



Randi Næss

EXIT TO LOVE

**REISEN TILBAKE
TIL DET VI ELSKER**

**STOP LIVING TO WORK
START WORKING TO LIVE**

Innhold

Forord Åpenbaringen	8
Inn i hjertene våre – det neste store	10
Bli en gartner som dyrker roser	11
Styrk det feminine og autentiske	12
Bli endringen som intensjon	12
Innledning Ny næringsrik tidsperiode	23
Sjøside-fordelene	24
Giraff-perspektivet	28
For et sirkus	29
Fokus på mennesker – en forsterket trend	34
De 3 globale menneskelige prinsippene	37
Dyrk de feminine sidene i ledelse	42
Kalt ut på eventyr – Del 1	45
1.1 Ut på eventyr	45
1.2 Separasjon fra det kjente – slippe kontroll	53
1.3 Forpliktelsen til hjerteprosessen	62
1.4 De 8 prøvelsene	64
Vandring i undring – Del 2	78
2.1 Inn i det ukjente – starten på en utviklings prosess	78
2.2 Kortreiste naturopplevelser	101
2.3 Kjærlighetens vekstvilkår	102
2.4 På sporet av intuitiv livsstil	108
2.5 Tid for undring	114
2.6 Ved en korsvei	117
2.7 Nødanropet	121
2.8 Ny lykke	122
2.9 Følelser – FRA ikke tema TIL hot tema	125
2.10 Næringslivet – en trenbar muskel	127
2.11 De 3 surprise-opplevelsene	129
2.12 Navigasjon etter grønne flagg	133

Den Indre Month Everest Ekspedisjonen – Del 3	135
3.1 På toppen av min indre Month Everest	135
3.2 De 4 etappene	135
3.3 De 10 viktige innsiktene	141
3.4 De 8 nyttige vekst-glede innsiktene	144
3.5 Natur, det naturlige og naturlovene	154
3.6 Det bærekraftige skiftet	155
3.7 Velvære – ditt viktigste prosjekt	160
3.8 Bli komfortabel i førersetet	162
3.9 Prioriteringer i travelheten	166
3.10 De 8 integrerings-erfaringene fra utviklingsreisen	167
Det modige valget – Del 4	186
4.1 Forfriskende innsikter	186
4.2 Autentisk som attraktiv egenskap	188
4.3 Den nye komforten	189
4.4 Det beste fra to verdener	194
4.5 Tjenende lederskap	198
4.6 De 8 nye leve- og lede prinsippene	202
4.7 De 8 nytteverdiene for mer fred rundt deg	204
4.8 De 8 viktige menneskeorienterte læringspunktene	207
4.9 De 8 styrkende påminnelsene	209
Overflod av velvære & vitalitet – Del 5	212
5.1 Triumf over utfordringer	212
5.2 Bli klok i kjærlighet - mestre lag av kjærlighet	213
5.3 Bli en leder av livet hjemme – for et hjem du elsker	224
5.4 Bli en mester i intuitive livsstil	228
5.5 Bli en bevisst skaper av det du elsker	234
5.6 Bli en leder med lisens til å gi næring til roser	238
5.7 Bli psykologisk trygg til å <i>være</i> og <i>uttrykke</i> deg selv	245
Livet, et show fra hjertet – Del 6	258
6.1 Hemningsløs suksess	258
6.2 Doser av kjærlighet	260
6.3 Nye tilnærminger til lederskap – profesjonelt og privat	261
6.4 Myten om det normale	264
6.5 Jobbe for å leve - filosofien	264
6.6 Ett helt år med kjærlighets-energi	265
6.7 Den naturlige eventyrøya	268
6.8 Hjerte-energi en kraftfull valuta	279
6.9 Hjertet-prosjektet	283
Etterord	285
Referanser	289

Kjære leser,

det er tid for å forstå flere sammenhenger. Jeg håper du er åpen og nysgjerrig.

Vi har aldri vært så bekymret, stresset og i smerte som vi er i dag.

Ledere og andre har ikke kapasitet til å drive endring. Utbrenthet er mer utbredt enn noen gang.

Nye studier viser at 71% (Gallup) ikke forstår bærekrafts-strategiene. 2 av 3 innrømmer at effekt og retning ikke er tydelig for ansatte. Bærekrafts-strategier er ikke på plass eller forstått. Samlet indikerer dette mangel på forankring av bærekrafts-arbeid i organisasjoner. Hvordan skal vi da lykkes med å nå bærekrafts-målene?

Svaret er indre bærekraft!

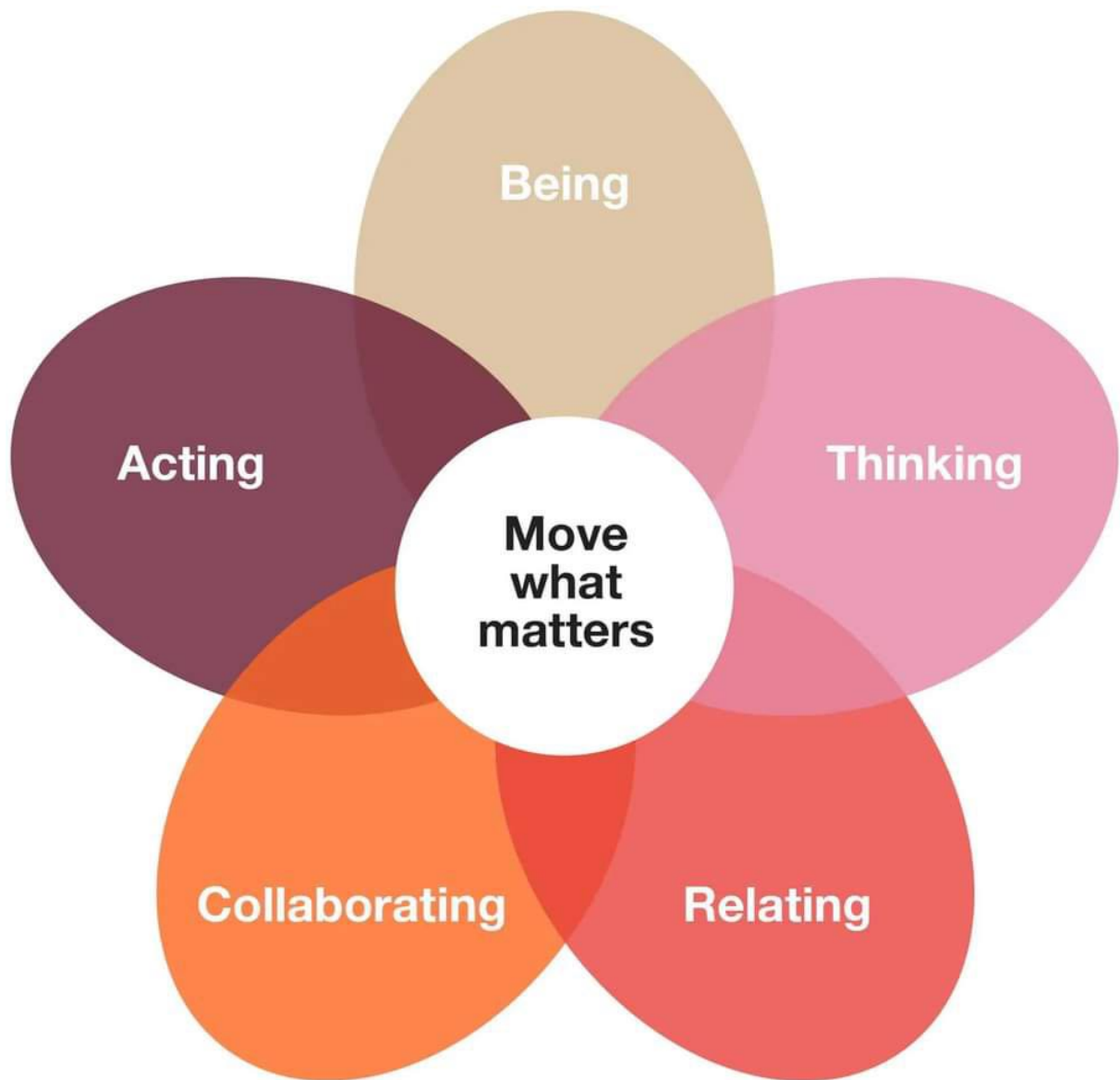
Hva er indre bærekraft? Laura Storm og Giles Hothiens definerer indre bærekraft slik:

