

Lars AP

FUCKING FLINK DIG SELV

People'sPress

FUCKING FLINK

**Menneskeheden
kan deles i tre
grupper: Dem,
man ikke kan
rykke. Dem, man
kan rykke. Og så
dem, der rykker.**

Denne bog tilhører:

Jeg rykker.

Men hvorfor rykke?

Hvorfor læse bogen og træne din fucking flinkhed?

Her kommer tre begrundelser.

Den egoistiske

What's in it for me?

Den flinke

What's in it for us?

Den højpandede

What's in it for your country?

Læs den begrundelse, du har brug for at høre.

Eller tag røven på os andre og læs alle tre.

Den egoistiske

What's in it for me?

I et forskningsprojekt blandt skoleelever blev børnene delt i to grupper. Inden forsøget målte forskerne, hvem eleverne helst ville lege med i klassen: Hvem var altså mest populær. Så blev eleverne delt op i en kontrolgruppe og en forsøgsgruppe. I forsøgsgruppen skulle eleverne i en måned hver dag udføre tre flinke handlinger. I kontrolgruppen skulle de i en notesbog notere tre steder, de havde været i løbet af dagen. Da forskerne efter forsøgsmånedens målte på popularitet igen, var der intet udslag i kontrolgruppen. Eleverne, som havde udført flinke handlinger, oplevede derimod drastiske forøgelse i deres popularitet blandt vennerne. Så her er én ting, du får ud af at træne din fucking flinkhed:

Du bliver den, de andre vil lege med.

Hvad får man ellers ud af at være fucking flink? Masser! Forskning viser, at du lever længere, er lykkeligere, klarer dig bedre på jobmarkedet, er mere kreativ, har flere og bedre venskaber, oplever mindre ensomhed, færre betændelsestilstande og har et generelt bedre helbred. Og listen fortsætter ...

Den flinke

What's in it for us?

Men hvad med venner, familie, bekendte, kolleger, samarbejdspartnere og naboer? Hvad får folk omkring dig ud af, at du træner fucking flinkhed? Et grundlæggende bud i religioner verden over – lige fra Islam, Kristendom, Buddhisme, Konfucianisme, Hinduisme til Judaisme – er: Vær mod andre, som du vil, at de skal være mod dig. Fint nok i religioner. Hvad, hvis man også gerne vil vinde? Reglen skaber faktisk også guld på grønsværen. Her blev Barcelona-fodboldspiller Lionel Messi fire år i træk kåret til verdens bedste. Den lille argentiner løber hurtigt, dribler de fleste af banen og scorer spandevist af mål. Men Messi har én faktor mere: I kraft af sine afleveringer, sit blik for spillet og sin fornemmelse af, hvor hans medspillere befinder sig på banen, er Messi en gudsbenådet playmaker. Den slags, som får de andre på sit hold til at spille endnu

bedre, end de egentlig kan. Playmakere er optur at være sammen med. Vi vokser, når vi er i stue med dem.

Når du er fucking flink får du andre til at blomstre. Dine omgiversers samlede niveau vil nå nye højder. Og den sociale gartner? Det er dig.

Den højpandede

What's in it for your country?

Over de sidste 150 år har vi i Danmark opbygget et velsmurt demokrati, en udbygget evne til samarbejde og en ekstrem høj tillid til hinanden. Og så er vi ét af verdens lykkeligste folk.

Det, vi har bygget op, har enorm værdi. Men verden ændrer sig. Hvad sker der med fællesskabet i fremtiden?

Fucking Flink støver begreber som samfund og fællesskab af – og varmer os op til at tage brydertag med fremtidens udfordringer. Sammen. For ja: Fucking Flink handler om det, der sker mellem dig og mig. Det kit, der binder os sammen

og gør sociale interaktioner mulige. De fleste vil være enige i, at det er rart, når folk omkring os er flinke ved hinanden. Men at den slags også har gavnlige effekt på de store samfundsmæssige udfordringer, der lurer i horisonten, er få bevidste om. Øget flinkhed giver social interaktion, der bekæmper ensomhed, øger tolerance-niveauet, nedbringer befolkningens sygdomsniveau ... og sparer samfundet for milliarder af kroner.

Når du træner fucking flinkhed er det ikke bare rart. Samfundet har brug for flere af din slags. Snart.

**There are no
passengers
on spaceship
Earth. We are
all crew.**

Marshall McLuhan

En vision starter med 'vi'

Jeg er søn af en amerikansk far og en dansk mor. Da jeg var seks år, flyttede jeg med familien – mor, far, storebror og hund – fra Long Beach i Californien til Haarby på Fyn. Over køkkenbordet talte vi engelsk, dansk, så engelsk, så dansk. Helt normalt i en to-sproget familie. Det usædvanlige? At jeg skiftede personlighed, når jeg skiftede sprog. Det gør jeg selv i dag.

