

**EN FUCKING
FLINK VERDEN**

OPVARMNING

At gøre Danmark til verdens fucking flinkeste nation er ikke en let opgave. Det kræver mod og ihærdighed. Og masser af træning. Derfor er det bare om at komme i gang med øvelserne :-)

HVORFOR VARME OP?

Sportsfolk træner hårdt og de træner hele tiden for at holde sig i form. Det samme kan man sige om træning i sociale færdigheder - jo mere du træner og øver dig, jo bedre bliver du til det. Og jo mere naturligt føles det for dig.

I et forskningsprojekt blev en skoleklasse delt op i to grupper. Den ene gruppe skulle i løbet af en måned hver dag notere tre steder, de havde været i løbet af dagen.

Den anden gruppe skulle hver dag udføre tre flinke handlinger. Efter en måned oplevede gruppen med de flinke handlinger drastisk øget popularitet.

Under kapitlet opvarmning finder du øvelser, der får dig til at tænke over, hvad det vil sige at være flink. Du finder øvelser, der sætter turbo på din evne til se dem omkring dig med "nye øjne". Og så er der øvelser, der bringer dig ud af din comfort-zone og gi'r dig hår på brystet.

VIDSTE DU

TRÆNINGSPOWER

Hvis alle dine 650 muskler kunne arbejde sammen på én gang, vil du kunne løfte over 22.000 kg. Det svarer til omkring 20 biler.

Hvis man ikke træner regelmæssigt, har man tabt 80% af sin muskelstyrke, når man runder 65 år.

Kilde: Bedre Form

SLAP AF OG SMIL

Du bruger 17 muskler på at smile. Og 43 muskler på at se sur ud.

Kilde: Illustreret Videnskab

EMPA-OTTE, EMPA-NI, EMPA-TI

Empati vil sige at kunne leve sig ind i andre menneskers situation og følelser og sætte sig i deres sted

Kilde: Gyldendal, Den Store Danske



VENNE EKSPERIMENTET

DU SKAL BRUGE

- » Mennesker
- » Stole
- » Spørgsmål
- » Stopur
- » Tillid

SÅDAN GØR DU

- 1 Find sammen med én, du ikke kender så godt
- 2 Sæt jer på en stol overfor hinanden
- 3 Stil på skift hinanden de 10 spørgsmål
- 4 Kig hinanden i øjnene i 1 minut, uden at snakke

»

SPØRGSMÅL

- 1 Hvilke tre ting synes du, at vi to har tilfælles?
- 2 Hvilken af dine kropsdele er du selv mest tilfreds med?
- 3 Hvordan ville en perfekt dag se ud for dig?
- 4 Hvis du var en pasta, hvilken type ville du så være?
- 5 Af alle mennesker du kender, hvis død ville du blive mest berørt over?
- 6 Del et pinligt øjeblik med din makker. Eller et øgenavn/kælenavn

BAGGRUND

Forskning siger, at en personlig samtale efterfulgt af øjenkontakt skaber et tættere forhold til en anden person, end smalltalk gør.

Forsøg viser, at ved øjenkontakt i mere end 4 minutter er der fare for forelskelse!

- 7 Nævn en rigtig god oplevelse, som du engang har haft med et andet menneske.
- 8 Hvad kan du godt lide ved mig?
- 9 Hvis du skulle lære én ting, som du ikke kan i dag, hvad skulle det så være?
- 10 Hvis du skulle dø i dag, hvad ville du så ærgre dig mest over ikke at have fået sagt. Og til hvem?

take prospective
clients and determine
what they have in
common)

permission*

links > 28 leads @ 1937.62

clients.

1]

other

~~not a plan~~

How to
(5)

Index

- 1) Set your priorities
- 1*) Product
(setting / match
expectation)
- 2) Engagement (outside
your
do they really want to)
- 3) customer service sup
• reactionary
- 4) customer success
• active &
• how will they
well w/
• long term g
- 5) marketing / PR
• know your
• sell into

FLINK DAGBOG

DU SKAL BRUGE

- » Mennesker
- » Papir/hæfte
- » Skriver
- » Vedholdenhed

SÅDAN GØR DU

- 1 Vælg, hvor du vil notere dine oplevelser – fx i et hæfte eller som noter på mobilen
- 2 Notér hver aften i en uge de flinke forbindelser, du har oplevet i løbet af dagen. Små mikro-øjeblikke af kontakt tæller også
- 3 Når ugen er omme, så kig noterne igennem. Var der mange eller få? Hvilke forbindelser tog du selv initiativ til?
- 4 Del evt. oplevelserne med andre