«Sustainability that foster creativity and play, wellbeing and whole-body-intelligence, applies nature`s wisdom, think in interconnected systems, and takes into account an individuale`s sense of purpose within the whole”

Stress gjør det vanskeligere for mennesker å tenke nye tanker, være kreativ og innovative. Vår evne til å vise omsorg reduseres i en slik tilstand. Omsorg for oss selv, for folk rundt oss og for planeten. Derfor må vi begynne med oss selv hvis vi skal få en mer bærekraftig verden. «Be the Change You Want to See», Disney.

Hvilke evner, kvaliteter eller ferdigheter er avgjørende for å utvikle (individuelt og kollektivt), hvis vi skal komme vesentlig nærmere å oppfylle FN`s bærekraftsmål?

Dette er spørsmålet en rekke akademiske partnere stilte seg, og forsket på i 3 år. I april 2022 ble 23 sentrale kvaliteter sortert og presentert i 5 ulike kategorier; 1) Å være (forholdet til seg selv), 2) Tenke (kognitive ferdigheter), 3) Relatere (bry seg om andre og verden), 4) Samarbeid (sosiale ferdigheter) og 5) Handle (drive endring). Samlet ble dette til **Indre Bærekrafts mål**. Målene er en reaksjon på at arbeidet med FN`s 17 bærekrafts mål ikke har hatt den fremgangen verden trenger.



Det er en erkjennelse at bærekrafts-utfordringene vi ser rundt oss er resultat av *indre menneskelige kriser*. Fra en for ensidig fokus på de ytre aspektene av bærekraft (teknologi, finans og politikk), har utfordringene vist at **vi trenger indre bærekraft for å optimalisere ressursene våre**.

De indre bærekrafts-målene er nå anerkjent av Europaparlamentet som et viktig rammeverk for å nå FN's bærekrafts-mål innen 2030.

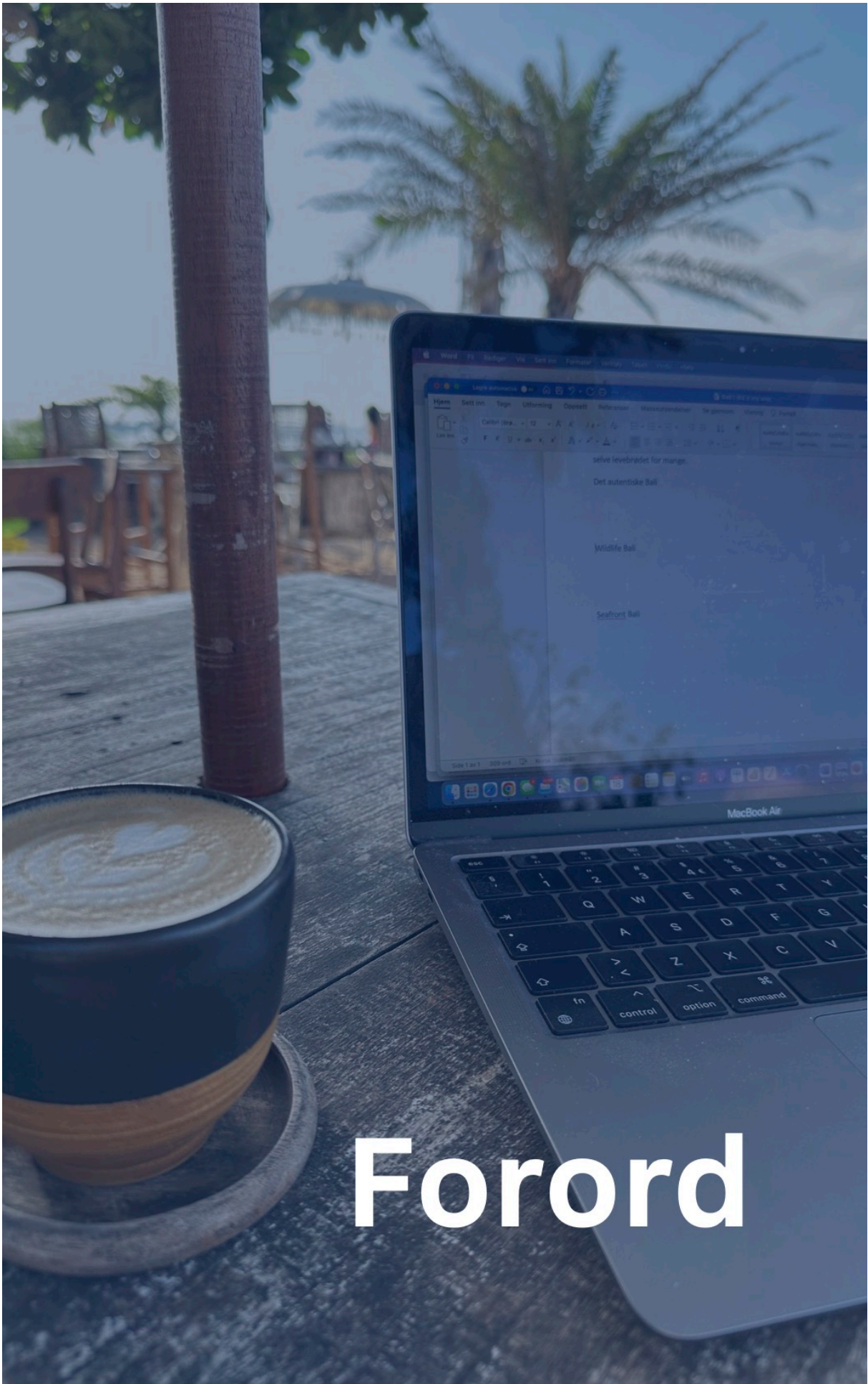
Innenfra og ut ! Det retter fokus til koblingen mellom vår indre verden og verden rundt oss. Utgangspunktet er en overbevisning om at alle har et potensiale til å vokse på et dypt personlig plan. Det er tid for å **pleie indre utvikling mot global bærekraftig innvirkning**. Flytte det som betyr noe for hver og en av oss, på kort og lang sikt.

