

Alting kan ændre sig i én enkelt sætning

100 CITATER

FRA MESSY MINDS



MESSY MINDS

SHOW

MED

NINA TENGBERG

100 muligheder for at ændre dit liv i dag

Hvis der er én ting, jeg har lært af min podcast, Messy Minds Show, så er det, at alting kan ændre sig i én enkelt sætning.

Når vi tør at give og dele, så sidder der nogen, hvis liv det vil ændre. Og hvis du har lyttet til Messy Minds Show, så har vi to måske delt sådan et øjeblik sammen.

Messy Minds Show er en kilde af visdom, idéer, inspiration og et spark i røven, som jeg nu har filtreret og hældt på flaske, så du kan slukke tørsten med 100 citater og sætninger, som har ændret mit og lytternes liv gennem årene. Og snart også dit.

Denne e-bog er inddelt i 5 kategorier, så du nemt kan finde inspiration til præcis det område af dit liv, du ønsker at forbedre.

Gå på opdagelse, søg ud og find hjem. Sæt ild under dine drømme og flueben ved din bucket list.

Enjoy!

Nina Tengberg



Alting kan ændre sig i én enkelt sætning

Nina Tengberg



Kreativitet



I

“Jeg kan kun støtte ethvert tiltag blandt mennesker, der er i den kreative fase af deres liv, hvor man undersøger: Hvem er jeg og hvor er jeg på vej hen? – og gør det i et udtryk. Hvis man forsøger at omforme de indtryk man har været udsat for hidtil og de drømme, man kan have fremad, ned på et stykke papir, i form af en tekst eller hugge det i en sten eller skrive det i et digt eller i en roman eller male det på et lærred – så er det ikke spild af tid, og der er ikke nogen af os, der har råd til, ikke at støtte”

Allan Olsen



2

”Det er ikke alle, der kan se dit talent. Hvis du får et nej, er det ikke fordi din idé er forkert, men fordi den er blevet præsenteret for det forkerte menneske”

Peter Mygind



3

“Kreativiteten skal komme fra sindet og ned på papir – måske skal den lige ramme en væg først, men heller ikke mere end det – ellers bliver kreativiteten flygtig”

Allan Olsen



4

”Når du undertrykker, flygter du.
Når du udtrykker, finder du fred”

Hakon Elliott Mogensen



5

”Det er detaljerne som du ser, men som andre ikke ser,
der skaber magien”

Anna Emma Haudal



6

”Den gode idé kan opstå ud af ingenting,
så vær opmærksom på de mest banale øjeblikke”

Kasia Wasilewska



7

”Når du er kreativ, så blottes du dig, og det er ok.
Faktisk, kan det ikke være anderledes”

Soulshock



8

”Kreativiteten opstår, når vi har overskuddet til at
forestille os ting”

Kristian Leth



9

”Du skal ikke gå efter at lave noget, der er godt eller
succesfuldt. Du skal lave noget, der er interessant”

Lydmor



”Følelsesmæssigt, er kreative mennesker fuldstændig aware om alt omkring dem, og alt påvirker dem, og alt skaber en reaktion. Det er dét vi bruger i vores arbejde”

Soulshock



11

”Kreativitet giver os et sanseligt nærvær og gør os mere tilstede i verden”

Sarah Green



12

”Når du har mange projekter i gang, er det en god idé at vælge hvilke briller du tager på, så du kan fokusere”

Laus Høybye



13

”Se dig selv som en juicemaskine. Opsøg de interessante ting. Der skal noget interessant ind før der kan komme noget interessant ud”

Lydmor



14

”Vi mennesker mødes, når vi deler noget af os selv”

Hakon Elliott Mogensen



15

”Find det sted i dig selv, hvor du kan blive ved med at lave
det du laver, selvom du ikke får anerkendelse for det”

Leonora Christina Skov



16

”Hver gang jeg viser, at jeg ikke er perfekt,
får jeg så meget kærlighed”

Lydmor



17

“Når du er usikker,
er du utydelig”

Lydmor



18

”Frygt mindre, skab mere. Intet af det, jeg har frygtet var
så slemt, som tanken om det”

Leonora Christina Skov



19

”Når du skal røre mennesker, skal du være i synk med dine følelser”

Soulshock



20

”De store tænkere, dem der rykker ved noget, dem der laver om på verden, er folk, der gør det ud fra et håb om, at gøre noget bedre - ikke ud fra en frygt om, at det hele er ved at gå under”

Kristian Leth

The background is a solid teal color with a visible, organic texture, resembling a watercolor wash or a fine-grained material. The texture consists of subtle variations in tone and some faint, irregular patterns that give it a sense of depth and movement.

