. Han, som mangler magten til at tilgive, mangler magten til at elske.”**
– *Martin Luther King*

[54.3] **“At tilgive er en stor og modig handling.”** – *Ivan Fruergaard*

[54.4] **“Vrede gør dig mindre, mens tilgivelse kræver, at du vokser.”**
– *Cherie Carter-Scott*

[54.5] **“Uden tilgivelse er der ingen fremtid.”** – *Desmond Tutu*

[54.6] **“Vi vinder ved ømhed. Vi erobrer ved tilgivelse.”**
– *Frederick William Robertson*

[54.7] **“Tilgiv – ikke fordi din fjende fortjener tilgivelse, men fordi du fortjener fred.”** – *Karin Bräuner*

[54.8] **“Modige mennesker frygter ikke tilgivelse for fredens skyld.”**
– *Nelson Mandela*

[54.9] **“Af alle menneskelige handlinger er anger den mest guddommelige.”** – *Thomas Carlyle*

[54.10] **“Tilgivelse er en gave, alle har brug for.”** – *Karin Bräuner*

[54.11] **“At tilgive er ganske enkelt at give slip og sætte sig selv fri.”**

– *Ivan Fruergaard*

[54.12] **“Tilgivelse betyder, at du får endnu en chance for at få en ny begyndelse.”** – *Desmond Tutu*

[54.13] **“Tilgivelse er nøglen til at sætte os fri fra fortiden.”**

– *Ivan Fruergaard*

[54.14] **“Vi kan tilgive dem, der forsynder sig imod os, uden at give dem vores magt.”** – *Brendon Burchard*

[54.15] **“Før vi finder vej til tilgivelse, er vi fastlåst i vrede.”**

– *Jay Shetty*

[54.16] **“Synder kan ikke afvikles, kun tilgives.”** – *Igor Stravinsky*

[54.17] **“Skyld tynger – tilgivelse sætter fri.”** – *Karin Bräuner*

[54.18] **“At være social er at være tilgivende.”** – *Robert Frost*

[54.19] **“Tilgivelsen må nødvendigvis flyde i begge retninger.”**

– *Jay Shetty*

[54.20] **“Hvis du kan tilgive dig selv for de fejltagelser, du begår, vil du finde sand lykke.”** – *David Baird*

[54.21] **“Hvor ulykkelig han er, han der ikke kan tilgive sig selv.”**

– *Publius Syrus*

[54.22] **“Tilgiv dig selv, når du mister fodfæstet. Og tag så en dyb indånding og find tilbage til den, du er.”** – *Anna Skyggebjerg*

[54.23] **“Kærlighed og tilgivelse er synonyme. Der er næsten ingen forskel.”** – *Marcellus Williams*

[54.24] **“Skader kan tilgives, men ikke glemmes.”** – *Æsop*

[54.25] **“Tilgiv dine fjender, men glem aldrig deres navne.”**
– *John F. Kennedy*

[54.26] **“Undskyld for dine fejl. Det vil hjælpe med at afvæbne dine modstandere og sænke beredskabet.”** – *Dale Carnegie*

[54.27] **“Nogle gange skal du ikke komme med en undskyldning, men bare sige undskyld.”** – *Karin Bräuner*

[54.28] **“Hvis du tager fejl, indrøm det hurtigt og eftertrykkeligt.”**
– *Dale Carnegie*

[54.29] **“Når du har erkendt din fejl, rettet op på det, du har gjort forkert og eventuelt bedt andre om tilgivelse, så er du klar til at gå videre.”** – *Karin Bräuner*

[54.30] **“Ved at sige undskyld frem for at komme med en undskyldning, river du den mur ned, der var ved at blive bygget op imellem jer.”** – *Karin Bräuner*

55. Om ydmyghed

- [55.1] **“Livet er én lang lektion i ydmyghed.”** – *James M. Barrie*
- [55.2] **“Ydmyghed er det sikreste tegn på styrke.”** – *Thomas Merton*
- [55.3] **“At være virkelig ydmyg er ikke et tegn på svaghed.”**
– *Marcellus Williams*
- [55.4] **“Ydmyghed vinder samarbejde og respekt.”** – *David Baird*
- [55.5] **“Jo højere vi er placeret, jo mere ydmygt burde vi gå rundt.”**
– *Cicero*
- [55.6] **“Det arrogante ego kræver respekt, hvorimod det ydmyge ego vækker respekt.”** – *Jay Shetty*
- [55.7] **“Vær ikke snobbet. Vær ikke vigtig.”** – *Emma Gad*
- [55.8] **“Beskedenhed er generelt at foretrække.”** – *Robert Greene*
- [55.9] **“Selv store mænd bukker for solen; den smelter overmod om til ydmyghed.”** – *Dejan Stojanovic*
- [55.10] **“En fremragende mand er storsindet uden at være stolt.”**
– *Confucius*
- [55.11] **“Vær ydmyg nok til altid at anerkende dine egne svagheder.”**
– *Chérie Carter-Scott*

[55.12] **“Egoet er en hindring for vækst.”** – *Jay Shetty*

[55.13] **“Hvis du ikke får bugt med dit ego, vil tilværelsen gøre det for dig.”** – *Jay Shetty*

[55.14] **“Hold øje med dit ego.”** – *Jay Shetty*

[55.15] **“Når vi fjerner egoet, står vi tilbage med det, som er ægte.”**
– *Ryan Holiday*

[55.16] **“Egoet er fjenden.”** – *Ryan Holiday*

[55.17] **“En dårlig dag for egoet er en god dag for sjælen.”**
– *Robin Sharma*

[55.18] **“Egoets behov er endeløse.”** – *Eckhart Tolle*

[55.19] **“Et stort menneske er mådeholden i tale, men fremragende i handling.”** – *Confucius*

[55.20] **“Hav beskedenheden til at lære fra dem omkring dig.”**
– *John C. Maxwell*

[55.21] **“Ydmyghed tillader dig at se dine egne styrker og svagheder klart, så du kan arbejde, lære og vokse.”** – *Jay Shetty*

[55.22] **“Vær ydmyg omkring, hvad du ved, men selvsikker omkring, hvad du kan lære.”** – *James Clear*

[55.23] **“Lad ikke succes stige dig til hovedet.”** – *Robert Greene*

[55.24] **“Forfængelighed er kun overflade.”** – *Blaise Pascal*

[55.25] **“Forfængelighed er fornuftens kviksand.”** – *George Sand*

[55.26] **“Forfængelighed og ego går hånd i hånd. Vi lægger enorme anstrengelser i at polere selvets overflade over for verden.”**

– *Jay Shetty*

[55.27] **“Man må aldrig tillade sig selv at erhverve en overdreven forståelse af sin egen vigtighed.”** – *Ayn Rand*

[55.28] **“Hellere underdrevet end overdrevet.”** – *Jim Rohn*

[55.29] **“Ære er kun en tom bobbel.”** – *John Dryden*

[55.30] **“Den konstante facade af fuldkommenhed er skadelig.”**

– *Karin Bräuner*

[55.31] **“Gennem stolthed bedrager vi altid os selv.”**

– *Carl Gustav Jung*

[55.32] **“Lov aldrig mere, end du kan præstere.”** – *Publius Syrus*

[55.33] **“Sælg aldrig bjørneskindet, før du har dræbt bæstet.”**

– *Jean de La Fontaine*

[55.34] **“Tæl ikke dine kyllinger, før de er udklækket.”** – *Æsop*

[55.35] **“Den dybeste ting i enhver er troen på det uheld, der følger praleri.”** – *Gertrude Stein*

[55.36] **“Uroligt ligger hovedet, der bærer en krone.”**

– *William Shakespeare*

[55.37] **“En arrogant person betragter sig selv som perfekt. Det er arrogancens største skade. Den forstyrrer en persons hovedopgave i livet – at blive et bedre menneske.”** – *Lev Tolstoj*

[55.38] **“Når du er sammen med andre, skal du holde dig fra at tale ofte eller umådeholdent om dine egne bedrifter eller problemer.”**

– *Epiktet*

56. Om ærlighed / ægthed

[56.1] **“Ærlighed er den bedste politik.”** – *Benjamin Franklin*

[56.2] **“Ærlighed er det første kapitel i visdommens bog.”**

– *Thomas Jefferson*

[56.3] **“Ærlighed varer længst.”** – *Ordsprog*

[56.4] **“Lyv ikke, men vær sandfærdig. Tal sandt med takt, frygtløshed og med et kærligt hjerte.”** – *Siddhartha Gautama*

[56.5] **“Sig, hvad du mener, og men, hvad du siger.”**

– *George S. Patton*

[56.6] **“Sig sandheden.”** – *Siddhartha Gautama*

[56.7] **“Vær ærlig.”** – *Dale Carnegie*

[56.8] **“Vi skal ikke være falske. Vi er nødt til at holde det ægte.”**

– *Charles R. Swindoll*

[56.9] **“Gå aldrig på kompromis med ærlighed.”** – *Stephen Covey*

[56.10] **“Ærlighed trives i ethvert af livets vilkår.”** – *Friedrich Schiller*

[56.11] **“Jeg kalder en figen for en figen, en spade for en spade.”**

– *Menander*

[56.12] **“Vær ærlig omkring, hvad din intention er.”** – *Jay Shetty*

[56.13] **“Et oprigtigt hjerte er et lykkeligt hjerte.”** – *David Baird*

[56.14] **“Det er bedre at være ægte end at være fuldkommen.”**
– *Karin Bräuner*

[56.15] **“Han, som ikke tør fornærme, kan ikke være ærlig.”**
– *Thomas Paine*

[56.16] **“Lad os ikke skamme os over at sige, hvad vi ikke skammer os over at tænke.”** – *Michel de Montaigne*

[56.17] **“Vi påskønner ærlighed fra dem, der kan lide os. Ærlighed fra andre kaldes uforskammethed.”** – *André Maurois*

[56.18] **“Lykke er som ærlighed. Pas på dem, der fortæller dig, de er ærlige.”** – *David Baird*

[56.19] **“Oh, hvilket indviklet spind, vi væver, når vi først øver os på at bedrage!”** – *Walter Scott*

[56.20] **“En halv sandhed er ofte en stor løgn.”** – *Benjamin Franklin*

[56.21] **“En løgn, der er en halv sandhed, er for evigt den sorteste af løgne.”** – *Alfred Lord Tennyson*

[56.22] **“En løgn lever aldrig til at blive gammel.”** – *Sofokles*

[56.23] **“Ingen mand har en god nok hukommelse til at være en succesrig løgner.”** – *Abraham Lincoln*

[56.24] **“Der er tre slags løgne: løgne, forbandede løgne og statistik.”**

– *Benjamin Disraeli*

[56.25] **“En løgner vil ikke blive troet, selv når han siger sandheden.”**

– *Æsop*

[56.26] **“Vær ærlig over for dig selv.”** – *David Baird*

[56.27] **“At være komplet ærlig over for sig selv er en god øvelse.”**

– *Sigmund Freud*

[56.28] **“Selvbedrag kan føre til selvødelæggelse.”** – *Æsop*

[56.29] **“Vi må foretrække det ægte helvede frem for et imaginært paradis.”** – *Simone Weil*

[56.30] **“Du kan narre meget af dig selv, men du kan ikke narre sjælen.”** – *Mary Oliver*

[56.31] **“Selvbedragets første akt består i at flygte fra det, som man ikke kan flygte fra, i at flygte fra det, som man er.”** – *Jean-Paul Sartre*

[56.32] **“Løgnens væsen implicerer faktisk, at løgneren er helt klar over den sandhed, som han skjuler.”** – *Jean-Paul Sartre*

[56.33] **“Vi bliver aldrig bedraget; vi bedrager os selv.”**

– *Johann Wolfgang von Goethe*

57. Om retfærdighed

[57.1] **“Civilisationens første betingelse er retfærdighed.”**

– *Sigmund Freud*

[57.2] **“Jeg mener, at samfundets første pligt er retfærdighed.”**

– *Alexander Hamilton*

[57.3] **“Retfærdighed er sandhed i praksis.”** – *Benjamin Disraeli*

[57.4] **“Fred og retfærdighed er to sider af samme mønt.”**

– *Dwight D. Eisenhower*

[57.5] **“I en retfærdig sag vil den svage slå den stærke.”** – *Sofokles*

[57.6] **“Retfærdighed er velgørenhed i overensstemmelse med visdom.”** – *Gottfried Wilhelm Leibniz*

[57.7] **“En mand dør, når han nægter at stå fast ved det, som er rigtigt. En mand dør, når han nægter at stå frem for retfærdigheden.”**

– *Martin Luther King*

[57.8] **“Når du ser noget, der ikke er rigtigt, ikke er rimeligt, ikke er retfærdigt, er du nødt til at give lyd. Du er nødt til at sige noget; du er nødt til at gøre noget.”** – *John Lewis*

[57.9] **“Lov og retfærdighed er ikke altid det samme.”**

– *Gloria Steinem*

[57.10] **“Retfærdighed uden kraft er magtesløs; kraft uden retfærdighed er tyrannisk.”** – *Blaise Pascal*

[57.11] **“Retfærdighed kan ikke kun gælde den ene side, men må gælde begge.”** – *Eleanor Roosevelt*

[57.12] **“Det er rigtigt at give enhver mand, hvad der tilkommer ham.”** – *Platon / Thrasymachos*

[57.13] **“Hvis du er neutral i situationer præget af uretfærdighed, har du valgt undertrykkerens side.”** – *Desmond Tutu*

[57.14] **“Retfærdighed i det ekstreme er ofte uretfærdig.”**
– *Jean Racine*

[57.15] **“Der er en tid, hvor selv retfærdighed bringer skade.”**
– *Sofokles*

[57.16] **“Flertallets stemme er intet bevis på retfærdighed.”**
– *Friedrich Schiller*

[57.17] **“Det er ikke retfærdigt at behandle alle ens.”**
– *Bo Hejlskov Elvén*

[57.18] **“Hvis det, du har gjort, er uretfærdigt, har du ikke haft succes.”** – *Thomas Carlyle*

[57.19] **“Retfærdighed er altid voldsom for den krænkende part, for enhver mand er uskyldig i sine egne øjne.”** – *Daniel Defoe*

58. Om moral

[58.1] **“Samvittigheden er en mands kompas.”** – *Vincent van Gogh*

[58.2] **“Den sikreste vej er ikke at handle imod sin samvittighed.”**
– *François Voltaire*

[58.3] **“Den menneskelige stemme kan aldrig nå de afstande, der dækkes af samvittighedens rolige, lille stemme.”** – *Mahatma Gandhi*

[58.4] **“Der er intet vidne så forfærdeligt, og ingen anklager så magtfuld som samvittigheden, der bor inde i os.”** – *Sofokles*

[58.5] **“Den eneste tyrann, jeg accepterer i denne verden, er den rolige stemme indeni.”** – *Mahatma Gandhi*

[58.6] **“En god samvittighed findes kun som fraværet af en dårlig samvittighed.”** – *Hannah Arendt*

[58.7] **“I samvittighedssager har flertallets lov ingen plads.”**
– *Mahatma Gandhi*

[58.8] **“Alt det, I gerne vil, at mennesket skal gøre imod jer, det skal I også gøre imod dem.”** – *Jesus Kristus / Den gyldne regel*

[58.9] **“Handl kun ifølge den maksime ved hvilken du samtidig kan ville, at den bliver en almengyldig lov.”**
– *Immanuel Kant / Det kategoriske imperativ*

[58.10] **“Handl således, at du altid tillige behandler menneskeheden, såvel i din egen person som i enhver andens person, som mål, aldrig blot som middel.”** – *Immanuel Kant / Det praktiske imperativ*

[58.11] **“Vi kan ikke trampe på andres menneskelighed uden at devaluere vores egen.”** – *Chinua Achebe*

[58.12] **“Manden, der gør ondt mod en anden, gør ondt mod sig selv.”**
– *Hesiod*

[58.13] **“Grusomhed mod andre er også altid grusomhed mod os selv.”** – *Paul Tillich*

[58.14] **“En person er en person, fordi han anerkender andre som personer.”** – *Desmond Tutu*

[58.15] **“Individuelle rettigheder kan ikke sættes til offentlig afstemning.”** – *Ayn Rand*

[58.16] **“Eksemplet er den bedste forskrift.”** – *Æsop*

[58.17] **“Hver især tjener vi som et levende eksempel for andre.”**
– *Brendon Burchard*

[58.18] **“Gør altid det, der er rigtigt. Det vil tilfredsstille halvdelen af menneskeheden og forbløffe den anden.”** – *Mark Twain*

[58.19] **“Der kan ikke indgås kompromiser om moralske principper.”**
– *Ayn Rand*

[58.20] **“Visdommens funktion er at skelne mellem godt og ondt.”**

– *Cicero*

[58.21] **“En mand uden moral er et vildt bæst, sluppet løs i verden.”**

– *Albert Camus*

[58.22] **“At uddanne en mand i sindet og ikke i moral er at uddanne en trussel mod samfundet.”** – *Theodore Roosevelt*

[58.23] **“Intet våben har nogensinde afgjort et moralsk problem.”**

– *Ernest Hemingway*

[58.24] **“Hvor alle er skyldige, er ingen.”** – *Hannah Arendt*

[58.25] **“Konventionalitet er ikke moral.”** – *Charlotte Brontë*

[58.26] **“Et sværd dræber aldrig nogen; det er et værktøj i morderens hånd.”** – *Lucius Seneca*

[58.27] **“Sandheden er, at næsten ingen af os har etisk energi nok til mere end ét ægte ufleksibelt ærespunkt.”** – *George Bernard Shaw*

[58.28] **“Der er intet mere farligt end en hyklers samvittighed.”**

– *George Bernard Shaw*

[58.29] **“Den gyldne regel er, at der ikke findes gyldne regler.”**

– *George Bernard Shaw*

[58.30] **“Ondskabens udbredelse er symptomet på et vakuum.”**

– *Ayn Rand*

59. Om sandhed

- [59.1] **“Sandheden er sandheden.”** – *Max Weber*
- [59.2] **“Sandhed er, hvad der virker.”** – *William James*
- [59.3] **“Sandheden ønsker at vise sig.”** – *Siddhartha Gautama*
- [59.4] **“Sandheden kan stå af sig selv.”** – *Thomas Jefferson*
- [59.5] **“Sandheden er magtfuld, og den sejrer.”** – *Sojourner Truth*
- [59.6] **“Sandheden er på march, og intet vil standse den.”**
– *Émile Zola*
- [59.7] **“Sandheden har ingen dagsorden.”** – *George S. Patton*
- [59.8] **“Vi er frie til at bære sandheden.”** – *Horats*
- [59.9] **“Sandheden er ikke altid smuk, ej heller smukke ord sandheden.”** – *Lao Tse*
- [59.10] **“Sandhed og roser har torne omkring sig.”**
– *Henry David Thoreau*
- [59.11] **“Sandheden behøver ikke at blive forsvaret.”**
– *Elisabeth Kübler-Ross*
- [59.12] **“Sandheden er sjældent ren og aldrig simpel.”** – *Oscar Wilde*

[59.13] **“Sandheden vil til sidst sejre, hvor der er anstrengelser for at bringe den frem i lyset.”** – *George Washington*

[59.14] **“Der er ingen doven vej til sandheden.”** – *James Allen*

[59.15] **“Kun tvivlsomme sandheder har brug for et forsvar.”**
– *Alan Watts*

[59.16] **“Ren, objektiv sandhed findes ingen steder.”** – *William James*

[59.17] **“Sandhed er af natur selvindlysende. Så snart du fjerner uvidenhedens spindelvæv, der omgiver den, skinner den klart.”**
– *Mahatma Gandhi*

[59.18] **“Du må acceptere sandheden, uanset hvilken kilde den kommer fra.”** – *Maimonides*

[59.19] **“Enhver sandhed har to sider.”** – *Æsop*

[59.20] **“Sandheden er ikke for alle mænd, men kun for dem, der søger den.”** – *Ayn Rand*

