



Nyhetsbrev nr. 3 – 2008

Meningen med livet

Første åpne kveld i **Inspiration Club** er avviklet og 23 glade jenter var i slutten av oktober samlet i Villa Hvalstad for å høre på Vibeke Stølen Andrup fra Alpaca Society, en ydmyk gründer som fortalte sin suksesshistorie med både oppturer og nedturer.

Da jeg var midt i min prosess med å ta skrittet ut av en trygg og godt betalt jobb for å følge en drøm, så var andres gründerhistorier noe jeg sugde til meg. Hva følte de, hva tenkte de, hva gjorde de, hva holdt de gående når lønn og kunder lot vente på seg. Det jeg kom frem til at var felles for alle historiene var en og samme drivkraft, nemlig MENING.

Jeg husker også en undersøkelse fra da jeg jobbet i næringslivet der de ansatte skulle krysse av for hva som motiverte de på jobben, mens lederne skulle krysse av for hva de trodde motiverte de ansatte. Det var 10 muligheter alt fra lønn, bonus, tittel, reiser, prestisje, presanger, anerkjennelse til mening. Lederne krysset av at de trodde lønn kom på toppen for de ansatte. De ansatte på sin side hadde lønn på sisteplass som motivasjonsfaktor og på toppen av listen tronet MENING.

Så hva er egentlig meningen med livet? Det jeg har kommet frem til gjennom mange samtaler med mine klienter er at det er utrolig mange oppfatninger av meningen med livet, men bare én sannhet; nemlig at ingen kan påberope seg å sitte med fasitsvaret på et slikt spørsmål. Fordi hver og en av oss opplever tilværelsen fra vårt unike ståsted, vil livet, og meningen med det, nødvendigvis fortone seg forskjellig fra menneske til menneske. Og dette har fått meg til å innse hvilken fantastisk mulighet vi har til å berike hverandre så lenge vi bevarer en åpenhet og nysgjerrighet.

Jeg har lagt min andre inspirasjonskveld til desember. Jeg har bevisst valgt et tema som jeg håper skal inspirere, styrke og få oss til å senke skuldrene i førjulstiden. Og temaet inviterer til å kjenne etter hvor din mening bor.

Kjærlig hilsen

Ellen Vahr

**Det er en glede å annonsere andre åpne kveld i Inspiration Club
tirsdag 9.desember kl.19.00 – 21.00**



AYURVEDA – VERDENS ELDSTE NATURLIGE HELSESYSTEM

I 15 år jobbet Karina som sykepleier før hun tok et stort valg; hun sluttet som sykepleier og reiste til India for å lære verdens eldste naturlige helsesystem, Ayurveda.

I dag er Karina Juul eier og daglig leder av Asker Helse & Yogasenter. Karina driver selv Den Ayurvediske Helseklinikk på senteret. Hun holder kurs i ayurvedisk medisin, yoga og meditasjon, workshops på Kreta, og arrangerer ayurvediske helsereiser til India.

Karina har også startet et hjelpeprosjekt kalt "Mitt India". Dette er et prosjekt for å hjelpe fattige medmennesker i området rundt fiskelandsbyen Kovalam i Kerala i sør i India.

Karina vil denne kvelden gi oss et innblikk i Ayurveda, som har et helhetlig syn på menneskers liv og helse og virker helsefremmende både fysisk, følelsesmessig og mentalt.

Mitt ønske for denne kvelden er at den selvfølgelig skal inspirere oss samtidig som den skal få oss til å senke skuldrene og gå rolig inn i julehøytiden.

Inngang kr. 200,-. Overskuddet går til "Mitt India". Siste frist for påmelding er onsdag 8. desember innen kl.16.00 / på mail; ellen@ellenvahr.no eller på telefon 974 03 946

Dog lønner deg seg å være tidlig ute med påmelding – da det er en maks grense på antall deltagere.

Les mer om Inspiration Club på min hjemmeside: www.ellenvahr.no/inspiration.htm

NYHET!

TIME OUT COACHING – for deg som ønsker å nå langt på kort tid!



For deg som ønsker å nå langt på kort tid, kan jeg nå tilby TIME OUT COACHING, en eksklusiv og intensiv fordypelses-, forandrings-, og forankringsreise. Du trer radikalt ut av ditt daglige og kanskje stressede liv. Et seneskifte som inspirerer, støtter og endrer. Skreddersydd til deg og dine ønsker. En TIME OUT COACHING går over 2 dager og varer i 5 timer pr dag, til sammen 10 timer. Gjennom samtale, øvelser og visualiseringer vil prosessen resultere i økt selvinnsikt og konkrete tiltak til endring.

