

New York Times
Nr. 1
Bestseller!

MAKE YOUR BED

Små ting der kan ændre dit liv
... og måske hele verden

WILLIAM H. McRAVEN

If you want to change the world ...

MAKE YOUR BED

ADMIRAL
WILLIAM H. McRAVEN
(U.S. Navy Retired)

MAKE YOUR BED

SMÅ TING DER KAN
ÆNDRE DIT LIV
... OG MÅSKE HELE VERDEN

Operators Book Club
et forlag under
Operators Coffee Club



OPERATORS
COFFEE
CLUB

MAKE YOUR BED, Små ting der kan ændre dit liv – og måske hele verden

Copyright © 2020 Operators Book Club. Alle rettigheder forbeholdes.

Denne bog blev først udgivet i USA i 2017. Copyright © 2017 William H. McRaven.

Email for forespørgsler på bøger og plakater: CustomerService@operatorscoffee.club
Se mere om Operators Coffee Club ved at scanne QR koden:



OPERATORS
COFFEE
CLUB



Operators Coffee Club® og The King Skull "Badass Joe"® logo er registrerede varemærker.
OCC har NATO Commercial and Government Entity Code (NCAGE): R8586

All Rights Reserved. Authorized translation from the English language edition published by Hachette Book Group USA. Responsibility for the accuracy of the translation rests solely with Operators Book Club and is not the responsibility of Hachette Book Group. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the original copyright holder, Hachette Book Group USA.

Autoriseret oversættelse af den engelsksprogede udgave, der er udgivet af Hachette Book Group USA. Ingen del af denne bog må reproduceres eller transmitteres på nogen måde eller vha. elektroniske eller mekaniske metoder, inkl. fotokopiering, scanning, indspilning eller opbevaring i et informationslagringssystem, uden skriftlig tilladelse fra udgiveren. Denne bog må ikke udlånes, videresælges, udlejes eller videregives ved handel i nogen form, i en indbinding eller et omslag, forskelligt fra det bogen er udgivet i, uden skriftlig tilladelse fra Operators Book Club, der er et forlag under Operators Coffee Club Aps.

Grafisk tilrettelæggelse: Scandinavian Book A/S
Oversættelse: Johan de Renouard, Operators Book Club
Korrektur: Anne Åbom og Michael W. Hyldgaard
Tryk og indbinding: 1. Oplag, Februar 2020
Bogen er registreret under Dansk Bogfortegnelse
ISBN trykt udgave: 978-87-971146-0-5
ISBN eBog pdf udgave: 978-87-971146-1-2
ISBN eBog epub udgave: 978-87-971146-2-9
ISBN lydbog udgave: 978-87-971146-3-6

Omslag og grafik: Scandinavian Book A/S
Trykt med: Stempel Schneider
Trykt af Scandinavian Book A/S i Danmark

Til mine tre børn: Bill, John og Kelly. Ingen far kunne være mere stolt af sine børn, end jeg er af jer. Hvert øjeblik i mit liv er blevet gjort bedre, fordi I er til i verden.

Og til min fantastiske kone, Georgeann, min bedste ven, der gjorde alle mine drømme mulige.

Hvor ville jeg have været uden dig?

INDHOLD

OCC Forord 9

Forord 13

KAPITEL ET: Start din dag med en opgave, der er fuldført! 17

KAPITEL TO: Du kan ikke lykkes alene 27

KAPITEL TRE: Kun størrelsen af dit hjerte betyder noget 39

KAPITEL FIRE: Livet er ikke retfærdigt – kom videre! 51

KAPITEL FEM: At fejle kan gøre dig stærkere 61

KAPITEL SEKS: Du skal turde at vove pelsen 75

KAPITEL SYV: Stå imod bøllerne 85

KAPITEL OTTE: Bevis dit værd 93

KAPITEL NI: Giv folk håb 103

KAPITEL TI: Aldrig nogensinde give op! 115

Dimissionstalen ved University of Texas den 17. Maj 2014 125

Tak 145

Om forfatteren 147

Ordliste 149



“Excellence in life – requires excellent coffee breaks!”
Operators Coffee Club (OCC) blev grundlagt i 2017 af to tidligere Jægersoldater for at imødekomme behovet for gode kaffepauser, som kaffeelskende Operators oplevede, når de var “ude af kontoret” på eventyr eller på farten.

