



### Ole Henriksen

63 år, hudplejeguru i Los Angeles og efterhånden lige så kendt som omvandrende lykkeguru. Snart kan du opleve ham på TV2 i to udsendelser, hvor alverdens forskere forsøger at finde ud af, hvordan hjernen på en så lykkelig mand er skruet sammen – og hvordan vi andre bliver lige så lykkelige.

Ole Henriksen:

## NU FÅR HANS LYKKEKUR FORSKERNES BLÅ STEMPEL

"The Master of Hollywood Glowing Skin" har altid turdet drømme stort. Ellers havde han aldrig kunnet tage til Los Angeles og bygge et hudplejedynasti op helt fra bunden. **Men når både teenagere og pensionister stopper ham på gaden og krammer og takker ham, fordi han gør dem så glade, føles det endnu større end noget, han har drømt om.**

Her øser han gavmildt ud af sin lykkerecept, baseret på sunde valg og positive tanker, som den nyeste videnskab bakker varmt op om.



Ole, for fanden. Bliver du aldrig sur eller gal i skralden? Hvordan kan du udstråle så provokerende meget lykkefølelse og glæde, at man helt automatisk kommer i godt humør i dit selskab? Hvordan kan du i en alder af 63 år have energi til at gå ud at danse til kl. 4 om morgenen efter en hård dag, hvor du har holdt foredrag for 800 mennesker og været midtpunkt under en foretningmiddag? Er du på speed? Eller rummer du en helt speciel genetik?

Allerede inden den glædesspruttende cremekonge lander med elevatoren hos fotografen, hvor jeg skal lokke svarene ud af ham, kan man høre hans veloplagte stemme nærme sig etagen. Jeg er ikke den eneste, der har det sådan med "The Master of Hollywood Glowing Skin": en blanding af: bare det var mig, der altid var så glad, og nysgerrighed efter at vide, hvordan hans hjerne er indrettet, siden den kan generere så mange positive vibes.

Faktisk blev Ole Henriksen for nylig hjerne-skannet og gennemtestet af hjerne- og adfærdsforskere. Lidt ligesom Albert Einsteins hjerne blev endevendt efter hans død, så eftertiden kunne blive klogere på, hvordan et genis hjerne ser ud. Undersøgelserne er led i en produktion til TV2, hvor tv-journalisten Ole Juncker sætter sig for at knække koden til Ole Henriksens særegne glæde ved livet med den slet skjulte dagsorden at sikre sig et drys af det magiske tryllestøv. Arbejdstitlen på udsendelserne er "Jeg vil være Ole Henriksen".

Begge Oler bliver hevet gennem et hav af test, og heldigvis er det ikke exceptionelt gode gener, der gør Ole H. til sådan et energibundt. Hans gener er ganske vist robuste over for depression. Men de faktorer, der for alvor gør ham så gennemført positiv, kan man lære sig.

Under optagelserne kom Ole Henriksen forbi den amerikanske psykolog John B. Arden, som bl.a. har skrevet bestsellerbogen "Rewire

Your Brain". Arden er ekspert i, hvordan man ved hjælp af positiv psykologi omprogrammerer sin hjerne, så man ikke bliver offer for negativt selvsving og får lettere ved at finde glæde og balance i livet. På baggrund af sin forskning og erfaring har han udviklet S.E.E.D.S-metoden (læs mere til højre).

Ole Henriksen kendte ikke manden på forhånd, men var uden at vide det et omvandrede bevis på, at hans metode virker. Ardens fokuspunkter er alle nogle, som Ole vægter højt i sit eget liv, nogle pr. intuition, andre, fordi han har besluttet, at sådan skal det være. Lad os gå igennem dem med Ole ét efter et:

### S: SOCIAL RELATIONS

**"Jeg lærer noget af andre mennesker hver dag"**

Umiddelbart vil mange nok stemple Ole Henriksen som en *social butterfly*, som en ultra udadvendt person, der taler lige godt med de talrige Hollywoodstjerner, han har haft som kunder i sin spa i Los Angeles, og med husmødre i Hanstholm. Manden ejer en særegen evne til at få dem, han taler med, til at føle sig vigtige og vidunderlige. Han er verdensmester i at give komplimenter, og selv om man godt kan regne ud, at de er en fast ingrediens i hans samtale-teknik, kan man leve højt på dem længe.

