



FORLAGIÐ

Alltaf opið á www.forlagid.is

FÖSTUDAGUR 27. janúar 2023

KYNNINGARBLAÐ



Ætli Viktoria taki við af föður sínum og verði drottning? FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Kóngaveldi sem er að deyja út

elin@frettabladid.is

Herman Lindqvist hefur starfað sem fréttaritari sænska ríkisútvarpsins erlendis í áratugi en hann verður áttræður í apríl. Hann var í viðtali í sunnudagsþætti sænska útvarpsins um liðna helgi þar sem hann ræddi stríðið í Úkraínu og konungsveldið í heimalandinu. Herman býr nú í Varsjá og fylgist vel með stríðinu í Úkraínu og hefur miklar áhyggjur af því að stríðið eigi eftir að breiðast út til fleiri landa.

Herman er vel metinn rithöfundur og einn helsti sérfræðingur Svía um sænsku konungsfjölskylduna. Hann hefur skrifað metsölubækur og gert sjónvarpsþætti um sögu Svíþjóðar. Þá hefur hann samið bækur um konungsfjölskylduna og verið einkakennari Viktoríu prinsessu og systkina hennar. Bækur hans hafa verið fáanlegar hér á landi. Herman sagði í þættinum að konungdæmið í Svíþjóð myndi hverfa með Viktoríu prinsessu sem mun taka við af föður sínum Karli Gústafi. Sömu sögu segir hann um önnur konungdæmi á Norðurlöndum.

Tuttugu ár í viðbót

„Ég tel að til lengri tíma litið muni þetta þurrkast út. Þeim mun fleiri hjónabönd þar sem hinir konungsbornu giftast alþýðufólki og eignast alþýðleg börn, þá þurrkast þetta út,“ segir hann. Þegar hann er spurður hversu lengi hann telji að konungdæmið muni lifa, svarar hann: „Í mesta lagi 20 ár í viðbót.“ ■



Þóra Rós segir enga leið að lýsa yndislegri orkuni sem fólk upplifir eftir jóгатíma með orðum. Hana sé einungis hægt að upplifa.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Skildi loks frasann blóð, sviti og tár

Þóra Rós Guðbjartsdóttir, jógakennari og listdansari, fann hugarró, styrk og vellíðan í jóga. Hún segir tvennt mikilvægast í að tileinka sér úr jóga í daglegu lífi: öndun og jafnvægi. **2**

Alla daga gegn kulda og sól

Apótek, Hagkaup og Fjarðarkaup
www.celsus.is

Horfi með aðdáun til þeirra sem á undan fóru

Guðfinna Sesselja Bjarnadóttir, fyrrverandi rektor Háskólans í Reykjavík og stofnandi og framkvæmdastjóri LC Ráðgjafar, hlaut þakkarviðurkenningu FKA við hátíðlega athöfn í gær.

starri@frettabladid.is

„Viðurkenning FKA gleður mig mjög.“ segir Guðfinna. „Með viðurkenningum sínum varpar FKA ljósi á mikilvægi fjölbreytileika atvinnulífsins. Mér verður sérstaklega hugsað til þeirra frumkvöðla sem stóðu að kvennafrídeginum á Íslandi 24. október 1975. Þá var ég stödd á Lækjartorgi ásamt 25 þúsund manns og þakkaði í huganum þessum hugrökku konum fyrir að greiða götuna fyrir allar konur á Íslandi. Næstum hálf öld er liðin síðan þá og mörgu hefur miðað í jafnréttisátt. Þó eigum við enn gríðarlega langt í land.“

Hún segir það mikinn heiður að komast á lista þeirra kvenna sem hafa hlotið sömu viðurkenningu undanfarin ár. „Ég horfi með aðdáun til allra þeirra sem á undan fóru, bæði þeirra sem hlotið hafa viðurkenninguna og annarra sem vörðuðu leiðina.“

Guðfinna var fyrsti rektor Háskólans í Reykjavík (HR) og gegndi þeirri stöðu í tæp níu ár. Þar áður rak hún eigið ráðgjafar fyrirtæki sem upphaflega hét LEAD Consulting en heitir nú LC Ráðgjöf. Þar hefur hún starfað eftir að tveggja ára þingmennsku hennar lauk 2009.