Er du nysgjerrig på følgende: Hvem er du egentlig og hva trenger du? Hvordan kan du endre livsstilen for å få større velvære? Hvordan skaper du en balanse og harmoni med deg selv og omgivelsene? Hva drømmer du om? Hva lengter du etter?

Hvem passer TIME OUT COACHING for?

- Du bor et annet sted i landet
- Du har et stressende yrke og vil ha resultater hurtig
- Du er midt oppe i en vanskelig situasjon og trenger en profesjonell samtalepartner som kan støtte deg nå
- Du ser ingen annen mulighet til å få satt av tid til coaching
- Du er en utålmodig sjel og nysgjerrig på hva coaching kan gjøre for deg

- Du er lei av å ha livet ditt på vent og vil ha en kickstart på ditt nye liv
- Du vil styrke ditt autentiske lederskap, kjenne dine egne verdier, mål og visjoner

Hvordan foregår TIME OUT COACHING?

En TIME OUT COACHING skreddersys etter dine behov og ønsker, men har dette utgangspunkt:

- Vi møtes, blir kjent og finner en god samarbeidsform
- Vi kartlegger hvor skoen trykker og hva du spesifikt ønsker å fokusere på
- Vi kartlegger verdiene dine og trener på å leve etter dem
- Vi ser på hva som hindrer deg i å gjøre det du ønsker
- Vi ser på mulighetene dine til å nå drømmene / målene dine
- Vi setter opp smarte mål ut i fra din nye kunnskap om deg selv
- Vi oppsummerer og legger noen planer



Coaching i Villa Hvalstad

Generelt:

TIME OUT COACHING tilbys både til bedrifter og privatkunder. Antall timer kan justeres etter ønske.

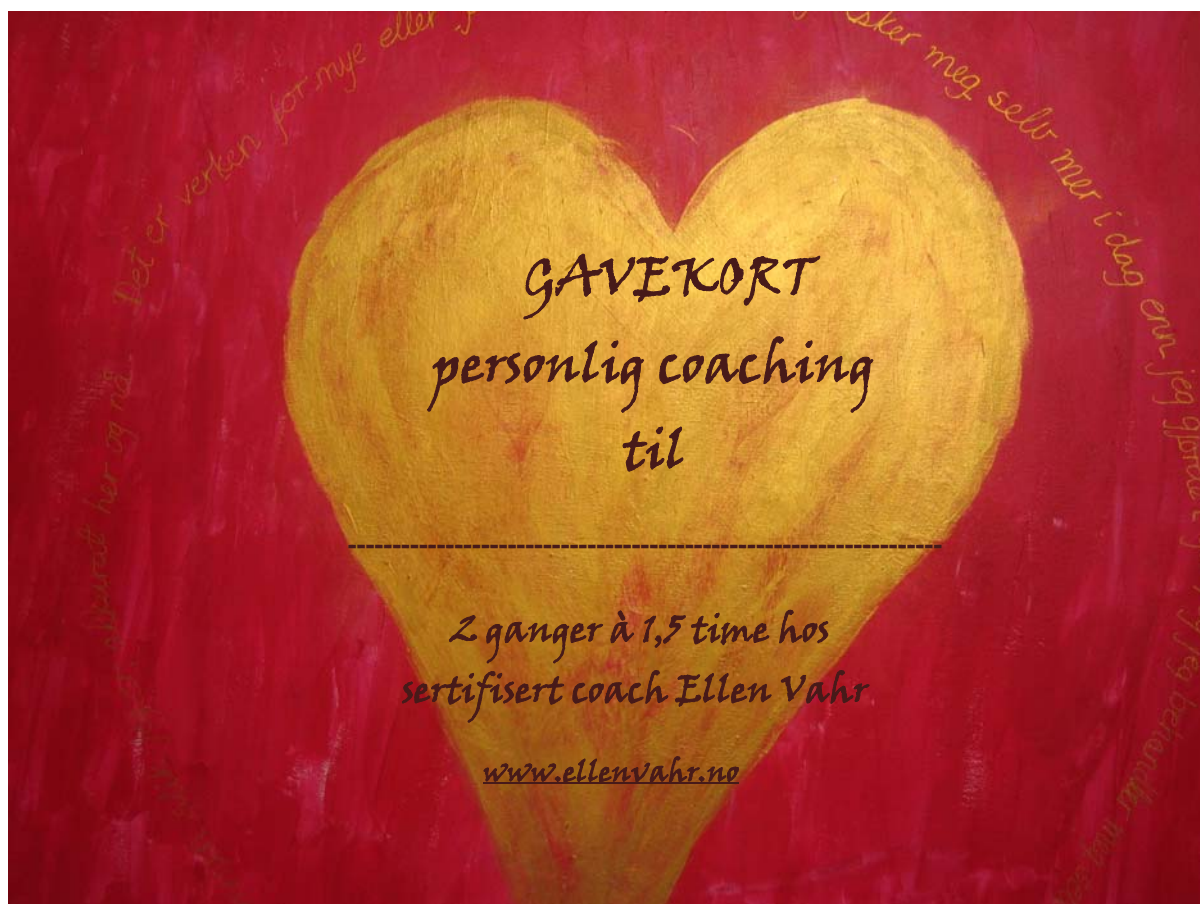
Vi spiser lunch sammen hver dag i Villa Hvalstad. Dersom været tillater det, spaserer vi gjerne en liten tur i de vakre omgivelsene mens du blir coachet.

