»I väst har vi tjattrande apor i huvudet. Jag tränar folk i motsatsen.«

Cecilia Duberg, psykolog och mental tränare, som skrivit boken *Lejonagendan*.

01. Ditt svåraste uppdrag?
»Efterdyningarna av min vän och klient Matilda Rapaports olycka och bortgång. Att proffsigt hantera press, berörda fans, manuset till boken som byggde på vårt fantastiska samarbete och min egen djupa sorg, samtidigt.«

02. Berätta om din bok, *Lejonagendan*?
»Den handlar om självledarskap. Åtta mentala förmågor som stärker vår förmåga att leva i nuet och leda oss själva genom ett hav av information och snabba förändringar. Kort och gott, att stärka förmågor vi redan har men som de flesta av oss är svaga i.«

03. Var hittar du inspiration?
»Inom österländsk lära talas det om *Monkey mind* – att vi i väst har tjattrande apor (tankar) i huvudet. Jag tränar folk i motsatsen: Hitta fokus, inre ro och närvaro.«

04. Har du någon förebild?
»Yvonne Agazarian som var lärare på ett utbildningssystem som jag gått: System Centered Training. Jag har till och med gjort en film om henne som finns på Youtube. Så klok!«

05. Varför är hon så fantastisk?
»Hon har levt sin forskning och byggt upp ett utbildningsinstitut runt den som är aktuell i hela världen. Medan andra strider om vilken teori som gäller fick hon allt att gå ihop.«

06. Hur bryter du gamla mönster?
»Att bryta gamla vanor är svårt om man inte ersätter dem med något annat. Att bygga nya mönster, däremot, är fullt möjligt. Det tar 6-8 veckor att skapa en ny tankebana. Men det kräver tålamod, vilket dagens samhälle inte flödar av.«

07. Varför är det bra med motgångar?
»Det enda bra man kan göra av jobbiga saker är att lära av dem. Om man ser dem som erfarenheter i stället för misslyckanden blir de lättare att bära med sig genom livet. Bara för att något är jobbigt behöver det inte vara dåligt.«

08. Hur påverkas företag av hur misslyckanden bemöts?
»Man kan lyfta ett bakslag i en grupp, utan att fokusera på skuldfrågan. Då skapar man ett tillitsfullt team som blir framgångsrikt. I team där man inte får misslyckas börjar man dölja, hymla, skylla ifrån sig ...«

09. Så hur ska man tänka?
»Bland piloter finns ett *no blame-system* eftersom det är så viktigt att få korrekt information. Man blir inte klandrad. När vi klandrar någon blir det en hindrande kraft för utveckling. Att fastna i diskussioner om vem som har rätt eller fel är aldrig framgångsrikt.«

10. Ett budskap till HR-avdelningen?
»Det kommer alltid komma nya metoder och bättre verktyg. Träna er därför i något som alltid kommer vara till hjälp: Förmågan att leva där fötterna står och göra en sak i taget.«

TEXT TOMMY JEPPSSON

CECILIA DUBERG

Första jobbet: Att cykla runt och sälja DN på söndagar när jag var 12 år. Första psykologjobbet var på arbets- och miljömedicinska kliniken.
Favoritsport: Ridning. Fältritt.
Musik: Jag blandar jazz och country hej vilt och är en sucker för singer-songwriters.
Motto: Du måste ingenting.
Dold talang: Fickparkerar som ingen annan och kan rappa.
Sämsta köp: En utomhuspool i vit plåt som ingen någonsin badat i.
Bästa egenskap: Vaknar alltid glad. Alltid.
Svaghet: Mina djur, äkta franska croissanter och champagne.
Udda intresse: Tystnad.

FOTO: KARL NORDLUND