

Del 1

Dit velvære

Kapitel 1: Manden med ét ben

- Gert Rune, *Fra knoglekræft til ironman*, selvudgivelse, 2024.
- Personligt interview med Gert Rune, 10. november 2022.

Kapitel 2: Fest på hjemmebryggeriet

- [Adrenaline junkie: Definition, symptoms, psychology, and more](#)
- Carl Gustav Jung, *Psykologiske typer*, Hans Reitzels Forlag, 1994.
- [Video med Eddie Hall, der løfter 500 kilo, på YouTube.com](#)
- ["Endorfin" på Ordnet.dk](#)
- Hector Garcia og Francesc Miralles: *Ikigai*, Cornerstone, 2017.
- [Hvorfor er stoffer farlige?](#)
- [Lad signalstofferne blive din støtte](#)
- Mihaly Csikszentmihalyi, *Beyond Boredom and Anxiety*, Jossey-Bass Publishers, 2000.
- Mihaly Csikszentmihalyi, *Flow. Optimaloplevelsens psykologi*, Dansk Psykologisk Forlag, 2005.
- [The neurochemistry and social flow of singing: bonding and oxytocin](#)
- ["Oxytocin" på Netdoktor.dk](#)
- Preben Bertelsen, *Personlighedspsykologi*, Frydenlund, 2015.
- ["Serotonin" på Netdoktor.dk](#)
- ["Selvtillid" på Ordnet.dk](#)
- Simon Købbe og Jesper Dammeyer, *Personlighedspsykologi*, Hans Reitzels Forlag, 2014.
- [Video med Eddie Hall på YouTube.com](#)
- [What is an adrenaline junkie?](#)

Kapitel 3: Bliv en rigtig livsnyder

- Alex Bryson og George MacKerron, "Are You Happy While You Work", The Economic Journal, 2015.
- [Are You Happy While You Work?](#)
- Aron A. Shaner et al., "The acute hormonal response to free weight and machine weight resistance exercise", Journal of Strength and Conditioning Research, 2013.
- [Does Doing Deadlifts Increase Testosterone?](#)
- ["Eudaimonisme" på Denstoredanske.lex.dk](#)
- ["Hedonisme" på Denstoredanske.lex.dk](#)
- Martin E. P. Seligman, *At lykkes*, MindSpace, 2020.
- Matt Brzycki, *A Practical Approach to Strength Training*, MP Masters Press, 1995.
- Mihaly Csikszentmihalyi, *Flow. Optimaloplevelsens psykologi*, Dansk Psykologisk Forlag, 2005.
- Preben Bertelsen, *Personlighedspsykologi*, Frydenlund, 2015.
- ["Sand lykke handler ikke om at være lykkelig hele tiden" på Videnskab.dk](#)
- Simon Købbe og Jesper Dammeyer, *Personlighedspsykologi*, Hans Reitzels Forlag, 2014.
- [What is Mindfulness?](#)

Kapitel 4: Jeg er en okay person

- Judith Belmont, *Omfavn din storhed*, Borgen, 2019.
- ["Kerneverdi" på Ordnet.dk](#)
- Russ Harris, *Styrk selvtilliden*, Dansk Psykologisk Forlag, 2012.
- Thomas A. Harris, *Jeg er o.k. – du er o.k.*, Gyldendal Undervisning, 1994.
- Viktor E. Frankl, *Man's Search for Meaning*, Beacon Press, 2006.
- Viktor E. Frankl, *Psykologi og eksistens*, Gyldendal, 2020.

Kapitel 5: Hvad, hvis alle er underlige?

- Kristin Neff, *Self-Compassion*, HarperCollins Publishers, 2015.

- Lone Lund Jørgensen, *Bliv ven med dine skyggesider*, Books on Demand, 2016.
- Mette Holm, *Det du siger, er du selv*, Muusmann Forlag, 2017.
- Paul Johnsons, *Intellectuals*, HarperCollins Publishers, 1988.
- Pia Callesen, *Mod på livet*, Politikens Forlag, 2021.

Kapitel 6: Rytteren på den vilde hest

- Dan J. Segrist, "What's going on in your professor's head? Demonstrating the id, ego, and superego" *Teaching of Psychology*, 2009.
- Kristin Neff, *Self-Compassion*, HarperCollins Publishers, 2015.
- Mette Holm, *Det du siger, er du selv*, Muusmann Forlag, 2017.

Kapitel 7: Et 2.000 år gammelt hack

- ["Epiktet – græsk filosof" på Denstoredanske.lex.dk](#)
- [Stephen R. Covey, Herald of Good Habits, Dies at 79](#)
- Stephen R. Covey, *Syv gode vaner*, Gyldendal Business, 2020.
- ["Stoicisme" på Denstoredanske.lex.dk](#)

Kapitel 8: "Øh, bøh, altså ... nu skal du høre ... jo, jeg blev født"

- Mette Holm, *Det du siger, er du selv*, Muusmann Forlag, 2017.
- Tony Robbins, *Unleash the power within*, Free Press, 1991.