Kaffe smager allerbedst, når du indeni dig selv ved, at du virkelig har fortjent det varme flydende guld, der er i den kop, du holder i dine hænder. Situationen er også kendt som et “OCC Øjeblik”.

Vores mission er “Unplugged Coffee” hvor som helst og når som helst ved at levere original italiensk espresso kaffe og godt grej, der gør det muligt for dig

at brygge frisklavet kaffe og skabe dine egne OCC Øjeblikke.

Vi har stiftet “World Outdoor Barista Championship” (WOBC), der er det officielle verdensmesterskab for håndholdt espressobrygning. Ved det årlige WOBC, der afholdes under Outdoorfestivalen i Ry, mødes veteraner og andre kaffeelskere fra hele verden og konkurrerer om at brygge de bedste espresso-kaffedrikke. Efter konkurrencerne hygger de sig med en god kop kaffe og soldaterhistorier.

Vi støtter initiativer, idéer og programmer, der beriger danske veteraners liv. Handler du hos Operators Coffee Club, støtter du også vores veteraner!

Denne bogs to bedste buddies er:
“The Only Easy Day Was Yesterday, An Inside Look at the Training of the Navy SEALs”, af Richard D. Schoenberg. Denne fotobog er det mest komplette fotografiske essay der nogensinde er lavet om den sagnomspundne Navy SEAL Basic Training. Basic Underwater Demolition/SEAL eller bare BUD/S, som det også kaldes til daglig, er et langvarigt aspirantforløb bestående af hårdere og hårdere fysiske og mentale udfordringer, der kræver det yderste i viljestyrke fra hver aspirant. Fotobogen udtrykker dette commitment og giver læseren en ægte insider viden om hvad der kræves for at blive en Navy SEAL frømand.

“Make Your Bed: Din daglige logbog”, Af William H. McRaven, hvor du bla. kan holde styr på de små opgaver, du hver dag udfører på vej mod realisering af dine livsmål.

Rigtig god læselyst!

FORORD

Den 17. maj 2014 havde jeg den store ære at holde dimissionstalen for kandidatklassen ved University of Texas i Austin. Selvom universitetet var mit alma mater, var jeg bekymret for, om en militær officer, hvis karriere var defineret af krig, måske ikke ville finde et imødekommende publikum blandt de universitetsstuderende. Men til min store overraskelse tog kandidatklassen rigtig godt imod talen. De ti principper, jeg lærte under uddannelsen til Navy SEAL og anvendte som grundlag for min tale, syntes at have en universel appel. Det var simple principper, målrettet prøvelserne under Navy SEAL uddannelsen, men de ti principper er lige så vigtige i håndteringen af livets andre udfordringer – uanset hvem du måtte være. Gennem de sidste tre år er jeg blevet stoppet på gaden af fantastiske mennesker, der fortæller mig deres egne historier:

Hvordan de ikke veg tilbage for hajerne, hvordan de ikke ringede med klokken, eller hvordan det at rede deres seng hver morgen hjalp dem igennem de hårde tider. De ønskede alle at vide mere om, hvordan de ti principper havde formet mit liv og om de mennesker, der havde inspireret mig i løbet af min karriere. Min bog er et forsøg på at gøre dette. Hvert kapitel sætter de enkelte principper i en sammenhæng og tilføjer en kort historie om en række af de mennesker, der inspirerede mig med deres disciplin, deres vedholdenhed, deres ære og deres mod.

Jeg håber, du bliver glad for bogen!

MAKE YOUR BED

KAPITEL ET

Start din dag med en opgave, der er fuldført!

Hvis du vil ændre hele verden ...

skal du starte med at rede din seng!



