

# Hvis man ikke gør noget for andre, gør man heller ikke noget for sig selv

Det var en ny og spændende oplevelse for os at stå i Gentofte Rådhus i 2012 og fortælle forbigående gæster, at de gratis kunne hente inspiration til at skabe sig gode dage og også være med til at andre kunne det samme. Det krævede bare adgang til nettet og viljen til at fordybe sig lidt i indholdet på [www.haengoddag.dk](http://www.haengoddag.dk)

Alle var positive og overraskede over, at nogen havde lavet en sådan hjemmeside, for det havde de aldrig hørt om før.

En gæst fortalte os, at hun havde en god vane. Hver morgen når hun så sig selv i spejlet, sagde hun. **"Vi to skal have en god dag i dag."** En super idé, som vi straks lagde ind på hjemmesiden, for måske kunne det inspirere andre til at tage dette lille morgenritual til sig.

At skabe ægte gode dage er noget der kommer indefra i os selv. Kan dagen kun blive god gennem ting uden for os selv, vil vi alt for ofte blive skuffede. Hvis vi normalt synes, at der er langt mellem gode dage, kan vi ikke bare knipse med fingrene og straks forandre det. For som kineserne siger om vanens kraft: "Vaner starter som et tyndt spindelvæv, men de bliver til et tykt tov, som binder dig på hænder og fødder, hvis ikke du passer på."

Forskere har fundet ud af, at mere end 40 % af vores handlinger skyldes vaner, ikke beslutninger. Men vi kan selv beslutte at gå en anden vej, og som man siger: "Selv den længste rejse starter med det første skridt." Det er dig, der skal bruge dine erfaringer. Ikke dine erfaringer, der skal bruge dig!

Så giv en hånd med at skabe gode dage for dig selv og andre. Kom med dine idéer som andre kan have glæde af, og fortæl om hjemmesiden. For mange gode dage er et godt liv.

**Et lys mister ingenting ved at tænde et andet lys**

Björn Nakskov Petersen & John Bern Nielsen

[www.haengoddag.dk](http://www.haengoddag.dk)

