

” Når jeg leser en bok skriver jeg ned hva som er interessant i kapitlet og på hvilken side jeg finner det. På den måten leser jeg en bok tre ganger. Jeg leser, skriver og redigerer. For andre en meg selv bør notatet benyttes som en rettleiding om hva man finner hvor, og er ikke på noen måte komplett uten boken ved sin side. Hvert kapittel har en spennende fortelling rundt det emnet jeg har notert. Opprinnelig startet jeg med notater fordi jeg husket svært lite av hva jeg hadde lest. Dette dokumentet er skrevet på mobil og senere overført til pc for redigering”.
(Anders Petter Andersen)



| | | |
|---------------------------|---|---|
| Tittel Sveits | : | Die Kunst des guten Lebens. |
| Tittel Norge | : | Kunsten å leve godt. <i>52 overraskende veier til lykke og suksess.</i> |
| Forfatter | : | Rolf Dobelli |
| Norsk oversettelse | : | Ute Neumann |
| Forlag | : | Vega Forlag 2019 |
| Omfang | : | 315 sider |

I boken "Kunsten å leve godt" skriver Dobelli om 52 overraskende veier til lykke og suksess. Han skriver mesterlig om de små tankene som vi ofte ikke fullfører. Han skriver ned sannheter som du ikke har vurdert tidligere. Han skriver om hva som gir deg lykke, vekst, mot og suksess. Les hvordan han anbefaler deg kunsten å leve godt. Vedlegger mitt notat fra tidligere i sommer som gir en kortversjon av boken som er på 315 sider. Enormt mange gode poenger mellom to permer. Tidligere har Dobelli skrevet at han husker 6 prosent av en bok etter å ha lest den første gangen. Når han leser boken andre gangen økes det han husker til 30 prosent. Ikke dårlig det.

- 1. Mental bokføring.**
Hvordan forvandle tap til gevinst.

 - Opprett en gavekonto i årets regnskap for å betale bøter. Side 14.
 - Betal hotellrom på forhånd. Unngå problemer ved oppgjør. Det du husker av en ferie er høydepunktet og slutten. Side 15.
 - Det er lettere å takle utgifter når du betaler først og konsumerer senere. Side 15.
 - Du er allerede død. Alt som følger heretter er allerede en gave. Side 16.
 - Du kan ikke forandre det faktum at du taper tid og penger, men du kan fortolke det på en annen måte. Side 16.

- 2. Justeringens høye kunst.**
Hvorfor det perfekte oppsett ikke finnes.

 - Et godt liv og et godt forhold er alltid resultat av kontinuerlig justering. Side 19.

- 3. Pakten.**
Infleksibilitet som strategi.

 - Personen i historien har en pakt med seg selv for ikke å jobbe overtid på kvelder eller i helgene. Dette for å dele kveld og helg med familien. Han reiser på jobb kl. 03 om morgenen. Slik vil han unngå separasjon og eventuell skilsmisse som ikke er bra for familien. Side 23.
 - Fleksibilitet gjør deg ulykkelig og sliten, og distraherer deg fra målene dine uten at du merker det. Side 25.

- 4. Svart boks tenking.**
Virkeligheten bryr seg ikke om følelsene dine, eller: Hvorfor ethvert styrt gjør livet ditt bedre.

 - Flyulykker sørger for at denne reisemåten er tryggere enn noen gang før. Side 26.
 - Om vi er overvektige flytter vi fokus slik at vi slipper å endre oss. Side 28.
 - Å frata selvbedraget terrenget er den absolutte lykke. Side 28.
 - Selv om du lever et godt liv er det av og til et havari. Finn feilen straks og gå videre. Side 30.

- 5. Kontraproduktiviteten.**
Hvorfor tidsbesparende midler ofte er tidstyver.

 - Tar du med all tid du arbeider for, planlegger og reparerer for tidsbesparende midler, så går vinninga opp i spinninga. Side 31.

- 6. Godt liv – en negativ kunst.**
Ikke gjør noe galt. Da går det bra.

 - De lærde har forsøkt å finne nøkkelen til lykke i tusenvis av år uten å finne den. Derimot er det større sjanse for å finne ut hva som gjør folk ulykkelige. Side 36.

- 7. Eggcellelotteriet.**
Hvorfor du ikke har fortjent suksessen din.

 - Om du tror at din livssituasjon skyldes din innsats tar du grundig feil. Helt fra du lå i mors mage har du blitt tildelt gener som er til din fordel. Vi er resultat av lykkelige tilfeldigheter og resultater. Demp din stolthet om det har gått bra med deg. Du bør være ydmyk og forstå at du har vært mer heldig enn andre på denne jord. Side 39.