Når jeg taler engelsk, er jeg et glad menneske. Åben, nysgerrig og eventyrlysten. Når jeg taler dansk, er jeg mere tilbageholdende. Jeg er mere skeptisk og knap så villig til at prøve nyt. Og allervigtigst: Mindre glad.

Howdan kan jeg være gladere, når jeg taler et andet sprog end det, vi – et af verdens lykkeligste folk – taler?

Den undren ville jeg finde svar på. Jeg opsøgte psykologer, antropologer og sociologer. Skatteeksperter, sprogforskere og meteorologer. Har det noget med vejret at gøre? Det høje skattetryk? Eksperterne gav svar. Samler man dem, smager bouillonterningen sådan her:

Når jeg taler engelsk, er det nemmere for mig at være flink over for andre, end når jeg taler dansk.

Og flinkheden viser sig at være en social A-nøgle. For er jeg flinkere ved dig, løfter jeg det, der sker mellem os. Begge bliver vi to grader gladere.

I disse lykke-forhippede tider var det en interessant indsigt. Og jeg fik tanken: Er der en bog her? Om at vi danskere med fordel kan skrue op for vores sociale termostat? Et forlag sagde ja: Det er en debatbog, den vil givetvis sælge 5-600 eksemplarer. Og vi kan nok få et interview i en af de landsdækkende aviser, mente de. Jeg lavede mental parkour over, at de lod mig skrive bogen.

Min arbejdstitel var *Flink*. Rikke på kontoret undrede sig. Du har så meget sænket undervogn og brede sutter i teksten. Hvorfor ikke også i titlen?, spurgte hun: Hvorfor kalder du ikke bogen *Fucking Flink*? Bo fra nabokontoret foreslog, at jeg skulle lave en facebookside til bogen. Så folk, som oplever en *Fucking Flink* situation, kan dele den med andre.

Fucking Flink blev bogens titel. Og Fucking Flink fik en facebook-side.

Med Tina fra forlaget bag lanceringen tog tingene fart. Berlingske Tidende, Ekstra Bladet, Politiken og snart alle landsdækkende aviser meldte sig. Jeg blev inviteret i morgen-tv, aften-tv, var med i TV-Avisen, og tegneserien Poeten og Lillemor gjorde Fucking Flink emnet for en af striberne. Udenlandske aviser ringede. Unge kunstnere udsmykkede Byens Hegn (etableret om byggeriet af den nye Metro-ring) med mit bebrillede ansigt og ordene *Fucking Flink*.

Med andre ord: Det gik amok. Medietornadoen var reaktion på den bevægelse, der havde fået ben at gå på. 1.000 ... 5.000, snart 20.000 var med, og i efteråret 2012 blev Fucking Flink-facebooksiden Danmarks hurtigst voksende. Med større vækst end LEGOs globale facebookside og mere vokseværk end selv Linse Kesslers facebookside.

Et digitalt lejrball blussede. For alle os, som var enige om at gå efter målet: *at vi danskere – verdens lykkeligste – også skal blive verdens flinkeste folk.*

Efter kort tid kunne jeg ikke alene mere. Tina fra forlaget sprang ombord. Louise Marie kom med. Og siden Siri, Matias, Anna, Louise, Thilde, Emma, Hanna og Mikkel. Vi lavede en TV-programserie for DR Ultra, forsøgte at finde hoved og hale i de henvendelser, vi fik fra ministerier, virksomheder og kommuner, som ville samarbejde. Og det fortsætter i dag. På et lille kontor i København sidder vi halvanden håndfuld mennesker på fuld tid og sætter sejlene. Med over 170.000 mennesker på facebookside er vi en folkebevægelse. Eller – som vi også bliver kaldt – Danmarks største moderne bevægelse.

Som startede med en undren. Det er det, jeg vil have dig til at bide mærke i. At noget, i dette tilfælde en personlig undren, kan vokse sig så meget større end én selv.

Vi lever i en tid, hvor en ildsjæl oplever større afkast ved at tænde ild i sin private brændeovn – gå X Factor-vejen eller børsnotere sin start-up og ende med millioner på bankbogen – end ved at lave lejrball for mange. For når vi i dag tænker på at rykke for at gøre godt, så ved vi, at det kræver samarbejde.