Afdrifarikt verkefni

Árið 1996 útskrifaðist Guðfinna með BA-próf í sálfræði frá Háskóla



” Magnavita-námið hefur farið mjög vel af stað í samstarfi við Opna háskólann í HR og félagið undirbýr frekari sókn. Mikið er undir, því fjölgun æviára fólks sem nýtur lífsins, heilbriggt og hraust, er mikilvægt markmið fyrir samfélagið í heild.

Guðfinna Sesselja Bjarnadóttir

Íslands. Hún lauk síðar MA-prófi í sálfræði frá West Virginia University í Bandaríkjunum og doktorsnámi í atferlisfræði frá sama skóla, með áherslu á stjórnun.

Í doktorsnáminu vann hún meðal annars ráðgjafarverkefni með verkfræðideild háskólans samhliða rannsóknnum í atferlisfræði. „Nokkur verkefni voru afar lærdómsrík á Bandaríkjaárunum þar sem ég vann meðal annars verkefni fyrir GE, Pratt & Whitney Aircraft Engines, One Valley Bank og Regions Financial Corporation.“

Að námi loknu, árið 1991, stofnaði Guðfinna ráðgjafar fyrirtækið LEAD Consulting og átti fyrsta verkefnið eftir að vera afdrifarikt. „Það vann ég fyrir One Valley Bank en verkefnið stóð yfir

Guðfinna Sesselja Bjarnadóttir var fyrsti rektor Háskólans í Reykjavík. Hún hlaut þakkarviðurkenningu FKA í gær.

FRÉTTABLAÐIÐ/
SIGTRYGGUR ARI

spennandi og skemmtilegt verkefni. „Þar sem ég var fyrsti rektor skólans einkenndist starfið eðlilega af uppbyggingu og nýsköpun. Skólanum voru sett skýr leiðarljós og framtíðarsýn sem að mestu hefur gengið eftir. Sýnin var að HR yrði árið 2020 einn af þessum litlu háskólum í heiminum sem væri alþjóðlega viðurkenndur fyrir framúrskarandi kennslu og rannsóknir.“

Samkvæmt úttekt Times Higher Education hafa draumar hennar um HR ræst. „Skólinn var árið 2020 til dæmis í fyrsta sæti allra háskóla heims varðandi tilvitnanir í rannsóknir, þannig að árangurinn er í raun framar vonum. Árangurinn er að mínu mati vegna skýrrar stefnu, starfsfólks, stúdenta, bak-hjarla skólans, erlends samstarfs og þess andrúmslofts og aðbúnaðar sem hefur tekist að skapa innan skólans.“

Þriðja æviskeiðið spennandi

Guðfinna verður 66 ára síðar á árinu og gerir sér vonir um að eiga mörg ár eftir á vinnuarkaði. „Ég hef sem dæmi, ásamt Benedikt Olgeirssyni og Sigríði Olgeirsdóttur, stofnað félagið Magnavita eða „magnað líf“. Tilgangur félagsins er að fræða fólk og upplýsa um hvernig fjölga má spennandi og heilbrigðum æviárum fólks á þriðja æviskeiði. Magnavita-námið hefur farið mjög vel af stað í samstarfi við Opna háskólann í HR og félagið undirbýr frekari sókn. Mikið er undir, því fjölgun æviára fólks sem nýtur lífsins, heilbriggt og hraust, er mikilvægt markmið fyrir samfélagið í heild og fyrir hvern og einn einstakling og fjölskyldur þeirra.“ ■