BAGGRUND

Her i det kolde nord har vi brug for ekstra mineraler og vitaminer i vores kost for ikke at blive syge. Men forskning viser, at vi også har brug for sociale vitaminer i form af kontakt med mennesker omkring os. Et smil, et nik, en kompliment, at man viser vej eller holder døren for en anden. Ting, som mange i en travl hverdag slet ikke får nok af. Ved at begynde at lægge mærke til de små mikro-øjeblikke af flinkhed og skrive dem ned, bliver du bevidst om, hvor meget de betyder.

»

Du har brug for mindst én fucking flink forbindelse hver dag. Har du problemer med at finde en – så tag selv initiativet.

生



火

FIND DIT
IKIGAI



DU SKAL BRUGE

- » Mennesker
- » En skriver
- » Papir
- » Mavefornemmelse

SÅDAN GØR DU

- 1 Sæt dig ned med en anden
- 2 Start med hver især at notere 3 situationer, som har givet jer det, der kommer tættest på en følelse af lykke
- 3 Fortæl hinanden om situationerne
- 4 Skriv nu hver især 3 handlinger ned, som du ofte gør, og som du vil fortsætte med at gøre, fordi de giver mening og gør dig glad
- 5 Del handlingerne med hinanden
- 6 Forestil dig nu et princip, du kan leve efter for at opleve de 3 situationer og handlinger så meget og så ofte, som muligt
- 7 Det princip er dit IKIGAI!

BAGGRUND

Ordet “ikigai” er japansk for et menneskes livsmål. Dét, der gør dit liv værd at leve. På den japanske ø Okinawa bliver unormalt mange personer over 100 år gamle. På øen er ikigai tænkt som “en grund til at stå op om morgenen”. Og på Okinawa har de et stærkt Ikigai, hvilket er én grund til, at de bli’r så gamle, som de gør. En 102-årig kvindes ikigai var at se de to lysende øjne i sit tipoldebarns ansigt, når hun holdt det lille spædbarn i sin favn. En 104-årig pensioneret fiskers ikigai var at tage ud på havet to gange om ugen og fange fisk for at brødføde sig selv. De ved, hvad de vil. Og de lever efter det. Ved du, hvad du lever efter?



KEEP
CALM
AND

GIVE A
SHIT

DU SKAL BRUGE

- » Mennesker
- » En skriver
- » Papir
- » Begejstring

SÅDAN GØR DU

- 1 Denne øvelse kan laves alene eller sammen med andre
- 2 Overvej: Hvad er du så optaget af, at du ser rødt, hvis andre bare er helt ligeglade. Hvad brænder du for? Og hvad kan virkelig få dit pis i kog?
- 3 Noter mindst 3 ting, som får følelserne frem i dig
- 4 Diskuter med andre. Hvordan får I vist verden, at I ikke bare raser indvendig – men er parate til at "give a shit"

BAGGRUND

Claus Meyer er i kamp mod de onde fast-food producenter og har en mission om at få os til at spise bedre mad. Lisbeth Zornig kæmper mod uretfærdighed – blandt andet ved at give de svageste en stemme i debatten. Hvad skal være din sag – og hvad skal være din vej?

»

GIVE A SHIT er en omskrivning af udtrykket "I don't give a shit"



KENDIS ÓVELSE

DU SKAL BRUGE

- » Mennesker
- » Skriver
- » Papir
- » Billeder af kendte
- » Fantasi

SÅDAN GØR DU

- 1 Gå i gruppe med 3-6 andre
- 2 Alle i gruppen skal hver vælge en kendt person. Personen skal være et forbillede og have egenskaber, som du ville have med, hvis du skulle ændre verden
- 3 Skriv mindst 3 egenskaber ned for din kendis
- 4 Fortæl de andre i gruppen, hvorfor du har valgt netop den person, du har
- 5 Skriv alle gruppens personers gode egenskaber på en liste
- 6 Udvælg nu 3 egenskaber fra listen, som I synes er de allervigtigste at have med, hvis I skal gøre verden fucking flinkere

»