[59.21] **“Der er sandheder, der ikke gælder for alle mennesker, ej heller for alle tider.”** – *François Voltaire*

[59.22] **“Hvad der er oprigtigt, er ikke altid sandt.”**
– *Benjamin Disraeli*

[59.23] **“Når loyalitet vælges over sandhed, er korruption altid tæt på.”** – *Brendon Burchard*

60. Om kærlighed

- [60.1] **“Kærlighed overvinder alt.”** – *Vergil*
- [60.2] **“Kærlighed er livets energi.”** – *Robert Browning*
- [60.3] **“Hjertet tager aldrig fejl.”** – *André Maurois*
- [60.4] **“Åbn dit hjerte.”** – *Don Miguel Ruiz*
- [60.5] **“Den største fornøjelse i livet er kærlighed.”** – *Euripides*
- [60.6] **“Kærlighed er livets flod i verden.”** – *Henry Ward Beecher*
- [60.7] **“Kærlighed er ikke trøst. Den er lys.”** – *Simone Weil*
- [60.8] **“Der er et helt liv i en times kærlighed.”** – *Honoré de Balzac*
- [60.9] **“Kærlighed er kærlighedens belønning.”** – *John Dryden*
- [60.10] **“Livet uden kærlighed er som et træ uden blomster eller frugt.”** – *Khalil Gibran*
- [60.11] **“De ting, vi elsker, fortæller os, hvad vi er.”** – *Thomas Aquinas*
- [60.12] **“Det er hjertet, der gør en mand rig.”** – *Henry Ward Beecher*
- [60.13] **“Fornuft er ikke, hvad der bestemmer kærligheden.”**
– *Molière*

[60.14] **“Tal ikke om spildt kærlighed – kærlighed blev aldrig spildt.”**

– *Henry Wadsworth Longfellow*

[60.15] **“Hvis du vil elskes, elsk, og vær elskværdig.”**

– *Benjamin Franklin*

[60.16] **“Vi er på vores bedste, når vi giver og lever i kærlighed.”**

– *Brendon Burchard*

[60.17] **“Det er bedre at have elsket og mistet end aldrig at have elsket.”** – *Alfred Lord Tennyson*

[60.18] **“En kujon er ude af stand til at udvise kærlighed; det er de tapres privilegium.”** – *Mahatma Gandhi*

[60.19] **“Kærlighed er svaret på alt. Det er den eneste grund til at gøre noget.”** – *Ray Bradbury*

[60.20] **“Kærlighed helbreder. Kærlighed er det, der får ting til at være lidt bedre end før.”** – *Marcellus Williams*

[60.21] **“Vi må holde op med at lade som om, at der ikke er nok kærlighed i verden at give eller modtage.”** – *Brendon Burchard*

[60.22] **“Vi fødes alle til kærlighed. Det er eksistensens princip og dens eneste formål.”** – *Benjamin Disraeli*

[60.23] **“Kærlighed er et eventyr og en erobring. Den overlever og udvikles, ligesom universet selv, kun gennem vedvarende opdagelse.”**

– *Pierre Teilhard de Chardin*

[60.24] **“Tag kærligheden væk, og vores jordklode er en grav.”**

– *Robert Browning*

[60.25] **“Kærligheden er også noget, der skal læres.”**

– *Gabriel Garcia Marquez*

[60.26] **“Måden at kende livet på er at elske mange ting.”**

– *Vincent van Gogh*

[60.27] **“Jeg kender kun til én pligt, og det er at elske.”**

– *Albert Camus*

[60.28] **“Udtryk din kærlighed åbent.”** – *Don Miguel Ruiz*

[60.29] **“Kærlighed er perfekt; vi behøver ikke at være det.”**

– *Brendon Burchard*

[60.30] **“Der er ikke mulighed for anden kærlighed end den, der viser sig i kærlighed.”** – *Jean-Paul Sartre*

[60.31] **“I kærlighed opstår paradokset, at to væsener bliver ét, og**

dog forbliver to.” – *Erich Fromm*

[60.32] **“Kærlighed vil finde en vej gennem stier, hvor ulve frygter at drive rov.”** – *Lord Byron*

[60.33] **“Kærlighed er tre fjerdedele nysgerrighed.”**

– *Giacomo Casanova*

[60.34] **“Kærlighed og medfølelse er nødvendigheder, ikke luksus.”**

– *Dalai Lama*

[60.35] **“Kærlighed er evnen til at drage omsorg, at beskytte, at nære.”** – *Thich Nhat Hanh*

[60.36] **“Intet er umuligt for et villigt hjerte.”**
– *Ordsprog v/John Heywood*

[60.37] **“Venus foretrækker de modige.”** – *Ovid*

[60.38] **“Man elsker kun det, man ikke ejer helt.”** – *Marcel Proust*

[60.39] **“Helvede er ikke at elske længere.”** – *Georges Bernanos*

[60.40] **“Ægte kærlighed får dig ikke til at lide.”** – *Eckhart Tolle*

[60.41] **“Vi dømmes ikke de mennesker, vi elsker.”** – *Jean-Paul Sartre*

[60.42] **“Der findes kun én lykke i dette liv: at elske og blive elsket.”**
– *George Sand*

[60.43] **“Kærlighedens sår kan kun heles af den, der skabte dem.”**
– *Publius Syrus*

[60.44] **“Ren kærlighed og mistænksomhed kan ikke dvæle sammen: ved døren, hvor den sidste træder ind, gør den første sin udgang.”**
– *Alexandre Dumas*

[60.45] **“Et ord befrier os fra hele byrden og smerten i livet. Det ord er kærlighed.”** – *Sofokles*

[60.46] **“Umoden kærlighed siger: 'Jeg elsker dig, fordi jeg har brug for dig.' Moden kærlighed siger: 'Jeg har brug for dig, fordi jeg elsker dig.'”** – *Erich Fromm*

[60.47] **“Ung kærlighed er en flamme; meget køn, ofte meget varm og voldsom, men stadig kun let og flakkende. Det ældre og disciplinerede hjertes kærlighed er som kul, dybt brændende, uslukkelig.”**
– *Henry Ward Beecher*

[60.48] **“Sand kærlighed er ikke en stærk, flammende, impulsiv lidenskab. Tværtimod er den et dybt og roligt element.”**
– *Ellen G. White*

[60.49] **“Der er altid noget vanvid i kærligheden. Men der er også altid noget fornuft i vanviddet.”** – *Friedrich Nietzsche*

[60.50] **“I et modent kærlighedsforhold forholder man sig til den anden med hele sit væsen.”** – *Irvin D. Yalom*

[60.51] **“Vi elsker, fordi vi elsker.”** – *Honoré de Balzac*

[60.52] **“Alt, vi elsker dybt, bliver en del af os.”** – *Helen Keller*

[60.53] **“Kærligheden er ikke passiv.”** – *Karin Bräuner*

[60.54] **“I stedet for en følelse, så betragt kærlighed som en handling.”** – *Russ Harris*

[60.55] **“Det vigtigste er, at kærligheden viser sig i noget konkret.”**
– *Karin Bräuner*

[60.56] **“Intet menneskeligt væsen kan give ordrer til at elske.”**

– *George Sand*

[60.57] **“Kærlighed og frygt kan ikke leve side om side.”**

– *Karen Kingston*

[60.58] **“Alt, hvad du klamrer dig til af frygt, blokerer for, at du kan få mere kærlighed i dit liv.”** – *Karen Kingston*

[60.59] **“Det er netop kærlighedens væsen: At vi rækker ud uden at forvente at få tilbage.”** – *Karin Bräuner*

[60.60] **“Skønheden er i beskuerens øje.”**

– *Margaret Wolfe Hungerford*

[60.61] **“Skønhed er i sindet, ikke i øjet.”** – *Agnes Martin*

[60.62] **“At elske er at værdsætte.”** – *Ayn Rand*

[60.63] **“Du kan give uden at elske, men du kan aldrig elske uden at give.”** – *Robert Louis Stevenson*

[60.64] **“Kærlighed kan løse de fleste problemer mellem mennesker.”**

– *Karin Bräuner*

[60.65] **“Al lykke eller ulykke beror på én ting, nemlig karakteren af den genstand, som vi knytter os til i kærlighed.”**

– *Benedictus de Spinoza*

[60.66] **“Når en kvinde taler til dig, så lyt til, hvad hun siger med sine øjne.”** – *Victor Hugo*

[60.67] **“Den sødeste af alle lyde er stemmen fra kvinden, vi elsker.”**

– *Jean de La Bruyère*

[60.68] **“En kvinde kender ansigtet på manden, hun elsker, som en sømand kender det åbne hav.”** – *Honoré de Balzac*

[60.69] **“At være tro med den man elsker, er et fundament, som et godt ægteskab bygger på.”** – *Karin Bräuner*

[60.70] **“Klog og forelsket er ingen dødelig.”** – *William Shakespeare*

[60.71] **“Forelskelsens puslespil bliver altid lagt i mørke.”**

– *Jytte Vikkelsøe*

[60.72] **“Det er en fejl at forveksle medlidenhed med kærlighed.”**

– *Stanley Kubrick*

[60.73] **“Forgudelse er ikke kærlighed.”** – *Anne Brontë*

[60.74] **“Kærligheden er en lidelse uden en kur.”** – *John Dryden*

[60.75] **“Alt for ofte elsker vi mennesker, som ikke elsker os, mens vi ikke gengælder kærligheden fra dem, der gør.”** – *Jay Shetty*

[60.76] **“Hvis du elsker en, men sjældent gør dig tilgængelig for ham eller hende, er det ikke ægte kærlighed.”** – *Thich Nhat Hanh*

[60.77] **“Kærligheden og sorgen er tvillinger.”** – *Thomas Blacklock*

[60.78] **“Hjertet vil gå itu, men knust leve videre.”** – *Lord Byron*

[60.79] **“Kærlighed har en sød begyndelse, men en besværlig ende.”**

– *Ordsprog*

[60.80] **“Had er ikke det modsatte af kærlighed; apati er.”**

– *Rollo May*

[60.81] **“Kærlighed og værdighed kan ikke dele samme bolig.”**

– *Ovid*

[60.82] **“Mange kvinder længes efter, hvad der undviger dem, og ligeledes ikke efter, hvad der tilbydes dem.”** – *Ovid*

[60.83] **“Af alle spøgelse er vores gamle kærligheds spøgelse de værste.”** – *Arthur Conan Doyle*

[60.84] **“Den kærlighed, der varer længst, er den kærlighed, der aldrig gengældes.”** – *W. Somerset Maugham*

[60.85] **“Kærlighed får tiden til at passere. Tiden får kærligheden til at passere.”** – *Euripides*

[60.86] **“Feminin dyd er intet andet end en bekvem maskulin opfindelse.”** – *Ninon de l'Enclos*

[60.87] **“En ufristet kvinde kan ikke prale af sin kyskhed.”**

– *Michel de Montaigne*

61. Om tillid

[61.1] **“Tillid er centralt i alle forhold.”** – *Jay Shetty*

[61.2] **“Tillid er livets lim.”** – *Stephen Covey*

[61.3] **“Tillid er helt sikkert nødvendig i forhold.”**

– *Brendon Burchard*

[61.4] **“Tillid er den højeste form for menneskelig motivation. Den bringer det absolut bedste frem i mennesker.”** – *Stephen Covey*

[61.5] **“Hvor der ingen tillid er, kan ingen glæde blomstre.”**

– *David Baird*

[61.6] **“Oprigtighed avler tillid.”** – *David Baird*

[61.7] **“Tillid er noget, man gør sig fortjent til.”** – *Jay Shetty*

[61.8] **“Vores niveau af tillid bør svare direkte til vores erfaring med en person.”** – *Jay Shetty*

[61.9] **“Tillid er en daglig praksis.”** – *Jay Shetty*

[61.10] **“Gensidig tillid kræver tålmodighed og engagement.”**

– *Jay Shetty*

[61.11] **“Tillid i elementær forstand hører enhver samtale til.”**

– *Knud Ejler Løgstrup*

[61.12] **“Den enkelte har aldrig med et andet menneske at gøre uden at han holder noget af dets liv i sin hånd.”** – *Knud Ejler Løgstrup*

[61.13] **“Den bedste måde at finde ud af, om du kan stole på nogen, er at stole på dem.”** – *Ernest Hemingway*

[61.14] **“Når du har etableret rimelige forventninger til et forhold, er det nemmere at opbygge og vedligeholde tillid.”** – *Jay Shetty*

[61.15] **“Manglende gennemsigtighed resulterer i mistillid og en dyb følelse af usikkerhed.”** – *Dalai Lama*

[61.16] **“Når en vigtig person skuffer os, har den brudte tillid skadevirkning overalt i vores forhold.”** – *Jay Shetty*

[61.17] **“Ikke at stole på nogen gør dig mistænksom og ensom.”**
– *Jay Shetty*

[61.18] **“At stole på alle gør dig sårbar over for forførelse og skuffelse.”** – *Jay Shetty*

[61.19] **“Når folk viser dig deres niveau af tillid, så tro på dem.”**
– *Jay Shetty*

[61.20] **“Vi er nødt til at stole på andres omsorg, hvis vi lægger vores følelser i deres hænder.”** – *Jay Shetty*

[61.21] **“Pålidelighed er forudsætningen for tillid.”**
– *Wolfgang Schäuble*

[61.22] **“Hvordan mennesker konsekvent handler mod os og andre, giver os den data, vi har brug for til at vurdere deres værdier, mål og værdighed til tillid og opmærksomhed.”** – *Brendon Burchard*

[61.23] **“Folk, der skænker os deres fulde tillid, tror dermed at have ret til vor tillid. Dette er en fejlslutning; man erhverver ingen rettigheder ved at give gaver.”** – *Friedrich Nietzsche*

[61.24] **“Mistanke hjemsøger altid det skyldige sind.”**
– *William Shakespeare*

[61.25] **“Tyv tror, hver mand stjæler.”** – *Ordsprog*

[61.26] **“De uskyldiges tillid er løgnerens mest brugbare redskab.”**
– *Stephen King*

62. Om fordomme

[62.1] **“Døm ikke en bog på omslaget.”** – *Ordsprog*

[62.2] **“Pas på, så længe du lever, med at dømme mænd på deres ydre fremtræden.”** – *Jean de La Fontaine*

[62.3] **“Døm ikke alle andre efter din begrænsede erfaring.”**
– *Carl Sagan*

[62.4] **“Ingen kender vægten af en andens byrde.”** – *George Herbert*

[62.5] **“Vær barmhjertig. Mange mennesker har indre kampe, du ikke kender til.”** – *Karin Bräuner*

[62.6] **“Det er meget lettere at dømme et menneske end en idé.”**
– *Ayn Rand*

[62.7] **“Når du dømmer en anden, definerer du ikke dem; du definerer dig selv.”** – *Wayne Dyer*

[62.8] **“Fæld ikke forhastede domme over en situation.”** – *Jay Shetty*

[62.9] **“Det er et tegn på stor indre usikkerhed at være fjendtlig mod det ukendte.”** – *Anais Nin*

[62.10] **“Fordømmelse befrier ikke; den undertrykker.”**
– *Carl Gustav Jung*

[62.11] **“Man burde kigge en hel del på sig selv, før man tænker på at fordømme andre.”** – *Molière*

[62.12] **“Døm ikke, for at I ikke skal blive dømt.”** – *Jesus Kristus*

[62.13] **“Vær nysgerrig, ikke fordømmende.”** – *Walt Whitman*

[62.14] **“Erstat fordømmelse med nysgerrighed.”** – *Lynn Nottage*

[62.15] **“Tænk i stedet for at dømme. Vær nysgerrig. Lad være med at lade, som om du forstår. Stil opklarende spørgsmål.”** – *Jay Shetty*

[62.16] **“Alt, hvad du kritiserer og fordømmer hos andre, er noget ved dig selv, du ikke bryder dig om.”** – *Karen Kingston*

[62.17] **“Domme forhindrer os i at se det gode, der ligger hinsides facaderne.”** – *Wayne Dyer*

[62.18] **“Let set er andres fejl, mens ens egne fejl er svære at se.”**
– *Siddhartha Gautama*

[62.19] **“Lad alle feje for sin egen dør, og hele verden vil være ren.”**
– *Johann Wolfgang von Goethe*

[62.20] **“Kast ikke sten mod dine naboer, hvis dine egne vinduer er af glas.”** – *Benjamin Franklin*

[62.21] **“Kærlighed er fravær af bedømmelse.”** – *Dalai Lama*

[62.22] **“Jo mere man dømmer, jo mindre elsker man.”**
– *Honoré de Balzac*

[62.23] **“Vi burde ikke dømme folk efter højdepunktet for deres udmærkelse, men efter den afstand, de har rejst fra det punkt, hvor de startede.”** – *Henry Ward Beecher*

[62.24] **“Ingen præcis tænker vil dømme en anden person ud fra det, den anden persons fjender siger om ham.”** – *Napoleon Hill*

[62.25] **“Fordomsfuldhed er en tillært egenskab. Du fødes ikke fordomsfuld; du lærer det.”** – *Charles R. Swindoll*

[62.26] **“Ukrudt er også blomster, når du lærer dem at kende.”**
– *A. A. Milne*

[62.27] **“Det er ikke kun fine fjer, der skaber fine fugle.”** – *Æsop*

[62.28] **“En svane på scenen kan være en gås i virkeligheden.”**
– *Georg Brandes*

[62.29] **“Se på situationer fra alle vinkler, og du vil blive mere åben.”**
– *Dalai Lama*

[62.30] **“Prøv oprigtigt at se tingene fra den anden persons synspunkt.”** – *Dale Carnegie*

[62.31] **“Overordnet set gør vi det bedste, vi kan. Vi kender ikke historierne bag folks handlinger, så vi bør være tålmodige med andre, lade være med at dømme og kende vores egen begrænsning.”**
– *Epiktet*

[62.32] **“Det er aldrig for sent at opgive vores fordomme.”**
– *Henry David Thoreau*

63. Om humor

[63.1] **“Et godt grin er solskin i huset.”**

– *William Makepeace Thackeray*

[63.2] **“Latter er solen, der uddriver vinteren fra det menneskelige ansigt.”** – *Victor Hugo*

[63.3] **“Lær, hvad der skal tages alvorligt, og grin ad resten.”**

– *Hermann Hesse*

[63.4] **“Det mest sikre tegn på visdom er munterhed.”**

– *Michel de Montaigne*

[63.5] **“Latter åbner dit hjerte og formilder din sjæl.”** – *Robin Sharma*

[63.6] **“Vi griner ikke, fordi vi er lykkelige – vi er lykkelige, fordi vi griner.”** – *William James*

[63.7] **“Jeg tror ikke, det er muligt at have en sans for tragedie uden at have en sans for humor.”** – *Christopher Hitchens*

[63.8] **“Intet viser en mands karakter mere end det, han griner af.”**

– *Johann Wolfgang von Goethe*

[63.9] **“Humorens hemmelighed er overraskelse.”** – *Aristoteles*

[63.10] **“Den neurotiske, der lærer at grine ad sig selv, kan være på vej til selvbehandling, måske til helbredelse.”** – *Gordon W. Allport*

[63.11] **“Enhver, der kan le hjerteligt af sig selv, har fundet vejen til lykke.”** – *David Baird*

[63.12] **“En person uden sans for humor er som en vogn uden fjedre. Den rystes af hver småsten på vejen.”** – *Henry Ward Beecher*

[63.13] **“Et totalt fravær af humor gør livet umuligt.”**
– *Sidonie-Gabrielle Colette*

[63.14] **“At kunne forstå spøg og selv at kunne anvende den er en af de vigtigste betingelser for at have tiltrækning.”** – *Emma Gad*