Men Oles sociale kompetencer er ikke kun medfødte. Det handler også om at beslutte at være udadvendt. – Uanset hvor travlt jeg har, giver jeg mig altid tid til at connecte med folk omkring mig. Jeg er dybt forbløffet over, hvor meget jeg lærer af andre mennesker hver eneste dag, siger Ole Henriksen.

– Nogle gange skal man hanke op i sig selv. Hvis jeg efter en hård dag ikke orker at tage til et selskab, overtaler jeg mig selv med positive argumenter: Kom så af sted. Du får en skøn aften og vil fortryde, at du bliver væk, lokker jeg.

Adfærdsforskere har slået fast, at udadvendte mennesker lader op sammen med andre mennesker, mens mere indadvendte personer lader op alene. Hvis det passer, er Ole Henriksen ikke fuldblods-udadvendt.

– Nej, jeg lader absolut bedst op alene. Især om morgenen, hvor jeg har verden helt for mig selv, indtil Laurence (Oles kærlighed gennem 30 år, red.) vågner. Han er ikke helt så meget morgenmenneske. Jeg har behov for enormt meget alenetid og kunne ikke være den person, jeg er, hvis ikke jeg tog mig den tid.

– Så ja, det er meget vigtigt at være sammen med andre, men det er også vigtigt at sætte pris på sit eget selskab, for når vi bliver gamle, vil de fleste af os være mere alene, end vi er sam-

▼ De gymnastiske ringe er blevet hotte i kølvandet på Cross-Fit-bølgen, men Ole har svunget sig i dem i mere end 50 år! Når de andre drenge spillede fodbold, arbejdede han med sin teknik i ringene og trapezen hjemme i haven i Nibe og drømte, at han var akrobat i et cirkus.



## Ole følger intuitivt en ekspert-manual for lykke

Uden at vide det følger Ole Henriksen næsten slavisk en videnskabelig funderet opskrift på, hvordan man ved hjælp af positive tanker og sunde valg kan omprogrammere sin hjerne, så man reelt bliver mere lykkelig. Næmlig **S.E.E.D.S.-METODEN** udviklet af John B. Arden, en verdensberømt amerikansk psykolog tilknyttet Kaiser Permanente Medical Center i det nordlige Californien og forfatter til en lang række bøger om selvudvikling. Ardens fokus er den seneste forskning inden for neuroplasticity – hjernens evne til at ændre sig som følge af de erfaringer, man giver den. S.E.E.D.S. står for:

- S SOCIAL RELATIONS:** Et godt netværk af familie og venner
- E EDUCATION:** At lære nyt og komme ud over sin komfortzone
- E EXERCISE:** At få pulsen op mindst 30 minutter hver dag
- D DIET:** Fornuftig kost med masser af fisk, æg, nødder, frugt og nul sukker
- S SLEEP:** 7-8 timers søvn hver nat

Ole Henriksen har et par yderligere fokuspunkter i sin egen lykkestrategi, hvoraf de vigtigste er – hvis man skal blive i hans amerikansk-danske sprogunivers:

- P PRESENCE:** Nærvær. Koncentrer dig om at være til stede i nuet
- G GRATITUDE:** Taknemmelighed. Sig tak til dig selv og til andre. Ros dig selv og andre. Du har så meget at være taknemmelig for, når du er vokset op i et fredeligt og rigt land som Danmark