- 8. Selvransakelsesillusjonen.**
Ta følelser på alvor - men ikke dine egne.

 - Takknemlige mennesker er mer lykkelig enn andre. Side 42.
 - Hva du selv mener om deg selv er i det store bildet ikke viktig. Det er hva du har utført i ditt liv og hvordan andre oppfatter deg som er vesentlig. Side 43.
 - Selvanalyse er kun et jobbintervju med deg selv. Se heller på hva du har fått til de siste 30 år. Side 45.
 - Ikke la følelsene dine eie deg, la dem komme å gå uten at de invaderer deg. Side 46.

- 9. Autentitetsfellen.**
Hvorfor du trenger en utenriksminister.

 - Autentisitet (åpenhet) er berettiget i et ekteskap, samboerskap o.l. Slik åpenhet bør ikke fremlegges i møte med utenforstående mennesker. Side 50.
 - Tvil, frustrasjoner og skuffelser er forbeholdt dagboken, livspartner eller hodeputen. Side 51.

10. Fem-sekunders-neiet.

Små tjenester er store feller.

- Vær oppmerksom på at alle små tjenester avler gjensidighet, men 90% av tilfellene er ikke til din fordel. Side 53.
- Alle som kaller deg til seg, drar deg bort fra deg selv. Side 56.

11. Fokuseringsillusjonen.

Hvorfor du ikke hadde vært lykkeligere i Karibia.

- Vi har en tendens til å fokusere særlig intensivt på ett aspekt og ignorere de resterende hundre. Du tror at det ene aspektet er mer avgjørende enn det det er. Side 58.
- Illusjonen er spesielt fremtredende når det er snakk om økonomi. Hva ville du gjort om du var mangemillionær. Sannheten er at livet er ganske likt uavhengig av penger. Side 60.

12. Hvordan anskaffelser går opp i røyk.

Hvorfor du bør kjøpe mindre og oppleve mer.

- En bil skaper glede når man tenker på den, men ikke når man kjører den. Side 63.
- En yacht skaper glede den dagen du kjøper den og den dagen du selger den. Side 64.
- Vi overvurderer lykkeeffekten av ting og undervurderer effekten av opplevelser. Side 65.

13. Fuck-you-money.

Frihet på boks.

- Om du er fattig betyr penger alt. Er du rik er det kun en nødvendighet. Side 68.
- Det er de pengene du har spart for å leve problemfritt resten av livet. Side 70.
- Det står større respekt av å la være å kjøpe luksus, leve beskjedent selv når du er rik. Side 70.

14. Kompetansesirkelen.

Hvorfor du bør kjenne dine begrensninger.

- Evner og ferdigheter lar seg ikke overføre fra ett område til et annet. Side 74.
- Må ha mye tid og betrakte besettelse som noe positivt for å øke kompetansesirkelen. Side 74.
- Besettelse er en motor til noe unikt, ikke en motorfeil. Side 74.
- Mesterlige evner på ett område veier opp for tusen svakheter. Side 76.
- Hver time du investerer innenfor din egen kompetansesirkel, er tusen ganger mer verdt enn en time du investerer på noe utenfor. Side 76.

15. Kontinuitetens hemmelighet.

Hvorfor kjedelige personer lykkes bedre enn eventyrere.

- Når du ser forskjell på spekulasjon og investering har du et godt redskap. Side 77.
- Langsiktig suksess utvikler seg som gjærbakst. Trege, kjedelige, langvarige prosesser avstedkommer best resultat. Det samme gjelder for livet ditt. Side 79.
- Jo roligere liv, desto mer produktivt. Side 80.

16. Kallets tyranni.

Gjør det du er god på, ikke det du skulle ønske du var god på.

- Faren ved et kall er at man tar arbeidet og seg selv for høytidelig. Slapp av i større grad. Side 83.
- Ikke lytt til din indre stemme. Et kall er kun et ønske. Side 84.
- Ta utgangspunkt i dine faktiske evner, ikke noe du tror er ditt kall. Side 85.
- Filosofen John Grey sier: " Det er få mennesker som er så ulykkelige som de som har talent ingen bryr seg om". Side 85.

17. Fanget i sitt gode rykte.

Hvordan du finner veien fra ytre til indre verdsettelse.

