

# 24 timer med TONE LISE FORBERGSKOG

Hun er gründer og daglig leder for Tone Lise Akademiet og alenemamma. Det er hektisk, men løsningen er faste rutiner og mye glede.

FORTALT TIL: LINE ALMHJELL

**05.30:** – Jeg er A-menneske og elsker å stå opp tidlig. Jeg lager meg en vitamindrikk og starter dagen med 45 minutter på tredemølle mens sønnen min fremdeles sover. Da føler jeg meg frisk og fin, og trenger ikke tenke på å få tid til å trene senere på dagen. Mens jeg løper hører jeg på lydbok eller et av kursene til Stephen R. Covey, som er mest kjent for boka *7 habits of highly effective people*.

**06.30:** – Jeg vekker sønnen min, Geronimo. Han er trøtt, men jeg synes det er viktig med god tid om morgenen. Han spiser frokost mens jeg gjør meg klar for jobb. Når vi drar hjemmefra, er vi våkne og glade, begge to.

**07.30:** – Jeg er på plass på jobben, og starter med å gå gjennom ny e-post. Det ligger gjerne 40–100 stykker og venter på meg.

**09.00:** – I dag har jeg et intervju med en mulig ny medarbeider. En trivelig jente, som jeg tror kan passe godt inn i teamet vårt. Vi er 12 stykker, og det er viktig at vi fungerer sammen. Arbeids glede er noe jeg fokuserer mye på, og vi ler mye på kontoret.

**10.00:** – Møte med teamlederne hvor vi planlegger neste arbeidsperiode og ser på resultater. Vi konstaterer at vi ligger godt an, og alle gleder seg til en velfortjent sommerferie.

**12.00:** – Jeg har med meg litt grønnsaker hjemmefra, så jeg spiser dem mens jeg tar en ny runde med e-posten. Så drar jeg ned på Café Con Bar for et lunsjmøte med en mulig samarbeidsparter. Vi snakker mye om kommunikasjon og motivasjon.

**14.00:** – Tilbake på kontoret er det gjennomgang av prototyper for noen nye spaprodukter vi holder på å utvikle. De kommer til å bli så bra, det er veldig moro! Spesielt lovende er en håndkrem som ser ut til å ha veldig god effekt på eksem. Produktene skal testes mer før de er ferdige.

**15.00:** – Jeg setter meg ned for å planlegge et fellesmøte for alle. Jeg liker å finne på litt sprell når vi samles, noe morsomt, så det kreves litt innsats på forhånd.

**16.00:** – Jeg hopper i bilen og henter Geronimo på SFO. Han skal spille fotballkamp, så vi forter oss hjem for å skifte til treningstøy og spise en lett middag før vi må av gårde. Kampen taper de dessverre, så stemningen er ikke på topp i bilen hjem. Jeg dreier samtalen over på planlegging av bursdags selskapet hans, og det gjør susen.

**19.15:** – Det er tid for kveldsrutiner. Dusjing, kveldsmat og en prat om dagen som har gått. Geronimo forteller at han skal spille hai i en forestilling på skolen, og synes det er ganske spennende.

*Enda flere spaprodukter er på vei, men de er fremdeles på prototypestadiet.*

*– Lydbøker gjør at jeg gleder meg til å hoppe på tredemølla hver morgen.*

**20.00:** – Gutten er i seng, og jeg leser for ham. Favoritten for tiden er *Rampete Robin*. Boka er fornøylig, og vi ler høyt begge to. Han sovner med et smil om munnen, og jeg kan ta fatt på gjøremål som husarbeid og forberedelser til neste dag med godt humør.

**21.30:** – Endelig er det tid for en forretningskvinn og alenemamma å lene seg tilbake. Jeg liker å sette meg i godkroken

med utsikt mot sjøen og lese en bok. For tiden leser jeg om Dalai Lama og hans syn på verden. Jeg får også tid til en god prat med kjæresten min. Vi bor ikke sammen, men skal møtes til helga, og det er koselig å legge planer.

**23.00:** – Jeg legger meg. Rundt seks timer søvn er nok for meg, og jeg gleder meg allerede til å ta fatt på en ny dag.



FOTO: COLOURBOX, GYLDENDAL

*Tone Lise Akademiet er en fagskoleutdanning for neglteknikere. Tone Lise er gründer og daglig leder.*

*Både Tone Lise og sønnen på åtte elsker Rampete Robin.*