Min vandring med undring for bærekraftige løsninger på grunnleggende utfordringer i mer enn 15 år, tok meg til mennesker og indre utvikling. Jeg bestemte meg for å bli endringen. De siste 4-5 årene har jeg vært dedikert til en personlig utviklings reise i tråd med de indre bærekrafts-målene. Ingen sa det skulle være enkelt – men, ingen sa det skulle være så vanskelig heller. EXIT-to-LOVE er på mange måter den fundamentale bærekrafts-strategien, slik jeg ser det. En bærekraftig og næringsrik ambisjon på individ, team og organisasjons-nivå.

La meg inspirere deg på din personlige utviklingsreise, med ønske om at den blir eventyrlig og enklest mulig.

Næringsrik hilsen fra
Randi





Forord

Åpenbaringen

Hva – er det mulig?

Hjertet ditt er knust, sier mentoren til meg.
Hva? Er det mulig, tenker jeg.

Min mentor ser det sjokkerte uttrykket i ansiktet mitt.
La oss sammen utforske om du kan sette det sammen igjen, sier mentoren beroligende.

Jeg er på en konferanse i London sommeren 2019. Et 10-minutters innlegg og energi-demonstrasjon på en konferanse i Spania 3 måneder tidligere, inspirerte meg til å lære og forstå mer om energi på et dypere nivå. Denne nysgjerrigheten henger sammen med at jeg noen år tidligere hadde en amerikansk business mentor som sa «I think your energies are blocked» Hva? Hva nå? På det tidspunktet forsto jeg ikke hva han mente. Var det alvorlig, viktig å gjøre noe med. Hva kunne jeg gjøre med det?

På konferansen i London sitter vi rundt runde bord. Det er en erfaren mentor på hvert bord. Vi er innplassert på bord når vi kommer. Bordplasseringen kan virke tilfeldig. Det er den ikke. Jeg sitter akkurat på det bordet jeg skal sitte for å lære og forstå det jeg trenger å lære og forstå. Ikke i min villeste fantasi hadde jeg forventet tilbakemeldingen jeg nå fikk. Den kommer som lyn fra klar himmel.

Dette er 13 år etter at jeg sluttet i lederjobben med intensjon om å følge hjertet. I årene som fulgte har jeg hatt noen hjerteskjærende opplevelser. Ikke 1, 2 eller 3. Mange. Så mange at jeg i perioder knapt kunne stå oppreist. Jeg mistet tillit, troen på det gode i livet, gleden med livet. En sterk kropp hjalp meg.

Alle disse utfordringene ble til ikke bare viktige, men avgjørende, lærepunkter for meg for å kunne realisere intensjonen og visjonen jeg etablerte i 2006. Det tok mange år å se alle lærepunktene fra et høyere perspektiv. Helt ærlig, mange av utfordringene var helt uvirkelige. Erfaringer som om jeg ikke hadde lært og forstått noe her i livet. Det hadde jeg. Jeg hadde faktisk forstått ganske mye. En utdanning toppet med en Master i Ledelse. Men, det var også mye jeg ikke hadde lært og forstått. Spesielt om mennesker og menneskets natur. Om energi på et dypere nivå. Om sammenhenger som er nyttig og viktig å forstå om vi ønsker å leve livet til det fulle, og kunne ta ut våre potensialer.

I et kapittel av mitt liv fikk jeg ny banebrytende og nyttig innsikt. Tilgang til nye ressurser i meg selv. Det åpnet muligheter for å kvitte meg med uhensiktsmessige tanker, følelser, mønster, minner fra situasjoner tilbake i tid – som ikke lenger tjente meg. Tvert imot. Det fungerte som blokkeringer for å skape med større enkelhet og mer glede. Skape fra kjernen av hvem jeg er, alltid har vært. Jeg ble mer bevisst hvordan vi lett kan tilpasse oss for mye. Ubevisst hadde jeg gjort det. Tilpasset meg et maskulint arbeidsliv ved å undertrykke mine feminine sider.

Reisen med å følge hjertet tok meg i en uventet retning. Til et uventet sted. Et sted jeg trengte å gå for å forstå det som er nyttig og viktig å forstå. Jeg oppdaget det jeg i dag kaller The Heart Healing & Happiness Code.

Inn i hjertene våre – det neste store

Mange av oss er over så mange år godt trente til å ensidig følge hodet, den analytiske siden av oss selv. Fortrenge følelser ut over det som er sunt. I praksis betyr det at mange av oss har stort potensiale for fornyet kontakt med hjertene våre. Min overbevisning er at det vil påvirke livene våre, også arbeidslivet. Jeg tror «inn i



hjertene våre» er det nye store i tiden fremover. Det gir oss tilgang til de feminine sidene våre. De er viktig. Viktig for å kunne skape en bedre balanse og dynamikk mellom det feminine og maskuline. Vi trenger å anerkjenne det maskuline – og, styrk det feminine for bedre balanse og dynamikk.

Jeg forsto at vi kan berike livene våre og måten vi samhandler på i business og livet ellers.

Min intensjon med denne boken er nettopp å bidra til å berike liv gjennom autentisitet, kjærlighet og glede. Det er mitt håp at boken kan bli et springbrett til ny næring i profesjonelle og private liv. Et springbrett til å dyrke deg selv frem til å være den rosen du har potensiale til å være.

Vi har heldigvis ikke hjerter av glass som knuses bokstavelig talt. Strukturer kan imidlertid endres, slik at hjerter ikke tjener oss optimalt. Hjertet er alltid med oss, og kan vokse seg tilbake til å bli sterkt og skinne igjen.

Bli en gartner som dyrker roser

Det er fredag morgen den 16. april 2021 og klokken er 07:01 når jeg setter meg ned ved spisebordet i min nye hjørneleilighet i 5 etasje.

I går tok jeg min første dose med vaksine, den andre kommer i slutten av mai. Yes, jeg er ett steg nærmere en fysisk reise. Etter 15 års karriere i reiseliv og luftfart er det å kunne reise igjen det jeg savner mest. Det motiverer meg mest for vaksinen.