- Følg med når du er sammen med venner, dere snakker 90% om andre mennesker. Side 88.
- Frigjør deg fra hva folk mener om deg positivt og negativt. Side 88.
- Det finnes gode evolusjonære grunner til at vi bryr oss så mye om vårt omdømme. Side 88.
- Slutt å sanke og dele ut likes. Side 89.

18. "Historiens ende" – illusjonen.

Du kan forandre deg selv – men ikke andre.

- Vi forandrer oss like mye i fremtiden som i fortiden selv om vi ikke tror dette. Side 91.
- Den mest effektive måten å styre din egen utvikling på er via forbilder. Velg dine forbilder med omhu. Side 92.
- Motivasjon for personlig endring må komme innenfra. Side 92.

19. Den lille meningen med livet.

Hvilke mål er oppnåelige – og hvilke ikke.

- Slutt å lete etter den store meningen med livet. Du kaster bort tiden. Side 97.
- Den lille meningen med livet er dine mål, ambisjoner og misjon. Side 97.
- Forskere har funnet ut at studenter med finansielle ambisjoner og målsetninger om høy inntekt når de blir eldre, oppnår dette. Side 97.
- De som satte seg slike mål og oppnådde dette var mer fornøyd med livet. De som opplevde det motsatte var ikke tilfreds. Side 97.
- Størrelsen på inntekten har ikke innvirkning på resultatet. Side 98.
- Målsetninger/oppnåelse er avgjørende for å være tilfreds, og lettere og ta avgjørelser. Side 98.
- Det lønner seg å sette seg mål i livet. Side 98.
- Mål må være realistiske. Hvis ikke blir det negativ effekt. Side 98.
- Det er viktigere å vite hvor vi skal, enn å komme raskt frem. Side 99.

20. Dine to jeg.

Hvorfor livet ikke er et fotoalbum.

- Vi har et opplevende jeg og et erindrende jeg. Side 100.
- Et «nu» varer 3 sekunder. Vi opplever 20 tusen hver dag. En halv milliard i løpet av livet. Side 100.
- Ifølge Daniel Kahneman husker vi høydepunkt og slutten på en opplevelse. Dette kalles peak-end regelen. Side 102.
- Varighetsignorering er den andre regelen som er feil i menneskelige hukommelsen. Uansett om en ferie varer i en uke eller en måned, så husker vi det samme. Side 103.

21. Minnekontoen.

Opplevelse overgår erindring.

- Vi overvurderer verdien av minner og undervurderer verdien av opplevelser i nuet. Side 107.
- Skriv en langsiktig plan. Deretter konsentrer deg om nuet. Nyt solnedgangen i stedet for å fotografere den. Side 108.

22. Livshistorier er løgnhistorier.

Hvorfor vi går igjennom livet med feilaktig selvbilde.

- Tilfeldighetene i livet vårt spiller en større rolle enn det vi vil innrømme. Side 112.
- Vi går rundt omkring med et feilaktig selvbilde. Vi tror vi er dyktigere, vakrere, mer vellykkede og intelligente enn det vi er. Side 112.
- Det mest realistiske bildet av deg kan gis av livspartner eller en gammel venn. Side 112.
- Skriv dagbok og bli forundret over hva du skrev tidligere år. Side 112.
- Når du vet hvem du er er det større mulighet å bli den du vil være. Side 112.

23. Et godt liv er bedre enn en vakker død.

Hvorfor du ikke bør bekymre deg for din siste time.

- De tre store dørene til det hinsidige er hjerteinfarkt, hjerneslag og kreft. Side 113.
- Gjennomsnittlig lykkefølelse i nuet er mindre enn i årtiene før du begynte å skranke. Side 116.

24. Selvmødlidenshetsmalstrømmen.

Hvorfor er det meningsløst å grave i fortiden.

- Unngå selvmødlidenshet. Det drar deg ned som en malstrøm. Det er en blindvei. Side 118.
- Ingenting tyder på at våre foreldres forsømmelse i vår barndom går utover vår personlighet i voksen alder. Side 120.
- Genene våre er viktigst for vårt livsløp. Side 120.

25. Hedonisme og eudaimonia.

Hvordan mening kan kompensere for nytelsestrang – og omvendt.

- Kardinaldydene omtales som mot, måtehold, rettferd og visdom. Side 122.
- Mening og nytelse er grunnsteinen for lykke. Side 123.

26. Verdighetssirkelen del 1.

Men hvis ikke.

- Det er viktig å kjenne sin verdighetssirkel. Vær reflektert og ha prinsipper. Side 128.