[63.15] **“Man mister alt, når man mister sin sans for humor.”**
– *Ayn Rand*

[63.16] **“Egernet, du dræber i spøg, dør i alvor.”**
– *Henry David Thoreau*

64. Om stilhed / tavshed

[64.1] **“Stilhed er en kilde til stor styrke.”** – *Lao Tse*

[64.2] **“Tale er sølv, tavshed er guld.”** – *Ordsprog*

[64.3] **“Tale er menneskeligt, tavshed er guddommelig.”**
– *Thomas Carlyle*

[64.4] **“Ethvert ord er som en unødvendig plet på stilheden og intetheden.”** – *Samuel Beckett*

[64.5] **“Tavshed er sandhedens moder.”** – *Benjamin Disraeli*

[64.6] **“Stilhed er søvnen, der nærer visdommen.”** – *Francis Bacon*

[64.7] **“Tavshed er den sande vidoms bedste svar.”** – *Euripides*

[64.8] **“Ofte er stilhed den viseste ting for en mand at agte.”** – *Pindar*

[64.9] **“Stilhed er en af de store kunstformer i samtalen.”** – *Cicero*

[64.10] **“Tavshed er sikrere end tale.”** – *Epiktet*

[64.11] **“Man er ikke vis, fordi man snakker meget.”**
– *Siddhartha Gautama*

[64.12] **“Visdom er at vide, hvornår man skal forblive tyst.”**
– *David Baird*

[64.13] **“Jo mere du ved, jo mindre har du brug for at sige.”**

– *Jim Rohn*

[64.14] **“Du må lære at leve alene i stilhed.”** – *William S. Burroughs*

[64.15] **“Stilhed er den selvsikre og stærkes pusterum.”**

– *Ryan Holiday*

[64.16] **“Intet styrker autoritet så meget som stilhed.”**

– *Leonardo da Vinci*

[64.17] **“Stilhed er magtens ultimative våben.”** – *Charles de Gaulle*

[64.18] **“En manglende evne til at være stille er en af de iøjnefaldende fejl ved menneskeheden.”** – *Walter Bagehot*

[64.19] **“Alle menneskets elendigheder stammer fra ikke at være i stand til at sidde alene i et stille rum.”** – *Blaise Pascal*

[64.20] **“Jo mindre mænd tænker, jo mere taler de.”** – *Montesquieu*

[64.21] **“Du lærer ikke noget, mens du taler.”** – *Lyndon B. Johnson*

[64.22] **“Nogle gange skaber man et dynamisk indtryk ved at sige noget, og andre gange skaber man ligeså betydeligt et indtryk ved at forblive tavs.”** – *Dalai Lama*

[64.23] **“Når de fem sanser og sindet er bragt til tavshed, når det ræsonnerende intellekt hviler i stilhed, da starter den højeste af alle veje.”** – *Fra Katha-upanishaden*

[64.24] **“Jeg fortryder ofte, at jeg har talt; aldrig at jeg forblev stille.”**

– *Publilius Syrus*

[64.25] **“Hold stilhed for det meste, og tal kun, når du skal, og dér kortfattet.”** – *Epiktet*

[64.26] **“Hold dig til emnet eller hold tavsheden.”**

– *Siddhartha Gautama*

[64.27] **“Vise mænd lader, når de er i tvivl om, hvorvidt de skal tale eller være stille, tvivlen komme dem til gode og forbliver tavse.”**

– *Napoleon Hill*

[64.28] **“Det er en trist ting, når mennesker hverken har kløgt til at tale godt eller dømmekraft til at tie stille.”** – *Jean de La Bruyère*

[64.29] **“En stille mand får nemt et omdømme for at være vis.”**

– *Frederick William Robertson*

[64.30] **“De gode og de vise lever stille liv.”** – *Euripides*

[64.31] **“Et lykkeligt liv må i høj grad være et stille liv, for det er kun i en rolig atmosfære, at sand glæde tør leve.”** – *Bertrand Russell*

[64.32] **“Monotonien og aleneheden ved et stille liv stimulerer det kreative sind.”** – *Albert Einstein*

65. Om kommunikation

[65.1] **“Man kan ikke ikke-kommunikere.”** – *Paul Watzlawick*

[65.2] **“Ethvert andet menneske er en hel verden at opdage.”**

– *Thich Nhat Hanh*

[65.3] **“Vær modig nok til at starte en samtale, der betyder noget.”**

– *Margaret Wheatley*

[65.4] **“Alle problemer eksisterer i fraværet af en god samtale.”**

– *Thomas Leonard*

[65.5] **“En rigtig samtale indeholder altid en invitation.”**

– *David Whyte*

[65.6] **“Livet er en samtale. Gør det til en god én.”**

– *Glennon Doyle Melton*

[65.7] **“En samtale er en dialog, ikke en monolog.”** – *Truman Capote*

[65.8] **“Der er brug for kommunikation i ethvert forhold.”**

– *Anna Skyggebjerg*

[65.9] **“Effektiv kommunikation er væsentlig for et lykkeligt liv.”**

– *David Baird*

[65.10] **“I sand dialog er begge sider villige til at forandre sig.”**

– *Thich Nhat Hanh*

[65.11] **“Den mest vigtige ting ved kommunikation er at høre, hvad der ikke bliver sagt.”** – *Peter Drucker*

[65.12] **“At lytte er mere end at høre ord; det er at være opmærksom på, hvad der ligger bag de ord, der bliver sagt.”** – *Karin Bräuner*

[65.13] **“Samtale ville blive væsentligt forbedret af den konstante brug af fire simple ord: Jeg ved det ikke.”** – *André Maurois*

[65.14] **“Kommunikation fører til fællesskab, det vil sige til forståelse, intimitet og fælles værdisætning.”** – *Rollo May*

[65.15] **“Vores kommunikation bør altid bære samhørighedens tema.”** – *Brendon Burchard*

[65.16] **“Effektiv kommunikation er 20 % hvad du ved, og 80 % hvordan du føler omkring det, du ved.”** – *Jim Rohn*

[65.17] **“Konstruktiv, assertiv og ikkevoldelig kommunikation er altid mulig over for andre – uanset omstændighederne.”**
– *Ivan Fruergaard*

[65.18] **“Find modet til at stille spørgsmål og til at udtrykke, hvad du virkelig ønsker.”** – *Don Miguel Ruiz*

[65.19] **“Kommunikér så klart som du kan med andre, så du kan undgå misforståelser, tristhed og drama.”** – *Don Miguel Ruiz*

[65.20] **“Hav sund fornuft og hold dig til sagen.”**
– *W. Somerset Maugham*

[65.21] **“Menneskeliggør din tale, og tal for at blive forstået.”**

– *Molière*

[65.22] **“Ord er også handlinger.”** – *Ludwig Wittgenstein*

[65.23] **“Det, vi kalder ”beskrivelser”, er instrumenter med specielle anvendelser.”** – *Ludwig Wittgenstein*

[65.24] **“Forsøg at bygge broer til forståelse.”** – *Dale Carnegie*

[65.25] **“Tilpas din stil og dit sprog til personen, du har med at gøre med.”** – *Robert Greene*

[65.26] **“En person hører kun, hvad vedkommende forstår.”**

– *Johann Wolfgang von Goethe*

[65.27] **“Lytning er en magnetisk og besynderlig ting, en kreativ kraft.”** – *Karl A. Menninger*

[65.28] **“Lyt først.”** – *Dale Carnegie*

[65.29] **“De samtaler, du modsætter dig mest, er de samtaler, du har mest brug for at afholde.”** – *Robin Sharma*

[65.30] **“Der er ingen samtale, der er mere kedelig end den, hvor alle er enige.”** – *Michel de Montaigne*

[65.31] **“Vis respekt for den anden persons meninger.”**

– *Dale Carnegie*

[65.32] **“At lytte er en indsats, og blot at høre er ingen bedrift. En and kan også høre.”** – *Igor Stravinsky*

[65.33] **“Du kan ikke udtrykke følelse uden at afgive information.”**
– *Louis MacNeice*

[65.34] **“Sig ikke lidt med mange ord, men meget med få.”**
– *Pythagoras*

[65.35] **“Tal ikke lidt om mange emner, men lidt om nogle få.”**
– *Pythagoras*

[65.36] **“Sproget er en labyrint af veje. Du kommer fra én side, og er stedkendt; du kommer fra en anden til det samme sted, og du kan ikke mere orientere dig.”** – *Ludwig Wittgenstein*

[65.37] **“Vi retter misforståelser, når vi gør vort udtryk mere eksakt.”**
– *Ludwig Wittgenstein*

[65.38] **“En ubehagelig samtale, der skal tages, bliver kun sværere at gå til, jo længere tid der går.”** – *Karin Bräuner*

[65.39] **“Hvis et æsel bræger ad dig, undlad at bræge ad det.”**
– *George Herbert*

[65.40] **“Vejrforandringer er tåbernes samtaleemne.”**
– *Thomas Fuller*

[65.41] **“Samtale om vejret er den sidste tilflugt for den fantasiløse.”**
– *Oscar Wilde*

66. Om hjemmet

[66.1] **“Der er intet sted som derhjemme.”** – *Replik, Wizard of Oz*

[66.2] **“Hjemmet er, hvor hjertet er.”** – *Engelsk ordsprog*

[66.3] **“Hjemmet er der, hvor man starter fra.”** – *T.S. Eliot*

[66.4] **“Enhver er konge i sit eget hus.”** – *Ordsprog*

[66.5] **“Han er lykkeligst, hvad end konge eller bonde, som finder fred i sit hjem.”** – *Johann Wolfgang von Goethe*

[66.6] **“Vi må begynde derhjemme.”** – *Brendon Burchard*

[66.7] **“Vi bør elske de rum, vi tilbringer vores tid i, og hvis vi ikke gør det, bør vi lave øjeblikkelige ændringer.”** – *Brendon Burchard*

[66.8] **“Vi burde føle os magelige dér, hvor vi sover, og hvor vi tænker.”** – *Brendon Burchard*

[66.9] **“Skab den atmosfære, du ønsker, omkring dig.”**
– *Karin Bräuner*

[66.10] **“Vores arbejdsrum burde inspirere os.”** – *Brendon Burchard*

[66.11] **“Hav intet i dit hus, som du ikke finder nyttigt, eller mener er smukt.”** – *William Morris*

[66.12] **“At gå ind i vores hjem burde bringe os fred og evnen til at forny os.”** – *Brendon Burchard*

[66.13] **“Et hjem kan umuligt blive hyggeligt, når orden ikke råder i alle dets forhold.”** – *Emma Gad*

[66.14] **“Et velordnet hjem er ensbetydende med velordnet bevidsthed.”** – *Karen Kingston*

[66.15] **“Alt omkring dig, i særdeleshed dine hjemlige omgivelser, afspejler dit indre jeg.”** – *Karen Kingston*

[66.16] **“Når du laver om på dit hjem, ændrer du også mulighederne i dit liv.”** – *Karen Kingston*

[66.17] **“Der er intet som at blive hjemme for sand magelighed.”**
– *Jane Austen*

[66.18] **“En mands hjemland er, hvor han blomstrer.”** – *Aristofanes*

[66.19] **“Velgørenhed begynder derhjemme, men bør ikke slutte der.”**
– *Thomas Fuller*

[66.20] **“Hjemmet er ikke et sted.”** – *James Allen*

67. Om det materielle

[67.1] **“Materiel succes er ikke vejen til lykke.”** – *David Baird*

[67.2] **“Byg ikke din lykke på et fundament af materielle ting. De smuldrer for nemt.”** – *David Baird*

[67.3] **“Påskøn rigdommen i det, der er godt i dit liv, frem for at måle og samle ting, der ikke faktisk fører til lykke.”** – *Chérie Carter-Scott*

[67.4] **“Køb mindre, vælg klogt, få det til at holde.”**
– *Vivienne Westwood*

[67.5] **“Jo mere vi værdsætter tingene, jo mindre værdsætter vi os selv.”** – *Bruce Lee*

[67.6] **“Hvad end livet tager fra dig, giv slip.”** – *Don Miguel Ruiz*

[67.7] **“Materiel tilfredsstillelse handler om det ydre, men lykke er noget indre.”** – *Jay Shetty*

[67.8] **“Den største velstand er at leve tilfreds med lidt.”** – *Lukrets*

[67.9] **“Ham, der har mest, er tilfreds med mindst.”**
– *Diogenes af Sinope*

[67.10] **“En livsstil er, hvad du betaler for; et liv er, hvad der betaler dig.”** – *Thomas Leonard*

[67.11] **“Rigdom er som havvand; jo mere vi drikker, jo tørstigere bliver vi.”** – *Ordsprog v/Arthur Schopenhauer*

[67.12] **“Den menneskelige natur har en tendens til altid at ville have mere.”** – *Karin Bräuner*

[67.13] **“Jo mere vi har, jo mindre ejer vi.”** – *Mester Eckhart*

[67.14] **“Lykken har ingen pengeværdi.”** – *David Baird*

[67.15] **“Penge kan ikke købe livet.”** – *Bob Marley*

[67.16] **“Penge kan ikke ændre, hvem vi er.”** – *Tony Robbins*

[67.17] **“Penge er kun et redskab.”** – *Ayn Rand*

[67.18] **“Frigørelse er ikke intet at eje, men at intet ejer dig.”**
– *Ali ibn Abi Talib*

[67.19] **“Alt for ofte definerer vi vores succes ud fra vores økonomiske udbytte. Jeg ser succes som at gøre sit allerbedste for enhver pris.”** – *Marcellus Williams*

[67.20] **“Hvis du begærer mange ting, vil mange ting virke som få.”**
– *Benjamin Franklin*

[67.21] **“Lad idéen om knaphed forlade os helt.”** – *Brendon Burchard*

[67.22] **“Jo mindre du begærer, jo rigere er du, jo friere er du, jo mere magtfuld er du.”** – *Ryan Holiday*

[67.23] **“De gode frasiger tilknytningen til alting.”**

– *Siddhartha Gautama*

[67.24] **“Hvis vi i vores hjerte stadig klynger os til noget – vrede, angst eller ejendele – kan vi ikke være frie.”** – *Thich Nhat Hanh*

[67.25] **“Rigdom består ikke i at have store besiddelser, men i at have få behov.”** – *Epiktet*

[67.26] **“At klamre sig til midlertidige ting giver dem magt over os og gør dem til kilder til smerte og frygt.”** – *Jay Shetty*

[67.27] **“Han er en vis mand, der ikke sørger over de ting, som han ikke har, men glæder sig over dem, som han har.”** – *Epiktet*

[67.28] **“Penge kan ikke købe lykke til manden, der ikke har en idé om, hvad han vil have.”** – *Ayn Rand*

[67.29] **“Penge koster ofte for meget.”** – *Ralph Waldo Emerson*

[67.30] **“Succes må aldrig måles efter, hvor mange penge du har.”**
– *Zig Ziglar*

[67.31] **“Det er ikke et spørgsmål, om vi har lidt eller meget. Spørgsmålet er, hvad vi gør med det, vi er betroet.”** – *Karin Bräuner*

[67.32] **“Penge ændrer ikke mænd, de afmaskerer dem bare.”**
– *Henry Ford*

[67.33] **“I en rig mands hus er der intet sted at spytte, end i hans ansigt.”** – *Diogenes af Sinope*

[67.34] **“Brug aldrig dine penge, før du har tjent dem.”**

– *Thomas Jefferson*

[67.35] **“Meget få mennesker har råd til at være fattige.”**

– *George Bernard Shaw*

[67.36] **“Mangel på penge er roden til alt ondt.”**

– *George Bernard Shaw*

[67.37] **“En mønt sparet er en mønt tjent.”** – *Benjamin Franklin*

[67.38] **“Tid er penge.”** – *Benjamin Franklin*

[67.39] **“Nødvendighed har aldrig lavet et godt køb.”**

– *Benjamin Franklin*

[67.40] **“For købmanden er selv ærlighed en økonomisk spekulation.”** – *Charles Baudelaire*

[67.41] **“Djæveln ruger i gnierens kiste.”** – *Thomas Fuller*

[67.42] **“At have penge, men ingen hjerne, er altid farligt.”**

– *Napoleon Hill*

[67.43] **“Penge er den sidste fjende, der aldrig vil blive overvundet.”**

– *Samuel Butler*

[67.44] **“Vis mig en kapitalist, og jeg vil vise dig en blodsuger.”**

– *Malcolm X*

[67.45] **“Rigdom bør aldrig være dit mål i livet. Sand rigdom er i hjertet, ikke i pengepungen.”** – *Og Mandino*

[67.46] **“Penge er en god tjener, men en dårlig herre.”**
– *Francis Bacon*

[67.47] **“Rigdom er som glas – jo lysere det glimter, jo lettere knuses det.”** – *Publius Syrus*

[67.48] **“Materialisme er en identitetskrise.”** – *Bryant H. McGill*

[67.49] **“Lad os aldrig føle, at vi har brug for at undskylde for den magt, vi opnåede gennem sved og disciplin.”** – *Brendon Burchard*

[67.50] **“Vi kan vælge at bruge vores succes til at ændre verden.”**
– *Brendon Burchard*

[67.51] **“Du bliver lykkeligere af at give end at modtage.”**
– *Karin Bräuner*

[67.52] **“En maske af guld skjuler alle deformiteter.”**
– *Thomas Dekker*

[67.53] **“Den anden side af bakken er måske grønnere end din egen, men at være der er ikke nøglen til uendelig lykke.”**
– *Chérie Carter-Scott*

[67.54] **“Penge kan ikke købe kærlighed, men de forbedrer dine forhandlingschancer.”** – *Christopher Marlowe*

68. Om relationer

[68.1] **“Lige forbindes med lige.”** – *Cicero*

[68.2] **“Lige glæder sig ved lige.”** [“*Similis simili gaudet*”]

– *Latinsk ordsprog*

[68.3] **“Hvad du er, kommer til dig.”** – *Ralph Waldo Emerson*

[68.4] **“Som vi er, således forbinder vi os.”** – *Ralph Waldo Emerson*

[68.5] **“Vi opnår ikke noget i denne verden alene.”**

– *Sandra Day O'Connor*

[68.6] **“Ingen mand er en ø, helt i sig selv; enhver mand er et stykke af kontinentet.”** – *John Donne*

[68.7] **“Den enkelte har aldrig med et andet menneske at gøre uden at han holder noget af dets liv i sin hånd.”** – *Knud Ejler Løgstrup*

[68.8] **“Prioritér de relationer, du ønsker.”** – *Karin Bräuner*

[68.9] **“Der er milliarder af mennesker i verden, og det står dig frit at vælge, hvem du vil omgås. Vælg nogen med en indstilling, der kan opmuntre og inspirere dig.”** – *Karen Kingston*

[68.10] **“Søg de ædle mænds følgeskab.”** – *Siddhartha Gautama*

[68.11] **“Find glæde med venner, som er forstandige, rolige og gode.”**

– *David Baird*

[68.12] **“Det føles godt at være sammen med mennesker, som er gode for os; det føles ikke godt at være sammen med mennesker, som ikke støtter os, eller som får vores dårlige sider frem i os.”** – *Jay Shetty*

[68.13] **“Når du ikke er alene, så omgiv dig med mennesker, der matcher dine værdier.”** – *Jay Shetty*

[68.14] **“Ethvert forhold skal bygge på og næres af ligeværdighed og gensidighed.”** – *Anna Skyggebjerg*

[68.15] **“Venskab er i sit væsen et partnerskab.”** – *Aristoteles*

[68.16] **“I mange sammenhænge er kvalitet vigtigere end kvantitet. Det er i hvert tilfælde sandt med relationer.”** – *Karin Bräuner*

[68.17] **“Få dybe relationer er bedre end mange overfladiske.”**
– *Karin Bräuner*

[68.18] **“Hvem du omgiver dig med, har indflydelse på din evne til at holde fast i dine værdier og opnå dine mål. I vokser sammen.”**
– *Jay Shetty*

[68.19] **“For motivationens skyld må vi være årvågne og omgive os med ægte og positive mennesker, der søger positive mål med positive indstillinger.”** – *Brendon Burchard*

[68.20] **“Svaret er at kun holde selskab med mennesker, der opløfter dig, hvis nærvær fremkalder det bedste i dig.”** – *Epiktet*