For et par dager siden deltok jeg på en samling med andre entusiastiske skribenter. Vi ble ledet ledig og lett gjennom en meditasjon, hvor roser kom opp som et tema. Det tok min oppmerksomhet. Jeg har et forhold og flere perspektiver knyttet til roser. For ikke lenge siden lastet jeg også ned et nydelig bilde av en rose, for et formål om å kunne skape noe rundt rosen som symbol. Kanskje. Vet ikke helt ennå. I ettertid blir det tydeligere for meg. Roser er vakre og symboliserer kjærlighet. I ettertid ser jeg sammenhengen. I løpet av denne samlingen med skribenter ble vi inspirert til å lage en affirmasjon som stimulerte skrivingen. Om jeg tror på affirmasjoner? Jeg ser på affirmasjoner som et uttrykk for en intensjon. Jeg vet hvor kraftfullt det er å jobbe med intensjoner. Jeg kjenner til topledere som aktivt bruker intensjoner som et verktøy, bevisst eller ubevisst som en uttrykksform. Det er et virkemiddel som fremmer leder kraft. Det vet jeg. Det har jeg praktisert.

Jeg er åpen og nysgjerrig. Tester og eksperimenterer. Tidligere denne uken trakk jeg et kort fra et Life Purpose CARD Deck. Jeg trakk kun ett kort. På dette kortet sto det: "You have a book inside of you that wishes to be expressed. Make the time to write it".

Det må sies at jeg allerede i april 2020 «så» en forside på en bok med tittel for meg. Jeg så forsiden > der sto det tydelig:

Stop Living to Working – Start Working to Live

På det tidspunktet tenkte jeg at jeg ikke hadde tid til å skrive noen bok. Det var ikke del av min plan å skrive noen bok. En morgen i juni samme år (3 måneder senere) våkner jeg tidlig. Mine tanker flyter fritt og mye inspirasjon knyttet til et tema for boken kommer til meg. Jeg blir inspirert. Jeg har nesten lyst til å stå opp og begynne å skrive. Igjen kommer tanken til meg, jeg har jo ikke tid til å skrive noen bok nå. Det samme skjer 2-3 ganger til gjennom sommeren. Etter hvert har jeg innhold til 3 ulike tema til boken klart for meg. En dag i august 2021 aksepterer jeg at jeg faktisk skal skrive en bok. Det er ingen vei utenom. Jeg minner meg selv på, at det ikke alltid går som vi planlegger her i livet. At det ikke nødvendigvis skal gjøre det heller. Det er helt ok. Vi blir gjerne testet på å være fleksible. Veien blir til mens vi går. Muligheter kommer til. Jeg lærte tidlig at en plan i bunn kunne være bra, men at det var viktig å endre underveis. Gripe muligheter. Det krever at vi ikke er fastlåst i

det vi har planlagt. En plan er ikke nødvendigvis veien til målet. Intensjoner setter retning. Sier ikke hvordan. Vi kan bli overrasket. Jeg blir overrasket over at jeg skal skrive en bok til. Dette er boken jeg aldri planla å skrive. Det er boken som ønsket å bli skrevet av meg.

Jeg elsker å skrive.

Jeg er allerede publisert forfatter. Høsten 2015 ga jeg ut en bok om endringsledelse, om hvordan bli en bærekraftig endringsleder. Boken kom ut på Hegnar Media Forlag, et forlag under samme eier paraply som Norges nest største forretningsavis Finansavisen. Den var månedens bok og nådde mange. Mine ambisjoner var større. Jeg hadde en intensjon med den boken. Oppvåkning i en maskulin forretningsdynamikk. Den var koblet mot min personlige visjon etablert i 2006.

Styrk det feminine og autentiske

Min intensjon nå er å skrive en søster til den første boken, en litt mer feminin tilnærming til en maskulin forretningsdynamikk. Jeg har selv lært og utviklet meg mye på de 6 årene siden den første boken kom ut. Min innsikt rundt det feminine og maskuline, balansen og dynamikken mellom dem, er noe som opptar meg. Jeg ser behovet for det i et ganske så ensidig maskulint næringsliv. Ved å dele innsikt og inspirasjon ser jeg mulighet for å påvirke positivt. Bidra til klokere ledelse, til bedre resultater med mindre stress og press. Til systemer, strukturer og kulturer med bedre samarbeid og trivsel. Det er bra for alle. Mer enn det. Det er helt nødvendig.

Bli endringen som intensjon

De fleste ønsker endring. Det er et godt utgangspunkt. Enkelt sagt ligger løsningen i at hver og en av oss tar ansvar for å endre oss selv i en hensiktsmessig retning. Slik vil alt endre seg. Små steg hver dag, uke og måned blir over tid til stor endring. Suksess kan og bør også være gøy. Det samme gjelder for endring. Utfordringen blir da å gjøre endringsreisen interessant og relevant å ta for hver enkelt. Jeg håper at denne boken kan gi et bidrag i den retning.

Jeg ser den blå himmelen over takene hos naboblokken når jeg sitter ved spisebordet i leiligheten min. Solen speiler seg i vinduene til toppleiligheten rett ovenfor min lavblokk. Jeg har hatt en god natts søvn, og jeg vet det blir en bra dag. Mindset.

Jeg har ikke alltid kunnet startet dagene mine med den følelsen. Som tidligere hardtarbeidende endringsleder for fundamental selskaps endring, hadde jeg mange og lange perioder uten nok god søvn. Jeg hadde en begrensende overbevisning om at jeg trengte et visst antall timer for å kunne få en god dag. For å kunne prestere på topp i en hektisk hverdag. Hverdager preget av dobbeltbookede møter og urealistiske implementeringsplaner for strategi. Fremfor alt mangel på tilstrekkelig samarbeid og støttestrukturer. Mye av disse manglende kan du egentlig samle til å bli en ikke hensiktsmessig kultur.

Hva vil det si å være ansvarlig - avlæringen jeg trengte ut av det gamle

Sommeren for 7 år siden (2009) vandret jeg Spania på tvers til fots. Ikke en typisk reise venner og familie trodde jeg ville ta. Ikke jeg heller. Situasjonen var at jeg i januar samme år hadde tilbakelagt 350 timer overtid i løpet av 7 måneder. Da hadde jeg lyktes med å rekruttere 11 nye ledere med ansvar for millionbudsjetter. Årets viktigste salgskampanje var levert til særdeles gode resultater. Dette til tross for at vi manglet et betydelig antall nøkkelpersoner på varehuset. Jeg var ansvarlig for å levere 70% av salgsomsetningen til det som den gang var Selskapets 5. største varehus i verden. Jeg gjorde som jeg hadde gjort før, kompenserte for det som ikke kunne løses av andre. Dedikert til å skape resultater. Jeg så på dette som ansvarlighet. Dessverre vil jeg si i dag. Jeg hadde gjort det før, og blitt belønnet for det. Belønnet både i forhold til penger, flere spennende utfordringer



og posisjon. Det var slikt ansvarlige ledere gjorde. Trodde jeg den gang. Jeg var preget av arbeidsmengden. Litt grå i ansiktet. Langt fra den strålende rosen jeg kunne være på mitt beste.