27. Verdighetssirkelen del 2.

Å briste utvendig.

- Under tortur i Vietnam 1965 gav ikke marinepiloten i fra seg sensitive opplysninger. Han sidestilte det å lekke opplysninger som å miste seg selv. Side 130.
- Viljestyrken skranter, du er i tvil. Den som brister utvendig, brister tilslutt også inni seg. Side 131.
- I dag er angrepet mot vår verdighetssirkel i form av reklame, sosialt press, propaganda, trender, mediehyper, skrevne og uskrevne lover. Side 132.
- Blir du angrepet med giftige ord, be din angriper gjenta sitt utsagn ord for ord. Da går luften ut av ballongen. Side 133.

28. Verdighetssirkelen del 3.

Djelepakten.

- Still deg selv dette spørsmålet: Finnes det ting i ditt liv som ikke kan selges for enhver pris? Er du i tvil om din verdighetssirkel? Det kan skade din selvrespekt og rykte. Side 137.

29. Bekymringsboken.

Hvordan du slår av høytaleren i ditt eget hode.

- Bekymring er evolusjonært en overlevelsesstrategi som ligger forankret i alle levende dyr og mennesker. Side 140.
- I dagens samfunn er 90% av våre bekymringer overflødige. Side 140.
- Grubling er en populær prokrastineringsstrategi, og sørger for at vi ikke tar fatt på virkelige problemer. Side 141.
- Konsentrert, givende arbeid er bedre enn meditasjon. Det er bedre enn alt annet for å avlede tankene. Side 143.

30. Meningsvulkanen.

Hvorfor livet er bedre uten meninger.

- Du må ikke ha en mening om alt. Side 145.
- Å skrive ned sine tanker er viktig for å holde orden i hodet. Side 147.
- 99% av alle meningene mine er egentlig overflødig. Side 147.

31. Den mentale festningen.

Fortunas hjul.

- Husk at alt du eier er bare til låns. Alt som går opp, går ned. Alt kan en dag tas fra deg. Om ikke før, så skjer det når du dør. Side 149.
- Det lønner seg mer en noen gang å ruste opp sitt mentale forsvarsverk. Vær forberedt på tapsopplevelse. Side 151.
- Verden består av uro og tilfeldigheter som kan snu opp ned på livet ditt. Side 151.
- Lykken finner du ene og alene i din mentale festning. Ikke materielle ting. Side 152.

32. Misunnelse.

Lille speil på veggen der.

- Misunnelse er den viktigste årsaken til ulykkelighet. Side 153.
- Misunnelse påvirker livstilfredshet mer enn fysisk skade og økonomisk ruin. Side 153.
- Evne til å håndtere misunnelse er en fundamental bestanddel i et godt liv. Side 153.
- Jo mer vi sammenligner oss med andre, jo større risiko for at vi blir misunnelige. Side 154.
- Den største utfordringen med suksess er å klare å holde kjæft. Side 157.
- Slett misunnelse fra ditt følelsesmessige repetoar. Side 157.

33. Forebygging.

Unngå problemer før du må løse dem.

- Klokskap eller visdom er en praktisk evne. Klokskap er forebygging av problemer. Side 159.
- Suksess som oppnås gjennom å unngå feil er usynlig for omverden. Side 160.
- Halvparten av all suksess du har hatt skyldes forebygging. Side 160.
- Forebygging for å unngå er ingen bagatell. Det krever fantasi for hva som kan gå galt. Side 160.

34. Mental krisehjelp.

Hvorfor du ikke er ansvarlig for verdens tilstand.

- Vil du hjelpe til for å få en bedre verden bør du gir penger, bare penger. Ikke tiden din. Side 165.
- Frivillige organisasjoner investerer penger mer effektivt enn om du vil gjøre hjelpearbeid. Side 165.

35. Oppmerksomhetsfellen.

Hvordan disponere din mest verdifulle ressurs.

- Suksess oppnås ved å holde fokus. Side 169.
- Vi lærer om tid og penger, men ikke om oppmerksomhet. Side 169.
- Oppmerksomhet, tid og penger er de viktigste ressursene vi har. Side 169.
- Oppmerksomhet er mest verdifull og mest avgjørende for suksess og lykkefølelse. Side 169.
- Hver gang du mottar, likes, melding og mail, så er det en oppmerksomhetstiv. Side 169.
- Den oppmerksomhet du gir til Facebook tar du fra den du sitter tvers overfor. Side 170.
- Fokus er noe som må læres. Side 171.
- Fokus og måten du disponerer din oppmerksomhet former din lykke. Side 171.
- Vær like streng med inntak av informasjon som du er med inntak av mat og medisiner. Side 171.