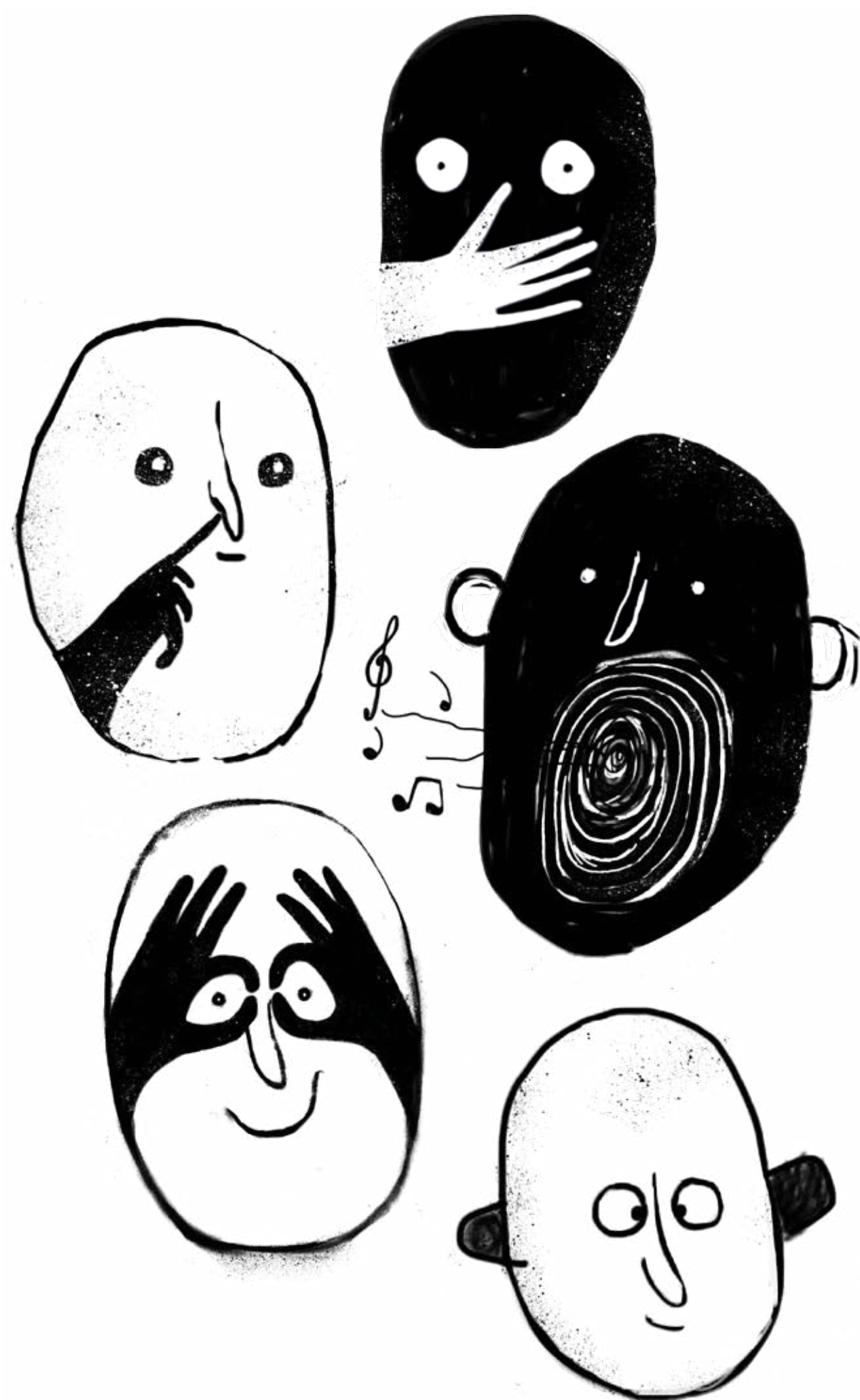
SKRIV I HÆFTET

BAGGRUND

Store personligheder eller succesfulde mennesker har ofte egenskaber, som er værd at tænke med. Det vigtige er dét, han eller hun repræsenterer. Fx viljefasthed, fantasifuldhed, omsorg, gå-på-mod eller evnen til at tale med alle.

Får vi de egenskaber med, kan vi gi' aktionerne et skud WOW, så de når endnu længere ud og skaber ringe i vandet.