Lejren hvor Basic SEAL Training (aspirantforløbet) har til huse, er en ubestemmelig treetagers bygning beliggende på stranden i Coronado, Californien (USA), kun hundrede meter fra Stillehavet. Der er ingen aircondition i bygningen, og om natten med vinduerne åbne kan du høre tidevandet rulle ind og brændingen hamre mod strandkanten. Værelserne i lejren er spartanske. I officersrummet, hvor jeg var indkvarteret med tre andre holdkammerater, var der fire senge, et skab til at hænge uniformerne, og intet andet. De morgener, hvor jeg opholdt mig i barakken ville jeg rulle mig ud af min Søværns "køjeseng" og straks begynde at rede min seng. Det var dagens allerførste opgave. En dag som jeg vidste ville være fyldt med uniformsinspektioner, lange svømmetur, endnu længere løbeture, forhindringsbaner og konstant stress fra Navy SEAL-instruktørerne.

“Giv Agt!” råbte føreren af aspirantholdet, Løjtnant Dan’l Steward, når instruktøren kom ind på rummet. Stående ved foden af sengen slog jeg mine hæle sammen og stod ret, da en oversergent nærmede sig min position. Instruktøren, der var streng og udtryksløs, begyndte inspektionen med at kontrollere afstivningen af min grønne uniformshat for at sikre sig, at den ottekantede “overdel” var fuldstændig ren og stod med skarpe kanter. Hans øjne inspicerede grundigt hver eneste tomme af min uniform fra top til bund. Stod pressefolderne i skjorten og bukserne i en lige linie? Var messingspændet på bæltet pudset op, så det strålede som et spejl? Var mine støvler så blankpolerede, at han kunne spejle sine fingre i dem? Tilfreds med at jeg opfyldte de høje standarder, der forventedes af en Navy SEAL-aspirant, gik han hen for at inspicere sengen. Sengen var lige så simpel som værelset og bestod af intet andet end en stålramme og en madras. Et nedre lagen dækkede madrassen, og ovenpå dette var der et øvre lagen. Et gråt uldtæppe foldet stramt ind under madrassiderne sørgede for lidt varme i de kølige San Diego aftener. Et andet tæppe var pertentligt fol-

det som et rektangel og lå ved fodenden af sengen. En enkel pude, fremstillet af blindeforeningen “Lighthouse for the Blind”, var centreret i hovedenden af sengen og flugtede med hele underkanten i en afstand af præcis fire tommer fra folden af det øverste sengetæppe. Dette var standarden. Enhver afvigelse fra dette præcise krav ville betyde at jeg skulle “løbe ud i brændingen” og derefter rulle rundt på stranden, indtil jeg var dækket fra top til tå med vådt sand – det der blev betegnet som en “sugar cookie” (kage med sukkerdrys). Stående ubevægelig kunne jeg ud af øjenkrogen se instruktøren. Han kiggede uinteressert på min seng. Han bøjede sig og kontrollerede “hospitalssengshjørnerne” og betragtede derefter tæppet og puden for at sikre, at de lå korrekt over for hinanden. Så stak han hånden i lommen trak han en quarter (25 centsmønt) op og flippede den i luften flere gange for at lade mig forstå, at den endelige test af sengen var på vej. Med et sidste flip fløj mønten højt op i luften og faldt ned på madrassen med et lille opspring. Den hoppede flere tommer op fra sengen, hvilket var tilstrækkelig højt til at instruktøren kunne fange mønten i sin hånd.

Instruktøren svingede rundt og tog front mod mig, så mig i øjnene og nikkede. Han sagde aldrig et ord. At rede min seng korrekt var, hvad der blev forventet af mig og ikke grund til ros. Det var min første opgave hver dag, og at udføre den korrekt var vigtigt. Det demonstrerede disciplin og opmærksomhed på detaljer. Når dagen var ovre, ville det være en påmindelse om, at jeg havde gjort noget rigtigt, noget at være stolt af, ligegyldigt hvor ubetydelig opgaven var.

Gennem hele min karriere i Søværnet var det at rede min seng den eneste konstante ting som jeg kunne regne med hver dag. Som en ung Navy SEAL løjtnants elev ombord på USS *Grayback*, en specialoperations-ubåd, fik jeg køjeplads i infirmeriet, hvor køjerne var stablet fire i højden. Den gnavne gamle læge, der styrede infirmeriet, insisterede på, at jeg redte min køje hver morgen. Han fortalte, at hvis sengene ikke blev redt og infirmeriet ikke var rent, hvordan kunne sømændene så forvente at få den bedste lægebehandling? Som jeg senere fandt ud af, kunne denne indstilling om disciplin og ordentlighed anvendes i alle aspekter i livet ved militæret.