[68.21] **“Hvis man er sammen med glade mennesker, bliver man selv glad.”** – *Bo Hejlskov Elvén*

[68.22] **“Når du vælger dine venner, så blev ikke snydt ved at vælge personlighed frem for karakter.”** – *W. Somerset Maugham*

[68.23] **“Du må være opmærksom på, at du husker at prioritere at bruge tid med mennesker, der løfter dig op og styrker dig.”**
– *Karin Bräuner*

[68.24] **“Når du forsøger at leve så autentisk som muligt, vil nogle af dine relationer blive bragt i fare. Det er risikoen værd at miste dem.”**
– *Jay Shetty*

[68.25] **“Andre behandler dig, som du behandler dig selv.”**
– *Karen Kingston*

[68.26] **“Maksimen for livet: Du bliver i livet behandlet på den måde, hvorpå du lærer folk at behandle dig.”** – *Wayne Dyer*

[68.27] **“I ethvert forhold har du mulighed for at fastsætte, hvilket niveau af glæde du forventer, og hvilket niveau af smerte du vil acceptere.”** – *Jay Shetty*

[68.28] **“Der er intet på denne jord, der burde værdsættes mere end sandt venskab.”** – *Thomas Aquinas*

[68.29] **“Hvis du har én sand ven, har du mere end din andel.”**
– *Thomas Fuller*

[68.30] **“Én loyal ven er titusinde slægtninge værd.”** – *Euripides*

[68.31] **“Én er mig titusinde værd, hvis han er den bedste.”**

– *Heraklit fra Efesos*

[68.32] **“Det er ikke så svært at dø for en ven, som det er at finde en ven, der er værd at dø for.”** – *Homer*

[68.33] **“Gode mennesker skinner langvejs fra, som sneklædte bjerge.”** – *Siddhartha Gautama*

[68.34] **“En sand ven fordobler din glæde og halverer din sorg.”**

– *Karin Bräuner*

[68.35] **“Den eneste måde at have en ven på, er at være en.”**

– *Ralph Waldo Emerson*

[68.36] **“Han er min ven, der taler godt om mig bag min ryg.”**

– *Thomas Fuller*

[68.37] **“Venskaber kan sagtens have stor værdi, selvom de ikke inkluderer, at vi deler hele livet.”** – *Anna Skyggebjerg*

[68.38] **“Vær sammen med mennesker, der tror på dig, så tror du også på dig selv.”** – *Karin Bräuner*

[68.39] **“Sår aldrig en ven, selv i skæmt.”** – *Cicero*

[68.40] **“Sande venner dolker dig forfra.”** – *Oscar Wilde*

[68.41] **“Vennerne, som lytter til os, er dem, vi bevæger os imod. Når vi bliver lyttet til, skaber det os, får os til at udfolde og udvide os.”**

– *Karl A. Menninger*

[68.42] **“Den største gave, vi kan give os selv og hinanden, er vores fulde opmærksomhed.”** – *Richard Moss*

[68.43] **“En ven er en, der ved alt om dig, og stadig elsker dig.”**
– *Elbert Hubbard*

[68.44] **“At vandre med en ven i mørket er bedre end at vandre alene i lyset.”** – *Helen Keller*

[68.45] **“En sand ven er en, der lader dig have total frihed til at være dig selv – og specielt til at føle.”** – *Jim Morrison*

[68.46] **“Mange gange er store venskaber udsprunget fra dårlige begyndelser.”** – *Terents*

[68.47] **“Gamle venner går væk, nye venner dukker op.”**
– *Dalai Lama*

[68.48] **“Du må være realistisk i dine forventninger og se på, hvad den anden faktisk giver dig, og ikke hvad du ønsker, at han eller hun skal give dig.”** – *Jay Shetty*

[68.49] **“I relationer er de små ting de store ting.”** – *Stephen Covey*

[68.50] **“Støt andre, og ved at gøre det støtter du dig selv.”**
– *Chérie Carter-Scott*

[68.51] **“Båndet, der forbinder en person til os selv, eksisterer kun i vores sind.”** – *Marcel Proust*

[68.52] **“Andre er kun spejlinger af dig. Du elsker eller hader noget ved en anden person, alt efter hvad du elsker eller hader ved dig selv.”** – *Chérie Carter-Scott*

[68.53] **“Den måde, du ser folk på, er den måde, du behandler dem på, og den måde, du behandler dem på, er det, de bliver til.”**
– *Johann Wolfgang von Goethe*

[68.54] **“Andre mennesker lærer os, hvem vi er. Deres indstilling til os er spejlet, hvori vi lærer at se os selv, men spejlet er forvrænget.”**
– *Alan Watts*

[68.55] **“En stærk mand kan ikke hjælpe en svagere, medmindre den svagere er villig til at blive hjulpet.”** – *James Allen*

[68.56] **“Det er en melankolsk sandhed, at selv store mænd har deres dårlige relationer.”** – *Charles Dickens*

[68.57] **“Hvis nogen ikke behandler dig med kærlighed og respekt, er det en gave, hvis de forlader dig.”** – *Don Miguel Ruiz*

[68.58] **“Intet, andre mennesker gør, er på grund af dig. Det er på grund af dem selv.”** – *Don Miguel Ruiz*

[68.59] **“Det kan ikke lade sig gøre at lave et andet voksent menneske om.”** – *Hanne Hostrup*

[68.60] **“Jeg kan forsøge at få den anden til at ændre adfærd, eller jeg kan ændre min egen.”** – *Ilse Sand*

[68.61] **“Hellere være alene end i dårligt selskab.”** – *Thomas Fuller*

[68.62] **“Søg ikke venner, der ikke er dig selv værdige.”** – *Confucius*

[68.63] **“Der er intet kammeratskab med tåber.”**

– *Siddhartha Gautama*

[68.64] **“Dårligt selskab fordærver den gode karakter.”** – *Menander*

[68.65] **“Forhold bygget på forpligtelse mangler værdighed.”**

– *Wayne Dyer*

[68.66] **“Forbind dig ikke med onde fæller; søg ikke de modbydeliges følgeskab.”** – *Siddhartha Gautama*

[68.67] **“Undgå de ulykkelige og uheldige.”** – *Robert Greene*

[68.68] **“Der er to typer venner: egentlige venner og den anden slags.”** – *Matt Haig*

[68.69] **“En tvivlsom ven er værre end en sikker fjende.”** – *Æsop*

[68.70] **“En ven for alle er en ven for ingen.”** – *Aristoteles*

[68.71] **“Behag alle, og du vil behage ingen.”** – *Æsop*

[68.72] **“Han, som lovpriser alle, lovpriser ingen.”** – *Samuel Johnson*

[68.73] **“Det er ikke godt at forsøge at opretholde gamle venskaber. Det er smertefuldt for begge parter. Kendsgerningen er, at man vokser fra folk, og den eneste mulighed er at konfrontere det.”**

– *W. Somers Maugham*

[68.74] **“På samme måde som du er hovedkarakteren i din historie, er du kun en biskarakter i alle andres historie.”** – *Don Miguel Ruiz*

[68.75] **“Dit liv er som et skuespil med flere akter. Nogle af karaktererne, der træder ind, har korte roller at udspille, andre langt større. Men alle er nødvendige; ellers ville de ikke være i stykket. Omfav dem alle, og gå videre til næste akt.”** – *Wayne Dyer*

[68.76] **“Den vulgære folkemængde værdsætter venner efter deres brugbarhed.”** – *Ovid*

[68.77] **“Han, som kaster en ven væk, er lige så slem, som han, der kaster sit liv væk.”** – *Sofokles*

[68.78] **“Uerklæret og skjult had er mere til at frygte end det, der er erklæret åbent.”** – *Cicero*

[68.79] **“At holde regnskab er til spil, ikke venskaber.”**
– *John C. Maxwell*

[68.80] **“I sidste ende vil vi ikke huske vores fjenders ord, men vores venners tavshed.”** – *Martin Luther King*

[68.81] **“Der findes ingen problembørn. Kun børn, der har brug for hjælp til problemer.”** – *L.R. Knost*

[68.82] **“Børn, der kan opføre sig ordentligt, gør det.”**
– *Bo Hejlskov Elvén*

[68.83] **“Børnene skal ikke løse vores problemer.”**
– *Bo Hejlskov Elvén*

69. Om socialt samvær

[69.1] **“Bland dig ikke i andres affærer.”** – *David Baird*

[69.2] **“Det er frygteligt vigtigt at vide, hvad der kommer og ikke kommer dig ved.”** – *Gertrude Stein*

[69.3] **“Lad ikke den offentlige mening slå dig ud.”** – *David Baird*

[69.4] **“Lad ingen være villig til at tale dårligt om dem, der er fraværende.”** – *Properts*

[69.5] **“Find aldrig fejl ved de fraværende.”** – *Alexander Pope*

[69.6] **“Spild ikke tiden med sladder.”** – *Siddhartha Gautama*

[69.7] **“Opfind ikke onde rygter, og gentag dem heller ikke.”**
– *Siddhartha Gautama*

[69.8] **“Sæt straks en stopper for at pirre dig selv med sladder om andre.”** – *Karen Kingston*

[69.9] **“Det er ikke tilrådeligt at komme med uopfordrede meninger.”**
– *Ayn Rand*

[69.10] **“Band ikke, men tal anstændigt og med værdighed.”**
– *Siddhartha Gautama*

[69.11] **“Forsøg at følge dit eget råd, før du giver det til andre.”**

– *David Baird*

[69.12] **“Det er nemt at give råd fra en tryk havn.”**

– *Friedrich Schiller*

[69.13] **“Ingen profet er velset i sin egen landsby; ingen læge
helbreder dem, som kender ham.”** – *Jesus Kristus*

[69.14] **“Prøv at beundre uden misundelse.”** – *David Baird*

[69.15] **“Beundring er uvidenhedens datter.”** – *Benjamin Franklin*

[69.16] **“Man beundrer altid, hvad man ikke rigtig forstår.”**

– *Blaise Pascal*

[69.17] **“Beundring og velkendthed er fremmede.”** – *George Sand*

[69.18] **“Vær aldrig skadefro over for andre.”** – *David Baird*

[69.19] **“At have uafsluttede mellemværender tærer umådeligt på dit
energiniveau.”** – *Karen Kingston*

[69.20] **“Konflikter kan ikke overleve uden din deltagelse.”**

– *Wayne Dyer*

[69.21] **“Konflikter består af løsninger.”** – *Bo Hejlskov Elvén*

[69.22] **“Vi behøver ikke være enige med hinanden.”** – *Karin Bräuner*

[69.23] **“Et roligt tonefald og kropssprog begrænser antallet af konflikter.”** – *Bo Hejlskov Elvén*

[69.24] **“Barske ord tjener ikke som kur og er ikke behagelige for nogen.”** – *Siddhartha Gautama*

[69.25] **“Det værste hjul på vognen laver mest larm.”**
– *Benjamin Franklin*

[69.26] **“Tomme tønder buldrer mest.”** – *Dansk ordsprog*

[69.27] **“Husk, du kan måle størrelsen på en person ved, hvad der gør ham eller hende vred.”** – *Dale Carnegie*

[69.28] **“Vi må tolke et dårligt temperament som et tegn på underlegenhed.”** – *Alfred Adler*

[69.29] **“Der er intet ædelt ved at være en anden person overlegen.”**
– *Robin Sharma*

[69.30] **“Folk overtales generelt bedre af de begrundelser, som de selv har opdaget, end af dem, som er faldet andre ind.”** – *Blaise Pascal*

[69.31] **“Jo mindre du ved, jo mere mistænker du.”** – *David Baird*

[69.32] **“Man kan love handlinger, men ikke følelser; for disse er ufrivillige.”** – *Friedrich Nietzsche*

[69.33] **“Der er stor forskel på ønsker og behov. Hvis vi bytter rundt på de to, får vi et problem med uopfyldte forventninger.”**
– *Karin Bräuner*

[69.34] **“Vrede kan ikke være uærlig.”** – *Marcus Aurelius*

[69.35] **“Der er intet galt med vrede, hvis du bruger den konstruktivt.”** – *Wayne Dyer*

[69.36] **“Glem aldrig, hvad personer siger til dig, når de er vrede.”**
– *Henry Ward Beecher*

[69.37] **“Folk er ofte på deres utvivlsomt værste, når de reagerer på andres aggression.”** – *Brendon Burchard*

[69.38] **“Stædig og brændende omklamring af sin mening er det bedste bevis på dumhed.”** – *Michel de Montaigne*

[69.39] **“Han, som etablerer sit argument med larm og befaling, viser, at hans fornuft er svag.”** – *Michel de Montaigne*

[69.40] **“Behovet for at få ret kendetegner et vulgært sind.”**
– *Albert Camus*

[69.41] **“Stærke og bitre ord indikerer en svag sag.”** – *Victor Hugo*

[69.42] **“Store ånder har ofte mødt voldsom modstand fra svage sind.”** – *Albert Einstein*

[69.43] **“Kujonen truer kun, når han er i sikkerhed.”**
– *Johann Wolfgang von Goethe*

[69.44] **“Find altid ud af, hvem der har et problem.”**
– *Bo Hejlskov Elvén*

[69.45] **“Bryd aldrig med en gris. I bliver begge beskidte, og grisen elsker det.”** – *George Bernard Shaw*

[69.46] **“Emotionelle tilstande er så smitsomme som sygdomme.”**
– *Robert Greene*

[69.47] **“Følelser smitter.”** – *Bo Hejlskov Elvén*

[69.48] **“Vi bliver alle sammen påvirket af hinandens følelser.”**
– *Bo Hejlskov Elvén*

[69.49] **“Nogle behandlinger er værre end sygdommen.”**
– *Publius Syrus*

[69.50] **“Ingen nåede nogensinde til det værste af en last i ét spring.”**
– *Juvenal*

[69.51] **“Ingen blev nogensinde pludselig ekstremt ondskabsfuld.”**
– *Juvenal*

[69.52] **“Ekstroverte kan ikke forstå introverte. Ekstroverte er ikke til at misforstå for introverte.”** – *Anna Skyggebjerg*

[69.53] **“Gør aldrig nar ad udseende eller smag.”** – *Robert Greene*

[69.54] **“Der er to typer mænd: de store og de små.”**
– *Émile Durkheim*

[69.55] **“Det er tåben, der skynder sig at tage parti.”** – *Robert Greene*

[69.56] **“Folk kan lide at blive kaldt ved navn.”** – *David J. Schwartz*

[69.57] **“Gætværk fører kun til antagelser og drama.”**

– *Brendon Burchard*

[69.58] **“At bekæmpe små mennesker bringer dig ned på deres størrelse.”** – *David J. Schwartz*

[69.59] **“Store mennesker får ikke folk til at føle sig små.”**

– *Robin Sharma*

[69.60] **“De, som planlægger andres ødelæggelse, går ofte under i forsøget.”** – *Fædrus*

[69.61] **“Fornøjelsen for dem, der sårer dig, ligger i din smerte.”**

– *Tertullian*

[69.62] **“Man ser kvaliteter på afstand og brister på tæt hold.”**

– *Victor Hugo*

[69.63] **“Når en mand er ude af syne, går der ikke længe, før han er ude af sindet.”** – *Victor Hugo*

[69.64] **“Folk bliver nogle gange knyttet mere til deres byrder, end byrderne knyttes til dem.”** – *George Bernard Shaw*

[69.65] **“Ufortjent ros er satire i forklædning.”** – *Alexander Pope*

[69.66] **“Smag kan ikke kontrolleres ved lov.”** – *Thomas Jefferson*

[69.67] **“I vores fritid afslører vi, hvilken slags mennesker vi er.”**

– *Ovid*

[69.68] **“Vi stræber altid efter, hvad der er forbudt, og begærer, hvad der nægtes os.”** – *Ovid*

[69.69] **“Ingen mand kom nogensinde særlig højt op ved at trække andre mennesker ned.”** – *Alfred Lord Tennyson*

[69.70] **“Ej længere skal vi vente på tilladelse.”** – *Brendon Burchard*

[69.71] **“Vi sidder i mudder og rækker efter stjernerne.”**
– *Ivan Turgenev*

[69.72] **“Skaderne, vi udfører, og dem, vi lider, vejes sjældent på samme vægt.”** – *Æsop*

[69.73] **“Når i Rom, så gør som romerne gør.”** – *Sankt Ambrosius*

[69.74] **“Bare sig replikkerne, og lad være med at snuble over møblerne.”** – *Noël Coward*

[69.75] **“Lad være med at kradse, hvor det ikke klør.”**
– *Adolph Meyer*

[69.76] **“Han, som gør et bæst af sig selv, bortskaffer smerten ved at være et menneske.”** – *Samuel Johnson*

[69.77] **“Bureaukrati er en kæmpe mekanisme, styret af pygmæer.”**
– *Honoré de Balzac*

[69.78] **“Folk beder om kritik, men de ønsker kun ros.”**
– *W. Somersset Maugham*

[69.79] **“Det er ikke sandt, at druk ændrer en mands karakter. Den kan afsløre den mere klart.”** – *John Osborne*

[69.80] **“Alle mænd bliver fristet.”** – *Henry Ward Beecher*

[69.81] **“Det hårdeste fald, en mand kan lide, er at falde over sit eget bluff.”** – *Ambrose Bierce*

[69.82] **“Ham, der ved, hvordan man smigrer, ved også, hvordan man bagtaler.”** – *Napoleon Bonaparte*

[69.83] **“Hvis du vil løfte mig op, må du være på højere grund.”**
– *Ralph Waldo Emerson*

[69.84] **“Du kan ikke belære andre, hvis du lever på samme måde.”**
– *James Brown*

[69.85] **“De, hvis veje er forskellige, kan ikke vejlede hverandre.”**
– *Confucius*

[69.86] **“Folk bebrejder ofte andre, hvad de ikke selv kan nyde.”**
– *Æsop*

[69.87] **“Det er umuligt at bygge sin egen lykke på andres ulykke.”**
– *Daisaku Ikeda*

[69.88] **“De, der taler ilde om denne verden, er som regel dem, der aldrig har formået at leve i den.”** – *David Baird*

[69.89] **“De ulykkelige henter trøst i andres uheld.”** – *Æsop*

[69.90] **“En helt tilfreds person kan ikke forføres.”** – *Robert Greene*

[69.91] **“Menneskene skammer sig ikke ved at tænke noget smudsigt, men gerne, når de forestiller sig, at man tiltror dem disse smudsige tanker.”** – *Friedrich Nietzsche*

[69.92] **“Tag ikke telefonen hver gang, den ringer. Den er der for din bekvemmelighed, ikke for andres bekvemmelighed.”** – *Robin Sharma*

70. Om ensomhed

[70.1] **“Giv dig selv tid gennem dagen til at være lidt alene.”**

– *David Baird*

[70.2] **“For at forstå verden er man nødt til lejlighedsvist at vende sig væk fra den.”** – *Albert Camus*

[70.3] **“Træk dig tilbage og find frem til, hvad du selv oplever.”**

– *Karin Bräuner*

[70.4] **“Jeg mener, det er meget sundt at tilbringe tid alene. Man er nødt til at vide, hvordan man er alene.”** – *Oscar Wilde*

[70.5] **“Han, som lever i alenehed, kan skabe sine egne love.”**

– *Publius Syrus*

[70.6] **“Skab en ø til dig selv! Stræb hårdt, og bliv vis!”**

– *Siddhartha Gautama*

[70.7] **“Jo mere kraftfuldt og originalt et sind, jo mere vil det hælde mod alenehedens religion.”** – *Aldous Huxley*

[70.8] **“Den stærke mand er stærkest, når han er alene.”**

– *Friedrich Schiller*

[70.9] **“Alenehed er for de stærke og for dem, der er klar til at blive stærke.”** – *James Allen*

[70.10] **“Bedre er det at leve alene.”** – *Siddhartha Gautama*

[70.11] **“Alle menneskenes uheldigheder udspringer fra deres had til at være alene.”** – *Jean de La Bruyère*