_____ er fucking flink, fordi _____
 _____ vil kunne tilføre aktionen _____
 Hvis _____ skal elske aktionen, skal den
 tvistes med _____



DE
HEMMELIGE
SPIDSKOMPETENCER

DU SKAL BRUGE

- » Mennesker
- » Skriver
- » Papir/post-it
- » Nysgerrighed

SÅDAN GØR DU

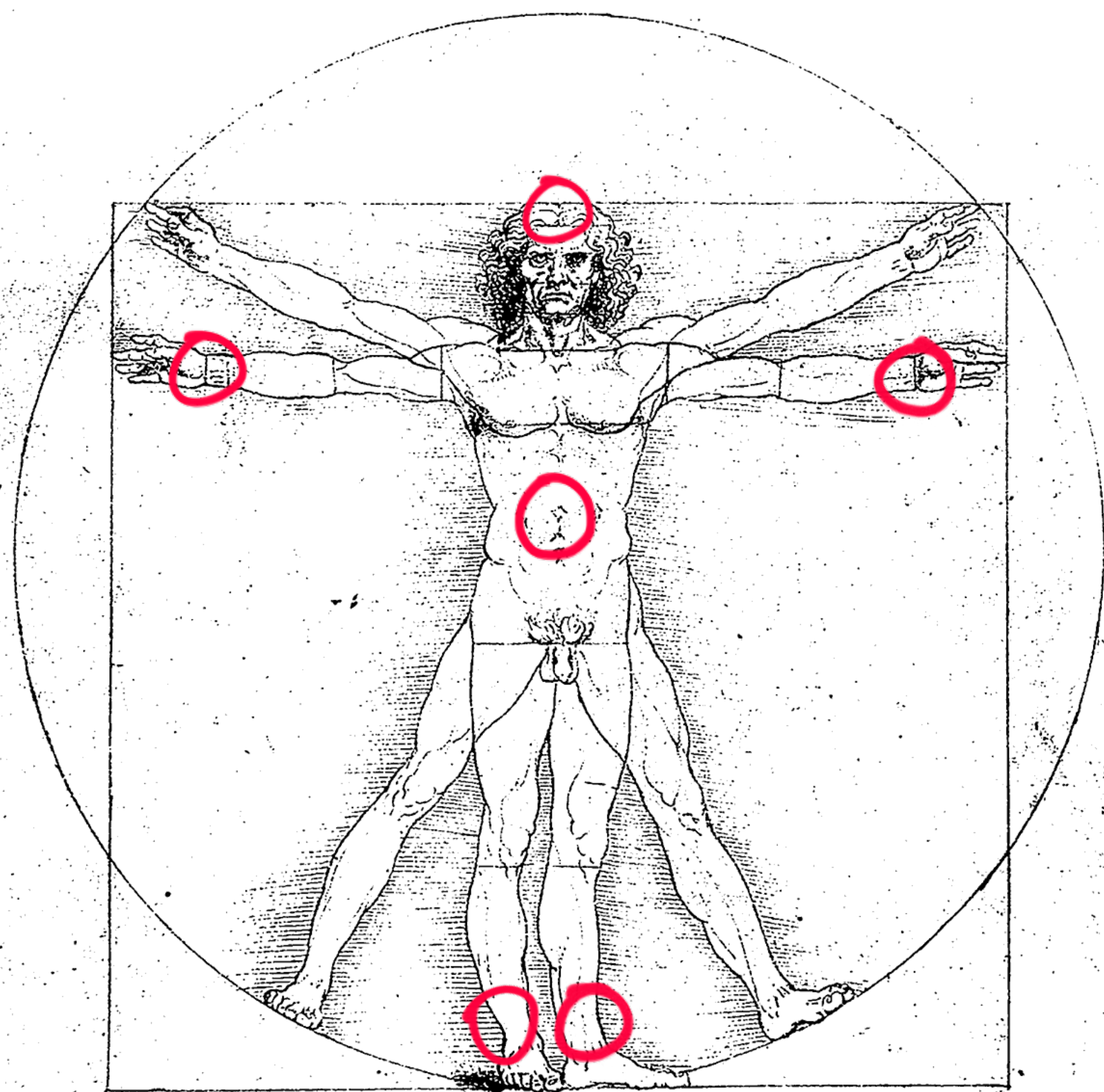
- 1 Find din hemmelig spidskompetence – hvad har du en særlig nørdet evne til?
- 2 Skriv din hemmelige spidskompetence på en post-it eller et stykke papir
- 3 Alle spidskompetence-sedlerne samles sammen. Spidskompetencerne skal være hemmelige for de andre indtil videre
- 4 Vælg 4 personer, der skal sætte holdene
- 5 De fire personer vælger på skift en note med en spidskompetence, de gerne vil have med i deres gruppe. Bliv ved, indtil alle sedler er fordelt hos holdsætterne
- 6 Holdsætterne præsenterer deres "hold" og fortæller, hvorfor det er vigtigt at have netop de pågældende spidskompetencer med i deres gruppe
- 7 Herefter afsløres, hvem der står bag spidskompetencerne. Nu er der dannet mindre grupper