36. Les mindre, men to ganger av prinsipp.

Vi leser feil.

- Vi husker lite av en bok fordi vi leser feil. Side 173.
- Vi må være selektive og grundige når vi leser en bok. Da husker vi bedre. Side 173.
- Å lese en bok 2 ganger øker minne fra 3% til 30%. Side 174.
- Etter fylte 30 år er livet for kort til å lese dårlige bøker. Velg selektivt bøker. Side 176.

37. Dogmefellen.

Hvorfor ideologer gjør det for lett for seg selv.

- Hver og en av oss tror vi forstår små dagligdagse funksjoner bedre enn det vi faktisk gjør. Dette fremkommer når vi skal forklare funksjoner til andre mennesker. Side 177.
- Vi forholder oss til meninger som om det er klær. Vi innehar meningen som er vår referansegruppe mener er riktig. Side 178.
- Ideologier er farlig. Fører til kortslutninger og mangel på vurdering og sunn fornuft. Side 179.
- Vær uavhengig i tankegangen. Ikke vær altfor trofast partitilhenger. Side 181.

38. Mental subtraksjon.

Hvordan du kan bli bevisst din egen lykke.

- Mental subtraksjon er når du gjennomgår ett tap og får tilbake det du mistet. Tilstanden mentalt er å trekke ifra og legge til lykkefølelsen. Side 183.
- Vanen ødelegger etter tid lykkefølelsen. Du blir vant til alt. Side 184.
- Selv takknemlighet blir en vane som reduserer lykkefølelsen. Side 185.
- Mental subtraksjon øker lykkefølelsen langt mer enn om vi stadig tenker at vi er takknemlige og lykkelige. Side 185.
- Vi er ofte lite bevisst på hvor heldige vi er. Side 186.

39. Punktet for maksimal grubling.

Grubling versus handling er som lommelykt versus lyskaster.

- Forfatterens hemmelighet er at de beste ideene kommer når man skriver. Ikke når man grubler. Side 187.
- Selv de mest lærde mennesker ser kun få meter i en bestemt retning. Side 187.
- Man må handle, ikke gruble. Side 188.
- Hjelper ikke med håndbøker. Det er handling som skaper erkjennelse. Side 188.
- Risiko for å mislykkes er null når man tenker, og 100% ved handling. Side 189.

40. De andres sko.

Rollebyttet.

- Spesialistene i moralfilosofi har ikke bedre moral enn andre mennesker. Side 193.
- Rollebytte er avgjort den mest effektive veien til gjensidig forståelse. Side 194.
- Les romaner mellom handling og grubling for å sette deg i andres sted, og forstå andre. Side 194.

41. Verdensforandringsillusjonen – del 1.

Ikke la deg lure av teorier om "store menn".

- Oppmerksomheten vår fungerer som en lupe. Side 196.
- Vi overvurderer systematisk viktigheten av hva vi gjør. Side 197.
- Martin Luther gjøres ansvarlig for reformasjonen. Sannheten er at hadde ikke han vært på stedet til riktig tid, så hadde en annen vært det. Side 197.
- Virus og bakterier er grunnen til at et halvt kontinent i dag snakker spansk og portugisisk og dyrker en katolsk gud. Side 198.
- Verdenshistorien er fundamentalt fri for regler, den er tilfeldig og helt uforutsigelig. Side 198.
- Ikke sett fremtredende mennesker på pidestall. Side 199.

42. Verdensforandringsillusjonen – del 2.

Hvorfor du ikke bør sette noen på en pødestall – aller minst deg selv.

- En person får æren for en oppfinnelse, men mange har funnet på det samme samtidig. 23 mennesker fikk filamenter til å lyse før Edison. Side 200.
- Etter et par-tre generasjoner er et menneske glemt. Slik skal det også være. Ikke ta deg selv for høytidelig. Side 202.

43. Troen på "en rettferdig verden".

Hvorfor livet ikke fungerer som en klassisk krim.

- Verden er ikke rettferdig. Forstår du dette så sparer du deg for mange skuffelser i livet. Side 204.
- Det er ingenting som kan beskytte oss mot tilfeldighetene. Side 205.
- Konsentrer deg om deg selv og din egen hage. Det gir deg et godt liv. Side 207.
- Tilfeldigheter som ulykker, feil, suksess og lykketreff skal du godta på samme måte. Med stoisk ro. Side 207.