Jeg ble storesøster i en alder av 1 år og 3 uker. Som den eldste av 3 barn hadde jeg vært ansvarlig hele livet. Denne erfaringen som nå er mer enn 10 år tilbake i tid ble en skikkelig oppvåkning. Det ble overgang til en mer bærekraftig praksis på mange områder.

Denne sommeren lengtet jeg etter å bruke kroppen fysisk. Jeg er oppvokst mellom fjord og fjell på Nord-Vest landet med frilufters interesserte foreldre. Aktiv fritid har vært en naturlig del av min oppvekst, også i 20 årene og frem til midten av 30 årene. Jeg tillot at jobben fikk for stor plass. Jobben ble min store lidenskap.

Det blir alltid en bra dag!

Min tanke var å gå i fjellet i Norge. Vi har mer enn nok natur og flotte fjellområder å ta av. Innsikt og inspirasjon fra tilfeldige samtaler ført meg til denne etablerte vandre ruten på tvers av Spania. Ved å bruke kroppen hele dagen vil du normalt ha et godt utgangspunkt for god nattesøvn. Du bor på herberger med andre. Fra 5 til opp mot 100 på det mest ekstreme. Jeg våkner første morgen. De ivrigste vandrerne er oppe ved 5-tiden om morgenen. Alle har en tidlig start på dagen. Det er juli, og nyttig å komme lengst mulig før solen blir for varm. Rammene for nok god søvn er ikke som jeg tradisjonelt er vant til. De jeg trodde jeg måtte ha.

En av de viktigste tingene jeg lærer på 4 ukers vandring, som jeg har tatt med meg videre i livet er – det blir alltid en bra dag. Jeg avlærte meg noen tillærte overbevisninger rundt mål og planer som frem til dette hadde vært usunt for meg.

Forfriskende fornyelse vokser frem – nye tanker og tankemønstre

I dag kan jeg se tilbake på hvordan noen av mine overbevisninger i praksis ble begrensende. Jeg vet at disse overbevisningene kommer fra et sted. At de ble utviklet over år som måten å gjøre det på. Systemer og strukturer og lederpraksis som er mer enn modne for fornyelse.

I dag vet jeg godt hva jeg optimalt har godt av mht søvn, men jeg blir ikke stresset over å sovne for seint eller våkne for tidlig. Jeg vet at jeg presterer godt nok hver dag, og at hver dag blir en bra dag. Mindset utviklet til fots på tvers av Spania.

Inne- og uteklima for vekst

Fra min stue med panoramautsikt har jeg godt lys og godt utsyn. Rett frem kan jeg følge en vannkanal, som ennå ikke har fått vann i seg etter vinteren. Jeg ser ned på et idyllisk lite tjern med benker rundt. Her samles gjerne naboer og barn. Vann gir god atmosfære inn i bomiljøet. Det gir idyll på kveldstid med hyggelig belysning. Utbyggeren har tatt vare på noe fra de gamle fabrikkene som nå er revet. Fabrikker som en gang representerte mange arbeidsplasser. Det var arbeiderklassen som bodde her. Mange hardtarbeidende hverdagshelter. Er det det jeg har vært? En hardtarbeidende hverdagshelt? Som tidligere toppler har jeg nok av noen vært definert inn i en elite med posisjon og materiell rikdom. Det kunne fremstå som min identitet. Det var aldri min drivkraft. Det finnes nok en del myter som er med på å skille mennesker fra hverandre. Jeg har aldri sett meg som hverken mer, mindre eller bedre enn noen andre.

Tid i naturen – kortreiset naturopplevelser

Ser jeg meg over venstre skulder ser jeg oppover mot åsen som fører inn i Ekeberg parken. En park jeg ofte benytter meg av. Det gir meg en form for kortreist naturopplevelse. Jeg digger å sitte i solveggen med en kaffe. Sjokoladekaken er farlig god. Må innrømme at jeg generelt er veldig glad i kafeliv. Jeg slapper av, får enklere tilgang til mine naturlige ressurser – bl.a. min kreativitet. I disse pandemi-tider har det blitt mindre kafeliv. Fra barndommen har jeg de beste minner fra familiehytta vår. Hele storfamilien var samlet. Det var kortreiste naturopplevelser for dagsturer, helgeturer og den tradisjonelle Påskeferien.

Intensjon – livsstils konsept for inspirasjon og glede

Nå sitter jeg her med min store grønne Mateus-kopp som jeg for vel 10 år siden solgte i min egen livsstils butikk lifeliving. For inspirasjon og glede. Intensjonen var at det skulle bli starten på et større livsstils-konsept. Da finanskrisen kom ble planene forandret, og en mer digital strategi og retning vokste frem. Etter hvert. Jeg skulle bare gjennom en hestekur som inkluderte en rekke drittpakker. Drittpakker som tok meg til banebrytende innsikter. Til en kapasitet til å bli en nøkkel til vitalitet for de som lar seg inspirere.

Jeg drikker grønn te, ikke fordi jeg elsker grønn te – men, jeg tenker det er et sunt alternativ. Jeg ønsker å leve litt sunnere. Et lite steg i riktig retning. Med honning så smaker det også godt. Med tiden smaker det bedre. Nye vaner trenger å få vokse frem over litt tid. Jeg trener på å bli litt bedre.

Jeg kan ikke unngå å se at det er litt overflate rot i stuen. Det forstyrrer meg ikke. På enden av spisebordet har jeg diverse notatbøker fra det siste året. På stuebordet ligger også utvalg bøker og magasiner som på en eller annen måte inspirerer drømmen om ferdig skriveprosjekt.

Jeg slipper å se kjøkkenbenken. Den er bak meg. Den har et par vaser som venter på å bli vasket for hånd. Noen andre ting som med fordel kan finne sin plass i skap og skuffer hvor de hører hjemme. I dag kan jeg slappe av selv om jeg har litt overflate rot rundt meg.

Fra ryddig til ryddig nok

Slik har det ikke alltid vært. Som barn måtte jeg ha det 100% ryddig rundt meg for å slappe av. For å se en film på TV for eksempel. I lengden fant jeg dette som litt slitsomt for meg selv. Jeg trente bort behovet fra å være ryddighet på 100%, til å bli nærmere 50-60% ryddig. I dag er jeg fornøyd med ryddig nok. Det må sies at leiligheten min ikke er overfylt, da kan jeg tåle litt mer. Jeg har bodd her et par år. Flyttet inn med det jeg hadde. Kjøpt lite nytt. De siste par årene har jeg hovedsakelig kvittet meg med ting, både i skuffer og skap. Ikke minst fra boder. Minimeringsprosessen av boden har pågått over flere år. De siste årene har jeg bodd flere steder og hatt diverse mellomagringer av møbler. Det jeg har er kvalitet. Jeg er kvalitetsbevisst og kanskje estetisk over gjennomsnittet. Har det fra min mor tror jeg. Hjem og interiør er en av mine største interesseområder. Et interesseområde som de siste årene har ligget litt på vent. I påvente av at jeg har fokus på å etablere min egen business. Det tar alltid litt mer tid, energi og penger enn jeg håper og tror. Det visste jeg. Jeg trives allikevel godt og nyter livet i små porsjoner mens jeg er underveis mot det hjemmet jeg ønsker å skape.

