

# Øyeblikkets Magi...

Har du noen gang hatt følelsen av at du løper fra sted til sted, oppgave til oppgave uten å ha den gode følelsen med i noe av det du gjør? Jeg er i den ekstremt heldige situasjonen at forespørsler om oppdrag kommer inn daglig og kan vel med hånden på hjertet innrømme at jeg de siste månedene har tatt på meg for mye. Hvilke resultater gir dette rent bortsett fra at jeg konsekvent faller i koma hver fredags ettermiddag og sovner til Skavland?

I stedet for å nyte og sette pris på dagene, leve i øyeblikket og feire de gode resultatene jobber jeg med det som skal skje i morgen og i morgen og i morgen. Resultatet er at jeg blir sliten, familien oppgitt på mine vegne, guttene på 8 og 10 år mer krevende enn vanlig og kanskje til og med kundene mine merker at jeg ikke er like tilstedeværende og entusiastisk som de forventer. Og det kan selvsagt gi svært dårlige ringvirkninger på sikt både for meg, familien og businessen.

## STOPP

Jeg fikk meg et skikkelig STOPP i går som pussig nok også var på fredag den 13.

Telenors handicap program HCP har tidligere blitt omtalt i InnkjøpsNytt, og jeg er så ekstremt heldig at jeg får jobbe mye med ressursene som deltar i dette 2-årige programmet. UNIK programmet, utviklet av CoachTeam, som samtlige deltakere som skal igjennom kvalifiseringsrunden på tre måneder gjennomgår, har fokus på målsetting, verdier, egenskaper, komparative fortrinn, tydelig kommunikasjon og ikke minst forståelsen av at samtlige er UNIKE, handicap eller ei.

Fredag den 13. stod «hender over hodet dager» på agendaen da samtlige deltakere i programmet skulle gjøre litt ekstra stas på og konferansesrom på Hotel Opera med middag var bestilt. (Deltakere i programmet går igjennom tre m

der med kvalifiseringskurs samt hospiter hos en bedrift i 21 måneder uten lønn. De mottar yrkerrettet attføring fra NAV i hele perioden kurset varer. Den enkelte legger altså inn 24 måneder gratis innsats for i ettertid å kunne komme seg i fast arbeid og ut av systemet.)

Her sitter en gruppe entusiastiske deltakere som har som høyeste ønske å kunne bidra i samfunnet. De ønsker å bli sett, være til nytte, bli lyttet til og behandlet likeverdig.

Noen har hørselstap, noen ser dårlig, noen har ryggproblemer, noen er muskelsyke og sitter i rullestol, noen har mistet et ben og noen av oss har bare for mye å gjøre. For et paradoks.

Så tillater jeg meg da å spørre hva som skal til for at denne gruppen kan sørge for å få flere «hendene over hodet dager»? Dager da de er i så godt humør at det smitter over på andre. Dager da de gledes over dagen og mulighetene og også gir andre gleden av å kunne gjøre det samme. Her var noen av svarene gruppen kom frem til:

- Fyll hodet med positive tanker
- Gled andre
- Gled deg over å feire de små ting
- Se det positive i andre
- Se på alle tilbakemeldinger på en positiv måte
- SMIL!

De entusiastiske deltakere fra Telenors handicap program HCP har som høyeste ønske å kunne bidra i samfunnet. De ønsker å bli sett, være til nytte, bli lyttet til og behandlet likeverdig.



Du får litt å tenke over du også, gjør du ikke? Hvor bevisst er du på dette i din hverdag?

## ØYEBLIKKETS UNDER

Zen mesteren Thich Nhat Hanh har i sin bok Øyeblikkets under (Emelia forlag) flere refleksjoner over vår hektiske hverdag. «De største undrene finnes i øyeblikket, men vi har det ofte så travelt at vi ikke får med oss livets virkelige gleder».

Videre reflekterer han over at vi haster omkring, uten å være i ett med hva vi gjør. Vi har ingen fred. Kroppen er her, men sinnet er et annet sted – i fortiden eller fremtiden.

Og hvor finnes livet? Livet finnes i øyeblikket. Stephen C. Paul har i sin bok Livskilder (Cappelen) et sitat; Det er ikke nok å vite hva som er riktig for deg. Du må leve slik også!

I min businesspartner Ragnhild N. Grødals bok Tråder i livsveven (Cappelen) kan vi lese denne historien; «En ung mann som var opptatt av de store spørsmål, oppsøkte en vismann. Han satte seg ved den gamle manns føtter, og spurte: – Hva er meningen med livet?»