Tredive år senere kollapsede Twin Towers i New York City (USA). Pentagon blev ramt samtidigt, og modige amerikanere døde i et fly over Pennsylvania.

På tidspunktet for angrebene var jeg hjemme og ved at komme mig over en alvorlig faldskærmsulykke. En hospitalsseng var blevet trillet ind i min tjenestebolig, og jeg tilbragte det meste af dagen liggende på ryggen i forsøget på at komme til hægteerne. Jeg ville ud af den seng mere end noget andet. Ligesom enhver Navy SEAL længtes jeg efter at være sammen med mine krigskammerater og deltage i kampen. Da jeg endelig var rask nok til at kunne løfte mig selv ud af sengen ved egen kraft, var det første jeg gjorde at stramme lagnerne op, justere puden og sørge for at sygehussengen så præsentabel ud for alle dem, der besøgte vores hjem. Det var min måde at vise, at jeg havde overvundet skaden og nu bevægede mig fremad med mit liv.

Fire uger efter den 11. september blev jeg overført til Det Hvide Hus, hvor jeg tilbragte de næste to år i det nyoprettede "Office of Combatting Terrorism" (kontoret for anti-terror virksomhed). I oktober 2003

befandt jeg mig i Irak i vores midlertidige hovedkvarter ved Baghdad lufthavn. De første par måneder sov vi på hærens feltsenge. Ikke desto mindre begyndte jeg hver morgen med at rulle min sovepose op, lægge puden i hovedenden af feltsengen og gøre mig klar til resten af dagen. I december 2003 fangede de amerikanske styrker Saddam Hussein. I den tid vi holdt ham indespærret opholdt han sig i et lille rum. Han sov også på en af hærens feltsenge men med en luksus i form af lagner og et tæppe. En gang om dagen besøgte jeg Saddam for at sikre mig, at mine soldater tog sig ordentligt af ham. Jeg lagde mærke til med en vis fornøjelse, at Saddam ikke redte sin seng. Lagnerne lå altid krøllet sammen i fodenden af hans feltseng, og det var sjældent, at han følte behov for at rette på tæppet. I de følgende ti år havde jeg den ære at arbejde med nogle af de fineste mænd og kvinder, denne nation (USA) nogensinde har produceret – fra generaler til menige, fra admiraler til marineelever, fra ambassadører til kontormedarbejdere.

De amerikanere, der blev udsendt for at støtte krigsindsatsen, meldte sig med glæde og ofrede meget

for at beskytte vores stolte nation. De forstod alle, at livet er svært, og at der nogle gange er meget lidt, du kan gøre for at påvirke hvad du får ud af din dag. Soldater dør i kamp, familier sørger, dine dage er lange og fyldt af ængstelige øjeblikke. Du leder efter noget, der kan give dig trøst, der kan motivere dig til at starte din dag, og som kan give en følelse af stolthed i en ofte modbydelig verden. Men dette gælder ikke kun i kampsituationer. Dagligdagen har brug for den samme følelse af struktur. Intet kan erstatte styrken og trøsten i ens tro, men nogle gange kan den simple handling at rede din seng give dig det løft, du har brug for til at starte din dag og give dig tilfredsheden med at afslutte den ordentligt.

Hvis du vil ændre dit liv og måske hele verden – så start med at rede din seng!



TAK

Jeg vil gerne takke min redaktør Jamie Raab for hendes tålmodighed og forståelse. Du skabte en smuk bog, som jeg ved aldrig bliver forældet. Jeg vil også gerne takke alle de fantastiske venner, der gav mig lov til at nævne deres navne i bogen. Det mod, I udviste, da I stod over for enorm modgang, inspirerede mig mere, end I nogensinde vil vide.