Skaper med lave skuldre

Jeg kjenner at jeg har lave skuldre og slapper av når jeg skriver. Jeg sender en takk til frøken Sarnes. Første året på handelsskolen hadde jeg en eldre kvinnelig lærer i maskinskriving. Hun var av den gode gamle sorten. Hun lærte meg å skrive uten å se på tastaturet. Det var litt slitsomt å innlære det kan jeg huske. Men, jeg var flink pike. Gjorde som jeg ble oppfordret til. I dag kladder jeg bedre direkte på PC. Gjerne inn i PowerPoint presentasjoner. Det er nyttig for meg. Det hjelper meg å skrive og skape fra en naturlig flyt. En naturlig flyt er det jeg søker for skrivningen, men også for alle andre deler av livet mitt.

De siste par årene har jeg lært veldig mye om energi. Også om blokkering av energi som hemmer flyt. Jeg er glad for å ha oppdaget og ryddet bort det jeg i dag kaller bugs i mitt eget energi- og vitalitetssystem. Slik kan jeg bevisst være mest mulig i naturlig flyt. På samme måte som for en datamaskin, kan bugs hemme optimal funksjonalitet. Det er min forståelse at menneskets natur og vitalitets-system fungerer litt på samme måte. På dette tidspunktet forstår jeg ikke at alle mine personlige oppgraderinger på reisen mot en ny versjon av meg selv, blir lagret i kroppen som minner. Så lenge de er lagret tar de plass. Selv om jeg oppgraderer meg, blir jeg ubevisst holdt tilbake fra å skape fra den nyeste versjonen av meg.

Det ble ikke som jeg trodde, men bedre enn jeg trodde .. til slutt.

Jeg henter meg en kopp te til. Har fortsatt litt tid igjen til den digitale konferansen starter klokken 9. Jeg tenker tilbake på de siste 12 månedene med pandemi. Lite ble som jeg hadde sett for meg når jeg sa opp jobben min

og sluttet som konsulent på forsommeren i 2019. Det har vært utfordringer underveis. For meg og for mange andre. Det å kunne planlegge og gjennomføre endring er del av min kjernekompetanse. All endring kan ikke planlegges. Jeg har ledet endrings prosjekter, fundamental endring av selskaper og mennesker i endring. Jeg er toptrent for å leve med endring og usikkerhet. Jeg beholder roen og retningen. Griper muligheter underveis om de styrker retningen. Det ligger personlig vekst og utvikling i de fleste endringer.

Hvis du var en rose i din egen hage – hvilke vekstmuligheter ville du gitt deg selv?

Når jeg ser tilbake på de siste 12 månedene har de også gitt ro og rom for utvikling. Frykt eller angst har ikke vært en del av min hverdag. Min kreativitet har blomstret. Meg som rose har fått næring. Jeg har dager hvor jeg føler meg som en duggfrisk rose.

Jeg liker å leke med symboler og paralleller når jeg uttrykker meg. Det gjelder for både min skriftlige og muntlige uttrykksform. Jeg tenker at med riktig næring kan vi alle vokse oss til å bli sterke og flotte roser.

Blomstrende ledere

Heldigvis er vi ikke et tre. Et tre kan normalt ikke flytte seg, men strekker røttene for å søke den næringen som er tilgjengelig rundt seg. Det skiller seg fra oss mennesker. Om vi ikke finner næring der vi er, kan vi flytte oss. Det innebærer imidlertid at vi vet hvilken næring vi trenger for å blomstre. Vi kan erfare forurensning som holder oss tilbake fra å vokse, strekke hals og stå frem med våre unike uttrykk, talenter og bidrag. Dette gjelder for alle. Det gjelder også for ledere. Fremfor alt toppledere som legger premissene for andres vekst, utvikling og trivsel gjennom kultur og rammebetingelser. Stress og press kan fort bli forurensning for topplederens evne til å ta tilstrekkelig vare på sin egen evne til å dyrke rosen de har potensiale til å være. Toppledere kan med fordel se på seg selv om gartnere for egen og andres blomstring.

Blomstrende resultater, ja takk!

Det å justere og utvikle kultur tar tid. Det gjør også utvikling av gode støtteprosesser når alt er i endring. Slik er det, men det er ingen unnskyldning til ikke å prioritere et slikt arbeid høyt nok. Jeg vet at mange ledere på nivå 1, 2 og 3 kan føle seg litt fastlåst i kortsiktige krav til omsetning og lønnsomhet. Jeg vet også at mange synes at både visjon og strategi arbeid er gøy. Jeg vet at mange ledere vet at implementering er en utfordring. For mange er dette den største utfordringen for å lykkes. Godt samarbeid er nummer 2 av topp 5 utfordringer. Urealistiske implementeringsplaner kan bli til forurensning i et miljø for resten av organisasjonen til å blomstre. Det påvirker vekst og utvikling for hver enkelt, for resultater og selskapet.

Å vite hva som er problemet og løsningen, er ikke tilstrekkelig. Å gjøre så godt du kan innenfor etablerte systemer og strukturer er ikke tilstrekkelig. Som toppleder ble jeg selv trent til å utfordre rammebetingelsene av tidligere toppidrettssjef for Olympiatoppen Bjørge Stensbøl og Toppidretts trener Johan Kaggstad. Tiden er moden for økt søkelys på utvikling av rammebetingelsene og fornyelse av systemer, strukturer og kultur. Det krever at ledere tar seg ut av travelheten, inntar et høyere perspektiv, kvitter seg med begrensende tanker og overbevisninger, åpner opp for nysgjerrighet og fornyelse.

Hvis vi føler oss fastlåst, ja da er vi fastlåst. Det er ikke *bare* en følelse.

Hva vi føler, også som ledere, må tas på større alvor. Det er en form for virkelighet vi må ta på alvor. Alle følelser kan tilbakeføres til et opphavssted. Til et sted hvor roten av hvor følelsen oppstår. Mange drikker, spiser, jobber for å holde symptomer i sjakk. Vi vil ha nytte av å gå tilbake til det dypereleggende opphavet til følelsen. Det krever en innsats. En innsats mange ikke er villig til å legge inn. En forutsetning for å legge inn innsatsen er at vi faktisk kjenner til hvilken innsats som skal legges inn. Den innsikten blir ikke servert oss på sølvfat. Det skal jeg gjennom boken forsøke å gjøre noe med.