Veðjaði á ástríðuna og draumurinn rættist

Gracelandic er einstakt kvenfatamerki sem byggir á sjálfbærum lífsstíl og einfaldleika. Eigandi merkisins, Grace Achieng, hlýtur hvatningarviðurkenningu FKA og segir þau einstakan heiður.

jme@frettabladid.is

„Vörulína Gracelandic byggir á einfaldleika og praktík og gerir konum kleift að líða vel, líta vel út og að taka samfélagslega ábyrgð. Línan er hönnuð þannig að hægt sé að ráða fatnaði og fylgihlutum saman eftir eigin höfði, smekk og tilefni. Hún byggir undir persónulegan stíl í stað þess að ýta undir þörfina fyrir að eiga fullan skáp af fötum fyrir ólík tilefni.“ segir Grace Achieng, eigandi og framkvæmdastjóri Gracelandic netverslunar.

Grace er fædd og uppalin í Kenía og lagði stund á markaðsfræði við háskóla í Mombasa áður en hún flutti til Íslands árið 2010.

Draumar geta ræst

„Það er heiður að hljóta hvatningarviðurkenningu FKA. Hún sýnir að allt sem ég hef lagt á mig hefur verið þess virði. Ef kona af afrískum uppruna, með takmarkaða íslenskukunnáttu, getur látið drauminn rætast á Íslandi eru ungum stelpum og konum í þessu samfélagi allir vegir færir.“

Þetta snertir mig dýpra en ætla má. Ég minnst þess þegar ég sat sem litil stelpa fyrir framan húsið mitt í Kisumu í Kenía og fylgdist með fólki ganga fram hjá, í finum fötum sem móðir mín hafði ekki efni á. Mig dreymdi um svona fin föt þegar ég yrði eldri. Í kvenna-



” Reksturinn er ekki alltaf dans á rósum. Ég geng í öll verk sjálf, held utan um lagerinn og bókhaldið og tek viðskiptaákvörðanir.

skólanum í Kisumu sparði ég peninginn sem ég fékk fyrir mat og í rútuna, keypti notuð föt á flóamarkaði og seldi skólafélögum. Ég vissi þarna að ástríða mín væri að láta konur líta vel út og líða vel. Í stuttu máli sagt þýðir þetta að draumar geta svo sannarlega ræst.

Gracelandic hefur verið draumur minn síðan ég var sex ára, þegar frænka mín gaf mér kjól sem ég

dáðist að. Gracelandic er tilfinning. Ég gleymi því aldrei hvernig mér leið þegar ég klæddi mig í kjólinn. Hann gaf mér ofurkraft og ég fann það að ég var til og ég mátti vekja athygli. Ef til vill er það erfitt fyrir þau sem hafa alltaf getað keypt föt, að átta sig á því hve mikil áhrif fötin sem við klæðumst, hafa á sjálfsmýnd okkar og vellíðan. Þetta er tilfinningin sem ég leitast eftir að veita viðskiptavinum mínum.“

Stökk út í óvissuna

Þegar Grace flutti til Íslands vildi hún starfa við tiskugeirann, en fékk enga slíka vinnu. Hún gafst þó ekki upp á draumnum. „Ég keypti mér saumavél og efni og byrjaði að læra fatasaum á netinu. Einnig fór ég á námskeið þar sem ég lærði meðal annars að sníða. Þetta hjálpaði

í fjögur ár. Bankinn vann til fjölda verðlauna fyrir verkefnið sem snerist um stefnumiðaða stjórnun, innleiðingu stefnunnar, líðsheid, verkefnastýringu og öflugar eftirfylgni-leikfléttur.“

Meðal verðlauna voru National Organizational Excellence Award 1993 sem AQP veitti einu þjónustufyrirtæki í Bandaríkjunum á ári. „Þessi verðlaun ásamt fleirum urðu til þess að ekki þurfti mikið að auglýsa LEAD Consulting. Verkefnið í kjölfarið urðu því mörg hver viðamikil og spennandi.“

Einblínt á uppbyggingu og nýsköpun

Á vormánuðum 1998 tók Guðfinna við starfi rektors HR sem hún segir hafa verið ótrúlega

Grace ákvað það snemma að reida sig ekki á fjárfesta við fjármögnun. Hún vildi stýra hönnuninni og fyrirtækinu sjálf, taka þátt í að byggja upp fyrir komandi kynslóðir og brjóta upp hringrás fátæktar.