[70.12] **“Alle menneskets elendigheder stammer fra ikke at være i stand til at sidde alene i et stille rum.”** – *Blaise Pascal*

[70.13] **“Vær alene, det er opfindelsens hemmelighed; vær alene, det er dér, idéer bliver født.”** – *Nikola Tesla*

[70.14] **“Det er kun i aleneheden, at en mand i sandhed kan afsløres for sig selv, at han kan komme til at forstå sin sande natur, med alle dens kræfter og muligheder.”** – *James Allen*

[70.15] **“Vores sprog har kløgtigt mærket de to sider af at være alene. Det har skabt ordet ensomhed til at udtrykke smerten ved at være alene. Og det har skabt ordet alenehed til at udtrykke glæden ved at være alene.”** – *Paul Tillich*

[70.16] **“Jeg går kun ud for at få en frisk appetit på at være alene.”**
– *Lord Byron*

[70.17] **“Ensomhed helbredes ikke af menneskeligt selskab. Ensomhed helbredes af kontakt med virkeligheden, ved at forstå, at vi ikke har brug for folk.”** – *Anthony de Mello*

[70.18] **“Til syvende og sidst er og bliver enhver dog alene.”**
– *Arthur Schopenhauer*

[70.19] **“At leve alene er alle store sjæles skæbne.”**

– *Arthur Schopenhauer*

[70.20] **“Alle store og værdifulde ting er ensomme.”** – *John Steinbeck*

[70.21] **“Uanset hvor tæt vi kommer på hinanden, vil der altid være et sidste, uoverstigeligt svælg; hver og én træder vi alene ind i livet og må forlade det alene.”** – *Irvin D. Yalom*

[70.22] **“Der findes ingen sand ensomhed undtagen den indre.”**

– *Thomas Merton*

[70.23] **“Den sande ensomhed er ikke afhængig af noget udenfor dig, om der er mennesker eller lyde omkring dig: det er en afgrund, som åbner sig midt i din egen sjæl.”** – *Thomas Merton*

[70.24] **“Menneskets "universelle konflikt" er, at vi stræber efter individualisering, men at det kræver, at vi kan bære isolationens rædsel.”** – *Irvin D. Yalom*

[70.25] **“At blive et særskilt individ indebærer en fuldstændig, fundamental, bestandig og uovervindelig isolation.”**

– *Hellmuth Kaiser*

[70.26] **“Enhver ensomhed er et højdepunkt.”** – *Ayn Rand*

[70.27] **“Du kan ikke være ensom, hvis du kan lide den person, du er alene med.”** – *Wayne Dyer*

[70.28] **“Hvis du er ensom, når du er alene, er du i dårligt selskab.”**

– *Jean-Paul Sartre*

[70.29] **“Når vi betænker fraværende fæller, føler vi os dobbelt alene.”** – *Walter Scott*

[70.30] **“Den første dag er man en gæst, den anden en byrde, og den tredje en plage.”** – *Jean de La Bruyère*

[70.31] **“Gæster begynder, ligesom fisk, at lugte efter tre dage.”**
– *Benjamin Franklin*

[70.32] **“Vi fødes alene, vi lever alene, vi dør alene.”** – *Orson Welles*

[70.33] **“Næsten alle vores sorger udspringer fra vores relationer til andre mennesker.”** – *Arthur Schopenhauer*

[70.34] **“Gør alt, hvad du kan, for at undgå menneskenes fornøjelser og spektakel og deres forretninger.”** – *Thomas Merton*

[70.35] **“Undgå for enhver pris at vikle dig følelsesmæssigt ind i andre menneskers dramaer og kampe.”** – *Robert Greene*

[70.36] **“Jo mere man kan undslå sig menneskenes selskab, desto bedre befinder man sig.”** – *Arthur Schopenhauer*

[70.37] **“Overvurder ikke menneskeracens anstændighed.”**
– *H.L. Mencken*

[70.38] **“Helvede er andre mennesker.”** – *Jean-Paul Sartre*

[70.39] **“Næsten enhver kontakt med mennesker er en forurening, en besudling.”** – *Arthur Schopenhauer*

[70.40] **“De fleste mennesker ligner hestekastanjerne, der ser ud som de ægte, men er totalt uspiselige.”** – *Arthur Schopenhauer*

[70.41] **“Folk er, som de ser ud, og noget værre kan man ikke sige om dem.”** – *Arthur Schopenhauer*

[70.42] **“Alt menneskeligt er ynkeligt.”** – *Mark Twain*

[70.43] **“For at opdage din sande mening om en, bedøm det indtryk, du får, når du først ser et brev fra dem.”** – *Arthur Schopenhauer*

[70.44] **“Socialisering er en ekstremsport.”** – *Susan Cain*

[70.45] **“De fleste mennesker ser ikke, hvad der foregår omkring dem.”** – *William S. Burroughs*

[70.46] **“Giv ikke hundene det hellige, og kast ikke jeres perler for svinene, for at de kan trampe dem ned og vende sig mod jer og sønderrive jer.”** – *Jesus Kristus*

[70.47] **“Gå i flammer, og folk vil komme langvejs fra for at se dig brænde.”** – *John Wesley*

[70.48] **“Der er flere kopier end originaler blandt folk.”**
– *Pablo Picasso*

[70.49] **“Under enhver sten ligger en politiker på lur.”** – *Aristofanes*

[70.50] **“Folk ønsker intet andet end spejle omkring sig.”** – *Ayn Rand*

[70.51] **“Æsler ville foretrække hakkelse frem for guld.”**

– *Heraklit fra Efesos*

[70.52] **“Mænd klapper ofte ad imitation og hvæser ad den ægte ting.”** – *Æsop*

[70.53] **“Mennesket er et kløgtigt dyr, som opfører sig som en imbecil.”** – *Albert Schweitzer*

[70.54] **“Mennesket er en smuk maskine, der virker meget dårligt.”**

– *H.L. Mencken*

[70.55] **“Ingen sympati for djævlens; hold det i sinde.”**

– *Hunter S. Thompson*

[70.56] **“Vær dig selv er noget nær det værste råd, du kan give til nogle mennesker.”** – *J.B. Priestley*

[70.57] **“Vær god, og du vil blive ensom.”** – *Mark Twain*

[70.58] **“Smil, og verden smiler til dig; græd, og du græder alene.”**

– *E.W. Wilcox*

[70.59] **“En tåbes paradys er en vis mands helvede.”** – *Thomas Fuller*

[70.60] **“Jeg kan beregne stjernernes bevægelse, men ikke menneskets galskab.”** – *Isaac Newton*

[70.61] **“Verden er en scene, men skuespillet er dårligt rollebesat.”**

– *Oscar Wilde*

71. Om erkendelse

[71.1] **“Øjnene er mere nøjagtige vidner end ørene.”**

– *Heraklit fra Efesos*

[71.2] **“Jeg må indskrænke mig til det, jeg kan iagttage.”**

– *Jean-Paul Sartre*

[71.3] **“Erfaring fejler ikke.”** – *Leonardo da Vinci*

[71.4] **“Du kan ikke skabe erfaring. Du må undergå den.”**

– *Albert Camus*

[71.5] **“Påstå aldrig, at du ved noget, førend du har oplevet det selv.”**

– *Marcellus Williams*

[71.6] **“Vi ved ikke gennem vores intellekt, men gennem vores erfaring.”** – *Maurice Merleau-Ponty*

[71.7] **“Vi lærer af erfaringen, at mennesker aldrig lærer noget af erfaringen.”** – *George Bernard Shaw*

[71.8] **“Erfaringen alene er ikke videnskab.”** – *Edmund Husserl*

[71.9] **“Man skal ikke lade sig narre: store ånder er skeptikere.”**

– *Friedrich Nietzsche*

[71.10] **“Skepticisme er en dyd i historieforskning såvel som i filosofi.”** – *Napoleon Bonaparte*

[71.11] **“Skepticisme: det dannede sinds kendetegn og endda positur.”** – *John Dewey*

[71.12] **“Enhver person, der har mestret en profession, er en skeptiker over for den.”** – *George Bernard Shaw*

[71.13] **“Jeg elsker at tvivle såvel som at vide.”** – *Dante Alighieri*

[71.14] **“Mennesker bliver civiliserede, ikke i proportion med deres villighed til at tro, men i proportion med deres parathed til at tvivle.”**
– *Ambrose Bierce*

[71.15] **“Tvivl vokser med viden.”** – *Johann Wolfgang von Goethe*

[71.16] **“For at undersøge sandheden bør man, for så vidt som det er muligt, én gang i livet tvivle om alt.”** – *René Descartes*

[71.17] **“Tvivl er ikke en behagelig tilstand, men sikkerhed er absurd.”** – *François Voltaire*

[71.18] **“Hvad der kan tvivles om, bør fremdeles formodes at være falsk.”** – *René Descartes*

[71.19] **“Et dannet menneske viser forsigtig tilbageholdenhed, når det drejer sig om ting, han intet kendskab har til.”** – *Confucius*

[71.20] **“Når i tvivl, lad være.”** – *Benjamin Franklin*

[71.21] **“Tro på dem, der søger sandheden. Tvivl på dem, der finder den.”** – *André Gide*

- [71.22] **“Tag dig i agt for nøgne kejsere.”** – *David Baird*
- [71.23] **“Gør dig ikke antagelser.”** – *Don Miguel Ruiz*
- [71.24] **“Viden er magt.”** – *Francis Bacon*
- [71.25] **“Alle mennesker begærer af natur viden.”** – *Aristoteles*
- [71.26] **“Alt har en naturlig forklaring.”** – *Anaxagoras*
- [71.27] **“Se tingene, som de er, og du vil blive trøstet.”**
– *Siddhartha Gautama*
- [71.28] **“Lad os ikke slutte overfladisk om de største ting.”**
– *Heraklit fra Efesos*
- [71.29] **“Tingene er ikke altid, som de virker.”** – *Fædrus*
- [71.30] **“Den første fremtrædelse bedrager mange.”** – *Ovid*
- [71.31] **“Stol ikke for meget på fremtrædelsen.”** – *Vergil*
- [71.32] **“Helheden er mere end summen af dens dele.”** – *Aristoteles*
- [71.33] **“Intet kan komme af intet.”** – *William Shakespeare*
- [71.34] **“Livet lader sig ikke beregne.”** – *Franz Kafka*
- [71.35] **“Naturen hader lommeregnere.”** – *Ralph Waldo Emerson*

[71.36] **“Det er en stor fejl at teoretisere, før man har data.”**

– *Arthur Conan Doyle*

[71.37] **“Når du eliminerer det umulige, må hvad end der bliver tilbage, uanset hvor usandsynligt, være sandheden.”**

– *Arthur Conan Doyle*

[71.38] **“Hvad der kan hævdes uden bevis, kan afvises uden bevis.”**

– *Christopher Hitchens*

[71.39] **“Bevisbyrden for et ekstraordinært udsagn må tilpasses dets besynderlighed.”** – *Pierre-Simon Laplace*

[71.40] **“Ekstraordinære påstande kræver ekstraordinært bevismateriale.”** – *Carl Sagan*

[71.41] **“En klog mand justerer sin formodning efter bevismaterialet.”** – *David Hume*

[71.42] **“Definitioner er rationalitetens vogtere.”** – *Ayn Rand*

[71.43] **“Blind tiltro til autoritet er sandhedens største fjende.”**
– *Albert Einstein*

[71.44] **“Der er intet mere bedragerisk end en åbenlys kendsgerning.”** – *Arthur Conan Doyle*

[71.45] **“Den sværeste ting at se er den, som er foran dine øjne.”**
– *Johann Wolfgang von Goethe*

[71.46] **“Det, vi ser, afhænger hovedsageligt af, hvad vi leder efter.”**

– *John Lubbock*

[71.47] **“Folk ser kun, hvad de er forberedte på at se.”**

– *Ralph Waldo Emerson*

[71.48] **“Øjet ser, hvad det medbringer evnen til at se.”**

– *Thomas Carlyle*

[71.49] **“Normalt ser vi ikke så meget på tingene, som vi overser dem.”** – *Alan Watts*

[71.50] **“Nogle gange må du se gennem den modsatte ende af teleskopet.”** – *David Baird*

[71.51] **“De aspekter ved tingene, som er vigtige for os, er skjult på grund af deres simplicitet og hverdagsagtighed.”**

– *Ludwig Wittgenstein*

[71.52] **“Fornuft er ikke automatisk.”** – *Ayn Rand*

[71.53] **“Ord vil ikke fejle, når sagen er korrekt betragtet.”** – *Horats*

[71.54] **“Ord kan kun stoles på, hvis man er sikker på, at deres funktion er at afsløre og ikke tildække.”** – *Hannah Arendt*

[71.55] **“Man har et standpunkt, til man tager et nyt.”**

– *Jens Otto Krag*

[71.56] **“Komplet objektivitet er ikke en mulighed.”**

– *Elizabeth Thornton*

[71.57] **“Der findes ingen menneskelig objektivitet.”**

– *Robin DiAngelo*

[71.58] **“Det, der overbeviser, er overbevisning. Tro på argumentet, du fremfører.”** – *Lyndon B. Johnson*

[71.59] **“Selvmodsigelser eksisterer ikke. Når du tror, at du står over for en selvmodsigelse, så undersøg dine præmisser. Du vil opdage, at en af dem er fejlagtig.”** – *Ayn Rand*

[71.60] **“Overmod og videnskab er inkompatible.”** – *Douglas Preston*

[71.61] **“At generalisere er at være en idiot.”** – *William Blake*

[71.62] **“Kendsgerninger er stædige tingester.”** – *Ronald Reagan*

[71.63] **“Vejen op og ned er én og den samme.”** – *Heraklit fra Efesos*

[71.64] **“En kæde er kun så stærk som dens svageste led.”**

– *Thomas Reid*

[71.65] **“Se på enhver udgang som værende en indgang til et andet sted.”** – *Tom Stoppard*

[71.66] **“Jo mere vores viden forøges, jo mere udfoldes vores uvidenhed.”** – *John F. Kennedy*

[71.67] **“Den højeste form for uvidenhed er, når du afviser noget, du ikke ved noget som helst om.”** – *Wayne Dyer*

[71.68] **“Vores viden er en lille ø i et stort hav af uvidenhed.”**

– *Isaac Bashevis Singer*

[71.69] **“Vores viden er et vigende fatamorgana i en voksende ørken af uvidenhed.”** – *Will Durant*

[71.70] **“Undersøgelsen er dødelig for sikkerheden.”** – *Will Durant*

[71.71] **“Folk lever ikke efter fornuft alene.”** – *Samuel P. Huntington*

[71.72] **“Du kan kun forudsige ting, efter de er sket.”**

– *Eugène Ionesco*

[71.73] **“At studere det abnormale er den bedste måde at forstå det normale på.”** – *William James*

[71.74] **“Intet er smukt fra alle synsvinkler.”** – *Horats*

[71.75] **“Kortet er ikke territoriet.”** – *Alfred Korzybski*

[71.76] **“Menuen er ikke måltidet.”** – *Alan Watts*

[71.77] **“Et gyldigt argument er et argument, hvis konklusion følger af dets præmisser, og tilsvarende er et ugyldigt argument et argument, hvis konklusion ikke følger af dets præmisser.”**

– *Graeme Forbes*

[71.78] **“I et deduktivt gyldigt argument garanterer præmissernes sandhed konklusionens sandhed. Hvis præmisserne alle er sande, så er konklusionen nødt til at være sand.”** – *Daniel Bonevac*

[71.79] **“Et argument er holdbart, hvis og kun hvis det a) er gyldigt og b) alle dets præmisser er sande.”** – *Daniel Bonevac*

[71.80] **“Nogle gange er en cigar bare en cigar.”** – *Sigmund Freud*

[71.81] **“Du kan ikke lære en krabbe at gå lige.”** – *Aristofanes*

[71.82] **“Du kan ikke lære den gamle maestro en ny melodi.”**
– *Jack Kerouac*

[71.83] **“Hvis det ligner en and, svømmer som en and og rapper som en and, så er det sandsynligvis en and.”** – *Ordsprog*

72. Om spørgsmål / svar

[72.1] **“Enhver spørger er en søger.”** – *Martin Heidegger*

[72.2] **“Han, som søger, skal finde.”** – *Sofokles*

[72.3] **“Søg, og I skal finde. Bank på, og I skal blive lukket ind.”**

– *Jesus Kristus*

[72.4] **“Det er ikke svaret, der oplyser, men spørgsmålet.”**

– *Eugène Ionesco*

[72.5] **“Døm hellere en mand på de spørgsmål, han stiller, end på hans svar.”** – *François Voltaire*

[72.6] **“Et klogt spørgsmål er den ene halvdel af visdommen.”**

– *Francis Bacon*

[72.7] **“Tåben undrer sig; den vise mand spørger.”**

– *Benjamin Disraeli*

[72.8] **“Der er ingen nemme svar, men der er simple svar.”**

– *Ronald Reagan*

[72.9] **“Det er ikke alle spørgsmål, der fortjener et svar.”**

– *Publius Syrus*

[72.10] **“Stil spørgsmål til alt. Lær noget. Besvar intet.”** – *Euripides*

[72.11] **“Dit sind vil besvare de fleste spørgsmål, hvis du lærer at slappe af og vente på svaret.”** – *William S. Burroughs*

[72.12] **“En vis mand kan lære mere af et dumt spørgsmål, end et fjols kan lære af et vist svar.”** – *Bruce Lee*

[72.13] **“Om visse ting spørger man ikke: instinktets første imperativ.”** – *Friedrich Nietzsche*

[72.14] **“Intet spørgsmål er så svært at besvare, som det, hvortil svaret er åbenlyst.”** – *George Bernard Shaw*

[72.15] **“Filosofien behandler et spørgsmål; som en sygdom.”**
– *Ludwig Wittgenstein*

[72.16] **“Kvaliteten af dit liv afhænger også af, hvilke spørgsmål du stiller til dig selv.”** – *Ivan Fruergaard*

[72.17] **“Du skaber dit liv ud fra de spørgsmål, du stiller dig selv.”**
– *Ivan Fruergaard*

[72.18] **“Der er ingen nemme løsninger på mysterier.”**
– *William Landay*

[72.19] **“Løsninger er ikke svaret.”** – *Richard Nixon*

[72.20] **“Mænd, som tror, at de har alle svarene, stiller generelt ikke særlig interessante spørgsmål.”** – *Glenn Haybittle*

73. Om visdom

- [73.1] **“Visdom begynder i undren.”** – *Sokrates*
- [73.2] **“Det uundersøgte liv er ikke værd at leve.”** – *Sokrates*
- [73.3] **“Ingen mand blev nogensinde vis ved tilfældighed.”**
– *Lucius Seneca*
- [73.4] **“Visdommens døre er aldrig lukkede.”** – *Benjamin Franklin*
- [73.5] **“Nysgerrighed er et af de mest permanente og sikre kendetegn ved et frodigt intellekt.”** – *Samuel Johnson*
- [73.6] **“Den første og enkleste følelse, vi opdager i menneskesindet, er nysgerrighed.”** – *Edmund Burke*
- [73.7] **“Nysgerrighed er sindets lyst.”** – *Thomas Hobbes*
- [73.8] **“Den eneste sande visdom ligger i at vide, at du intet ved.”**
– *Sokrates*
- [73.9] **“Dersom du ved noget, skal du fastholde, at du ved det. Dersom der er noget, du ikke ved, skal du indrømme, at du ikke ved det. Det er visdom.”** – *Confucius*
- [73.10] **“Visdom er den øverste del af lykken.”** – *Sofokles*
- [73.11] **“Visdom opvejer enhver rigdom.”** – *Sofokles*