Større personlig ansvarliggjøring

Ledere og alle andre er tjent med å ta større personlig ansvar. Justerer sine egne personlige rammebetingelser. Det legger føringer for personlig stil og leder stil. For leder kapasitet til å ta raskere og bedre beslutninger. Til å fremstå som den lederen du har potensiale til å være.

Denne boken er en invitasjon til at alle ser seg som ledere i eget liv, for egen karriere og dyrker seg selv som en rose. Skaffer seg tilstrekkelig luft, næring og vekstvilkår. Mindre fysisk og følelsesmessig stress. Bedre oversikt over sammenhengene. Det er premissgivende for opplevelsen av gode karrierer og liv.

Ut av tilvendt mønster

Pandemien innhentet mange av oss. Tok oss ut av tilvendte mønster. Det trengte mange. Mange fikk en fornyet kontakt med verdiene sine. Pandemien ga forhåpentligvis ro og rom til å tenke nye tanker. Opplevelser av noen nye problemer, dilemmaer, kom til. Dilemmaer knyttet til tillit, kontroll og styring. Ledere ble dyttet ut av muligheten til å kontrollere. Tillit vokser frem som den nye valutaen i business. Ingen topledere er gode alene, heller ikke med et team av andre kollegaer som har de samme usunne vekstvilkårene rundt seg. Det er et lederansvar å sikre sin egen energi. Det er også et lederansvar å sikre at de vi leder har energi. Samtidig har vi alle et personlig medansvar for å sikre at vi har energi.

Toppledere – som en bukett med roser

Toppleder gruppen er som en bukett med roser som må dyrkes frem, på samme måte som alle andre roser i organisasjonen. Det er mitt håp at pandemien var et godt år for rosene, for deres vekstvilkår for tiden vi har foran oss.

Skal vi se på ledere som roser nå? Jeg kan nesten se for meg hvordan noen rynker på nesen når de leser dette. Ledere er også mennesker, med de samme menneskelige behov som alle andre. Veldig få tar til orde for lederes leve-, lede og lære vilkår. Jeg velger å være en stemme for de som ikke har en stemme.

Noen vil hevde at mange slutter i *organisasjoner* som ikke gir mening og glede. Andre vil si at de samme slutter på grunn av *ledere* som ikke gir mening og glede. Gode ledere kan lett bli dårlige ledere under uhensiktsmessige rammebetingelser. Skal du forstå rammebetingelser må du forstå helhet. Helhet er mangelvare. Vi har ikke tid. Mangler interesse kanskje. Vi har levd med silotenkning. Helhet blir ikke prioritert som viktig nok. Helhet er en kompleksitet vi ikke kan se bort fra mener jeg.

FN's globale bærekrafts mål for 2030 er felles mål for alle rose-roller. Roser i et mangfold av vekster er det som skaper en hage vi elsker å bruke tid i.

Rosenes by

Jeg er født i Molde, en liten kystby på Nord-Vestlandet i Norge som offentlig er kjent for å være rosenes by. Dette preger både arkitektur og blomstring i byen. En uke i juli svinger det skikkelig i rosenes by. Den internasjonale Jazzfestivalen har satt Molde på verdenskartet. En mindre norsk by med internasjonal næring.

Jeg er *ikke* en rose, men velger å se på meg selv som en rose. Jeg ønsker å være en sterk struttende rose. Gjerne del av en rosebukett sammen med andre. Jeg liker å tenke at det i hjertene våre bor en rose. En rose som lengter etter næring. Molde har hvalen i sitt byvåpen.

La oss sammen skape gode år for rosene.

Bli en gartner for å dyrke frem din egen, andres roser, rosebuketter og rosehager.

Livet oppleves som rikere når vi tar oss tid til å gi næring og kjenne på duften av rosene.





Innledning

Ny næringsrik
tidsperiode

Sjøside-fordelene

Jeg er oppvokst i et hus ved sjøen. I de tilfeller hvor jeg hadde spørsmål knyttet til lekser på skolen, fikk jeg aldri et svar fra min far. Han tok seg tid med penn & papir. Tegnet og forklarte. Jeg utviklet min analytiske og kritiske tenkning. Slik lærte jeg å resonere meg frem til løsninger selv. Ved sjøen har mine kreative sider blitt styrket, og undertrykte følelser blitt «helbredet». Når utfordringene ble større brukte jeg sjøen som hjelp til å gi slipp på det som ikke tjente fremtiden min, mens jeg realiserte mål for meg og andre. Ved å være «til stede her & nå» ved sjøen kom idéer og løsninger til meg. Jeg har bevisst brukt mye tid ved, på og i sjøen. For trening, hvile og glede. Det har vært som balsam for sjelen.

Det er mandag morgen i midten av april 2022. De siste 3 dagene har jeg tilbragt på en digital konferanse for entreprenører. Det har vært 3 fulle dager med lærings-seksjoner fylt med nyttig og meningsfullt innhold. Det har vært næringsrikt med fargerike personer som brenner for det de gjør. Et fellesskap fylt med unike talent, mening og gode intensjoner.

Til sammenligning tenker jeg tilbake på årets viktigste næringskonferanse sist januar. Landets elite var samlet. Agenda'n var fylt med posisjoner og politisk riktige foredrag. Mange taler trolig skrevet av PR-rådgivere. De fleste var kledde i sort, noen i blått og ellers mange gråtoner. Noen fargerike sto ut i mengden av anslagsvis 1300 topledere. Som fargerike roser i et næringsfattig landskap. Må innrømme jeg falt for fristelsen til å ta noen bilder. Det var noen år siden jeg selv hadde vært topleder på strategisk nå, men jeg følger med. Hva er topledere opptatt av, hva er temaene og diskusjonene. Det er viktig å holde seg oppdatert og relevant.


Noen få entreprenører er invitert til å bidra med sine historier. Ved et tilbakeblikk på dagen var dette kanskje de mest spennende bidragene. De var autentiske. Mindre perfekt. Mindre polert. Jeg sitter igjen med inntrykk av at posisjon og titler fungerte som trekkplaster. Dette er altså eliten som skal tenke nytt. Fornye systemer, strukturer og kulturer som for lengst er gått ut på dato. Jeg undrer meg, om posisjon og nettverk av titler er viktigere enn bidrag? Det er kanskje lite politisk korrekt å uttrykke seg på denne måten. Det å gjøre karriere i et tradisjonelt hierarki innebar å være politisk korrekt i mange sammenhenger. Være lydig.

Er du heldig å ha en dyktig leder som er trygg på seg selv, og er del av et team med sunn takhøyde, kan du tillate deg å være mer direkte og utradisjonell i dine tanker og innspill. I det store bildet blir dette kanskje heller unntakene enn regelen. Opplever du at det er populært å ha egne meninger, utfordre diskusjoner, og stå for noe annet enn det tradisjonelle sporet? Mange erfarer dessverre ikke det. Vi vil, men får det ikke helt til. Gode intensjoner er ikke alltid god praksis.