## OLE-FACTS:

- 4. maj 1951: Fødes i Nibe. Far er fabriksarbejder, mor gør rent i banken.
- 1964: Opdager, at han er bøsse.
- 1969: Flytter til København og et job i Sygekassen.
- 1970: Møder 31-årige Harvey, filmlocationspejder, og rejser med ham til USA.
- 1971: Showdancer på Broadway.
- 1971: Showdancer og model i Indonesien.
- 1972: Hudplejestudier i London. Job hos Helena Rubinstein.
- 1975: Rejser penge til egen hudplejeklinik i Beverly Hills ved benhårdt arbejde. Bliver lynhurtigt Hollywoods hotteste hudplejeguru med stjerne kunder som Kirk Douglas og Sylvester Stallone. Senere kom Halle Berry, Renée Zellweger, Madonna, Naomi Campbell og Leonardo DiCaprio til.
- 1985: Møder sit livs kærlighed, Laurence Roberts.
- 2008: "Ole Henriksens Lykkekur" på TV2.
- 2011: Sælger sit firma til LVMH, men arbejder fortsat for det. Hans produkter sælges i hele verden.
- 2014: Drømmer om mere tid med Laurence - bl.a. for at udforske Norge!

men med andre, og så nytter det ikke noget, at vi først skal til at lære det. Min gamle mor kæmper fx med det i disse år.

## E: EDUCATION

### "Du skal udfordre dig selv for ikke at gå i stå"

– Hvis du vil ændre noget ved dig selv, kan du ikke blive ved med at gøre, som du altid har gjort. Så flytter du dig ikke ud af stedet. Du skal ud over rampen – ud over din komfortzone – og det er noget af det bedste, jeg ved!, siger Ole.

– Måske hader du tanken om at spille fodbold. Men når du møder op til første time, vil du opdage, hvor dejligt det er, og du ender sikkert med at blive næsten afhængig af det.

– Det, der gør livet spændende, er jo, at man konstant skal udfordre sig selv med nye ting. Man kan ikke gå i stå, for så keder man sig. Det er sådan, børn lærer. De har en energi uden lige. Jeg elsker at lege med børn, for det udvikler man sig af. Selv om jeg er en moden herre og en seriøs forretningsmand, er jeg ikke bange for at udtrykke min barnlige glæde.

– Nogle gange skal man bare springe ud i det, selv om man ikke tør. Fx havde jeg mine skrupler før optagelserne til det nye tv-show, hvor jeg skulle have testet min IQ og hukommelse. Tænk, hvis hele Danmark fandt ud af, at Ole Henriksen var en lalleglad idiot. Men jeg slap godt fra det – og blev klogere undervejs.

– På samme måde har jeg også altid sat mig mål, som jeg VIL nå: for at holde mig selv til ilden og slippe for at gå i stå.

Som 12-årig besluttede han sig for at vinde en stilekonkurrence om dampskibsselskabet DFDS' 100-årige historie, selv om han intet anede om skibe. Men han satte sig grundigt ind i sagerne – og vandt. Og da hans lærere ikke fandt ham egnet til realskolen, fordi hans karakter i matematik var for lav, gik han med aviser og tjente penge til en privat realskole.

Viljen til at vinde og sætte sig høje mål har været drivkraft gennem hele hans liv og givet den lille spinkle dreng fra Nibe power til at bygge et verdenskendt plejeimperium op helt fra bunden – endda i Los Angeles.

## E: EXERCISE

### "Træningen er min vigtigste kilde til energi"

Ole Henriksen smider skjorten og gør klar til at blive fotograferet i de gymnastiske ringe. Han har flot definerede muskler og kaster sig rundt

i ringene med en lethed og elegance, der får én til at overveje, om han har sat tyngdekraften ud af drift eller en fortid i cirkus. Det sidste stemmer næsten: Som barn drømte han, at han var cirkusartist, når han hang i haven i trapez eller ringe, mens de andre drenge spillede fodbold.