Kapitel 9: Smil!

- Ernest Shackleton, *The Ship Beneath the Ice* Mariner Books, 2023.
- Fitz Strack et. al. "Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: A nonobtrusive test of the facial feedback hypothesis", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1988.
- Lewina O. Lee et. al., "Optimism is associated with exceptional longevity in 2 epidemiologic cohorts of men and women", *PNAS*, 2019.
- Patricia F. Hadaway et. al., "The effect of housing and gender on preference for morphine-sucrose solutions in rats", *Psychopharmacology*, 1979.

- Stephen R. Covey, *Syv gode vaner*, Gyldendal Business, 2020.

Anbefalet læsning: Gabriele Oettingen, *Rethinking Positive Thinking: Inside the New Science of Motivation*, Current Publishing, 2015.

Del 2

Din vindermentalitet

Kapitel 10: Pindsvin eller ræv

- Adult Neurogenesis in the Mammalian Brain: Significant Answers and Significant Questions: Neuron
- Alia J. Crum et. al., "Rethinking stress: The role of mindsets in determining the stress response", *Journal of Personality and Social Psychology*, 2013.
- The book of neurogenesis
- Dannelse af nye nerveceller i den voksne hjerne
- Legends profile: Michael Jordan
- Video med Michael Jordan om fejl på YouTube.com

Anbefalet læsning: Carol Dweck, *Mindset*, Little, Brown Book Group, 2017.

Kapitel 11: Glæden efter et iskoldt dyp

- Erik Østenkjær, *Træn din vilje*, Vores Forlag, 2020.

Anbefalet læsning: Angela Duckworth, *Grit*, Simon + Schuster Inc., 2018.

Kapitel 12: Panik, Paralyse eller analyse

- Bo Møhl og Erik Simonsen, *Grundbog i psykiatri (2021)* Hanz Reitzels Forlag, 2021.

- Stephen R. Covey, *Syv gode vaner*, Gyldendal Business, 2020.
- Stress dig sund
- W. Timothy Gallwey, *The Inner Game of Tennis*, Random House, 2015.

Kapitel 13: Skumfidusen

- Matthæusevangeliet, kapitel 13 på Bibelselskabet.dk
- "Matthæusprincippet" på Denstoredanske.lex.dk
- Walter Mischel. *The Marshmallow Test*, Little, Brown and Company, 2015.

Kapitel 14: Vi bliver det, vi gør igen og igen

- Aristoteles, *Nikomachisk etik*, Oxford University Press, 2021.
- "Aristoteles" på Denstoredanske.lex.dk
- Hector Garcia og Francesc Miralles: *Ikigai*, Cornerstone, 2017.
- "Identitet" på Ordnet.dk
- Jeffrey Fogg, *Brain Apps*, Authors Republic, 2017.

Kapitel 15: Videnskaben om heldige kartofler

- "History" på Coca-colacompany.com
- Richard Wiseman, *Hjælp dit held på vej*, Lademann, 2003.
- Video om Oprah Winfrey om held på YouTube.com

Kapitel 16: Korkproppens hemmelighed

- Judith Belmont, *Omfavn din storhed*, Borgen, 2019.

Kapitel 17: Hjælp, jeg synker!

- Amanda Lagoni, *At elske er ikke en følelse*, Grønningen 1, 2021.
- Pia Callesen, *Mod på livet*, Politikens Forlag, 2021.

Del 3

Din effektive hverdag

Kapitel 18: Hacks til at nå mere

- [57 12-taller: Nu deler superstudenter deres tips og tricks](#)
- [Lars og Nicklas sprængte 12-skalaen: Sådan har de brugt det seneste år - TV](#)
2

Kapitel 19: 85 procent

- [Video med Carl Lewis i Tokyo 1991 på YouTube.com](#)
- [The Eight Five Percent Rule for optimal learning](#)
- Lloyd Bud Winter, *Relax and Win: Championship performance*, Tafnews Press, 1981.

Kapitel 20: Skumfidustesten for voksne

Anbefalet læsning: Lars Tvede, *Bobler, bullshit og børsfest*, Politikens Forlag, 2020.

Kapitel 21, "Moaar, må jeg?"

Anbefalet læsning: Robert T. Kiyosaki, *Rich Dad Poor Dad*, 2022.

Kapitel 22: Bullshit for begyndere

- Harry Gordon, *On Bullshit*, Princeton University Press, 2005.
- Lars Tvede, *Bobler, bullshit og børsfest*, Politikens Forlag, 2020.