[73.12] **“Klogskab er ikke visdom.”** – *Euripides*

[73.13] **“Det er én ting at være snedig og en anden at være vis.”**

– *George R.R. Martin*

[73.14] **“Det kræver en vis mand for at genkende en vis mand.”**

– *Xenofanes*

[73.15] **“Viden kommer, men visdom dvæler.”** – *Alfred Lord Tennyson*

[73.16] **“At overvinde frygt er visdommens begyndelse.”**

– *Bertrand Russell*

[73.17] **“Visdom er ofte nærmere, når vi bukkes os, end når vi svæver.”** – *William Wordsworth*

[73.18] **“Visdom er at vide, hvem man skal være, og hvad man skal gøre i en given situation; dyd er at handle på denne visdom.”**

– *Brendon Burchard*

[73.19] **“Modige, ubekymrede, spotske, voldsomme – sådan vil visdommen have os: den er en kvinde og elsker kun en kriger.”**

– *Friedrich Nietzsche*

[73.20] **“En vis mand skaber flere muligheder, end han finder.”**

– *Francis Bacon*

[73.21] **“Viden skrumper, efterhånden som visdommen vokser.”**

– *Alfred North Whitehead*

[73.22] **“Viden er at vide, at tomat er en frugt. Visdom er at vide, at man ikke skal putte den i en frugtsalat.”** – *Brian O’Driscoll*

[73.23] **“Der er mere fornuft i din krop end i din største visdom.”**
– *Friedrich Nietzsche*

[73.24] **“Al teori, kære ven, er grå, men livets gyldne træ udspringer altid grønt.”** – *Johann Wolfgang von Goethe*

[73.25] **“En mand kan lære visdom selv fra en fjende.”** – *Aristofanes*

[73.26] **“Der findes en visdom til hovedet og en visdom til hjertet.”**
– *Charles Dickens*

[73.27] **“Videnskab giver os viden, men kun filosofi kan give os visdom.”** – *Will Durant*

[73.28] **“Vi drukner i information, men vi hungrer efter visdom.”**
– *Tony Robbins*

[73.29] **“Vi tænker i generaliteter, men vi lever i detaljer.”**
– *Alfred North Whitehead*

[73.30] **“Korrekt defineret er filosofi ganske enkelt kærlighed til visdom.”** – *Cicero*

[73.31] **“Filosofi er menneskets ret til og mulighed for at tænke over vilkårene for sin eksistens.”** – *Ole Fogh Kirkeby*

[73.32] **“Som menneske har du intet valg angående den kendsgerning, at du har brug for en filosofi.”** – *Ayn Rand*

[73.33] **“Et filosofisk problem har formen: "Jeg kan ikke orientere mig".”** – *Ludwig Wittgenstein*

[73.34] **“Hvad er dit mål i filosofien? – At vise fluen vej ud af flueflasken.”** – *Ludwig Wittgenstein*

[73.35] **“Filosofien er en kamp mod forheksning af vores forstand ved vort sprogs midler.”** – *Ludwig Wittgenstein*

[73.36] **“Intet bliver sagt, der ikke er blevet sagt før.”** – *Terents*

[73.37] **“Universet er større end vores synspunkter på det.”**
– *Henry David Thoreau*

[73.38] **“Hvis en million mennesker siger en tåbelig ting, er det stadig en tåbelig ting.”** – *Anatole France*

74. Om dannelse

[74.1] **“Dannelse er ikke forberedelse på livet; dannelse er livet selv.”**

– *John Dewey*

[74.2] **“Dannelse kommer indefra; du får den ved kamp og indsats og tankekraft.”** – *Napoleon Hill*

[74.3] **“Dannelsens rødder er bitre, men frugten er sød.”** – *Aristoteles*

[74.4] **“Dannelse er en fremadskridende opdagelse af vores egen uvidenhed.”** – *Will Durant*

[74.5] **“Dannelsens store mål er ikke viden, men handling.”**

– *Herbert Spencer*

[74.6] **“En lærd mand har altid rigdom i sig selv.”** – *Fædrus*

[74.7] **“Jeg er en del af alt, jeg har læst.”** – *Theodore Roosevelt*

[74.8] **“Et rum uden bøger er som en krop uden sjæl.”** – *Cicero*

[74.9] **“Det er fra bøger, at vise mennesker henter trøst i livets udfordringer.”** – *Victor Hugo*

[74.10] **“Et bibliotek er ikke en luksus, men en af livets nødvendigheder.”** – *Henry Ward Beecher*

[74.11] **“Disse tiders sande universitet er en samling bøger.”**

– *Thomas Carlyle*

[74.12] **“At læse uden at reflektere er som at spise uden at fordøje.”**

– *Edmund Burke*

[74.13] **“Bøger, ligesom venner, bør være få og velvalgte.”**

– *Samuel Johnson*

[74.14] **“En bog, der er lukket, er kun en klods.”** – *Thomas Fuller*

[74.15] **“Hvis du kun læser de bøger, alle andre læser, kan du kun tænke, hvad alle andre tænker.”** – *Haruki Murakami*

[74.16] **“Visdom er ikke visdom, når den alene er hentet fra bøger.”**

– *Horats*

[74.17] **“Bøgerne, som alle beundrer, er dem, som ingen læser.”**

– *Anatole France*

[74.18] **“En rigtig bog er ikke én, som vi læser, men én, der læser os.”**

– *W.H. Auden*

[74.19] **“En enkelt samtale over bordet med en vis mand er bedre end ti års rene studier af bøger.”** – *Henry Wadsworth Longfellow*

[74.20] **“Det rette citat kan inspirere folk til at ændre deres handlemåder.”** – *Zig Ziglar*

[74.21] **“Jeg citerer kun andre for bedre at kunne udtrykke mig selv.”** – *Michel de Montaigne*

[74.22] **“Evnen til at citere er en brugbar erstatning for kløgt.”**

– *W. Somerset Maugham*

[74.23] **“Jeg citerer ofte mig selv. Det giver krydderi til min samtale.”**

– *George Bernard Shaw*

75. Om lederskab

[75.1] **“Han, som ønsker at blive adlydt, må vide, hvordan man leder.”** – *Niccolò Machiavelli*

[75.2] **“Kun ved at kende dig selv kan du i sandhed lede dig selv – og andre.”** – *Ivan Fruergaard*

[75.3] **“At blive en sand leder er at blive sig selv. Det er præcist så enkelt – og så svært.”** – *Warren Bennis*

[75.4] **“Før at aktivere andre må du først aktivere dig selv.”**
– *David J. Schwartz*

[75.5] **“En leder er en, der kender vejen, går vejen og viser vejen.”**
– *John C. Maxwell*

[75.6] **“Lederskabets højeste egenskab er ubestridelig integritet.”**
– *Dwight D. Eisenhower*

[75.7] **“Ledelse er at gøre tingene rigtigt; lederskab er at gøre de rigtige ting.”** – *Peter Drucker*

[75.8] **“Folk køber sig ind i lederen, før de køber sig ind i visionen.”**
– *John C. Maxwell*

[75.9] **“Lederskab er indflydelse.”** – *John C. Maxwell*

[75.10] **“De bedste ledere er læsere af folk.”** – *John C. Maxwell*

[75.11] **“Lederskab er evnen til at omsætte vision til virkelighed.”**

– *Warren Bennis*

[75.12] **“Ledere må være tæt nok på til at forbinde sig med andre, men langt nok foran til at motivere dem.”** – *John C. Maxwell*

[75.13] **“Lederskab er en kombination af strategi og karakter. Hvis du skal undvære en af tingene, så lad det være strategien.”**

– *Norman Schwarzkopf*

[75.14] **“Et godt mål i lederskab er at hjælpe dem, der klarer sig dårligt, med at klare sig godt, og at hjælpe dem, der klarer sig godt, med at klare sig endnu bedre.”** – *Jim Rohn*

[75.15] **“Folk spørger efter forskellen mellem en leder og en chef. Lederen leder, og chefen driver.”** – *Theodore Roosevelt*

[75.16] **“Man bliver leder, når nogen følger.”** – *Bo Hejlskov Elvén*

[75.17] **“Led fra frontlinjen.”** – *Robert Greene*

[75.18] **“Foren dine tropper rundt om en sag. Få dem til at kæmpe for en idé.”** – *Robert Greene*

[75.19] **“Lederskab for egen vindings skyld vil aldrig være sandt lederskab.”** – *Ivan Fruergaard*

[75.20] **“Den storartede lærer inspirerer.”** – *William Arthur Ward*

[75.21] **“Irettesættelse gør meget, men opmuntring gør mere.”**

– *Johann Wolfgang von Goethe*

[75.22] **“En leder fortjener ikke navnet, medmindre han er villig til undertiden at stå alene.”** – *Henry Kissinger*

[75.23] **“En leder er en mand, der kan tilpasse principper til omstændighederne.”** – *George S. Patton*

[75.24] **“Tabere reagerer; ledere foregriber.”** – *Tony Robbins*

[75.25] **“Lederskab og læring er uundværlige for hinanden.”**
– *John F. Kennedy*

[75.26] **“Vores job som ledere er at aktivere og opmuntre til en mere ansvarlig natur i dem, vi møder.”** – *Brendon Burchard*

[75.27] **“Tilbyd strukturer, der giver mening.”** – *Bo Hejlskov Elvén*

[75.28] **“En sand leder holder altid et overraskelseselement i sit ærme.”** – *Charles de Gaulle*

[75.29] **“Hvis du ikke kan sluge din stolthed, kan du ikke føre an.”**
– *Ryan Holiday*

[75.30] **“Det er bedre at have en løve i spidsen for en hær af får end et får i spidsen for en hær af løver.”** – *Daniel Defoe*

[75.31] **“Han, som har stor magt, bør bruge den nænsomt.”** – *Seneca*

[75.32] **“En lærer burde have maksimal autoritet og minimal magt.”**
– *Thomas Szasz*

[75.33] **“Vi får autoritet ved at forstå magtens karakter.”**

– *Bo Hejlskov Elvén*

[75.34] **“Vi må gøre os fortjent til magten.”** – *Bo Hejlskov Elvén*

[75.35] **“Hvis en blind mand fører en blind mand, vil de begge falde i et hul.”** – *Jesus Kristus*

[75.36] **“Giv en mand en fisk, og du vil fodre ham for en dag. Lær en mand at fiske, og du vil fodre ham for en levetid.”** – *Maimonides*

76. Om alderdom

[76.1] **“Den vise mand bliver ikke gammel, men modnes.”**

– *Victor Hugo*

[76.2] **“Alder er, hvad du tænker, den er. Du er så gammel, som du tænker, du er.”** – *Muhammad Ali*

[76.3] **“Man er lige så gammel, som man føler sig.”** – *Karin Bräuner*

[76.4] **“Alder medfører en frihed.”** – *Gloria Steinem*

[76.5] **“Vi er altid den samme alder indeni.”** – *Gertrude Stein*

[76.6] **“Det er ikke, hvor gammel du er, men hvordan du er gammel.”**

– *Jules Renard*

[76.7] **“Vi stopper ikke med at lege, fordi vi bliver gamle; vi bliver gamle, fordi vi stopper med at lege.”** – *George Bernard Shaw*

[76.8] **“Man bliver ikke bedre, men anderledes og ældre, og det er altid en fornøjelse.”** – *Gertrude Stein*

[76.9] **“De bedste melodier spilles på de ældste violiner.”**

– *Ralph Waldo Emerson*

[76.10] **“Lev som om du var ung – og bliv ved med det.”**

– *Norman Vincent Peale*

[76.11] **“At blive gammel er som at bestige et bjerg; man taber pusten lidt, men udsigten er meget bedre!”** – *Ingrid Bergman*

[76.12] **“Jo længere jeg lever, jo smukkere bliver livet.”**
– *Franklin Lloyd Wright*

[76.13] **“Enhver, der bevarer evnen til at se skønhed, bliver aldrig gammel.”** – *Franz Kafka*

[76.14] **“Enhver, der bliver ved med at lære, forbliver ung. Den største ting i livet er at holde sit sind ungt.”** – *Henry Ford*

[76.15] **“Det er trist at blive gammel, men rart at modnes.”**
– *Brigitte Bardot*

77. Om døden

[77.1] **“Målet med alt liv er døden.”** – *Sigmund Freud*

[77.2] **“Kunsten at leve godt og kunsten at dø godt er ét.”** – *Epikur*

[77.3] **“Alt er mere smukt, fordi vi er dødsdømte.”** – *Homer*

[77.4] **“Døden kommer efter os alle. Han kommer selv efter konger.”**
– *Robert Bolt*

[77.5] **“Døden underkaster sig ingen.”** – *Homer*

[77.6] **“Døden er lyden af fjern torden på en skovtur.”** – *W.H. Auden*

[77.7] **“Døden kommer og vi kan ikke flygte fra den.”**
– *Irvin D. Yalom*

[77.8] **“Hvis livet ikke skal tages for alvorligt, så skal døden heller ikke.”** – *Samuel Butler*

[77.9] **“Døden er et dejligt gemmested for trætte mænd.”** – *Herodot*

[77.10] **“Døden summer konstant under livets tynde membran.”**
– *Irvin D. Yalom*

[77.11] **“Bedre at leve eller dø, én gang for alle, end at dø lidt efter lidt.”** – *Homer*

[77.12] **“Lev dit liv, gør dit arbejde, så tag din hat.”**

– *Henry David Thoreau*

[77.13] **“Lad os tillade naturen at få sin vilje. Hun forstår sit forehavende bedre end vi gør.”** – *Michel de Montaigne*

[77.14] **“Vi er udødelige, indtil vores arbejde på jorden er færdigt.”**

– *George Whitefield*

[77.15] **“Døden gør ikke livet meningsløst, men snarere meningsfuldt.”** – *Ryan Holiday*

[77.16] **“Alle mænd dør. Ikke alle mænd lever.”** – *Tony Robbins*

[77.17] **“Jeg skal ikke dø; jeg tager hjem som et stjerneskuud.”**

– *Sojourner Truth*

[77.18] **“Livet er behageligt. Døden er fredfyldt. Det er overgangen, der er besværlig.”** – *Isaac Asimov*

[77.19] **“Menneskets sande jeg fødes først ansigt til ansigt med døden.”** – *Aurelius Augustin*

[77.20] **“Det øjeblik, du kan acceptere din egen døds uundgåelighed, vil du føle dig fri til at leve.”** – *David Baird*

[77.21] **“Der er intet, som samtidig påvirker en mand så meget og så lidt som hans egen død.”** – *Samuel Butler*

[77.22] **“Fra min rådnende krop skal blomster gro, og jeg være i dem, og det er evigheden.”** – *Edvard Munch*

[77.23] **“Døden optager os ikke, fordi så længe vi eksisterer, er døden her ikke. Og når den faktisk kommer, eksisterer vi ikke længere.”**

– *Epikur*

[77.24] **“Døden er ikke det modsatte af livet, men en iboende del af det. Ved at leve vores liv nærer vi døden.”** – *Haruki Murakami*

[77.25] **“Dersom vi var udødelige, ville vi være såre ulykkelige.”**

– *Jean-Jacques Rousseau*

[77.26] **“På dødstidspunktet er smerten forbi.”** – *Jim Morrison*

[77.27] **“Vi overlever ethvert øjeblik, trods alt, undtagen det sidste.”**

– *John Updike*

[77.28] **“Jeg begærer tingene, der vil ødelægge mig til sidst.”**

– *Sylvia Plath*

[77.29] **“De fleste mennesker er i forskellig grad allerede døde.”**

– *Og Mandino*

[77.30] **“Som en velbrugt dag bringer lyksalig søvn, således bringer et velbrugt liv en lyksalig død.”** – *Leonardo da Vinci*

[77.31] **“Kun dén kan nyde den fulde smag af livet, som er villig og parat til at forlade det.”** – *Lucius Seneca*

Indeks

(Alfabetisk ordliste)

- Accept:** Se afsnit 23, side 85–87.
- Alderdom, modning:** Se afsnit 76, side 301–302.
- Ansvar:** Se afsnit 37, side 147–150.
- Balance, ligevægt, midtervej:** Se afsnit 24, side 88–89.
- Begyndelse, afslutning:** Se afsnit 46, side 182–184.
- Bevægelse, fremdrift:** Se afsnit 5, side 25–26.
- Dannelse, lærdom:** Se afsnit 74, side 294–296.
- Disciplin, forpligtelse:** Se afsnit 42, side 165–167.
- Døden, livets afslutning:** Se afsnit 77, side 303–305.
- Engagement:** Se afsnit 40, side 159–160.
- Enkelhed, simplicitet:** Se afsnit 19, side 69–71.
- Ensomhed, alenehed:** Se afsnit 70, side 274–279.
- Erkendelse, viden:** Se afsnit 71, side 280–287.
- Fejl, ufuldkommenhed:** Se afsnit 30, side 113–115.
- Fiasko, nederlag:** Se afsnit 31, side 116–118.
- Fokus, klarhed, fravalg:** Se afsnit 18, side 64–68.
- Forandring:** Se afsnit 8, side 35–37.
- Fordomme, domme, overfladiskhed:** Se afsnit 62, side 238–240.
- Frihed:** Se afsnit 35, side 131–135.
- Handling, valg, beslutning, karakter:** Se afsnit 36, side 136–146.
- Hjemmet:** Se afsnit 66, side 250–251.
- Humor:** Se afsnit 63, side 241–242.
- Hvile, afspænding:** Se afsnit 48, side 187–189.
- Indsats, arbejde, succes:** Se afsnit 43, side 168–175.
- Indstilling, perspektiv, forventning:** Se afsnit 13, side 47–50.
- Integritet, konsistens:** Se afsnit 41, side 161–164.
- Intuition, instinkt:** Se afsnit 17, side 62–63.
- Kampligt, strategi, taktik, overmod:** Se afsnit 49, side 190–196.
- Kommunikation, samtale, lytning:** Se afsnit 65, side 246–249.
- Konsekvenser, kausalitet, resultater:** Se afsnit 50, side 197–199.
- Kriser:** Se afsnit 34, side 129–130.
- Kærlighed, elskov:** Se afsnit 60, side 227–234.

- Lederskab, ledelse:** Se afsnit 75, side 297–300.
- Lidelse, smerte:** Se afsnit 9, side 38–39.
- Livsglæde, livsgnist:** Se afsnit 51, side 200–205.
- Livsrejse:** Se afsnit 7, side 31–34.
- Mening:** Se afsnit 39, side 155–158.
- Misantropi, menneskehad:** Se afsnit 70, side 274–279.
- Moral, etik, samvittighed:** Se afsnit 58, side 222–224.
- Mål, målsætning:** Se afsnit 45, side 178–181.
- Negativitet, teknisk pessimisme:** Se afsnit 28, side 100–101.
- Nærvær, nuet:** Se afsnit 16, side 58–61.
- Offermentalitet, selvmedlidenhed:** Se afsnit 32, side 119–123.
- Orden, system, oprydning:** Se afsnit 21, side 74–77.
- Materialisme, penge, ejendom:** Se afsnit 67, side 252–256.
- Positivitet, optimisme:** Se afsnit 27, side 96–99.
- Principfasthed:** Se afsnit 11, side 42–43.
- Problemer, problemløsning:** Se afsnit 33, side 124–128.
- Præcision, grundighed:** Se afsnit 20, side 72–73.
- Relationer, venskab:** Se afsnit 68, side 257–264.
- Retfærdighed:** Se afsnit 57, side 220–221.
- Sandhed:** Se afsnit 59, side 225–226.
- Selvaccept:** Se afsnit 2, side 12–14.
- Selvbeherskelse, -kontrol:** Se afsnit 26, side 93–95.
- Selvbevægelse:** Se afsnit 5, side 25–26.
- Selvindsigt, -kendskab:** Se afsnit 1, side 7–11.
- Selvomfavnelse:** Se afsnit 3, side 15–19.
- Selvovertindelse:** Se afsnit 10, side 40–41.
- Selvrespekt, selvværd:** Se afsnit 4, side 20–24.
- Selvtillid:** Se afsnit 44, side 176–177.
- Selvudvikling, personlig vækst:** Se afsnit 6, side 27–30.
- Sindet, det mentale:** Se afsnit 12, side 44–46.
- Sindsro:** Se afsnit 22, side 78–84.
- Socialt samvær, sociale råd:** Se afsnit 69, side 265–273.
- Spørgsmål, svar:** Se afsnit 72, side 288–289.
- Stilhed, tavshed:** Se afsnit 64, side 243–245.
- Taknemmelighed:** Se afsnit 53, side 208–209.
- Tapperhed, styrke, udholdenhed:** Se afsnit 29, side 102–112.