Og når man siger samarbejde, så tænker man: Elevrådsarbejde, generalforsamling i fagforeningen, andelsboligforeningsmøde, valg til skolebestyrelse, en overfyldt 5A-bus for at skåne miljøet, og for-fanden-da-man-er-træt-allerede, ikke?

I det hele taget hviler der en slagskygge fra en Citroën Berlingo over alt, hvad der hedder samarbejde og *at gøre godt*. De institutionaliserede samarbejdsformer (se bare længden på de ord!), vi har fået etableret, har gjort ufatteligt meget godt. Men i dag fremstår de tunge, træge og trælse.

Føles det rockstjerne-agtigt at blive valgt ind i en skolebestyrelse? Nej. Vores mentale alternativ er blevet, at fame og fede tider opnås ved, at man sætter sig i en åben BMW, ta'r solbriller på og synger gangster-agtigt, gerne samtidig med at give fuckfingeren til alle omkring sig.

Nu kører jeg hverken i åben BMW eller synger gangster-agtigt. Men med Fucking Flink har jeg oplevet, at jeg ved at tænde et fælles lejrål, slå mig sammen med andre og gå efter et stort, fælles mål:

- 1.** har arbejde med en højere mening, end jeg nogensinde før har oplevet
- 2.** har skabt noget 170.000 gange større end det, jeg ene person magter

Og kraftedeme...

- 3.** har fået mit eget TV-program.

Det sidste virker irrelevant. Det er henvendt til ham i den åbne BMW, som sidder og gi'r dig og mig fingeren. Min pointe er, at jeg har opnået min største succes ved at glemme mig selv og i stedet tænke på os alle. Fucking Flink Dig Selv slår et slag for, at din perfekte fremtid ikke behøver involvere X Factor. I de flestes øjne er du mere interessant, hvis du har Fucking Flink Factor.

Denne bog handler om, hvordan du optræner den.

PERSONLIG UDVIKLING FOR DUMMIES: KOM SYGT MEGET LÆNGERE VED IK' AT TÆNK' PÅ DIG SELV MEN DINE HOMIES

De fleste, der kender til Fucking Flink, gør det via facebook-siden. Den har mange likes og stor daglig trafik. Siden er en stor samling af mennesker, der deler oplevelser om at være fucking flink. Man bliver opløftet af at læse med på folks historier.

Men *likes* flytter ikke verden. Skal vi for alvor ændre vores verden til det flinkere, er det kun handling, der skaber forvandling. Vi må gå fra at være *likers* til at blive *doers*.

Hvad vil du rykke?

Hvordan vil du rykke det?

Hvem vil du rykke sammen med?

Denne bog hjælper dig med at lægge en plan.



Niels Møller Jensen

16. august

Jeg var så heldig at møde en af Odenses mest fucking flinke kvinder. Jeg vælter ind i en FynBus (som er et tempel af anti-fucking-flinkhed) med en 200-dreng og har ingen mønter. Den sædvanligt pissesure buschauffør siger, at det er useriøst jeg ikke har mønter. Jeg forklarer ham, at jeg skal til en meget vigtig jobsamtale. I bedste sigøjner-stil går jeg rundt i bussen og spørger, om nogen kan veksle. Ingen havde mønter. MEN den kvinde på det forreste sæde, som jeg selvfølgelig glemmer at spørge som det første, har. Hun betaler min billet på 32 kroner. Jeg siger, at jeg desværre ikke kan betale tilbage. "Du kan tage 32 armbøjninger, unge mand, så er vi kvit," siger hun med et smil på læben. 32 armbøjninger i bybus, der kører råddent, er ikke nemt, skulle jeg lige hilse at sige. Tak! Til fucking flinke mennesker!

At blive fucking flink kræver noget. Måske 32 armbøjninger i en odenseansk bybus. Måske noget helt andet.

Dette er din træningsbog i at blive fucking flink. Mentaltræning, fysiske øvelser og egen-eksperimenter vil træne dig til at blive en social superstar.

Det bliver et eventyr. Og skidesjovt.

Fucking Flink Dig Selv-træningen består af fem træningssektioner. Og den Fucking Flink Dig Selv-trænede person

Er klar

Har du ikke flad mave?
Heller ikke balder af stål?
Lige meget. Men hvordan varmer du dig selv op til at have en fucking flink-indstilling til din omverden?



Gi'r mening til verden

Fucking Flink er sjovt og utidigt. Men det handler ikke om at fylde hverdagen med unødigt larm. Hvordan sikrer du, at du gi'r mening til din omverden?



Har andre med

Fucking Flink handler om det, der sker mellem mennesker. Du skal ud i verden. Hvordan får du andre med?