Forandring



21

“Livet er ikke nemt. Der er vidunderlige øjeblikke, men der er også en masse modstand. Og man møder mennesker, som ikke tror på en, og så møder man måske en enkelt, der lige tror på en. Og i virkeligheden handler livet om at tage ansvar for sig selv og for de valg man tager. Man kan ikke lægge sit liv over i andre menneskers hænder”

Peter Mygind



22

”Et godt liv kræver, at vi træffer svære beslutninger”

Lene Beier



23

”Alt for mange går rundt i en bevidstløs livsførelse, fordi
dét at blive bevidst, kan være uoverskueligt”

Bettina Byskov-Eriksen



24

”Det er ikke altid vi skal finde modet til at gøre noget,
men derimod temperamentet”

Kristian Leth



25

“De fleste mennesker taler om livet,
men de færreste lever livet”

Henriette Claydon



26

”Der er noget som kun du kan,
hvis du tør at udfolde det”

Hakon Elliott Mogensen



27

”Rundtom ethvert hjørne gemmer sig et nyt perspektiv”

Sarah Green



28

”Nogle gange skal vi quitte for at komme videre”

Kristian ‘UFO’ Humaidan



29

”Forandringerne holder os i live”

Sarah Green



“Vi hælder lort i os hver eneste dag.
I min Brugs er der et køleskab på
størrelse med mit køkken, kun med
energidrik. Da jeg så det, så tænkte
jeg: Det der, det er et meget stærkt
billede på menneskeheden lige nu.
Fuldstændig drænet for energi.
Jorden, fuldstændig drænet for
energi. Det er det samme der sker
med os, som med planeten”

Anna Emma Haudal



31

"Dine valg behøver ikke at være evige.
Du kan sagtens sadle om undervejs"

Anne Damgaard



32

"Du sparer ikke kun penge på at købe ting online.
Du sparer også det sociale væk. Så hvad har du egentlig
sparet? Det sociale er en meget, meget dyr pris at betale"

Lisbeth Grove Mikkelsen



33

”Mindre monolog og mere dialog.
Folk på egotrips er ikke til at holde ud”

Jacob Holdt



34

“Det magiske er, at de ting vi ikke er vant til at stå med –
om det er at sælge, leve for færre penge eller noget helt
tredje – det er ting, som med tiden bliver det nye normale”

Anna Listh



35

”Alt handler om timing”

Peter Mygind



36

”Overvej om du nyder at drømme om drømmen,
eller om du rent faktisk er villig til at gøre hvad der skal til
for at realisere den”

Leonora Christina Skov



37

"At træffe store valg er en proces"

Anne Damgaard



38

"Enhver udfordring i livet er en invitation til
transformation"

Anna Emma Haudal



39

”Hvis du sidder fast, skal du frigøre dig og lade dig falde,
før du kan tænke andre og mere positive tanker”

Lene Beier



40

“Du kan sidde og tænke fra nu af til du er 85.
Det handler virkelig om at komme ud og prøve ting og
gøre dig nogle erfaringer”

Anne Damgaard

Mindset



“Sådan som du ser verden, er ikke noget du er blevet født med. Det gør du fordi, du har oplevet en milliard ting, gjort en milliard ting, løbet risici, lavet fejl, du har familiære relationer, set nogle ting, der er ting du ikke har set, og summen af alt det, giver dig det mindset du har omkring, hvad du kan og ikke kan.

Det er jo ikke noget nogen sagde til dig en tirsdag nede i Brugsen: “Nu skal du se verden sådan her.” Hvis vi skal aflære eller ændre det – det er en meget lang rejse”

Morten Münster



42

”At være modig er ikke det samme
som at være risikovillig”

Nikoline Nybo



43

”Hvis du føler dig misforstået, er det højst sandsynligt et
tegn på, at du er innovativ”

Anders Fogh



44

“Own dit fuck up – fuck up like a royal!”