OM FORFATTEREN



Admiral William H. McRaven (U.S. Navy pensioneret), der forrettede tjeneste med høj udmærkelse i U.S. Navy, er en #1 *New York Times* bestseller forfatter af *Make Your Bed* og *New York Times* bestseller *Sea Stories: My Life in Special Operations*. I løbet af hans 37 år som Navy SEAL havde han kommandoen på alle niveauer. Hans sidste stilling som fire-stjernet admiral var som øverstkommanderende for alle amerikanske specialoperationsstyrker ved United States Special Operations Command (USSOCOM). Efter hans pensionering var han i perioden 2015-2018 rektor ved University of Texas. Han bor i dag i Austin, Texas, USA med sin hustru Georgeann.

ORDLISTE

Asphalt Grinder	BUD/S "Grinder". Styrketræningsområdet. En stor asfalteret plads med øgenavnet "kværnen"
Basic Seal training	Uddannelsen til Navy SEAL
Basic Underwater Demolition SEAL Training (BUD/S)	Navy SEAL Elevskole
Black Hawk	Sikorsky UH-60 Black Hawk, en mellemstor alsidig helikopter
C-17	Tungt transportfly, C-17 Globemaster III
Cirkus	Ekstra klasse for fysisk træning for aspiranter
CV-22	Tiltrotor fly, en blanding af fly og helikopter med stor flyve rækkevidde. CV-22 Osprey i USSOCOM udgave
Ensign	Løjtnantselev, en grad mellem oversergent og sekondløjtnant.
Feet	Længdemålet en fod (30,48 cm)
Hell Week	Helvedesugen, afslutningen på første fase af uddannelsen
Hook'em, Horns	University of Texas at Austin slogan og håndtegn, der laves ved at stritte med pege og lillefinger, som et Texas Longhorn tyrehorn.

HUMVEE	Slang for HMMWV (High Mobility Multi-purpose Wheeled Vehicle) terrængående køretøj
Lieutenant Junior Grade	Løjtnant junior klasse, rang over løjtnantselev men under løjtnant
Light house for the blind	Blindeforeningen "Light House For The Blind" i San Diego
Medal of Honor	Congressional Medal of Honor er den højeste amerikanske militære udmærkelse for tapperhed under kamp
Miles	Længdemålet en mil (1,61 km)
Naval Reserve Officers Training Corps (ROTC)	Søværnets Reserveofficers Uddannelsesprogram
Naval Special Warfare Group ONE	SEAL Teams 1,3,5 og 7
Navy SEAL Squadron	Navy SEAL enhed der består af et stabelement og 8 platoons (delinger) der hver består af 16 Operators
Navy SEAL training	Navy SEAL-uddannelsen
Non-commissioned officer	Befalingsmand
Office of Combatting Terrorism	Kontoret for Anti-terrorvirksomhed

Quarter	25 centsmønt
SCUBA	Self Contained Underwater Breathing Apparatus, udstyr til dykning med komprimeret gas (luft, nitrox eller trimix).
SEAL	Forkortelse for: Sea, Air and Land.
SEAL ensign	SEAL-løjtnantselev
SEAL Obstacle Course	Navy SEAL-forhindringsbane, 21 forhindringer med et Tidskrav på 12 minutter. Rekorden er på 4.30 min.
SEAL training	SEAL uddannelsen
SEALs West Coast	Navy SEAL ved Coronado i San Diego. Navy SEAL East Coast er ved Joint Expeditionary Base Little Creek-Fort Story, Virginia Beach Virginia.
Slide for Life	“Kommandokravl” Tovbane
Sugar cookie	En aspirant fuldstændig dækket af sand som en “kage dækket med sukkerdrys”
Tadpole	Haletudse, øgenavn for en Frømands-aspirant
The Pentagon	USA Forsvarsministeriums kontor i Arlington ved Washington, kendetegnet ved at være en femkantet bygning

Underwater Demolition Team (UDT)	Frømander der under 2. verdenskrig rekognoscerede strande og bortsprang koraller ved landgangsstrande, regnes som forfædre til Navy SEAL
Vitalparametre	Puls, blodtryk og iltmætning i blodet
Who Dares Wins	Den der vover vinder, motto for engelske 22. Special Air Service (SAS)