



Ellen Vahr
PROFESSIONAL COACH



Nyhetsbrev nr 6/2009

HVA VELGER DU I 2010?

Etter at jeg valgte å gjøre noe annet med livet mitt har jeg innsett at jeg i mange år *lot meg* styre av andre. Når jeg var liten var det foreldrene mine, når jeg begynte på skolen var det en autoritet i form av en lærer. Siden ble jeg med min mann i mange år i utlandet. Dette var år jeg aldri ville vært foruten, men det var hans agenda fordi det var han som fikk stipend og jobber i utlandet og jeg fant spennende ting å fylle tiden min med samtidig. Når jeg kom hjem til Norge tok forskjellige sjefer over stafettpinnen gjennom 20 år. Og før jeg hadde fått tenkt meg om så vips hadde det gått 40 år og jeg var midt i livet, med barn på den ene siden og den eldre generasjonen på den andre. Det var endeløse to-do lister på alle fronter. Det var på tide å ta livet tilbake!

Når du er en av mine nyhetsbrevlesere så tipper jeg at det er fordi du står overfor et valg. Nemlig valget mellom å åpne opp eller å lukke igjen for det dine følelser forteller deg. Begge deler har en pris. Du kan absolutt lukke igjen og fortsette livet i den "overfladiske boblen" som jeg kaller den. Det er ikke fordi du er overfladisk, men fordi det er så travelt der at man bare så vidt kjenner føttene tøtsje bakken der man løper fra prosjekt til prosjekt. Eller du kan velge å åpne opp for den gaven det er å leve sant og være helt ærlig over for deg selv.

Det jeg ser i disse dager er en stadig økende lengsel etter mening. I vår del av verden har de fleste det de trenger og mer til, men det er allikevel en tomhet der som om noe vesentlig mangler. Mange lever livet sitt i en tilstand av mellomtilfredshet og går rundt med en følelse av livet skulle ha vært noe mer. Slik var det også for meg.

Så kanskje det er nå det må det briste eller bære! Kanskje det er nå du tillitsfullt skal stoppe opp og kjenne etter hva kroppen prøver å fortelle deg. Har du hodepinne, svimmelhet, nakkevondt eller vondt i magen, er det helt sikkert noe kroppen prøver å fortelle deg. Kjenner du på en utålmodighet, sinne, frustrasjon eller stress, så har også kroppen noe den ønsker å meddele deg. Det har en pris å kjenne etter og den prisen handler ofte om valg. Hvis det er vanskelig å velge akkurat nå – prøv isteden å ha noen deilige uforpliktende pasjonerte rosa drømmer for 2010! Det har jeg!

Kjærlig hilsen

Ellen Vahr

AKTUELT:

RABATTERT COACHINGPAKKE:

Jeg tilbyr en rabattert coachingpakke til privat kunder ved bestilling i desember.

Ta gjerne kontakt for informasjon og pris.

SESONGENS FØRSTE KURS:

Finn din Drøm og Gjør den Virkelig! Kursstart torsdag

21.januar i Villa Hvalstad

5 torsdagskvelder frem til og med

18.februar kl.18.00 – 20.30 alle

kvelder. Investering kr.3.000,-

Inkl kursmateriell og enkel

servering. Maks 8 deltagere

Påmelding!

NETTVERK:

Pink Power Network II

Møte onsdag 13. januar kl.18.00

Pink Power Network I

Møte mandag 25. januar kl.10.00

FOREDRAG:

Fra Drøm til Virkelighet

Foredraget er basert på egen

erfaring med å gå fra en trygg

karriere i næringslivet til å hoppe

ut i en usikker tilværelse med å

bygge opp eget firma. Jeg setter

søkelys på det å lytte til hjertet,

begynne å drømme, hvordan lage

smarte mål og endelig få motet til

å ta det store spranget. **Kan**

bestilles til små eller store grupper

INSPIRATION CLUB:

Informasjon om ny inspirasjons

kveld kommer i neste nyhetsbrev!

ANBEFAL TIL ANDRE:

Tips gjerne en venninne, kollega

eller en annen bekjent om Ellens

Vahrs Nyhetsbrev. Takk!

DIN KOMMENTAR:

Har du input, tips eller

kommentarer til nyhetsbrevene

eller forslag til dyktig, erfarne og

inspirerende foredragsholdere til

Inspiration Club! så skriv til meg

på ellen@ellenvahr.no

Jeg vil gjerne høre fra deg!

FØRSTE INSPIRASJONSKURS I 2010
FINN DIN DRØM OG GJØR DEN VIRKELIG!

KURSSTART TORSDAG 21. JANUAR KL.18.00 – 20.30 OG DE FIRE
ETTERFØLGENDE TORSDAGSKVELDENE

Jeg har laget det kurset jeg selv hadde hatt nytte av mens jeg i mange år var på leting etter min drøm og tilbyr det som et 5 ukes pasjonert prøvelaboratorium. Her går vi på skattejakt etter drømmen vår på en leken og trygg måte samtidig som vi også får alle de verktøy og innsikter vi trenger for å kunne virkeliggjøre den.