Del 4

Dine sociale relationer

Kapitel 25: Redder, offer og krænker

- Eric Berne, *Games People Play*, Penguin Books Ltd, 2010.
- Stephen B. Karpman, *Game Free Life*, Drama Triangle Publications, 2014.

Kapitel 26: Hvor langt tør du gå for 500 kroner?

- Man stands under Walmart sign for two days hoping it'll fall and hit him
- Stephen Covey, *Syv gode vaner*, Gyldendal Business, 2020.

Kapitel 27: "Hvad ville min rollemodel gøre?"

- E. H. Erikson, *Childhood and Society*, WW Norton & Company, 1950.
- Liv Mette Guldbrandsen, *Opvækst og psykisk udvikling*, Akademisk Forlag, 2019.

Kapitel 28: Spejl!

- Amy J. C. Cuddy et. al., "The benefit of power posing before a high-stakes social evaluation", Harvard Business School Working Paper, 2012.
- Amy J. C. Cuddy et. al., "P-Curving a More Comprehensive Body of Research on Postural Feedback Reveals Clear Evidential Value for Power-Posing Effects: Reply to Simmons and Simonsohn", *Psychological Science*, 2017.
- Henrik Wenøe, *Gør det du er bedst til* (bind 2), Børsen Books, 2018.
- Hvad er spejlneuroner, og hvad gør de?
- "Psykofysik" på Denstoredanske.lex.dk
- Ravinder Jareth et. al., "Self-regulation of breathing as a primary treatment for anxiety", *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 2015.
- Tony Robbins, *Ubegrænset kraft*, Gyldendahl Business, 2019.
- [Your body language shapes who you are](#)

Kapitel 29: Dig ifølge andre

- Bo Møhl og Erik Simonsen, *Grundbog i psykiatri*, Hanz Reitzels forlag, 2021.
- "Forsvarsmekanismer" på Denstoredanske.lex.dk
- "Projektion" på Ordnet.dk
- Ultimatum Game

Kapitel 30: Mig, mig, mig

- "Primadonna" på Ordnet.dk

Kapitel 31: Jeg er et blåbær, og du er en tomat

- Jonathan Haidt, *The Righteous Mind*, Pantheon Books, 2012.

Kapitel 32: De store ideologier

- Isalah Berlin, *The Hedgehog and the Fox*, Weidenfeld & Nicolson, 1953.
- Justin Kruger og David Dunning, "Unskilled and Unaware – But Why? A Reply to Krueger and Mueller". *Journal of Personality and Social Psychology*, 1999.
- [Unskilled and unaware of it: how difficulties in recognizing one's own incompetence lead to inflated self-assessments](#)

Anbefalet læsning: Lars Tvede, *Gåsen med de gyldne æg – og den overraskende fortælling om, hvad det vil sige at være liberal*. Gyldendal Business, 2016.

Kapitel 33: Tricks til at komme op og i gang

- Caldwell B. Esselstyn Jr., "A strategy to arrest and reverse coronary artery disease: a 5-year longitudinal study of a single physician's practice", *The Journal of Family Practice*, 1995.
- Charlotte Søderberg, *Motioner din hjerne*, Muusmann Forlag, 2021.
- Chris Macdonald, *Ikke til forhandling*, Politikens forlag, 2020.
- Daniel Lieberman, *The story of the Human Body*, Pantheon, 2013.
- Lawrence A. David, "Diet rapidly and reproducibly alters the human gut microbiome", *Nature*, 2013.
- [Metabolic adaptation is not observed after 8 weeks of overfeeding but energy expenditure variability is associated with weight recovery](#)
- [The response to long-term overfeeding in identical twins](#)
- Seth Rakoff-Nahoum, "Why cancer and inflammation?", *Yale Journal of Biology and Medicine*, 2006

Kapitel 34: Den kloge foodie

- Chris Macdonald, *Ikke til forhandling*, Politikens forlag, 2020.
- De officielle kostråd
- Kostråd for børn (fra 2 år) og voksne
- Middelhavskost
- Spis mindre af det søde, salte og fede
- Tarmenes miniunivers rummer hemmeligheder om sundhed og sygdom
- Tarmfloraen er nøglen til et godt helbred

Kapitel 35: Et søvndyssende kapitel

- Chris Macdonald, *Ikke til forhandling*, Politikens forlag, 2020.
- Stress og søvn
- Sundhedsstyrelsen, "Danskernes sundhed – den nationale sundhedsprofil 2017", 2018.

Anbefalet læsning: Matthew Walker, *Why we sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*, Simon + Schuster Inc, 2018.