I det samme hørtes vakker fuglesang fra et tre i nærheten. Vismannen lukket øynene og lyttet til fuglens sang. Da melodien endelig opphørte, åpnet han øynene og sa stille: – Jeg har intet mer å tilføye.

## SÅ HVA KAN JEG GJØRE?

«Å fylle på hverdagens krukke handler om pauser. På et eller annet tidspunkt hver dag må du stoppe

opp og spørre om du beveger deg i din egen rytme». (Ragnhild N. Grødal – Påfyll til livets krukke, Cappelen).

Livet handler om de små ting, de små gleder. De som finnes her og nå og som du mister om du ikke ser, hører eller føler dem. Øv deg opp til å sette pris på øyeblikket.

Tre ting må være tilstede for å sette pris på øyeblikket uavhengig om vi snakker om jobb, kolleger, oss selv, familien, barn etc, og det er Tilstedeværelse, Godhet og Takknemlighet.

Når vi er tilstede, viser godhet og takknemlighet – ja, da innebærer det at vi ER i NÅET, dvs øyeblikket og vi har muligheten til å oppdage det magiske ved det. Minn deg selv på å sjekke om du TGT når du opplever at du løper og løper i sirkler, slik at du stopper opp og opplever øyeblikkets magi.

I øyeblikket her og nå lever vi ikke i fortiden eller i fremtiden, men tar del i det som skjer her og nå og det er den eneste veien til å ha full bevissthet om sitt eget liv.

Når vi ser, hører og føler hva som skjer i øyeblikket, og ikke reflekterer over fortid eller fremtid opplever vi øyeblikket som det er. Vår indre verden berikes også ved at vi tar i bruk alle sansene når vi ER i øyeblikkets magi. Våren får en helt ny dimensjon, musikk rører ved noe i oss, barnelatter gjør oss glade, et smil gjør dagen lysere osv.

Når vi ikke ER i øyeblikket så legger vi dessverre heller ikke merke til disse fantastiske tingene som er rett foran oss. Det handler om å sanse verden og

alle de skattene som ligger der og venter på å bli sett og oppdaget – det gjelder også de menneskene vi møter på vår vei.

Hvordan ville livene våres vært uten alle disse magiske øyeblikkene? Hva ønsker vi å kunne se tilbake på når livet ebbet ut? Egentlig handler det om hvem vi vil være og hva vi står for? Gjør det ikke?

Hva vil jeg gjøre annerledes? Jeg legger inn blanke dager i mitt program slik at både familien, kunder og ikke minst jeg selv får mer utbytte av min tilstedeværelse og slik at jeg også evner å sette pris på livets magiske øyeblikk.

Og deltakerne i Handicap-programmet sier det så enkelt; Gled deg over og feire de små ting!

I årets siste utgave av Innkjøpsnytt vil du finne gode verktøy for din planlegging av 2007.

Hva slags temaer ønsker du Lene skal belyse i 2007? Send dine innspill til [info@coachteam.no](mailto:info@coachteam.no) innen utgangen av november. ✨

## Lene Fjellheim, daglig leder og coach i CoachTeam as.

Hun har spisskompetansen innen salg, relasjonsbygging og kundebehandling, og er foredrags- og kursholder innen bl.a. coaching, kommunikasjon, salg, målsetting og motivasjon i tillegg til coaching av grupper og individer. CoachTeam tilbyr 3-trinns coachingutdanning, workshops, foredrag og kurs samt 1:1 og gruppecoaching. Les mer på [www.coachteam.no](http://www.coachteam.no) og kontakt Lene på [lene@coachteam.no](mailto:lene@coachteam.no).



## Uni Contracting, skapt for å tjene penger!

Med Uni Økonomi® Contracting har du et verktøy som setter deg istand til å jobbe smartere og mer lønnsomt.

Uni Contracting er utviklet for prosjektbedrifter i tett samarbeid med bransjen. Du har full oversikt og kontroll med alle prosjekt gjennom et fortløpende oppdatert inntekts- og kostnadsbilde. Slik blir Uni Contracting et viktig verktøy for økt lønnsomhet i bedriften.

Full oversikt!

Ønsker du mer informasjon, ta kontakt med oss på tlf. 55 38 77 77

20 år!  
unimicro  
- økonomisystemer fra start til børs

[unimicro.no](http://unimicro.no)