

# Vår nye nei-dronning

Svensk verdensborger. Mamma. Suksessrik foredragsholder og programleder. Kone. Venninne. Tidligere overambisiøs arbeidsnarkoman i New York City. Nå SLOW-ambassadør bosatt i Falsterbro.

**Møt Trine Grönlund – HENNEs nye spaltist.**

TEKST: LAILA MADSO FOTO: NINA RUUD MAKEUP: CORINNE ALICE SKAU

## TRINE GRÖNLUND

■ Er en ettertraktet og populær foredragsholder og programleder i Sverige.

■ Startet nylig «Go Slow»-prosjektet, der målet er å bekjempe det hun kaller tidsfattigdommen i den vestlige verden.

■ Direktør i nett-tv-forlaget ZenTv, som jobber spesielt med personlig utvikling. Jobbet tidligere i IT- og reklamebransjen i New York. Sitter i en rekke styrer og rådgivnings-selskaper i Sverige. Se mer på [goslowworld.com](http://goslowworld.com)

**G**jennom Trine skal vi nå få lære SLOW-bevegelsens filosofi, en levemåte både hun og jeg er skjønt enige om at HENNEs lesere er perfekte kandidater til å få fullt utbytte av. Blar du over til neste side finner du første del i det vi har kalt SLOW-skolen. Gjennom kommende utgaver av HENNE får du en nær og direkte guidet tur som vil gjøre deg bedre i stand til å ta kontroll over tiden og livet ditt. Jeg ble superinspirert av Trines tanker og råd, og håper du blir det samme!

### – Hvorfor er akkurat du egnet til å lære oss SLOW, Trine?

– Jeg har gått fra å være workaholic til å bli en «pausoman». Før var jeg avhengig av arbeidet for å vokse som menneske, men i dag er jeg avhengig av mine pauser for å utvikles. Jeg tenker at veldig mange kvinner – og menn for den saks skyld – tror at for å oppnå mål og gjøre karriere, må vi kjempe. Det er stikk motsatt! Det er når du lar livet nå deg igjen at saker og ting begynner å skje.

### – Du presenterer deg selv som en tidligere arbeidsnarkoman – hva skjedde?

– Jeg reiste til NYC for å leve den amerikanske drømmen, og gjorde suksess med eget internett-firma. Men et sted gikk jeg over en smertegrense. Den glade, energiske jenta som elsket

jobben sin, gled over til å bli avhengig av arbeidet og til slutt var jobben hele min identitet. En dag våknet jeg opp og var plutselig den personen som var trøtt, deppa og bitter. Og helt uten energi. Et par år senere, da jeg fortsatt lå nede for telling – IT-boblen hadde sprukket og det fantes ikke lenger jobber – skjedde 9/11 i New York. Den amerikanske økonomien bråstoppet og min lille familie ble tvunget til å selge alt vi hadde på loppemarked og flykte hjem til Sverige.

### – Det ble et vendepunkt?

– Vi, min mann og jeg, innså at det var først da vi ble tvunget til å stanse opp og ta tak i ting, at vi fant det som var viktig i livene våre. Jeg kjente for første gang hva jeg hadde lyst å drive med. Og det var altså pausen fra en hverdag som i mange år hadde slukt meg med hud og hår, som hadde gjort en slik utvikling mulig. I dag dyrker jeg og griper etter pauser i livet, for jeg vet at det er da jeg vokser. Jeg jobber fortsatt veldig hardt, men jeg er avhengig av å tulle inn jobblivet i disse myke pausene. Det er det som er SLOW – å puste ut mellom slagene.

### – Mange av oss føler at vi må holde et høyt tempo. Hvordan får du tid til å ta alle disse pausene?

– Mitt kall i livet var å få dette budskapet fram til mennesker som ikke vil legge lokk på sine ▶



«Vår **energi og entusiasme** skal utnyttes maksimalt, vi må bare lære oss hvordan vi justerer det.»



HENNEs sjefredaktør Laila Madsö presenterer stolt vår nye spaltist, SLOW-ambassadøren Trine Grönlund. En dame med masse humor, styrke, energi og TID til det hun vil i livet.

ambisjoner. Gjennom de siste ti-femten årene har coacher og livsstilseksperter sagt til folk: – Slipp dine ambisjoner og senk farten! Og det er for så vidt vel og bra, og funker kanskje i en periode, men det er ikke dét jeg vil. Jeg tror ikke jeg har kommet til denne verden med all min energi bare for å legge lokk på den. Løsningen for HENNEs lesere er jo ikke at vi skal gi opp jobblivet. Vår energi og entusiasme skal utnyttes maksimalt, vi må bare lære oss hvordan vi justerer det. Nøkkelen er balanse. Kjernen i SLOW er å få lov til å være et karrieremenneske, men man må finne en måte å kombinere dette med å ta bedre vare på seg selv. For vi kan ikke skape endring mens vi løper. De fleste av oss kjenner godt til verktøyet for personlig utvikling: Det er gjerne yoga tre-fire ganger i uken og om vi praktiserer mindfulness så får vi det bra...