2 grupper har til nå gjennomført kurset og begge gruppene har fortsatt i **egne nettverksgrupper** – Pink Power grupper som støtter, inspirerer, oppmuntrer, markedsfører, lytter til hverandre eller hva man måtte ha behov for der og da! Mer info:www.ellenvahr.no/kurs_foredrag.asp

Her er hva en av kursdeltagerne sier om kurset:

"Etter at jeg i flere år hadde vurdert å prøve coaching valgte jeg å kontakte Ellen da jeg kom til et veiskille i livet mitt. Med sin varme og dyktighet, brukte Ellen sin fantastiske evne til å lytte. Hun fikk meg til å tenke annerledes. Hun fikk meg til å utfordre meg selv. Og ja, jeg tok en drøm og gjorde den virkelig..... Deltagelsen på kurset "Finn din Drøm og Gjør den virkelig!" med flotte deltagere og masse inspirasjon, gjorde at jeg nå går med en ny drøm som jeg håper å realisere i nær fremtid."

Susanne Burud

Investering: kr.3.000,- for hele kurset inkl mva og materiell
Kurssted: Villa Hvalstad, Hvalstadåsen 7, 1395 Hvalstad

Dersom du ønsker å sikre deg plass på dette kurset send en mail til: ellen@ellenvahr.no eller telefon: 974 03 946 – først til mølla!



FRA DRØM TIL VIRKELIGHET
FOREDRAG TILBYS TIL SMÅ OG STORE GRUPPER

Foredraget er basert på egen erfaring med å gå fra en trygg karriere i næringslivet til å hoppe ut i en usikker tilværelse med å bygge opp eget firma. Jeg setter søkelys på det å lytte til hjertet, begynne å drømme, hvordan lage smarte mål og handlingsplaner og endelig få motet til å ta det store spranget. Foredraget tar også for seg livet som gründer, om oppturer og nedturer og noen av mine personlige suksessstrategier.

Skreddersøm med hensyn til tid og innhold. Tilbys kvinner i nettverk, private grupper, konferanser, foreninger og bedrifter.

Tusen takk for et inspirerende og nydelig foredrag i går. Jeg kjente meg godt igjen i din beskrivelse av ditt liv som prestasjonsprinsesse selv om min historie er en annen. Det ga meg håp! (Deltager på Damefeber)

Ta kontakt for informasjon eller bestilling. mail:ellen@ellenvahr.no



www.ellenvahr.no



Susanne Burud

Ellen Vahr
PROFESSIONAL COACH

Fra Drøm til Virkelighet



www.ellenvahr.no

I UKE 48 VAR JEG GJESTESKRIBENT PÅ DAMENE.NO

JEG GJENGIR ARTIKKELEN I SIN HELHET HER TIL INSPIRASJON

TEMA: Å LEVE SANT

For noen uker siden holdt jeg et foredrag på arrangementet Damefeber i Oslo. Årets tema var Sko deg til Suksess. For meg er ikke ordet suksess forbundet med makt og penger lenger, men å leve sant og følge hjertet mitt. Og det var dette jeg formidlet 30 minutter på podiet. Jeg ble veldig overrasket over å høre hvor mange av tilhørerne som følte seg rørt av min historie til tross for at deres historie ikke lignet min. I ukene etter har jeg fått e-post og telefoner fra mange kvinner som ønsker å finne drømmen og motet til å følge den. Hva drømmer du om?

Min egen historie er en historie om å begynne å leve sant. Det er en historie om å gi slipp, om å si farvel til perfektionisme, kontroll og et stadig stigende behov for ytre suksess. Jeg var en prestasjonsprinsesse som i mange år trodde at livet mitt besto i å skulle innfri andres forventinger. At det var meningen at jeg skulle løpe rundt som en hamster i et hjul og aldri være tilstede i det som virkelig var livet mitt. Min historie er også en historie om gradvis oppvåkning og endelig en forståelse av at jeg kunne skrive min egen historie på nytt.

Du har også denne muligheten til å skrive din historie på nytt og begynne å leve et liv som er sant for deg. Du kan starte forfra akkurat nå med en historie som gir deg all den kraft og styrke du trenger. Da jeg gikk ut av næringslivet og skulle begynne å fortelle andre mennesker om mine erfaringer forsto jeg at jeg kunne fortelle minst 5 forskjellige historier om mitt liv og alle ville være sanne - så jeg valgte den historien som ga meg mest styrke og det er den historien jeg forteller deg nå. Hvilken historie om ditt liv gir deg mest styrke?

Det første jeg måtte lære meg når jeg hadde valgt å leve sant var å begynne å lytte. Ikke lenger til de andre, men til mitt eget hjerte. Den stille stemmen bak all støyen. For å klare dette måtte jeg trene på å leve etter min viktigste verdi som er ro og begynne å gjøre mindre og være mer. Jeg måtte bremse farten og kjenne etter hva som virkelig ga meg de gode følelsene og hva som var et ork og som tappet meg for energi. Og så måtte jeg begynne å stole på at det jeg følte var sant.

Ikke vent til alt er perfekt! Det er en illusjon. Kun nuet er perfekt. Ikke vent med å leve sant til barna er flyttet ut, til du er ferdig med utdannelsen, til du har gått ned 5 kilo eller til etter jul. Mulighetene er rundt deg akkurat nå. De ligger som perler på en snor rundt hele deg og venter på at du skal plukke de ned. Stopp opp og lytt til hjertet ditt, bli kjent med dine personlige verdier og gi slipp på det du må gi slipp på for å kunne leve sant. Det er verdt det - Lykke til!

www.ellenvahr.no

DAMENE.NO
DAGLIG INSPIRASJON



Jeg ønsker dere alle en fredelig juletid og håper at vi sees til ny inspirasjon i 2010

Bless,

Ellen Vahr