FRÉTTABLAÐIÐ/
VALLI

Mikil en gefandi vinna

„Það er mikil vinna að reka hönnunarmerki á Íslandi, sérstaklega þegar maður er í því einn og reidir sig ekki á fjárfesta við fjármögnun. Ég ákvað það snemma, því ég vil stýra hönnuninni og fyrirtækinu sjálf. Ég vil taka þátt í að byggja upp fyrir komandi kynslóðir og brjóta upp hringrás fátæktar. Reksturinn er ekki alltaf dans á rósum. Ég geng í öll verk sjálf, held utan um lagerinn og bókhaldið og tek viðskiptaákvörðanir. Ég skrifa líka mitt eigið blogg og vitna einnig töluvert í aðra. Ég reidi mig líka á teymi fólks sem ég vinn ýmist með eða útvista verkefnum til.“

Þetta er svo ótrúlega gefandi að ég myndi ekki vilja hafa þetta öðruvísi. Ég ræð líka tíma mínum sjálf og get unnið nánast hvaðan sem er.“

Vekur athygli

Gracelandic laðar að sér áberandi viðskiptavinum sem klæðast flikunum við ýmis tilefni. „Eliza Reid forsetafrú klæddist Gracelandic þegar Friðrik, krónprins Danmerkur, mætti á Bessastaði. Þórdís Kolbrún Reykfjörð Gylfa-dóttir utanríkisráðherra gerði það einnig þegar hún hittir forseta Bandaríkjanna, Joe Biden. breska Vogue-tímaritið hefur fjallað um okkur oftar en einu sinni og vakti athygli á hönnunarmerkinu erlendis. Ég stefni á að gera Gracelandic að alþjóðlegu fatamerki og er rétt að byrja,“ segir Grace. ■

Nánari upplýsingar um Gracelandic og vörurnar má finna á gracelandic.com.

Að baki árangri liggur alltaf mikil vinna

Ásta Sigríður Fjeldsted, forstjóri Festi, hlaut í gær viðurkenningu Félags kvenna í atvinnurekstri. Hún segir viðurkenninguna hafa komið sér í opna skjöldu.

thordisg@frettabladid.is

„Já, það kom mér heldur betur á óvart að fá FKA-viðurkenninguna og ekki dró úr því eftir að ég kynnti mér listann yfir konurnar sem hafa hlotið þessa viðurkenningu í gegnum árin. Það er nett pressa að feta í fótspor þeirra og ef ég get lagt eitthvað af mörkum við að ryðja brautina enn frekar fyrir næstu kynslóðir kvenna, líkt og kvenskörungarnir sem ruddu brautina fyrir mína kynslóð, mun ég fyllast stolti. Annars horfi ég fyrst og fremst á viðurkenninguna sem hvatningu til að halda áfram á þeirri vegferð sem ég er á með stjórn fyrirtækisins og einstöku samstarfsfólki sem mér hefur hlotnast að vinna með – og láta gott af mér leiða.“

Þetta segir Ásta Sigríður Fjeldsted sem í gærkvöldi hlaut viðurkenningu Félags kvenna í atvinnurekstri (FKA). Viðurkenningin er veitt fyrir vel unnin störf í þágu atvinnureksturs kvenna, eða þeim sem hafa verið konum í atvinnulífínu sérstök hvatning.

„Ég hef ekki velt því fyrir mér hvort ég sé sérstök fyrirmynd fyrir konur í atvinnurekstri en að sjálfsögðu er ég meðvituð um ábyrgðina sem fylgir því að stýra stóru fyrirtæki. Ég vil helst vera fyrirmynd fyrir hvaða kyn sem er í atvinnurekstri,“ segir Ásta.