Denne mandagen er det meldt strålende vær, nærmere 20 grader. Det er uvanlig for å være midten av april. Jeg bestemmer meg for å gi meg selv frihet til å nyte solen noen timer ved sjøen. Det har jeg fortjent. Jeg gleder meg over å ha tidsfrihet og fleksibilitet, selv om jeg akkurat nå ikke har den økonomiske friheten jeg optimalt kunne ønske meg. Jeg har aldri vært drevet av penger eller posisjon, selv om jeg har hatt begge deler. I dag er jeg først og fremst drevet av lidenskap, mening og glede over å kunne bidra til et større endringsprosjekt. Ja, jeg tror jeg kan utgjøre en forskjell. At min stemme, mitt budskap er viktig. Noe verden trenger. Det å forenkle kompleksitet er et av mine naturlige talenter. Kreativ problemløsning et annet. Jeg ser et større bilde i dag enn for 6 år siden da jeg ga ut min første bok. Jeg har en betydelig større oversikt enn da jeg var topleder som 40-åring. Jeg har oversikt og innsikt som inspirerer meg til å gjøre en forskjell utenfra og inn, mot et næringsliv som trenger mer næring og fornyelse. Slik jeg ser det. Det er min intensjon.

Hvordan være løsning på et problem som kjennes på kroppen?

Jeg er kommersiell nok til å forstå at attraktive løsninger må være forankret i opplevde problemer, eller et opplevd behov. Hva er problemene og hva er løsningene? Opplevelsen av det nok vil variere fra hvem du spør. Min utviklingsreise de



"The Ocean
stirs the
heart, inspires
the
imagination
and brings
eternal joy to
the soul"

ROBERT WYLAND

siste årene har vært inspirert av en søken etter de bærekraftige løsningene på fundamentale utfordringene. Ambisiøst? For ambisiøst vil du kanskje tenke. Hvis ikke jeg med min oversikt og innsikt, hvem da? Det er nok kortsiktighet og ad hoc fokus. Det er min erfaring. Mange vil være enig i meg om det. Jeg har i grunnen aldri vært tilhenger av skippertak-metoder. Vet godt det kan fungere for noen i eksamens-perioder og ved krisesituasjoner. Det har egentlig aldri vært helt min stil. Jeg har likt å være i forkant. Agere fremfor å reagere. Forstå helhet og sammenhenger. Ja, jeg er nok både analytisk og strategisk av natur. Jeg er av den oppfatning at hvilke sammenhenger du ser, det påvirker ditt lederskap, dine beslutninger og hverdagsvalg.

Mange motiveres som leder av å ta beslutninger og kunne påvirke fra posisjon. Virkeligheten er at det er konsekvensene av de beslutninger vi tar som er viktig. Det er de du og andre skal leve med. I praksis betyr det at det handler om å ta kloke valg, innenfor den helhet du ser. Det påvirker hvilke konsekvenser du ser og forstår. Forståelse for helhet legger premisser for at strategier og handling gir tilsiktet effekt.

Jeg nyter 3 deilige timer ved sjøen uten å ta med noe jobb-oppgaver å tenke på. Min underbevissthet fungerer slik at når jeg slapper av får jeg enklere tilgang til mine naturlige ressurser. Når jeg beveger meg, er også min energi i bevegelse. Gjennom disse timene får jeg derfor uten å aktivt invitere det inn, en rekke nyttige innsikter og inspirasjon relatert til tema jeg er opptatt av akkurat nå. Jeg opplever innsikten og inspirasjonen som viktig å fange opp. Innspillene blir notert på mobilen. Slik går ikke viktig innsikt og inspirasjon går til spille.

Jeg kommer hjem etter min lille utflukt til sjøsiden av Oslo. Jeg setter på middag som er forberedt, mat som bare skal varmes opp. Grove fiskekaker, potet og gulrøtter. Ikke det mest spennende, men relativt sunt. Min Mac står fremme og jeg er inspirert til å skrive. Jeg vet å benytte tiden når jeg er inspirert. Jeg vet det er produktivt. Mens jeg venter på at middagen skal bli ferdig har jeg skrevet 882 ord. Det begynner å bli en bok dette her.

Jeg tar meg i å måtte redde maten fra å bli svidd. Det er lett å glemme tid og sted når du er inspirert. I naturlig flyt. Når ord fritt kommer til deg. Det har vært en dag med lite planlagte aktiviteter, men med stort utbytte.

Disse løsningene som kommer til meg ved sjøen er koblet mot ambisjoner og visjon. Jeg kaller de enkelt og greit for «Seaside Solutions». Et kreativt uttrykk, kanskje for kreativt for noen i et konservativt næringsliv. Men helt ærlig, er ikke tiden moden for flere autentiske uttrykk. Som et næringsrikt bidrag. Om ikke for alle. Så forhåpentligvis for noen. Etter hvert utvikler jeg idé om «The Seaside Solutions Business Club». Idé blir til konsept, og konsept konkretiseres med innhold og gjøres tilgjengelig for markedet – når timingen er riktig. Dette er reisen fra idé til marked. Inspirert fra sjøsiden.

«The Ocean stirs the heart, inspires the imagination and brings eternal joy to the soul»

Robert Wyland

Er tiden moden for å åpne opp for litt radikal undring som et barn ville ha, når vi skal finne løsninger for et arbeidsliv og et samfunn som skal tilpasse seg en verden som fortløpende er i endring. Er vi åpne for litt ny raw inspirasjon og undring for hvor en idé kan ta oss? Er vi åpne for å utforske det ukjente? Kan litt ville nye idéer være verdt å forfølge? Klarer vi å avstå fra å dømme, komme med formodninger i forhold til forventninger, avvise i påvente av validering.

Mitt mål er ikke å nå alle. Mitt mål er å nå de som opplever min energi, min kompetanse, mine strategier og kreative uttrykk som forfriskende relevant. Jeg er fri for frykt for avvising eller å oppleve feilslåtte løsninger. Jeg forfølger det jeg er inspirert til å skape med en uttrykksform som jeg finner glede ved å uttrykke. Alternativet er å fortsette å tilpasse seg det etablerte, også det utdaterte. Med risiko for å fortsette å feilmedisinere. Det som noen fortsatt finner trygghet i å kjøpe fra kjente aktører. Hvis raske penger var målet, hadde det kanskje vært det klokkeste. Jeg er i business for å bringe mer langsiktighet til bordet. Mitt håp er at vi kan klare å komme i kontakt med forfriskende perspektiver fra mer autentiske uttrykk slik at vi ikke stivner i det kjente som føles trygt. Det kommer fra en form for radikal nysgjerrighet og åpenhet. Radikal nysgjerrighet inspirerer kreativitet.