BAGGRUND

En hemmelig spidskompetence-øvelse bringer den del af din personlighed frem, som du er verdensmester i. Det skal du bruge, når du vil ændre verden.

»

Spidskompetence - noget du er særlig god til. **Vælg** antal "holdsættere" alt efter den ønskede størrelse på grupperne.



**HVOR SĪDDER
FLĪNK?**

DU SKAL BRUGE

- » Mennesker
- » Skriver
- » Papir/hæfte
- » Tænkksomhed

SÅDAN GØR DU

- 1 Tegn en person på et stykke papir – det skal ikke være kunst
- 2 Marker på tegningen, hvor du mener, flink sidder
- 3 Skriv, hvorfor flink sidder netop dér
- 4 Gå i en gruppe på 2-4 personer
- 5 Diskuter jeres placering af flink på tegningerne. Er I enige?

BAGGRUND

Mange vil nok sige, at de har en god fornemmelse for, hvad det vil sige at være flink. Med øvelsen her kommer du et lag dybere og får reflekteret over, at kroppen kan være involveret på vildt mange måder, når du tænker og handler flinkt.

»

I kan udvide øvelsen med beslægtede begreber:
 Hvor sidder **kreativitet?**, Hvor sidder **kærlighed?**
 Hvor sidder **empati?** Hvor sidder **modighed?**