Meðvituð um hið ómeðvitaða

Ásta er innt eftir því hvað hún hafi tileinkað sér í starfi konum til framdráttar og hvatningar.

„Ég reyni eftir fremsta megni að vera meðvituð um hið ómeðvitaða. Ég hélt stutt erindi um þetta efni á Jafnvægisvog FKA 2022 þar sem ég varpaði því fram að ég teldi engan ætla sér vísitandi að mismuna fólki vegna kyns, þjóðernis, menntunar, aldurs eða trúarbragða. Flest viljum við vera til fyrirmyndaðar að þessu leyti og veita öllum jöfn tækifæri – sýna í verki að við erum meðvituð um mikilvægi sanngjarnna ákvarðana í þessum efnunum. Ákvarðana sem stuðla að fjölbreyttu samfélagi þar sem við höfum öll jafnan rétt og möguleika til að blómstra í lífi og starfi. Ég lít á það sem mína ábyrgð að tryggja að ákvarðanir innan félaga Festi séu ekki litaðar af



Ásta Sigríður Fjeldsted er forstjóri Festi. Að baki sjást öll þrjú rekstarfélög Festi: Krónan, ELKO og N1.

FRÉTTABLAÐIÐ/
ANTON BRINK

Ég vil helst vera fyrirmynd fyrir hvaða kyn sem er í atvinnurekstri.

ómeðvitaðri hlutdrægni og að við horfumst í augu við samsetningu hópsins hjá okkur, tryggjum fjölbreytni þvert á kyn, uppruna, menntun, aldur, kynhneigð og svo framvegis. Þannig tel ég að við munum laða að besta fólkið og ná árangri til lengri tíma.“

Sannur Breiðhyltingur

Ásta er fædd og uppalin í Seljahverfinu í Breiðholti. „Pabbi var skólastjóri í Hólabrekkuskóla og mamma kennari þar. Landamæri minnar heimsmyndaðar voru Breiðholtsbrautin og Mjóddin svo ég hef því ávallt litið á mig sem sannan Breiðhylting. Bestu vinir mínir og vinkonur eru enn í dag þaðan. Frá unga aldri var ég haldin mikilli útþrá og þráði að upplifa eins mikið af ólíkum löndum og mögulegt væri. Ég fékk fyrst að svala þeim þorsta á 13. árinu þegar ég fór tvisvar í tveggja mánaða vist hjá danskri vinafjölskyldu mömmu og pabba. Komst upp á lagið með dönskuna og þá varð ekki aftur snúið. Að ná

tökum á einhverju sem í fyrstu virðist óraunhæft var eitthvað sem ég fann strax að veitti mér sanna lífsfyllingu,“ segir Ásta sem tók ung snúninga á töluverðri ævintýramennsku – allt frá því að fara í frekara nám erlendis, í Danmörku og Frakklandi, yfir í bakpokaferðalag um hálfan hnöttinn þar sem Síberíuhraðlestin var hvað eftirminnilegust og að vinna nokkur ár í Asíu.

„Ég trúir því að maður eigi að elta drauma sína og prófa nýja hluti snemma, áður en maður verður of fastmótadur og hræddur við að taka áhættu.“

Sanngjör en ákveðin

Ásta er vélaverkfræðingur að mennt. Hún tók við starfi forstjóra Festi í september síðastliðnum, eftir að hafa verið framkvæmdastjóri Krónunnar tvö árin á undan.

