

# Grip øyeblikket!

– Livet er et livsprosjekt og et øyeblikksprosjekt. Evnen til å verdsette livet og de små øyeblikkene er det motsatte av å ta livet for gitt.

• Anne Fogt

Anne Gerd SamuelSENS bok *Kunsten i tilstedeværelse* viser hvordan vi kan skape gode relasjoner omkring oss ved å være i øyeblikket. Selv har hun gjort nettopp dette til et livsprosjekt. Hun holder kurs landet over, for ledere, for ansatte i institusjoner og organisasjoner, både i privat og offentlig sektor. Uansett om kurset handler om stressmestring, konflikthåndtering, selvutvikling, arbeidsmiljø eller livsmestring, får deltakerne en forståelse av verdien av å gripe øyeblikket.

I 2005 kom Anne Gerd SamuelSENS første bok *Kunsten i samspill* med undertittelen *Fra ord til handling*.

– Samspill handler også om tilstedeværelse, forklarer forfatteren og legger til at den nye boka for henne oppleves som en oppfølger av den første. Leseren behøver imidlertid ikke å ha lest boka fra 2005 for å få utbytte av *Kunsten i tilværelsen*.

– Hvorfor er det så viktig å gripe øyeblikket?

– For å bli bevisst på tilstedeværelsen i eget liv og gi deg selv muligheten for å finne ditt indre rom. Den som er trygg i seg selv, er også trygg i samspill med andre. Tilstedeværelse er en grunnleggende holdning på samme måte som empati. Aktiv bevisst tilstedeværelse i det enkelte møtet øker din emosjonelle intelligens og gjør det mulig for deg å romme en annen persons tanker og følelser. Alle som leder andre, trenger emosjonell intelligens, og alle som ønsker å jobbe med seg selv for å få et rikere indre liv, vil forhåpentlig ha glede av boka, sier Anne Gerd SamuelSEN.



## Arbeidsglede

Selv er hun utdannet psykiatrisk sykepleier og helsesøster og har hovedfag i helsefag. I tillegg har hun BI-bakgrunn med ledelse, økonomi og organisasjonspsykologi, har tatt veilederutdanning i livsstyrketrening og er utdannet konfliktmekler ved Diakonhjemmets høgskole. Etter mange års arbeid i offentlig og privat sektor tok hun for noen år siden spranget og startet egen virksomhet, Arbeidsglede, innen kurs, foredrag og organisasjonsutvikling.

Ofte får hun spørsmål fra deltakere om hun ikke har noe materiale slik at de kan jobbe videre

på egen hånd. Det kan de med *Kunsten i tilstedeværelse*. Her er det ikke bare konkrete eksempler på hva det vil si å være i nuet, men også øvelser i å trene seg opp til å være til stede her og nå.

## Empowerment i praksis

– Kompetanse i det å være i øyeblikket får du ikke bare ved å lese, men ved å jobbe med din egen psyke og kropp. Dette handler om empowerment i praksis, og er en god investering i egen helse. Nuet er bare et ord, et begrep – det er pusten som forankrer deg til selve nuet. Det er i nuet avspenning skjer, mens an-

spenhet og stress oppstår i tiden. Ved hjelp av pusten leder du oppmerksomheten til hva som skjer her og nå, forklarer Anne Gerd SamuelSEN.

– Vi opplever alle situasjoner med stress, men forskjellen på sunt og usunt stress, er hvordan vi velger å respondere på stress. Arbeidsplasser med ledere som er i nuet, som kommuniserer empatisk og som beholder roen, får arbeidstakerne til å oppleve at de også selv griper øyeblikket og er mentalt til stede i møtet med pasienter, klienter, kunder eller kolleger. Tilstedeværelse smitter, påpeker Anne Gerd SamuelSEN.



Anne Gerd SamuelSEN  
Kunsten i tilstedeværelse



Anne Gerd SamuelSEN  
Bevisst oppmerksom tilstedeværelse  
Øvelser – CD



Anne Gerd SamuelSEN  
Kunsten i samspill  
Fra ord til handling