**FLINKT
BROK**

DU SKAL BRUGE

» Mennesker
» Hukommelse

SÅDAN GØR DU

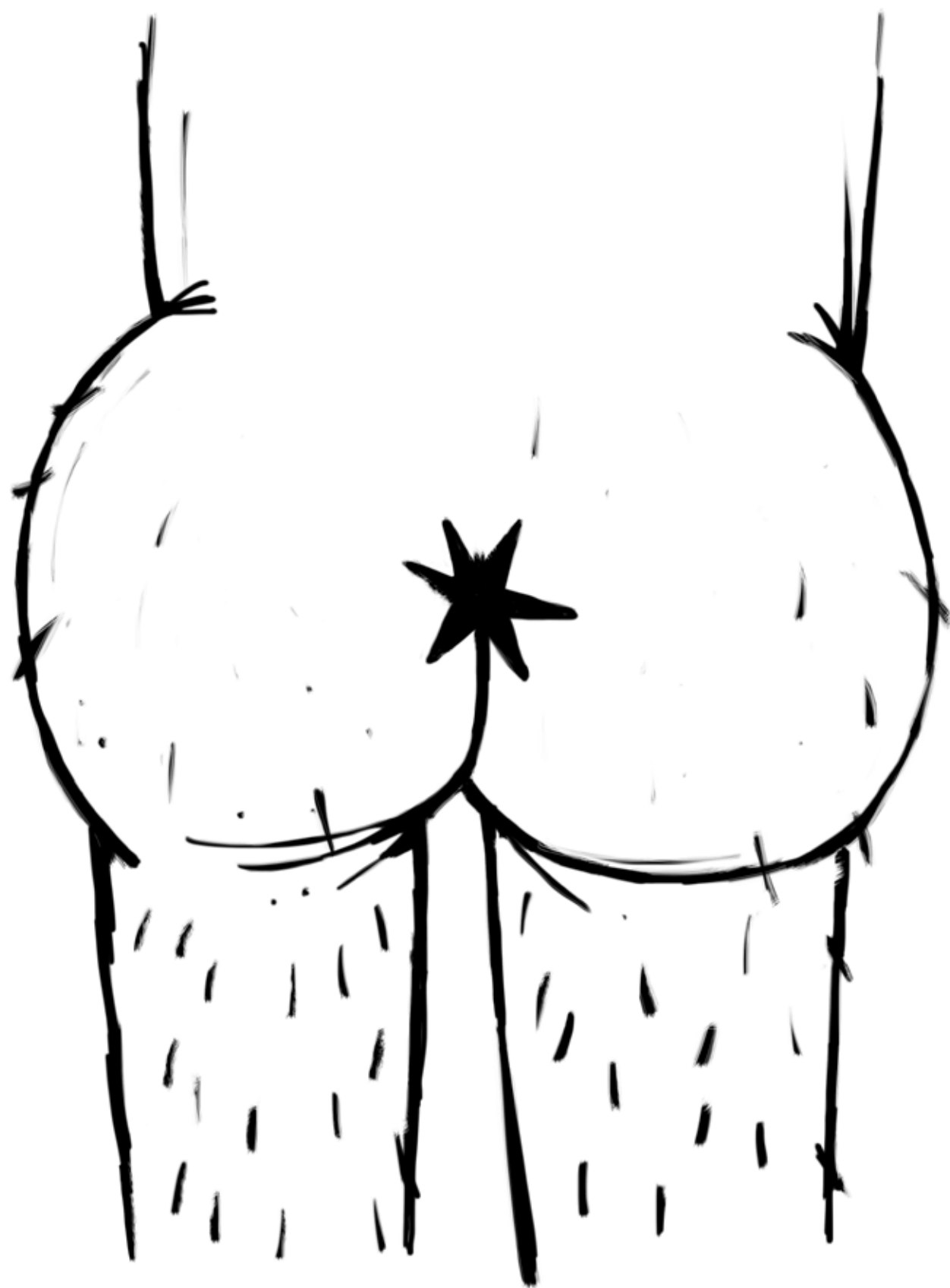
- 1 Sæt dig ned med en anden
- 2 Prøv at huske den sidste gang, I brokkede jer over noget
- 3 Del oplevelsen med den anden. Hvad skete der? Hvordan brokkede du dig?
- 4 Prøv at brok dig på nøjagtig samme måde, bare overfor din makker
- 5 Hvordan føltes det?
- 6 I næste omgang skruer I op for jeres overskud. Hvordan ville du ha' brokket dig, hvis du skulle gøre det på en decideret flink måde? Prøv det nu
- 7 Diskutér: Gi'r det mening at brokke sig på en flink måde?

BAGGRUND

Mange tror, at det at være flink er at være konfliktsky. Men brok kan være konstruktivt. Det er helt okay at udøve den danske nationalsport nr. 1: At brokke sig. Bare man gør det på en fucking flink måde og samtidig respekterer modparten og dennes holdninger. En amerikansk ostebutik havde engang dét her skilt sat op: Uledsagede børn får en espresso og en gratis hundehvalp. Det er da brok med overskud :)

»

KONSTRUKTIVT er, når noget (fx en handling) fører til noget fornuftigt eller positivt



**RÓV
HULLET**

DU SKAL BRUGE

- » Mennesker
- » Et røvhul i pap/papir
- » Ærlighed

SÅDAN GØR DU

- 1 Husk tilbage på et tidspunkt, hvor du var et rigtigt røvhul og gjorde/sagde noget uflinkt
- 2 Lav et røvhul med tusch på et stykke papir eller pap
- 3 Klip et hul, du kan stikke hovedet gennem
- 4 Stik hovedet gennem røvhullet og fortæl om situationen:
 - Hvornår var du et røvhul?
 - Hvem var du et røvhul overfor?
 - Hvordan var du et røvhul overfor personen?

5 Sig undskyld

»

– Fra bogen Fucking Flink Dig Selv

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 jeg brækkede din arm: Sofie Linde – kendt fra DR's børnetv

Mandlig 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.

Lars AP – medstifter af Fucking Flink

BAGGRUND

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

Ved at erkende en situation, hvor du har opført dig som et røvhul, bliver du parat til at være fucking flink. For hvis du kan få øje på en røvhuls-situation, så kan du også forbedre den.

Du får trænet dig selv i at komme udenfor din komfortzone – at gøre noget grænseoverskridende. Det får du brug for senere.