Ole mener selv, at hans sprudlende mentale overskud hænger tæt sammen med, at han træner dagligt og disciplineret, og også på det punkt giver videnskaben ham ret. John B. Arden fremhæver fysisk træning som den aller-vigtigste modgift mod negative tanker, dårligt humør og depression og mener, at det virker lige så godt som psykoterapi og antidepressiv medicin tilsammen.

De fysiske test i den nye udsendelse bekræfter, at Ole er i superform. Da han blev udsat for den maksimale fysiske belastning i testen, behøvede han kun at udnytte 72 pct. af sin lungekapacitet.

– På en god dag træner jeg to gange. Første gang efter morgenmaden, typisk strækøvelser for at varme kroppen op. Sidst på eftermiddagen træner jeg mere intensivt, fx vægttræning. I sin tid var det Sylvester Stallone, der overbeviste mig om, at det var et must. Jeg har et stativ, som egentlig er til maveøvelser, men jeg bruger det som en abekat og har udviklet et hav af øvelser, hvor det indgår. Og endelig laver jeg 300 push-ups hver eneste dag, uanset hvor i verden jeg er.

– Jeg træner også på parallelle barrer og med min powerhoop, den tunge hulhopring. Jeg dyrker yoga og står på rulleskøjter, og tit danser jeg også. Jeg har jo en fortid som showdancer på Broadway, så jeg elsker at danse. Jeg spiller altid musik til min træning. I øjeblikket mest Rihanna, Lana Del Rey, Pitbull, Katy Perry, Beyoncé og Justin Timberlake.

## D: DIET

### "Jeg spiser morgenmad to gange hver dag"

Ole Henriksen har en sund appetit og elsker at spise. Men han har aldrig været for tyk. Dels har han gode gener, dels er han i konstant bevægelse og brænder en masse energi af i dagens løb – og endelig spiser han supersundt.

– Mit yndlingsmåltid er morgenmad. Det spiser jeg faktisk ofte to gange på en dag. Min tidlige morgenmad er kogt havregrød med hørfrø, blåbær, brombær, hindbær og banan. Bare et let måltid, så jeg kan træne kort tid efter. Næste morgenmad spiser jeg omkring kl. 10.30 på min yndlingscafé, Le Pain Quotidien på Melrose Avenue i Los Angeles. Det kan typisk være en chia-muffin eller et stykke valnøddebrød. ▶

“Uanset hvor jeg befinder mig i verden, og uanset hvor travlt jeg har, lykkes det altid for mig at få lavet 300 push-ups. Hver eneste dag året rundt.”





▲ Hos de fleste af os skal der fem positive tanker til at ophæve én negativ. Men Ole Henriksen har trænet sin hjerne op til at vende de negative tanker til positive. Faktisk kan kun én ting gøre ham vred: Når folk med magt opfører sig respektløst over for andre. – Men mine ansatte har aldrig set mig vred, siger han.

Resten af dagen står menuen på masser af grønsager, frugt, groft brød og sunde proteiner fra fisk, lidt kylling, bønner og ost. Jeg spiser ikke særlig meget kød. Endelig går jeg meget op i at få sunde fedtstoffer, fx omega-3-fedtsyrer, og sukker og alkohol rører jeg næsten aldrig. Sukker er det rene gift for huden.

## S: SLEEP

**“Jeg falder i dyb søvn lige efter min aftenbøn”**

– Syv timers søvn hver nat er nok til, at jeg kan vågne op fyldt med energi. Fordi jeg er så fysisk aktiv, falder jeg i dyb søvn lige efter min aftenbøn, og jeg vågner ikke, før jeg er udsovet. Jeg elsker min seng; det føles så godt og trygt at ligge der og putte sig under dynerne.