Valgfri oppfølging etter TIME OUT COACHING kan gjennomføres pr telefon, mail eller ved personlig coaching.

Ta kontakt med meg på mail: ellen@ellenvahr.no eller på telefon 974 03 946 for mer informasjon eller pristilbud.

GAVEKORT

Dersom du ønsker å gi en du er glad i en annerledes julepresang eller oppmerksomhet, tilbyr jeg gavekort til privatkunder til redusert pris; 3 timer til kr.1.500,- fordelt over 2 ganger à 1,5 timer. Tilbudet gjelder i november og desember. Kan bestilles på mail: ellen@ellenvahr.no eller på telefon 974 03 946



Til Refleksjon

Da jeg for noen år siden begynte hos min første coach, anbefalte han meg en bok som het **De Fire Levere**, skrevet av **don Miguel Ruiz**. Don Miguel Ruiz, født i Mexico i en familie av healere valgte bevisst en annen levevei en sin familie og utdannet seg isteden til kirurg. I 1970-årene hadde han en nær-døden-opplevelse etter å ha sovnet ved rattet. Det don Miguel husker etter at bilen hans traff en betongmur, er at han ikke er i den fysiske kroppen mens han trekker sine to venner ut av bilen og i sikkerhet. Opplevelsen overvelder ham, og han begynner på en grundig selvutviklingsprosess. Han vier seg til forfedrenes gamle visdom med sin mor som lærer, og er lærling hos en mektig sjaman i den meksikanske ørkenen. Bestefaren, som i mellomtiden var gått bort, fortsetter å undervise ham gjennom drømmer.

Don Miguel Ruiz mener at alt vi foretar oss springer ut i fra de normene vi har satt for vårt eget liv og for andres. I **De Fire Levere** klarlegger don Miguel Ruiz de selvbegrensende holdningene som fratar oss livsgleden og skaper unødig lidelse. Det er fire tilsynelatende enkle, men svært virkningsfulle levere basert på de gamle toltekernes visdom. De fire levere ga meg den gang inspirasjon i min søken etter sannhet og jeg har derfor lyst til å dele de med dere.

VÆR REN I ORD

Snakk med integritet. Si bare det du mener. Unngå å misbruke ord til å snakke stygt om deg selv eller sladre om andre.

TA IKKE NOE PERSONLIG

Ikke noe av det andre gjør, er på grunn av deg. Det andre sier og gjør, er en projeksjon av deres egen virkelighet, deres egen drøm. Når du er immun mot andres meninger og handlinger, vil du ikke bli utsatt for unødig lidelse.

LA VÆRE Å FORUTSETTE TING

Problemet med å forutsette noe er at vi *tror* det er sant. Vi forutsetter at vi vet hva andre tenker og gjør – vi tar det personlig. Våg å stille spørsmål og uttrykke det du virkelig ønsker. Kommuniser med andre så klart du kan for å unngå misforståelser.

GJØR ALLTID DITT BESTE

Ditt beste vil forandre seg fra øyeblikk til øyeblikk. Det vil være annerledes når du er frisk enn når du er syk. Gjør ditt beste under alle omstendigheter, så vil du unngå å dømme deg selv og angre.

So long!
Ellen