Kapitel 36: Hormese-hvad-for-noget

- [Allergic Reaction Defined](#)
- [Fluorescence Sheds Light on DNA Damage, DNA Repair, and Mutations](#)
- [Hygiene Fast Facts](#)
- Immunsystemet
- [Overview of the Immune System](#)
- [Structure, function and diversity of the healthy human microbiome](#)
- [What is Crohn's Disease?](#)
- [Styrketræning – det er aldrig for sent](#)

Anbefalet læsning: Nicklas Brendborg, *Gobler ældes baglæns*, Grønningen 1, 2021.

Kapitel 37: Hele dig

- Ancient viral DNA may help humans fight infections

- Meyer Friedman, *Type A Behaviour and Your Heart*, Alfred A. Knopf, 1974.
- Paul D. Maclean, *The Triune Brain in Evolution: Role in Paleocerebral Functions*, Springer Science & Business Media, 1990.
- [Your Fight-or-Flight Reflex in Your Relationship](#)

Del 5

Dit kærlighedsliv

Kapitel 38: At forelske og elske

- [Online Dating Statistics & Trends: 2022-2023](#)
- [Online dating worldwide – Statistics & Facts](#)
- [Tinder Users by Country 2023](#)

Anbefalet læsning: Amanda Lagoni, *At elske er ikke en følelse*, Grønningen 1, 2021.

Kapitel 39: Det første møde

- Steve Harvey, *Jump*, Amistad Press, 2016.

Kapitel 40: Når det går galt

- Bo Jacobsen, *Psykologi*, Gads forlag, 2011.
- Liv Mette, Guldbrandsen, *Opvækst og psykisk udvikling*. Akademisk Forlag, 2019.

Kapitel 41: "Jeg elsker dig!"

- Gary Chapman, *Kærlighedens 5 sprog*, Fokal, 2011.

*Kapitel 42: "F*** dig!"*

- [Skilsmisser](#)
- [Stor stigning i antal vielser](#)

Kapitel 43: Min kæreste er irriterende

- Gunn Strand Hutchinson og Siv Oltedal, *Teoretisk perspektiver i socialt arbejde*, Hans Reitzels Forlag, 2019.
- [A man stand under a loose Walmart sign hoping to sue](#)
- [Online Dating Statistics & Trends: 2022-2023](#)
- Thomas Koester og Kim Frandsen, *Introduktion til psykologi*, Frydenlund, 2016.
- [Tinder Users by Country 2023](#)
- [Ultimatum Game – an overview](#)

Del 6

Din uddannelse og karriere

Kapitel 44: Bådebygger, tandlæge eller ... rumforsker?

- [Biggest social media platforms 2023](#)
- [Generation Z Career Plans and Expectations](#)
- Hector Garcia og Francesc Miralles: *Ikigai*, Cornerstone, 2017.
- [How many countries are there in the world?](#)
- [How many websites are there in the world?](#)
- [Just a moment...](#)
- [Spotify – About Spotify](#)
- [Total Universities in the World Updated 2023: More than 25000](#)

Kapitel 45: Gillian er ikke syg – hun er danser

- ["Gillian isn't sick – she's a dancer. Take her to a dance school."](#)
- [Gillian Lynne, Choreographer of 'Cats,' Is Dead at 92](#)

Kapitel 46: Et liv med frihed

- [The biggest lie the rich ever told? That money can't buy you happiness](#)
- [Come On, Get Happy: Money Lessons from the World happiness Report](#)
- [Happiness and economic freedom: Are they related?](#)
- [It turns out money may buy some happiness](#)

- [More Proof That Money Can Buy Happiness \(or a Life with Less stress\)](#)
- [What the worlds longest study says about money](#)
- [World Happiness report 2022](#)

Kapitel 47: Abers arbejdsglæde

- [5 Reasons Why Lawyers Are So Unhappy](#)
- [Are Lawyers Happy?](#)
- [The Hidden Reason Why Lawyers Are So Unhappy](#)
- Liv Mette Guldbrandsen, *Opvækst og psykisk udvikling*, Akademisk Forlag, 2019.
- Mark Twain, *Tom Sawyers Eventyr*, Carlsen, 2019.
- ["Motivation" på Wikipedia.org](#)

Anbefales læsning: Daniel Pink, *Motivation*, Akademisk forlag, 2015.

Kapitel 48: Resten af vejen

- Carol S. Dweck, *Self-theories*, Psychology Press, 2014.
- Kristin Neff, *Self-Compassion*, HarperCollins Publishers, 2015.

Kapitel 49: Status

- [How many countries are there in the world?](#)
- [How many universities exist in the world?](#)
- [Spotify – About Spotify](#)
- [This is how many websites are online | World Economic Forum \(weforum.org\)](#)
- [15 Amazon Statistics You Need to Know in 2023 \(repricerexpress.com\)](#)