## + P: PRESENCE

**“Hvis du lever i nuet, går alting meget lettere”**

Hvis Ole skulle supplere John B. Ardens opskrift på lykke, ville næste bogstav være P for Presence – nærvær. Evnen til at være til stede i nuet. Og det punkt, hvor hjerneskanningerne for alvor afslører en forskel mellem de to Oler i det kommende tv-program. Ole H. er ekstremt god til at leve sig 100 pct. ind i en situation.

Selv er han meget bevidst om, hvor vigtigt det er: – Hvis du lever i nuet og nyder det, går alting så meget lettere. Du er ikke nær så sårbar, når livet går dig imod. Hvis du hele tiden har en del af opmærksomheden rettet mod fremtiden, er det svært at være lykkelig. Leder du desperat efter den perfekte kæreste eller det perfekte næste job, finder du ikke, hvad du søger. Lykken er lige nu, ligesom livet. En gave, der skal nydes hver dag.

## + G: GRATITUDE

**“Tak dig selv for alt det, du kan”**

Ole Henriksen siger pænt godmorgen til sig selv hver dag: – Stil dig foran spejlet, smil til dig selv. Studer dit ansigt, og sig: Hey, hvor ser du godt ud. Kig ind bag dine øjne i en slags 30-sekunders meditation med åbne øjne, og tænk over, hvor meget du har at være glad for. Tak dig selv og livet for alt det, du har lært, og hvor moden og erfaren du er blevet.

Selv fryder jeg mig over, at jeg aldrig mere føler mig presset eller nervøs. Jeg forbereder mig til opgaverne og har lært at prioritere, hvad der er vigtigt. Og jeg tør være mig selv.

Glem rynker, slap hud og andre fejl. Kig på din udstråling. Et lykkeligt ansigt er et smukt ansigt, uanset om man er 80 år eller 16. Du skal ikke ligne en 21-årig, når du er dobbelt så gammel. Du skal være den bedste, du kan – alt efter hvor du er i dit liv nu.

Her i Danmark er det dejligt at gå på gaden og se så mange naturligt smukke kvinder. I Los Angeles bliver alt for mange fikset med plastikkirurgi. Man skal være så forsigtig. Det er let at se, at ansigtet er sprøjtet fuldt af Botox og fillers, og alt for mange ender med et helt udtryksløst ansigt, der er strammet lige så meget ud som huden på en stiv tissemand.

Alderen vil altid indhente os. Også os, der lever ultrasundt. Jeg har valgt at være glad for mig selv uanset hvad. Men min allerstørste glæde lige nu er at mærke taknemmeligheden fra mennesker, som synes, jeg har gjort en forskel for deres liv. Når jeg har holdt foredrag i en by, kommer tilskuerne op til mig bagefter og kysser og krammer mig og vil ikke give slip. De er i alle aldre: unge som gamle, og de siger: Ole, du gør mig så glad. Du hjælper mig med at se de positive sider af livet. Folk stopper mig også på gaden for at sige tak til mig. Så mit lykkeprojekt er det, jeg allerhelst vil huskes for.

Luksuskoncernen LVMH – Louis Vuitton Moët Hennessy – der købte Ole Henriksens hudplejefirma i 2011, har for længst opdaget magien ved den danske cremekonges lykkeskabende udstråling. Regelmæssigt bliver han tappet for positive tanker og vendinger, som hans plejeprodukter “pakkes ind i”, når de skal sælges. – They pick my brain, som han siger.

Hvad de plukker, kan du bl.a. se på hans Facebook-side. Slogans som: Orange is the Happiest Color. Good Night, Lift Tight. Celebrate Life, Celebrate Yourself. Her kan du bl.a. også se Ole fyre op under teamet i hans firma til et mandagsmorgenmøde – ved at twerke. Man kan tydeligt se, hvordan deres mandagsmorgen-blues fordufter i dansen! □

Mere: 6 tæt på-spørgsmål til Ole Henriksen på [iform.dk/happy](http://iform.dk/happy)