### –Ja, mindfulness snakker jo alle om. Er mindfulness SLOW?

– SLOW er skrittet du må ta før du kommer til mindfulness! Vi har hørt om mindfulness og hvor bra det er, likevel klarer vi ikke å etterleve det. Rett og slett fordi vi ikke rekker å lese den der boken som skal lære oss teknikken. Og når vi er på det mest stressede, så rekker vi ikke å tenke den tanken som kreves for å være mindful. Vi får heller være mindful litt senere, tenker vi. Etter at denne hektiske fasen i livet er over, DA skal jeg være mindful. Men livet er her og nå. Hver dag er en gave, og jeg vil ikke lenger vente til jeg er igjennom en fase – som for mitt vedkommende var åtte lange, knalltøffe år i NYC. Åtte år er ingen fase! Nå aksepterer jeg ikke en vanskelig periode lenger

«SLOW er skrittet du må ta før du kommer til **mindfulness!**»

enn cirka en uke før jeg begynner å tenke på endring. Da går jeg gjennom kalenderen min for å se hva som må bort for å få det slik jeg vil ha det. Hva er mine ambisjoner? Har jeg vært for ambisiøs? Har jeg vært engasjert og nærværende i de tingene jeg har gjort? Eller har jeg bare levd på utsiden?

### – Har du en egen teknikk du bruker?

– Jeg gjør SLOW hele tiden i hodet mitt. Det finnes ingen quick fix eller app som skal fikse livet ditt over natten. Det er hardt arbeid som

## DETTE ER SLOW-SKOLEN

- Slow Movement startet med Slow Food-organisasjonen i Italia på 1980-tallet, som en protest mot amerikanisert fastfood, dårlige råvarer, hurtig tempo og sviktende matkultur.
- Grunnleggeren Carlo Petrini's filosofi var å leve det moderne liv i et mer balansert tempo, slik at livet ble rikere og mer produktivt. Målet var ikke å gjøre alt i et langsomt tempo, men å gjøre ting i riktig tempo.
- Dette utløste begynnelsen på en bredere Slow Movement, som nå har utviklet seg til Slow Travel, Slow Cities, Slow Management, Slow Design, Slow Shopping og Slow Parenting.
- I 2005 publiserte den kanadiske journalisten Carl Honroe boken som skulle bli Slow-bibelen og en internasjonal bestselger: «In Praise of Slow».

kan sammenlignes med en diett. Når alt kommer til alt handler det jo bare om hva du putter i munnen, og når du skal lukke den. Så enkelt fungerer SLOW. Det er en mental innstilling som utstyret deg til å forstå når du skal stanse og når du kan kjøre på. Så enkelt, men likevel så vanskelig. Vi er programmerte til å tro at for å være produktive, må vi løpe. Slik er det ikke. Vi blir mye mer produktive og får raskere resultater om vi gjør ting langsomt. Har vi for eksempel et møte der alle er stresset, ser man kanskje i etterkant at man heller skulle startet møtet med et minutt mindfulness hvor alle samlet tankene. Jeg hører en stemme som minner meg om disse tingene.

### – Hva sier stemmen?

– Den sier at jeg vil ha mer ut av livet. Ikke en anklagende stemme, men en som er myk, retter meg opp og sier; nå tenker du i feil spor. Puster

Men de ser jo ikke hva som skjer inne i mitt hode. De ser ikke når jeg trykker på pauseknappen. De ser ikke at jeg kan sitte ved siden av store hauger med oppvask eller skittentøy en hel sommerferie mens jeg drikker champagne og nyter tiden med familie og venner. Om jeg må velge mellom å rydde eller å bruke kvalitets-tid med familien, kan jeg love deg at jeg velger å trykke på pauseknappen sammen med barna. Den respekten for livet og for makten vi har over egne liv – det er det vi lærer oss med SLOW.

### – Hva opplever du som den største utfordringen i hverdagen?

– Noe av det vanskeligste for meg var å oppdage at jeg ikke hadde kontroll over mitt eget liv. Jeg var workaholic i NYC og ble endelig gravid etter mange uønskede aborter, som jeg for øvrig tror skyldtes mitt hektiske liv. Det viste seg at barnet lå feil vei i magen, så jeg måtte bestille keisersnitt. Legen sa at jeg måtte legges inn førstkommande torsdag. Jeg så gjennom kalenderen min og ba ham om å avtale operasjonen til fredagen i stedet, for det passet bedre med jobben. Da forsto jeg at det var gått for langt. I dag, når mine barn forsøker si noe, slipper jeg alt jeg har i hendene – og så lytter jeg. Det er veldig sjelden at jeg ikke lytter. Det er en prioritering.

### – Gjelder det å slippe alt også andre områder?

– Ja, jeg har lært å satse energi på de rette stedene, på det som er viktig for meg. De som er nære. Jeg håper at SLOW vil bidra til at man vinner tilbake tiden og kontrollen slik at man rekker å bry seg om andre, og engasjerer seg ikke bare i sitt eget liv, men tar tak i ting, barn, kolleger og samfunnet. □