

Det sunde hjørne



Soulaïma Gourani

Soulaïma Gourani er den nye komet på dansk erhvervslivs himmel. Hun har modtaget Berlingske Nyhedsmagasins pris "Rising Star", hun sidder i regeringens tænketank og er personlig sparringspartner for nogle af Skandinaviens mest hårdkogte ledere, selvom hun endnu ikke har rundet de 30. Hun er nu på gaden med bogen "Tag magten over din karriere", hvor hun giver de råd fra sig, som på rekordtid har ført hende selv til tops.

FOTO: PER MORTEN ABRAHAMSEN

Jeg kobler af

... ved at være fysisk aktiv. Overskuddet til familien og jobbet mangler, hvis ikke jeg mindst én gang om dagen de fleste af ugens dage udøver fysisk aktivitet – gerne ude i det fri og gerne i al slags vejr. Jeg er en slider, og sport er for mig den ventil, som skaber balance mellem arbejde og fritid. Derudover er det essentielt, at min hjerne tømmes dagligt, så jeg arbejdsmæssigt kan være visionær, inspirerende, skarp og original og skabe resultater af rigtig høj kvalitet.

Jeg træner

... løb, fordi det for mig er meditation på højeste plan, og fordi det appellerer til mig, at det kan udføres overalt og på de tidspunkter, der passer mig. Derfor tror jeg heller ikke, at jeg nogensinde har været af sted på mine mange udenlandsrejser uden at have mine løbesko med. Efter at jeg i 1995 blev finalist i Miss Fitness, har jeg fået nok af aerobic og tung vægttræning, men jeg træner pump og har siden 2000 undervist i spinning.

Jeg spiser

... sundere end de fleste, tror jeg, og det betyder bl.a., at jeg er vegetar og spiser 80 procent økologisk. Jeg kan dog sag-

tens finde på at skeje ud, for jeg er et fest- og levemenneske, som sætter stor pris på god mad, vin og champagne. I min optik er god mad ærlig mad, som ikke er kunstig, kemisk eller fabrikeret. Jeg sætter en ære i at spise sundt og lækkert, for på dage, hvor jeg f.eks. får for meget sukker, mærker jeg det hurtigt på mit humør og min koncentration, som begge får en rutsjetur nedad – så jeg passer på!

Jeg tror på

... livsværdier eller hjørneflag, som jeg kalder dem. Et hjørneflag er den grænse, folk kan gå til, og jeg mener, det er vigtigt at finde sine hjørneflag og kommunikere dem til sine omgivelser. De repræsenterer, hvad man vil stå model til i arbejdslivet, i fritiden, med familien og med sig selv. Pilen og det gennemgående for mine hjørneflag er: "Du kan have adgang til mig og min viden, men du kommer aldrig til at kontrollere eller eje mig."

Jeg kan ikke undvære

... mit arbejde, min familie og min mentale frihed. Mine børn og min mand er det vigtigste i mit liv, men ikke det eneste i mit liv. Jeg har behov for et krævende og udfordrende arbejdsliv, hvor mit intellekt og talent i menneskelige sammenhænge sættes på prøve.

MIT ALLERBEDSTE SUNDHEDSTIP

Hold dig sund på flere planer – mentalt som fysisk. Omgiv dig med inspirerende mennesker, som er dygtigere end dig selv, så du gennem udfordring kan udvikle dig. Gør op med fordomme og spekulationer om, hvad man forventer af dig, så du kan blive fri og leve i harmoni med dit sande jeg. Stil krav til din kost og ernæring, få din nattesøvn, hold dig fysisk aktiv, og dyrk kærligheden og lidenskab i dit liv.