Tilgivelse, undskyldning, skyld: Se afsnit 54, side 210–212.

Tillid: Se afsnit 61, side 235–237.

Timing: Se afsnit 47, side 185–186.

Tænkning, tanker: Se afsnit 14, side 51–55.

Tålmodighed, rummelighed: Se afsnit 25, side 90–92.

Venlighed, høflighed: Se afsnit 52, side 206–207.

Viljestyrke: Se afsnit 15, side 56–57.

Visdom: Se afsnit 73, side 290–293.

Værdier: Se afsnit 38, side 151–154.

Ydmyghed, beskedenhed, ego: Se afsnit 55, side 213–216.

Ærlighed, ægthed, oprigtighed: Se afsnit 56, side 217–219.

Oversigt, personer

Personer fra bogen (alfabetisk oversigt)

- Abell, Kjeld** (1901–1961); dansk dramatiker.
- Achebe, Chinua** (1930–2013); nigeriansk forfatter.
- Adler, Alfred** (1870–1937); østrigsk psykodynamisk psykolog og terapeut.
- Adler, Mortimer J.** (1902–2011); amerikansk filosof.
- Adorno, Theodor W.** (1903–1969); tysk filosof og kritisk teoretiker.
- Alcott, Louisa May** (1832–1888); amerikansk forfatter.
- Ali, Muhammad** (1942–2016); amerikansk bokselegende.
- Alidina, Shamash** (ukendt); indisk-engelsk coach og forfatter.
- Alighieri, Dante** (1265–1321); italiensk forfatter og politiker. Kendt for *Inferno*.
- Allen, James** (1864–1912); engelsk selvhjælpsforfatter.
- Allport, Gordon W.** (1897–1967); amerikansk psykolog og terapeut.
- Ambrosius af Milano / Skt. Ambrosius** (4. årh. f.Kr.); græsk-tysk biskop.
- Ān, Liú** (179–122 f.Kr.); kinesisk monark og filosof.
- Anais, Nin** (1903–1977); fransk-amerikansk forfatter.
- Anaxagoras** (500–428 f.Kr.); græsk filosof.
- Angelou, Maya** (1928–2014); amerikansk forfatter og aktivist.
- Anshi, Wang** (1021–1086); kinesisk embedsmand og filosof.
- Anthony, Susan B.** (1820–1906); amerikansk aktivist.
- Antias, Aulus Furius** (100-tallet f.Kr.); romersk digter.
- Aquinas, Thomas** (1225–1275); italiensk teolog og skolastisk filosof.
- Archimedes** (287–212 f.Kr.); græsk videnskabsmand og matematiker.
- Arendt, Hannah** (1906–1975); tysk filosof og historiker.
- Aristofanes** (450–385 f.Kr.); græsk komediedigter.
- Aristoteles** (384–322 f.Kr.); græsk filosof og videnskabsmand.
- Armani, Giorgio** (1934–2025); italiensk modedesigner.
- Aron, Elaine N.** (1944–); amerikansk psykolog.
- Asimov, Isaac** (1920–1992); russisk-amerikansk forfatter.
- Aucoin, Kevyn** (1962–2002); amerikansk makeup-artist og forfatter.
- Auden, W.H.** (1907–1973); engelsk-amerikansk digter.
- Aurelius, Marcus** (121–180 e.Kr.); romersk kejser og stoisk filosof.
- Austen, Jane** (1775–1817); engelsk romanforfatter.
- Babauta, Leo** (ukendt); amerikansk zen-vejleder.
- Bacon, Francis** (1561–1626); engelsk filosof og videnskabsmand.
- Bagehot, Walter** (1826–1877); engelsk forfatter.

Baird, David (1956–); canadisk forfatter og komponist.

Balfour, Arthur (1848–1930); skotsk politiker.

Balzac, Honoré de (1799–1850); fransk forfatter.

Bardot, Brigitte (1934–2025); fransk skuespillerinde.

Barrie, James M. (1860–1937); skotsk dramatiker.

Barth, Karl (1886–1968); schweizisk teolog.

Baudelaire, Charles (1821–1867); fransk digter.

Beauvoir, Simone de (1908–1986); fransk filosof.

Beck, Martha (1962–); amerikansk popkulturel livscoach.

Beckett, Samuel (1906–1989); irsk dramatiker.

Beecher, Henry Ward (1813–1887); amerikansk præst og aktivist.

Beethoven, Ludwig van (1770–1827); tysk komponist og pianist.

Beeton, Isabella M. / Mrs. Beeton (1836–1865); engelsk kogebogsforfatter.

Bell, Alexander Graham (1847–1922); skotsk opfinder.

Bennett, Bo (1972–); amerikansk psykolog og forfatter.

Bennis, Warren (1925–2014); amerikansk konsulent og forfatter.

Bergman, Ingmar (1918–2007); svensk filminstruktør.

Bergman, Ingrid (1915–1982); svensk skuespillerinde.

Bernanos, Georges (1888–1948); fransk forfatter.

Bertelsen, Jes (1946–); dansk spirituel tænker og forfatter.

Bierce, Ambrose (1842–1914); amerikansk forfatter.

Bishop, Gary John (1971–); skotsk selvhjælpsforfatter.

Blacklock, Thomas (1721–1791); skotsk digter.

Blake, William (1757–1827); engelsk digter og kunstmaler.

Blixen, Karen (1885–1962); dansk skønlitterær forfatter.

Boëthius, Anicius (480–525 e.Kr.); romersk filosof.

Bolt, Robert (1924–1995); engelsk dramatiker.

Bonaparte, Napoleon (1769–1821); fransk hærfører og kejser.

Bond, Edward (1934–); engelsk dramatiker.

Bonevac, Daniel (1955–); amerikansk logiker og filosof.

Bradbury, Ray (1920–2012); amerikansk forfatter.

Brandeis, Louis D. (1856–1941); amerikansk dommer.

Brandes, Georg (1842–1927); dansk kritiker og literat.

Brandt, Frithiof (1892–1968); dansk filosof.

Bräuner, Karin (1965–); dansk psykolog og teolog. Citater med Jørn Bräuner.

Brontë, Anne (1820–1849); engelsk forfatter.

Brontë, Charlotte (1816–1855); engelsk forfatter.

Brown, James (1933–2006); amerikansk soul- og funk-musiker.

Browning, Robert (1812–1889); engelsk digter.

Buber, Martin (1878–1965); østrigsk teolog og filosof.

Buffett, Warren (1930–); amerikansk investor og filantrop.

Bukowski, Charles (1920–1994); tysk-amerikansk beatnikforfatter.

Burchard, Brendon (1977–); amerikansk motivationscoach.

Burke, Edmund (1729–1797); irsk politiker.

Burroughs, William S. (1914–1997); amerikansk beatnikforfatter.

Burton, Tim (1959–); amerikansk filminstruktør.

Butler, Samuel (1835–1902); engelsk digter og maler.

Byron, George Gordon / Lord Byron (1788–1824); engelsk digter og politiker.

Cain, Susan (1968–); amerikansk forfatter og foredragsholder.

Campbell, Joseph (1904–1987); amerikansk professor og forfatter.

Camus, Albert (1913–1960); fransk eksistentialistisk forfatter og filosof.

Capone, Alphonse G. (1899–1947); amerikansk gangsterboss.

Capote, Truman (1924–1984); amerikansk forfatter og skuespiller.

Carlyle, Thomas (1795–1881); skotsk historiker og forfatter.

Carnegie, Dale (1888–1955); amerikansk selvhjælpsforfatter.

Carrel, Alexis (1873–1944); fransk videnskabsmand.

Carroll, Lewis (1832–1898); engelsk forfatter og digter.

Carter-Scott, Chérie (1949–); amerikansk livscoach.

Carver, George Washington (1864–1943); amerikansk opfinder.

Casanova, Giacomo (1725–1798); italiensk eventyrforfatter.

Chardin, Pierre Teilhard de (1881–1955); fransk filosof

Chattopadhyay, Ramakrishna (1836–1886); indisk mystiker.

Chekhov, Anton (1860–1904); russisk forfatter og dramatiker.

Chödron, Pema (1936–); amerikansk buddhistisk nonne.

Chopin, Frédéric (1810–1849); polsk-fransk komponist.

Chopra, Deepak (1946–); indisk-amerikansk læge og forfatter.

Christie, Agatha (1890–1976); engelsk krimiforfatter.

Churchill, Winston (1874–1965); engelsk premierminister.

Cicero, Marcus Tullius (106–43 f.Kr.); romersk politiker og filosof.

Clausewitz, Carl von (1780–1831); tysk general og strateg.

Clear, James (1986–); amerikansk selvhjælpsforfatter.

Coelho, Paulo (1947–); brasiliansk forfatter.

Colette, Sidonie-Gabrielle (1871–1954); fransk forfatter.

Comte, Auguste (1798–1857); fransk filosof og sociolog.

Confucius / Kungfutze (551–479 f.Kr.); kinesisk vismand og filosof.

Connolly, Cyril (1903–1974); engelsk forfatter og anmelder.

Covey, Stephen R. (1932–2012); amerikansk forfatter og motivator.

Coward, Noël (1899–1973); engelsk dramatiker og forfatter.

Cullberg, Johan (1934–2022); svensk psykodynamisk psykiater.

Cummings, E.E. (1894–1962); amerikansk digter.

Curie, Marie (1867–1934); polsk-fransk videnskabskvinde.

Dali, Salvador (1904–1989); spansk surrealistisk kunstmaler.

Darwin, Charles (1809–1882); engelsk evolutionsbiolog.

Dawkins, Richard (1941–); amerikansk evolutionsbiolog og forfatter.

Defoe, Daniel (1660–1731); engelsk journalist og forfatter.

Dekker, Thomas (1572–1632); engelsk dramatiker.

Dempsey, Jack (1895–1983); amerikansk bokselegende.

Descartes, René (1596–1650); fransk filosof og matematiker.

Dewey, John (1859–1962); amerikansk filosof og psykolog.

DiAngelo, Robin (1956–); amerikansk forfatter og raceforsker.

Dickens, Charles (1812–1870); engelsk forfatter.

Dickinson, Emily (1830–1886); amerikansk digter.

Dijkstra, Edsger Wybe (1930–2002); hollandsk fysiker.

Diogenes af Sinope (412–323 f.Kr.); tyrkisk-græsk kynisk filosof.

Disney, Roy O. (1893v1971); amerikansk forretningsmand.

Disraeli, Benjamin (1804–1881); engelsk politiker.

Donne, John (1572–1631); engelsk digter og præst.

Dostojevskij, Fyodor (1821–1881); russisk forfatter.

Doyle, Arthur Conan (1859–1930); skotsk læge og krimiforfatter.

Doyle Melton, Glennon (1976–); amerikansk forfatter og aktivist.

Drucker, Peter (1909–2005); amerikansk forretningsmand.

Dryden, John (1631–1700); engelsk digter.

Dumas, Alexandre (1802–1870); fransk forfatter.

Durant, Will (1885–1981); amerikansk historiker.

Durkheim, Émile (1858–1917); fransk sociolog og forfatter.

Dyer, Wayne (1940–2015); amerikansk spirituel/eksistentialistisk psykolog.

Earp, Wyatt (1848–1929); amerikansk sherif.

Edison, Thomas (1847–1931); amerikansk opfinder og forretningsmand.

Einstein, Albert (1879–1955); tysk-amerikansk fysiker.

Eisenhower, Dwight D. (1890–1969); amerikansk præsident.

Eliot, T.S. (1888–1965); amerikansk digter og dramatiker.

Ellis, Albert (1913–2007); amerikansk kognitiv psykolog og terapeut.

Emerson, Ralph Waldo (1803–1882); amerikansk forfatter og filosof.

Epikur (341–270 f.Kr.); græsk hedonistisk filosof.

Epiktet (55–135 e.Kr.); tyrkisk-græsk stoisk filosof.

Erhard, Werner (1935–); amerikansk underviser og foredragsholder.

Escher, Maurits Cornelis (1898–1972); hollandsk billedkunstner.

Euripides (480–406 f.Kr.); græsk tragediedigter.

Farooq, Raheel (1986–); pakistansk digter og spoken-word-kunstner.

Feynman, Richard (1918–1988); amerikansk fysiker og kulturpersonlighed.

Fitzgerald, F. Scott (1896–1940); amerikansk forfatter. Kendt for *The Great Gatsby*.

Flaubert, Gustave (1821–1880); fransk forfatter.

Flynn, Gillian (1971–); amerikansk forfatter og producer.

Fontanelle, Bernard le Bouvier de / Fontanel (1657–1757); fransk forfatter.

Forbes, Graeme (ukendt); amerikansk logiker og filosof.

Ford, Henry (1863–1947); amerikansk forretningsmand.

Fox, George (1624–1691); engelsk præst.

France, Anatole (1844–1924); fransk forfatter.

Frankl, Viktor E. (1905–1997); østrigsk læge og eksistentielistisk psykolog.

Franklin, Benjamin (1706–1790); amerikansk videnskabsmand og politisk grundlægger.

Freud, Sigmund (1856–1939); østrigsk læge og psykiater.

Frick, Ford C. (1894–1978); amerikansk baseballekspert.

Friedman, Milton (1912–2006); amerikansk økonom.

Fromm, Erich (1900–1980); tysk filosof og psykolog.

Frost, Robert (1974–1963); amerikansk digter.

Fruergaard, Ivan (1964–2016); dansk livscoach. Citater sammen med Bo Heimann.

Fuller, Thomas (1608–1661); engelsk historiker og forfatter.

Fædrus (15 f.Kr.–50 e.Kr.); romersk digter.

Gad, Emma (1852–1921); dansk dramatiker og forfatter.

Galilei, Galileo (1564–1642); italiensk videnskabsmand og filosof.

Gandhi, Mahatma (1869–1948); indisk politiker og filosof.

Gaulle, Charles de (1890–1970); fransk general og præsident.

Gautama, Siddhartha / Buddha (563–483 f.Kr.); indisk filosof og grundlægger.

Gibran, Khalil (1883–1931); libanesisk digter og filosof.

Gide, André (1869–1951); fransk forfatter.

Ginsberg, Allen (1926–1997); amerikansk digter.

Gitomer, Jeffrey (1946–); amerikansk sælger og motivator.

Glassman, Charles F. (ukendt); amerikansk læge og livscoach.

Goethe, Johann Wolfgang von (1749–1832); tysk forfatter og filosof.

Gogh, Vincent van (1853–1890); hollandsk maler.

Grant, Cary (1904–1986); amerikansk skuespiller.

Greene, Robert (1959–); amerikansk forfatter.

Gretzky, Wayne (1961–); canadisk ishockeyspiller.

Gunaratana, Henepola (1927–); srilankansk munk.

Gyatso, Tenzin / Dalai Lama #14 (1935–); tibetansk åndelig leder.

Haig, Matt (1975–); engelsk journalist og forfatter.

Haliburton, Thomas Chandler (1796–1865); canadisk politiker og forfatter.

Hall, Richard Melville / Moby (1965–); amerikansk musiker.

Halsey, William F. (1882–1959); amerikansk flådekommandør.

Hamilton, Alexander (1755–1804); amerikansk politiker.

Hampton, Fred (1948–1969); amerikansk aktivist.

Hanh, Thich Nhat (1926–2022); vietnamesisk filosof og aktivist.

Hanlon, Robert J. (ukendt); amerikansk forfatter.

Hare, Julius Charles (1785–1855); engelsk præst.

Harris, Russ (1966–); engelsk-australsk læge og psykoterapeut.

Hawthorne, Nathaniel (1804–1864); amerikansk forfatter.

Hayes, Stephen C. (1948–); amerikansk psykolog.

Heidegger, Martin (1889–1976); tysk filosof og fænomenolog.

Hejlskov Elvén, Bo (1965–); svensk psykolog. Citater med Tina Wiman.

Hemingway, Ernest (1899–1961); amerikansk journalist og forfatter.

Henry, Matthew (1662–1714); engelsk præst.

Heraklit fra Ephesos (535–475 f.Kr.); græsk filosof.

Herbert, Frank (1920–1986); amerikansk science-fiction-forfatter.

Herbert, George (1593–1633); engelsk digter.

Herodot (484–420 f.Kr.); tyrkisk-græsk historiker.

Hesiod (ca. 700 f.Kr.); græsk digter.

Hesse, Hermann (1877–1962); tysk-schweizisk forfatter.

Heywood, John (1497–1580); engelsk dramatiker.

Hill, Napoleon (1883–1970); amerikansk selvhjælpsforfatter.

Hitchens, Christopher (1949–2011); amerikansk journalist og debattør.

Hobbes, Thomas (1588–1679); engelsk filosof og britisk empirist.

Hochheim, Eckhart / Mester Eckhart (1260–1328); tysk filosof.

Hofmann, Hans (1880–1966); tysk-amerikansk kunstmaler.

Holiday, Ryan (1987–); amerikansk marketingpersonlighed.

Homer (8. årh. f.Kr.); græsk digter. Ophavsmand til bl.a. *Iliaden*.

Hoover, Herbert (1874–1964); amerikansk præsident.

Horatius Flaccus, Quintus / Horats (65–8 f.Kr.); romersk digter.

Hough, Stephen (1961–); engelsk-australsk komponist.

Housel, Morgan (1984–); amerikansk forretningsmand og forfatter.

Huang, Jensen (1963–); taiwanesisk forretningsmand.

Hubbard, Elbert (1856–1915); amerikansk filosof og forfatter.

Hugo, Victor (1802–1885); fransk forfatter.

Hume, David (1711–1776); skotsk filosof og britisk empirist.

Hungerford, Margaret Wolfe (1855–1897); irsk forfatter.

Huntington, Samuel P. (1927–2008); amerikansk politisk filosof.

Husserl, Edmund (1859–1938); tysk filosof og grundlægger af fænomenologi.

Huxley, Aldous (1894–1963); engelsk filosof og forfatter.

Ikeda, Daisaku (1928–2023); japansk buddhistisk filosof og aktivist.

Inge, William (1860–1954); engelsk forfatter og præst.

Ionesco, Eugène (1909–1994); fransk-rumænsk dramatiker.

Isokrates (436–338 f.Kr.); græsk retoriker.

James, William (1842–1910); amerikansk filosof og psykolog.

Jefferson, Thomas (1743–1826); amerikansk præsident.

Jesus Kristus (0–33 e.Kr.); kristen nøglefigur. Som gengivet i *Matthæus*.

Jobs, Steve (1955–2011); amerikansk forretningsmand.

Johnson, Earvin / Magic Johnson (1959–); amerikansk basketballspiller.

Johnson, Lyndon B. (1908–1973); amerikansk præsident og politiker.

Johnson, Samuel / Doctor Johnson (1709–1784); engelsk forfatter.

Joyce, James (1882–1941); irsk forfatter. Skrev bl.a. *Ulysses*.

Jung, Carl Gustav (1875–1961); schweizisk psykodynamisk psykiater og terapeut.

Juvenalis, Decimus Junius / Juvenal (60–130 e.Kr.); romersk digter.

Kafka, Franz (1883–1924); tjekkisk eksistentielistisk forfatter.

Kaiser, Hellmuth (1893–1961); tysk psykolog.

Kant, Immanuel (1724–1804); tysk nyskabende filosof.

Keats, John (1795–1821); engelsk romantisk digter.

Keller, Helen (1880–1968); amerikansk forfatter.

Kennedy, John F. (1917–1963); amerikansk præsident.

Kerouac, Jack (1922–1969); amerikansk beatnikforfatter.

Kettering, Charles F. (1876–1958); amerikansk ingeniør og opfinder.