Kan gøre det

Hvilke skills, redskaber og færdigheder skal der til, for at du er klar til at blive et fyrtårn af fucking flinkhed?



Vil gøre det

At være fucking flink vil udfordre din komfortzone og strække dine sociale rutiner. Hvordan får du modet til at tage de skridt, det kræver?

Assholes Anonymous

Men stop. Inden vi udråber os selv til springvand af overskud, er det tid til at strække vores led.

Alle mennesker er røvhuller en gang imellem. Også dig. Det er menneskeligt, så stop med at slå dig selv i hovedet med det.

Start i stedet med at indrømme. Se dig selv udefra. Er der nogen, som kunne synes, du er et røvhul? Identificér over for hvem og i hvilke situationer, du er (eller har været) et røvhul.

På næste side er en numse. Lad dig inspirere: Fortæl om en situation, hvor du var et røvhul. 'Ej, det gider jeg ikke', siger du måske. Fair nok. To argumenter for at gøre det:

- 1.** Der kommer adskillige situationer, hvor du vil træde uden for din komfortzone, hvis du for alvor vil være fucking flink.
- 2.** Vi forbedrer kun ting, vi ser. Og vi ser – og anerkender – ikke alt.

Bare et lille eksempel: Når vi danskere i kostundersøgelser bliver spurgt om vores sukkerindtag, svarer vi én ting. Forsyningsstatistikker viser noget helt andet. Kollektivt overser vi mere end 70.000 tons i vores sukkerindtag årligt. Overser vi så meget sukker, overser vi nok et lignende stort bjerg af underskud og røvhulsadfærd i vores dagligdag.

Så prøv. Erkend dit indre røvhul. For det letter faktisk. Og det bliver så meget nemmere at bladre videre og for alvor starte din fucking flink-træning.

Her er, hvad andre har sagt i røvhullet:

Mandlige cyklist, som jeg ikke havde set, da jeg her til morgen (for rødt) kørte ud på cykelstien og kørte i vejen for dig. Undskyld! Jeg var et trafikrøvhul.

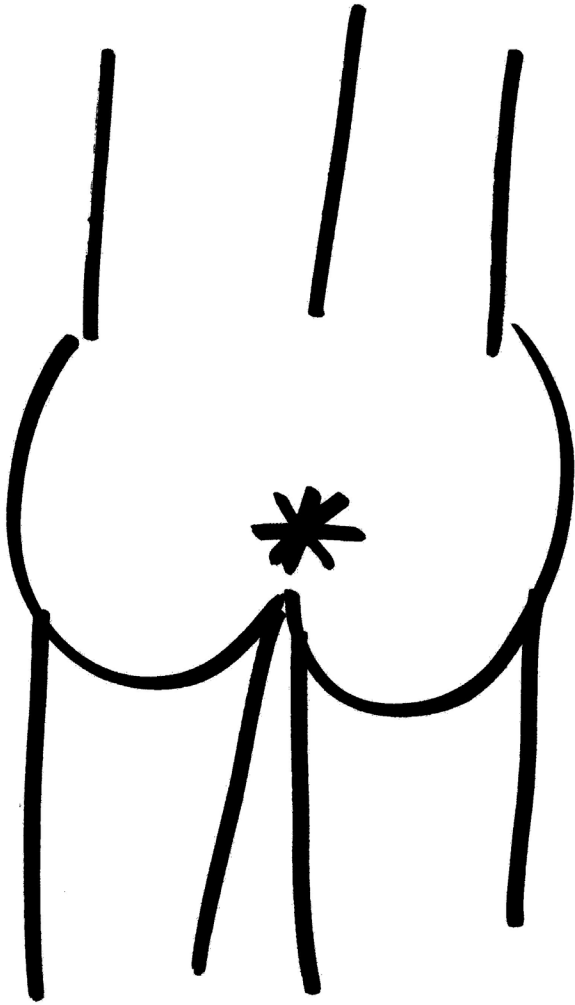
Undskyld lillesøster, for at jeg løj til dig om, at jeg havde hoppet ned fra trappeafsatsen ... og fik dig til at gøre det samme. Jeg er ked af, at du brækkede din arm.

Undskyld alle I andre buffet-gæster. Undskyld for at jeg er sådan et røvhul, når jeg går til en buffet og altid tager det allerstørste stykke kød.

Lars AP

Sofie Linde

Peter Lund Madsen



At elske sig selv er en god ting, men at kende sig selv er vigtigere. En gang imellem er man nødt til at sige: "Hold da op, jeg er godt nok et røvhul".