44. Cargokulten.

Bygg ikke fly av strå.

- Du må forstå innholdet i det du omgir deg med for å nå dine mål. Side 209.
- Kopier ikke adferden til fremgangsrike folk om du ikke forstår hva suksessen bunner i. Side 211.

45. Den som kjører sitt eget løp vinner.

Hvorfor allmenndannelse i dag bare duger som hobby.

- Samtidig med at vår fagkunnskap gradvis øker, eksploderer vår generelle uvitenhet. Side 213.
- Spesialisering er i dag viktig for å få velstand. Side 214.
- For å holde stand må du utvikle deg innenfor din kompetansesirkel. Side 215.
- Slutt å samle opp all mulig kunnskap for å bedre din sjanse i arbeidsmarkedet. Side 216.

46. Rustningskappløpet.

Hvorfor du bør unngå slagmarker.

- Startlønnen til universitetsutdannede er høyere, men ved å trekke i fra tid og penger for å få utdanning er det ikke nødvendigvis lønnsomt i forhold til mindre utdanning. Side 217.
- Hvor har det blitt av motverdien til den enorme tids- og pengebruken? Side 218.
- Rustningskappløp om å henge med oppleves også innenfor helse, velvære, klær og sosiale medier. Unngå rustningskappløpets dynamikk. Det kan gjøre deg ulykkelig. Side 221.
- Et godt liv finnes kun der hvor mennesker slipper å sloss om det. Side 221.

47. Få deg en freak som venn.

Hvorfor du bør kjenne en outsider, men ikke selv være en.

- Outsidere har tendens til å være tidligere ute med nye ting enn innsidere. Side 224.
- Ikke bli en outsider. Det kan knekke deg. Side 225.
- anbefaler å stå med ett ben i det etablerte fellesskap, og bruke det andre benet til å utforske nye ting. Side 225.
- De friske synspunktene fra en outsider smitter over på deg og gir deg et godt liv. Side 226.

48. Sekretærproblemet.

Vi tar ikke nok stikkprøver i livet.

- Test ut mange alternativer før du bestemmer deg. Dette omfatter alt i livet. Bolig, jobb, livsledsager, feriested og mye mer. Side 229.
- Vi tar altfor ofte for raske avgjørelser. Side 229.
- Les bøker. Les noveller og romaner. Vær selektiv. Side 230.

49. Forventningshåndtering.

Jo lavere forventninger, jo større lykke.

- Forskning bekrefter at økt inntekt booster vår lykke inntil 1 million kroner i året. Etter det betyr ikke inntekt noe for lykken. Side 232.
- Dine forventninger bør deles opp med «må ha», «vil ha» og «forventer». Side 232.
- Reklame og salg er såkalt forventningskonstruksjon. Side 234.
- Din evne til å skape nøkterne forventninger er en del av et godt liv. Side 234.

50. Sturgeons lov.

Hvordan du kan justere bullshit-detektoren din.

- Sturgeons lov omhandler at 90% av all litteratur som utgis ikke holder mål. Side 236.
- Sturgeons lov gjelder alt materielt og intellektuelt som er produsert. 90% er skrot. Side 236.
- Om du er usikker på om noe er bullshit eller ikke, så er det antakelig bullshit. Side 239.

51. En hyllest til beskjedenhet.

Jo mindre høytidelig du tar deg selv, jo bedre blir livet.

- Jo mindre høytidelig du tar deg selv, desto bedre er ditt liv. Side 242.
- Den som tar seg selv høytidelig, tillater ikke at andre gjør det samme. Side 243.
- I dag ser det ut til at alle mennesker er sin egen små merkevaremanagere. Side 243.

52. Indre suksess.

Hvorfor input er viktigere enn output.

- Sann suksess er indre suksess. Side 247.
- Å ikke miste fatningen og ha sinnsro når skjebnen slår til er oppnådd suksess. Side 248.
- Indre suksess oppnår vi når vi konsentrerer oss om vårt indre. Side 248.
- Ytre suksess er et trinn på veien for indre lykke. Side 248.
- Hvorfor gå omveien via ytre suksess? Sett heller kursen direkte mot lykken. Side 249.

Etterord.

- Mentale redskaper gjør det mulig å se verden mer objektivt. Side 251.
- Øver vi hver dag så forandres og forbedres hjernens struktur litt etter litt. Side 251.
- Mentale redskaper er viktigere enn penger, forbindelser og intelligens. Side 251.