Kierkegaard, Søren (1813–1855); dansk teolog og filosof.

King, Martin Luther (1929–1968); amerikansk præst og aktivist.

King, Stephen (1947–); amerikansk gyserforfatter.

Kingston, Karen (ukendt); engelsk livsstilsforfatter.

Kirkeby, Ole Fogh (1947–); dansk filosof og forfatter.

Kissinger, Henry (1923–2023); tysk-amerikansk kontroversiel politiker.

Kiyosai, Robert (1947–); amerikansk investor og forretningsmand.

Knost, L.R. (ukendt); amerikansk forfatter.

Koontz, Dean R. (1945–); amerikansk gyserforfatter.

Korzybski, Alfred (1879–1950); polsk-amerikansk filosof og videnskabsmand.
Krag, Jens Otto (1914–1978); dansk statsminister.
Kübler-Ross, Elisabeth (1926–2004); schweizisk-amerikansk psykiater.
Kubrick, Stanley (1928–1999); amerikansk filminstruktør.
La Bruyère, Jean de (1645–1696); fransk filosof.
La Fontaine, Jean de (1621–1695); fransk fabelforfatter.
La Rochefoucauld, François (1613–1680); fransk filosof.
Landay, William (1963–); amerikansk advokat og forfatter.
Laplace, Pierre-Simon (1749–1827); fransk matematiker.
Lawrence, D.H. (1885–1930); engelsk forfatter.
Lee, Bruce (1940–1973); kinesisk-amerikansk kampsportseksper.
Leibniz, Gottfried Wilhelm (1646–1716); tysk filosof og opfinder.
Lenchlos, Anne de / Ninon de l'enchlos (1620–1705); fransk forfatter.
Lencioni, Patrick (1965–); amerikansk forretningsmand.
Leonard, Thomas (1955–2003); amerikansk stifter af livscoaching.
Lessing, Doris (1919–2013); engelsk forfatter.
Lewis, C.S. (1898–1963); nord-irsk forfatter og akademiker.
Lewis, John (1940–); amerikansk politiker.
Lincoln, Abraham (1808–1865); amerikansk præsident.
Little, Malcolm / Malcolm X (1925–1965); amerikansk aktivist.
Locke, John (1632–1704); engelsk filosof.
Lombardi, Vince (1913–1970); amerikansk football-træner.
London, Jack (1876–1916); amerikansk forfatter.
Longfellow, Henry Wadsworth (1807–1882); amerikansk digter.
Lorde, Audre (1934–1992); amerikansk forfatter og aktivist.
Lovecraft, H.P. (1890–1937); amerikansk gyserforfatter.
Lubbock, John (1834–1913); engelsk politiker.
Lucretius Carus, Titus / Lukrets (94–55 f.Kr.); romersk digter.
Lynch, David (1946–2025); amerikansk filminstruktør og kunstner.
Løgstrup, Knud Ejler (1905–1981); dansk teolog og filosof.
Machiavelli, Niccolò (1469–1527); italiensk renaissance-filosof.
MacNeice, Louis (1907–1963); irsk digter.
Madsen, Peter Lund (1960–2025); dansk psykiater og mediepersonlighed.
Maimonides (1135–1204); spansk filosof.
Malraux, André (1901–1976); fransk forfatter og politiker.
Mandela, Nelson (1918–2013); sydafrikansk præsident og aktivist.
Mandino, Og (1923–1996); amerikansk forretningsmand og forfatter.
Mankell, Henning (1948–2015); svensk forfatter og dramatiker.

Maraboli, Steve (1975–); amerikansk selvhjælpsforfatter.

Marden, Orison Swett (1848–1924); amerikansk forfatter.

Marley, Bob (1945–1981); jamaicansk reggae-musiker.

Marlowe, Christopher (1564–1593); engelsk dramatiker.

Marquez, Gabriel García (1927–2014); colombiansk forfatter.

Martin, Agnes B. (1912–2004); canadisk-amerikansk billedkunstner.

Martin, George R.R. (1948–); amerikansk fantasyforfatter.

Maslow, Abraham (1908–1970); amerikansk humanistisk psykolog.

Matisse, Henri (1869–1959); fransk kunstmaler.

Maugham, W. Somerset (1874–1965); engelsk dramatiker.

Maurois, André (1885–1967); fransk forfatter.

Maxwell, John C. (1947–); amerikansk præst.

May, Rollo (1909–1994); amerikansk eksistentielistisk psykolog og terapeut.

McGill, Bryant H. (1969–); amerikansk forfatter og mediepersonlighed.

Mead, Margaret (1901–1978); amerikansk antropolog.

Mello, Anthony de (1931–1987); indisk præst og psykoterapeut.

Menander (432–292 f.Kr.); græsk digter.

Mencken, H.L. (1880–1956); amerikansk journalist og satiriker.

Menninger, Karl A. (1893–1990); amerikansk psykiater og aktivist.

Merleau-Ponty, Maurice (1908–1961); fransk fænomenologisk filosof.

Merton, Thomas (1915–1968); amerikansk munk og teolog.

Meurisse, Thibaut (ukendt); fransk selvhjælpsforfatter.

Meyer, Adolph (1866–1950); schweizisk psykiater.

Meyer, Joyce (1943–); amerikansk forfatter.

Mill, John Stuart (1806–1873); engelsk utilitaristisk filosof.

Milne, Alan Alexander (1882–1956); engelsk børneforfatter.

Milton, John (1608–1674); engelsk digter og politiker.

Monroe, Marilyn (1926–1962); amerikansk skuespillerinde.

Montaigne, Michel de (1533–1592); fransk renæssance-filosof.

Morris, William (1834–1896); engelsk tekstildesigner og forfatter.

Morrison, Jim (1943–1971); amerikansk musiker; forsanger i *The Doors*.

Moss, Richard (1947–); amerikansk motivator.

Munch, Edvard (1863–1944); norsk kunstmaler.

Murakami, Haruki (1949–); japansk oversætter og filosofisk forfatter.

Murdock, Mike (1946–); amerikansk præst.

Murphy, Edward A. (1918–1990); amerikansk luftfartsingeniør.

Murthy, Vivek (1977–); engelsk læge og rådgiver i USA.

Nault, Lawrence (1966–); canadisk forfatter.

Newton, Isaac (1643–1727); engelsk videnskabsmand.

Nielsen, Arthur C. (1897–1980); amerikansk forretningsmand.

Nietzsche, Friedrich (1844–1900); tysk filolog og filosof.

Nixon, Richard M. (1913–1994); vanæret amerikansk præsident.

Nottage, Lynn (1964-); amerikansk dramatiker.

O'Connor, Sandra Day (1930–); amerikansk dommer.

O'Driscoll, Brian (1979–); irsk rugbyspiller.

Obama, Barack (1961–); amerikansk præsident og politiker.

Ockham, William (af) (1285–1349); engelsk teolog og skolastisk filosof.

Oliver, Mary (1935–2019); amerikansk digter.

Orwell, George (1903–1950); engelsk journalist og forfatter.

Osborne, John (1929–1994); engelsk dramatiker.

Ostroff, Dawn (1960–); amerikansk forretningskvinde.

Ovidius Naso, Publius / Ovid (43 f.Kr.–17 e.Kr.); romersk digter.

Paine, Thomas (1737–1809); engelsk-amerikansk politisk teoretiker.

Palahniuk, Chuck (1962–); amerikansk forfatter og journalist. Kendt for bl.a. *Fight Club*.

Palmer, Michael (1943–2013); amerikansk læge og forfatter.

Palmo, Jetsunma Tenzin (1943–); engelsk buddhistmunk.

Paracelsus (1493–1541); schweizisk mystiker og alkymist.

Paramahansa, Yogananda (1893–1952); indisk-amerikansk mystiker.

Pareto, Vilfredo (1848–1923); italiensk økonom og sociolog.

Pascal, Blaise (1623–1662); fransk filosof.

Pasternak, Boris (1890–1960); russisk forfatter.

Patton, George S. (1885–1945); amerikansk general.

Peale, Norman Vincent (1898–1993); amerikansk præst og forfatter.

Peck, Morgan Scott (1936–2005); amerikansk psykiater.

Perikles af Athen (495–429 f.Kr.); græsk politiker.

Perls, Fritz (1893–1970); tysk-amerikansk psykiater og gestaltterapeut.

Picasso, Pablo (1881–1973); spansk kunstmaler og keramiker.

Pindar (552–433 f.Kr.); græsk lyrisk digter.

Platon (427–347 f.Kr.); græsk filosof. En af filosofiens vigtigste skikkelser.

Plath, Sylvia (1932–1963); amerikansk forfatter.

Plotin (205–270 e.Kr.); egyptisk filosof og nyplatoniker.

Plutark (45–120 e.Kr.); græsk filosof og forfatter.

Poincaré, Jules Henri (1854–1912); fransk matematiker.

Pope, Alexander (1688–1744); engelsk digter.

Poquelin, Jean-Baptiste / Molière (1622–1673); fransk dramatiker.

Preston, Douglas (1956–); amerikansk journalist og forfatter.

Priestley, J.B. (1894–1984); engelsk forfatter.

Propertius, Sextus Aurelius / Properts (50–15 f. Kr.); romersk digter.

Protagoras fra Abdera (481–411 f.Kr.); græsk filosof.

Proust, Marcel (1871–1922); fransk forfatter.

Pushkin, Alexandr (1799-1837); russisk forfatter.

Pythagoras (570–495 f.Kr.); græsk filosof og matematiker.

Racine, Jean (1639–1699); fransk dramatiker.

Rahm, Emmanuel (1959–); amerikansk politiker.

Rand, Ayn (1905–1982); russisk-amerikansk kontroversiel filosof og forfatter.

Rauner, Bruce V. (1957–); amerikansk forretningsmand og politiker.

Reagan, Ronald (1911–2004); amerikansk kontroversiel præsident.

Redmoon, Ambrose (1933–1996); amerikansk forfatter.

Reid, Iain (1981–); canadisk forfatter.

Reid, Thomas (1710–1796); skotsk filosof.

Renard, Jules (1864–1910); fransk forfatter.

Renoir, Pierre-August (1841–1919); fransk impressionistisk kunstmaler.

Reznor, Trent (1965–); amerikansk musiker og forsanger i *Nine Inch Nails*.

Riemann, Fritz (1902–1979); tysk psykodynamisk psykolog og terapeut.

Riley, Pat (1945–); amerikansk basketball-træner.

Rilke, Rainer Maria (1875–1926); tjekkisk forfatter.

Rimbaud, Arthur (1854–1891); fransk digter.

Robbins, Tony (1960–); amerikansk motivationscoach.

Robertson, Frederick William (1816–1853); engelsk præst.

Rockefeller, John D. (1839–1937); amerikansk forretningsmand.

Rodin, Auguste (1840–1917); fransk billedhugger.

Rogers, Carl (1902–1987); amerikansk humanistisk psykolog og terapeut.

Rohe, Ludwig Mies van der (1886–1969); tysk-amerikansk arkitekt.

Rohn, Jim (1930–2009); amerikansk forretningsmand.

Rolland, Romain (1866–1944); fransk forfatter.

Romer, Paul (1955-); amerikansk økonom og professor.

Roosevelt, Eleanor (1884–1962); amerikansk førstedame.

Roosevelt, Theodore (1858–1919); amerikansk præsident.

Rousseau, Jean-Jacques (1712–1778); schweizisk filosof.

Ruiz, Don Miguel (1952–); mexikansk selvhjælpsforfatter.

Rumi, Jalal ad-Din (1207–1273); persisk digter og filosof.

Rumsfeld, Donald (1932–2021); amerikansk politiker.

Russell, Bertrand (1872–1970); walisisk filosof og matematiker.

Sagan, Carl (1934-1996); amerikansk videnskabsmand.

Sales, Francis de (1567–1622); fransk biskop.

Sand, George (1804–1876); fransk forfatter.

Sand, Ilse (1962–); dansk teolog og terapeut.

Santayana, George (1863–1952); spansk filosof og digter.

Santos, José Eduardo dos (1942–2022); angolisk politiker.

Sartre, Jean Paul (1905–1980); fransk eksistentielistisk filosof og forfatter.

Schäuble, Wolfgang (1942–2023); tysk politiker.

Schiller, Friedrich (1759–1805); tysk dramatiker.

Schopenhauer, Arthur (1788–1860); tysk filosof og misantrop.

Schuller, Robert H. (1926–2015); amerikansk præst.

Schwartzkopf, Norman (1934–2012); amerikansk krigsgeneral.

Schwartz, David J. (1927–1987); amerikansk professor og motiverende forfatter.

Schweitzer, Albert (1875–1965); fransk teolog og filosof.

Scott, Walter (1771–1832); skotsk forfatter. Skrev bl.a. *Ivanhoe*.

Secondat, Charles-Louis de / Montesquieu (1689–1755); fransk filosof.

Seligman, Martin (1942–); amerikansk psykolog.

Selye, Hans (1907–1982); ungarnsk-canadisk videnskabsmand.

Seneca, Lucius A. (4 f.Kr.–65 e.Kr.); romersk stoisk filosof

Shakespeare, William (1564–1616); engelsk digter og dramatiker.

Sharma, Robin (1964–); canadisk selvhjælpsforfatter.

Shaw, George Bernard (1856–1950); irsk kontroversiel dramatiker.

Shelley, Percy Busshe (1792–1822); engelsk digter.

Shetty, Jay R. (1987–); indisk-engelsk coach og podcaster.

Singer, Isaac Bashevis (1902–1991); polsk-amerikansk forfatter.

Singer, Michael Alan (1947–); amerikansk journalist og selvhjælpsforfatter.

Sippy, Haresh (1947–); indisk forretningsmand.

Skinner, B.F. (1904-1990); amerikansk adfærdspsykolog.

Skyggebjerg, Anna (1962–); dansk forfatter.

Sofokles (496–406 f.Kr.); græsk digter.

Sokrates (469–399 f.Kr.); græsk filosof. Primært skildret af Platon.

Sonnenberg, Frank (1955–); amerikansk selvhjælpsforfatter.

Spencer, Herbert (1820–1903); engelsk filosof og politisk teoretiker.

Spinoza, Benedictus de (1632–1677); portugisisk-hollandsk filosof.

Stein, Gertrude (1874–1946); amerikansk forfatter.

Steinbeck, John (1902–1968); amerikansk forfatter.

Steinem, Gloria (1934–); amerikansk feministisk aktivist.

Stevenson, Robert Louis (1850–1894); skotsk forfatter.

Stojanovic, Dejan (1959–); serbisk-amerikansk journalist og digter.

Stoppard, Tom (1937–2025); tjekkisk-engelsk dramatiker.

Stravinsky, Igor (1882–1971); russisk komponist.

Strindberg, August (1849–1912); svensk forfatter og dramatiker.

Swindoll, Charles R. (1934–); amerikansk præst.

Syrus, Publius (95–43 f.Kr.); romersk forfatter.

Szasz, Thomas (1920–2012); ungarnsk-amerikansk psykiater.

Tacitus, Publius Cornelius (55–120 e.Kr.); romersk historiker.

Talib, Ali ibn Abi (599–661 e.Kr.); saudi-arabisk vismand.

Taylor, Susan L. (1946–); amerikansk journalist og redaktør.

Tennyson, Alfred Lord (1809–1892); engelsk digter.

Terentius, Publius / Terents (195–159 f.Kr.); romersk komediedigter.

Tertullianus, Quintus S. F. / Tertullian (160–240 e.Kr.); tunesisk teolog.

Tesla, Nikola (1856–1943); serbisk fysiker og opfinder.

Thackeray, William Makepeace (1811–1963); engelsk forfatter.

Thomas, Clarence (1948–); amerikansk dommer.

Thompson, Hunter S. (1937–2005); amerikansk journalist og forfatter.

Thoreau, Henry David (1817–1862); amerikansk filosof.

Thornton, Elizabeth (1940–2010); skotsk-canadisk forfatter.

Thukydid (460–395 f.Kr.); græsk historiker.

Tillich, Paul (1886–1965); tysk-amerikansk teolog og filosof.

Tolle, Eckhart (1948–); tysk selvhjælpsforfatter.

Tolkien, J.R.R. (1892–1973); engelsk fantasyforfatter.

Tolstoj, Lev (1828–1910); russisk forfatter.

Truth, Sojourner (1797–1883); amerikansk aktivist.

Tse, Lao / Lao Tzu (6. årh. f.Kr.); kinesisk filosof.

Turgenev, Ivan (1818–1883); russisk forfatter.

Tutu, Desmond (1931–2021); sydafrikansk politiker.

Twain, Mark (1835–1910); amerikansk forfatter.

Tzu, Sun (544–496 f.Kr.); kinesisk militærstrateg og hærfører.

Updike, John (1932–2009); amerikansk forfatter.

Ustinov, Peter (1921–2004); engelsk skuespiller.

Vaux, Clotilde de (1815–1846); fransk intellektuel.

Vergilius Maro, Publius / Vergil (70–19 f.Kr.); romersk digter.

Verne, Jules (1828–1905); fransk forfatter.

Vikkelsøe, Jytte (1950–); dansk parterapeut og coach.

Vinci, Leonardo da (1452–1519); italiensk videnskabsmand og kunstner.

Voltaire, François (1694–1778); fransk filosof og forfatter.

Wagner, Charles (1852–1918); fransk præst.

Wagner, Richard (1813–1883); tysk komponist.
Wallace, David Foster (1962–2008); amerikansk forfatter.
Warburg, Erik J. (1892–1969); dansk læge.
Ward, William Arthur (1921–1994); amerikansk motivator.
Washington, George (1732–1799); amerikansk grundlægger og præsident.
Watts, Alan (1915–1973); engelsk filosof og spirituel forfatter.
Watzlawick, Paul (1921–2007); østrigsk psykolog.
Weber, Max (1864–1920); tysk økonom og sociolog.
Weil, Simone (1909–1943); fransk filosof og mystiker.
Welch, Jack (1935–2020); amerikansk forretningsmand.
Welles, Orson (1915–1985); amerikansk instruktør og skuespiller.
Wells, H.G. (1866–1946); engelsk science-fiction-forfatter.
Wesley, John (1703–1791); engelsk præst.
West, Mae (1893–1980); amerikansk skuespillerinde.
Westwood, Vivienne (1941–2022); engelsk modedesigner.
Wheatley, Margaret (1944–); amerikansk konsulent og forfatter.
White, Ellen G. (1827–1915); amerikansk forfatter.
Whitefield, George (1714–1770); engelsk præst.
Whitehead, Alfred North (1861–1947); engelsk filosof og matematiker.
Whitman, Walt (1819–1892); amerikansk digter.
Whyte, David (1955–); irsk digter.
Wiesel, Elie (1928–2016); rumænsk forfatter.
Wikström, Owe (1945–); svensk præst og psykoterapeut.
Wilde, Oscar (1864–1900); irsk forfatter, satiriker og kulturpersonlighed.
Wilcox, E.W. (1850–1919); amerikansk journalist og digter.
Wiles, Andrew (1953–); engelsk matematiker.
Williams, Marcellus / Bear Heart (1918–2008); nativ amerikansk vismand.
Wilson, Colin H. (1931–2013); engelsk eksistentiel filosof og forfatter.
Wittgenstein, Ludwig (1889–1951); østrigsk filosof.
Wolff, Robert Paul (1933–2025); amerikansk filosof og logisk anarkist.
Wordsworth, William (1770–1850); engelsk digter.
Wright, Franklin Lloyd (1867–1959); amerikansk arkitekt.
Xenofanes (570–480 f.Kr.); græsk filosof.
Yalom, Irvin D. (1931–); amerikansk eksistentiel psykiater og terapeut.
Zhou, Zhuang (4. årh. f.Kr.); kinesisk filosof.
Ziglar, Zig (1926–2012); amerikansk forretningsmand og motivator.
Zola, Émile (1840–1902); fransk forfatter.
Æsop (620–564 f.Kr.); græsk fabelforfatter.