Lydmor



45

”Vedholdenhed og tålmodighed er det, der afgør, om du bliver bedre end de andre”

Morten Münster



46

”Du skal elske processen
og ikke kun forestillingen om din succes”

Lisbeth Grove Mikkelsen



47

”At iagttage et andet menneske uden at dømme,
er den højeste intelligens”

Peter Mygind



48

”Sørg altid for at være i bevægelse”

Nadia Plesner



49

“Det er federe at gøre tingene lidt dårligt
end slet ikke at gøre det”

Lydmor



50

”Du er lige så
berettiget til at
være i et rum
som alle andre”

Jalal



51

”Kontrol er en illusion”

Anne Damgaard



52

”Det meste af det, der står i vejen for os selv,
er inde i os selv”

Leonora Christina Skov



53

“Det er så meget nemmere at lade være.
Altså ikke at gøre noget”

Lene Beier



54

”Hav et standpunkt til et bedre argument overgår det”

Michael Stegger



55

”Du finder svar, når du tillader dig selv at stoppe op
og dyrke roen”

Maja Lykke



56

”Håb er troen på det vi ikke kan se”

Kristian Leth



57

”Der er ingen, der takker dig for at gå ned med stress”

Joachim Wind



58

”En genstand har forskellige funktioner alt afhængig af,
hvilket rum det er i, og det gælder også for dig.
Så hvor og hvordan bevæger du dig i verden?”

Anna Emma Haudal



59

”Hjertet slår kun, fordi det holder pause”

Anna Emma Haudal



60

”Når vi synes, at vores egen sandhed skal gælde for alle
andre, kan det blive farligt”

Laus Høybye

Motivation



62

”Du kan researche din idé ihjel”

Lisbeth Grove Mikkelsen



63

”En bæredygtig ydre verden starter med
en bæredygtig indre verden”

Kristian 'UFO' Humaidan



64

”Et nej er den korteste vej til det næste ja”

Nadia Plesner



65

”Planlæg 30 % mindre i din kalender
– så når du meget mere”

Morten Münster



66

”Det handler ikke om at være perfekt.
Det handler om at komme så langt du kan med de
ressourcer du har til rådighed”

Morten Münster



67

”Put så meget positivt ind i dit liv,
så det kan bære det negative”

Joachim Wind



68

”Jo hårde du arbejder, jo heldigere er du”

Andreas Mogensen



69

”Verden er den samme – det er vores syn på den,
der indeholder uanede muligheder”

Sarah Green



“Jeg har altid haft en dyb frygt for at misse livet. Jeg har altid været bange for, ikke at være tilstede. Tænk sig nu, hvis jeg stod på livets yderste mole kort før lukketid og opdagede, at jeg ikke havde været tilstede. At jeg bare var blevet revet med af livets konformiteter og gamle vaner”

Henriette Claydon



71

”Find en buddy du kan droppe Janteloven sammen med”

Nadia Plesner



72

”Ilden, der brænder indeni dig fortæller dig,
at det er en nødvendighed, det er et instinkt.
Det er ikke noget du bare vil eller har lyst til”

Soulshock



73

”Når du går forrest med det du laver,
følger folk med”

Nadia Plesner



74

”Du må ikke undervurdere, hvor stor en forskel din
historie kan gøre for andre mennesker”

Niels Greve



75

"Hvis du har svært ved at færdiggøre projekter,
kan du involvere andre mennesker i projektet.
Det er en god måde at committe sig på"

Laus Høybye



76

"Gå ud i verden, bland dig med mennesker
og bliv mindet om, hvem du er"

Lisbeth Grove Mikkelsen



77

”Når du træder ind i et rum med intention,
så er der fremdrift”

Anna Emma Haudal



78

”Hvis du vil have noget andet,
er du nødt til selv at gøre noget”

Bettina Byskov-Eriksen



79

"Der findes ingen onde mennesker,
men mennesker i smerte"

Jacob Holdt



80

"Ved at give sig hen til det enkelte menneske,
kommer der altid en belønning"

Jacob Holdt



Drømme



“I skal gøre det, der gør jer glade.
I skal finde ud af, hvad der gør jer
taknemmelige ved livet, og så skal I
gå med det. Og så fuck alt det
andet, og lad være med at tænke på
hvad folk siger, for der findes ikke
nogen rigtig vej andet end den,
I selv er med til at lægge”