„Forstjórastarfið er vissulega krefjandi, en um leið gefandi og þannig hafa fyrstu mánuðirnir flogið frá mér. Ég er vissulega enn að kynnst starfinu og móta, en rétt eins og í öðrum stjórnendastörfum snýst þetta um fólkið sem maður vinnur með alla daga, að veita því rými og stuðning til að ná árangri. Því meiri ábyrgð sem maður tekur á sig, þeim mun mikilvægara er að skilja vel rekstur allra eininga í grunninn en um leið hafa augun á stóru myndinni – og

horfa lengra fram í tímann. Ábyrgð gagnvart hluthöfum í skráðu félagi eins og Festi er mikil en ekki síður gagnvart samfélaginu, almenningi sem reidir sig á okkar þjónustu, bæði hagstætt verð, gæði og umhverfisábyrgð. Hjá Festi starfa um 2.000 manns og ég set velferð þeirra líka í öndvegi í okkar rekstri,“ segir Ásta.

En hvernig stjórnandi er Ásta?

„Ég vona að ég sé sanngjör, þó ég sé ákveðin, að ég leyfi samstarfsfólki mínu að njóta þess árangurs sem það nær og það njóti trausts og sjálfstæðis í störfum sínum, þó svo ég leggi upp úr upp-lysingagjöf, skipulagi og mælanlegum markmiðum.“

Er engin ofurkona

Eftir áralöng störf á erlendum vettvangi segir Ásta helst mun að atvinnulífínu hér heima og úti vera umhverfið sem sé að mörgu leyti mannlegra á Íslandi.

„Úti kynntist ég samkeppni sem gat verið ansi hörð. Lærdómurinn þar, eins og hér, er að göður undirbúningur og fagmennska er lykillinn að öllum árangri. Það þekkjast allir týpuna sem lætur eins og hún hafi ekkert fyrir hlutunum, en skilar öllu af sér upp á tíu, en það liggur alltaf mikil vinna að baki öllum árangri,“ greinir Ásta frá.

Hún segir engan lenda í því að verða eitthvað og sjaldnast eða

aldrei sé bein lína frá upphafspunkti að stórkostlegu starfi.

„Ég hef sóst eftir hlutverkum, skólum og störfum í gegnum árin og ekki fengið – rétt eins og aðrir. Þau sem vilja ná árangri vinna að því baki brotnu. Það þarf að hafa fyrir hlutunum og grípa tækifærin og þó svo að hlutirnir gangi ekki alltaf upp eða verði eins og vonast var til – má ekki gefast upp. Svoltid eins og í íþróttum – það er geggjáð að vinna en mikilvægt að kunna líka að tapa.“

Mikilvægast sé að hafa gott fólk í kringum sig, bæði á heimavelli og vinnustað.

„Að finna að maður hafi stuðning, skilning og fái aðstoð þegar á þarf að halda. Ég hefði ekki sóst eftir því að verða forstjóri ef ég vissi ekki að ég hefði sterkt bakland. En svo er lífið líka stutt og hverfult og mikilvægt að láta slag standa – taka slaginn en vera klár í bylturnar sem geta fylgt,“ segir Ásta.

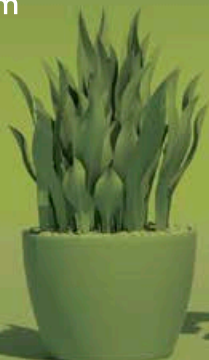
Hún er þrjú barna móðir og nú í fæðingarorlofi með níu vikna syni sínum meðfram því að vera í reglulegu sambandi við stjórn og stjórnendur fyrirtækisins. Hún kveðst þó engin ofurkona.

„Það tekur vissulega á stundum, en ég á góða að og börnin heilbrigð. Ég reyni að þiggja alla þá aðstoð sem mér býðst. Án þess væri þetta ekki mögulegt.“ ■

Léttari lund, alla daga

MAG-YOUR-MIND® er öflug blanda af magnesíum, B6 & B9 ásamt burnirót og adaptógenum

Vinnur gegn streitu og skerpir hugsun



GOOD ROUTINE® fæst í Apótekanum, Fjarðarkaup, Hagkaup, Krónunni, Lyf & heilsu, Nettó og goodroutine.is