Lene Beier



82

”Det handler om at være dedikeret og tilgængelig, så du ikke mister den mulighed, der kunne have ændret dit liv”

Soulshock



83

”Det man gøder, vokser”

Sarah Green



84

”Du må ikke vente på, at nogen giver dig tilladelsen til,
at være en etableret kunstner. Det er du i dét sekund,
du beslutter dig for, at du er det”

Lydmor



85

”Niche ned. Det er okay at nøjes”

Soulshock



86

”Din drøm er din potentielle virkelighed”

Hakon Elliott Mogensen



87

”Det handler om at blive til nogen
– ikke til noget”

Anna Emma Haudal



88

”Hvis din frygt holder dig tilbage fra at opnå dine drømme, så opsøg mennesker, der har overvundet den samme frygt og find inspiration i deres historie”

Peter Mygind



89

”Det er godt at have mål og magien opstår, når du er åben for muligheden for, at de kan ændre sig undervejs”

Frederik Hagedorn-Poulsen



“Så snart du beskriver noget til
ende, så har du også beskrevet alt
det, der ikke kan ske. Det er vigtigt,
at du tør, at lade ovenlysvinduet
stå åbent. At du tør, at lade noget
ubeskrevet være. Det er det, der er
nødvendigt for, at der kan ske
noget endnu bedre, end det,
du kunne forestille dig”

Kristian ‘UFO’ Humaidan



91

”Grib de chancer, der opstår i livet.
Det er meget svært at se, hvordan man når målet”

Andreas Mogensen



92

“Uanset hvad jeg vil, så kan jeg det.
Det handler om; hvad er jeg parat til at ofre?”

Joachim Wind



93

”Vi bliver alle mødt af kritik,
men lad det ikke stoppe dig i det, du tror på”

Nadia Plesner



94

”Der findes ikke kun succes og fiasko.
Der er flere veje til dine drømme”

Anne Damgaard



95

”Mursten skal ikke stå i vejen for dine drømme”

Lene Beier



96

”Hvis du lever dit liv efter hvad andre tænker, så lever du
ikke dit liv – så lever du andres liv”

Jalal



97

”Skab en masse i dit kølvand”

Laus Høybye



98

“Hvis du viser verden noget skrøbelighed. Hvis du viser verden, at du er uperfekt. Hvis du tør at være sådan: ”I’m not perfect!”, så er verden sådan: “Det er vi andre heller ikke!”, og så får du en kæmpe krammer”

Lydmor



99

“Vi kan tit få at vide, at det ikke kan lade sig gøre.
At det kan du ikke. Sådan: ”Hvorfor skulle du dog kunne
det? Du burde gøre det her i stedet.”
Og det kan man så tage og stikke skråt op”

Frederik Hagedorn-Poulsen



100

”Lev det ud”

Soulshock

Done!

100 citater & 100 muligheder for at ændre
dit liv i dag.

Husk, at du kan lytte til Messy Minds Show 24/7 i iTunes,
Spotify eller hvor du ellers lytter til podcast.

Og nu hvor du er her, så kom og vær en del af os med
messy minds! Få de bedste og mest inspirerende råd fra
mig selv og nogle af DKs mest beundringsværdige
mennesker lige her:

Instagram: @messymindsdk

E-mail: nina@messyminds.dk

Web: www.messyminds.dk

Podcast: Messy Minds Show

Jeg er oprigtig glad for, at du er her.
Vi ses around!

Nina Tengberg



Fortæl mig...

Hvem vil du gerne høre i Messy Minds Show?

Skriv en mail til nina@messyminds.dk

- jeg glæder mig til at blive inspireret!

Tak til:

Lene Beier

Allan Olsen

Andreas Mogensen

Soulshock

Nadia Plesner

Leonora Christina Skov

Laus Høybye

Jacob Holdt

Morten Münster

Anna Emma Haudal

Lydmor

Lisbeth Grove Mikkelsen

Kristian 'UFO' Humaidan

Kristian Leth

Jalal

Tak til:

Sarah Green

Kasia Wasilewska

Hakon Elliott Mogensen

Frederik Hagedorn-Poulsen

Michael Stegger

Joachim Wind

Anna Listh

Maja Lykke

Henriette Claydon

Peter Mygind

Anne Damgaard

Bettina Byskov-Eriksen

Nikoline Nybo

Niels Greve

Anders Fogh



