

Hvordan finner vi vår livsdrøm? Hva vil det egentlig si å lytte til vår hjertestemme? Ellen Vahr er en av landets mest etterspurte profesjonelle coacher. Hun hjelper mennesker å styrke drømmekraften sin – og å virkeliggjøre det livet de ønsker seg. Slik blir vi også i stand til å gi av oss selv og skape en mer harmonisk verden, mener hun.

.....  
AV EIRIK SVENKE SOLUM

## *Ellen Vahr:* *Drømmekraft*

– Drømmekraft er kraften vi får når vi drømmer. Og hvorfor kommer det en kraft når vi våger å drømme? Det er fordi vi da er frie! Er drøm er ikke egentlig sann, den er en fantasi, som vi kanskje ikke deler med noen. Vi drømmer ”tenk om jeg kan...!”. Så blir vi fylt av en deilig kraft. Det er denne kraften jeg ønsker at vi skal finne tilbake til, sier coach og forfatter Ellen Vahr. Hun snakker med inderlighet og engasjement. Med boka *Drømmekraft – å følge hjertet, leve sant og lykkes med drømmer*, ønsker hun å inspirere flere til å skape et liv fylt med mening og glede.

– Det er denne kraften jeg mener at vi alle har inne i oss, et eller annet sted. Og jeg kaller den drømmekraft. Men ofte når vi forsøker å realisere drømmen, eller gjøre den om til et mål, så merker vi kraften kanskje litt mindre. De indre sabotørene kommer på banen. Da blir det vanskeligere.

Som coach møter Ellen mange som vil endre livet sitt eller som ikke trives med det de gjør. Ofte aner de heller ikke hva de vil

gjøre i stedet.

– De vil ha hjelp med å finne ut hva de vil. Og da er drømmen en fin måte å ufarliggjøre eller få opp ting som de egentlig ønsker seg.

– *Du skriver også om det å finne tilbake til ”den opprinnelige drømmen”. Hva er det som skjer underveis i livet, har vi en drøm som vi mister?*

– Jeg har skrevet boka for alle drømmer, enten det handler om å møte en kjæreste eller realisere et livsprosjekt. Men jeg er også av den overbevisning at vi alle er født med en drøm – en opprinnelig drøm, en oppgave vi er født til. Men den forsvinner gjerne så snart vi begynner å tilpasse oss omverdenen. Først i relasjon til foreldrene våre.

Da jeg var liten, visste jeg hva som var mine gaver og talenter. Men så fikk jeg vite at jeg ikke kunne ”sitte slik og drømme”, at jeg måtte gjøre noe fornuftig. I tillegg kom lærere og venner, og alle hadde meninger for meg og mitt liv. Og til slutt adopterte jeg disse meningene som min egen sannhet. På



## OM ELLEN VAHR

Hun er utdannet ved Handelshøjskolen i København og har 20 års erfaring fra norsk og internasjonalt næringsliv. Hun har en av de høyeste utdannelsene innen coaching, og er blant Norges mest etterspurte profesjonelle coacher. Ved siden av personlig coaching holder hun foredrag og kurs. Hun er nå aktuell med boka «Drømmekraft».



Jeg har skrevet boka for alle drømmer, enten det handler om å møte en kjæreste eller realisere et livsprosjekt, sier Ellen Vahr

denne måten vokser vi vekk fra drømmen vår og glemmer den. Og det ser jeg på som et moderne sykdomstegn. Vi har alt vi trenger, jobb og familie, men så går mange allikevel og lengter. Kanskje vet vi heller ikke riktig hva vi lengter etter, siden den opprinnelige drømmen føles så langt borte.

#### TILBAKE TIL KJERNEN

Ellen var en svært aktiv karrierекvinne, med god jobb i finanslivet og alt på stell. Men likevel følte hun etter hvert at det var noe som manglet. Noe som gjorde at hun forandret livet sitt.

– Kan du si litt om hva som skjedde da du selv realiserte egne drømmer?

– Ja. For noen kan det være et stort vendepunkt i livet som endrer alt. For meg var det ikke slik. Jeg gjennomgikk en lang prosess, hvor jeg følte det som om jeg gradvis våknet opp. Jeg gikk fra å være bevisstløs til å bli bevisst igjen.

Jeg begynte å kjenne på en lengsel, og gradvis begynte denne lengselen å sprekke opp lag av det jeg kaller støy inne i meg, og lede meg tilbake til kjernen.

For meg holdt det ikke med én ”wake up call”, jeg måtte ha mange. Jeg mistet faren min, og møtte veggen to ganger på grunn av arbeidstress. Disse erfaringene åpnet noe i meg, men det tok veldig lang tid.

Jeg var også veldig ”flink pike”, og for enhver pris forsøkte jeg å stå i livet mitt slik det var. I denne prosessen leste jeg bøker som

ledet meg på vei og begynte å snakke med mennesker som var opptatt av det samme som meg. Og gradvis begynte jeg å erindre min opprinnelige drøm.

– Hva var din opprinnelige drøm?

– Min drøm var å jobbe med mennesker. Og å dele en visdom som jeg hadde som liten. Fra da jeg satt for meg selv og tenkte. Den visdommen er jeg i kontakt med igjen nå. Den gjør at det går lett når jeg bruker ”gaven min” og jobber med skrijving – eller coaching.

Alle har en gave i seg og noe som de virkelig vil være glad for å gjøre. Og gjør de dét, så sprer de også mye mer glede rundt seg. Det er det jeg egentlig ønsker å bidra til: Det at mennesker kan komme i en tilstand hvor de gir av seg selv.

– Man kan jo tenke at det å fokusere så mye på selvrealisering, å oppfylle drømmer og nå sitt potensial, er veldig selvsentrert og egoistisk...

– Det er forståelig at fasen man må igjen- nom for å komme dit, kan virke veldig egoistisk på menneskene rundt. Siden man kanskje begynner å oppføre seg litt annerledes, ta andre valg og det synes som om man lever litt i en selvsentrert boble.

Men når man er ute av denne fasen, så er man ikke redd lenger for ikke å være god nok. Da kan man bidra i verden og gi av seg selv på en helt annen måte! Da jeg selv jobbet i næringslivet, var jeg så redd at jeg var nær ved å besvime hver gang jeg skulle snakke i forsamlinger. Men nå bryr jeg meg ikke, siden

## HEMMENDE OVERBEVISNINGER

- Andre er mye flinkere til dette enn meg
- Jeg har prøvd det før og vet at jeg ikke får det til
- Jeg har ikke det som skal til
- Jeg er for gammel, ung, tykk, tynn...
- Jeg har ikke noe å bidra med
- Jeg fortjener ikke å lykkes
- Jeg er for sensitiv, engasjert, rolig ...

## STØTTENDE OVERBEVISNINGER

- Jeg er mer enn god nok
- Jeg får til det jeg bestemmer meg for
- Jeg er sterk og verdifull
- Jeg er kreativ og engasjert
- Jeg har ungdommens mot
- Jeg er full av livserfaring
- Å være sensitiv, engasjert, rolig er min styrke



jeg holder på med noe som jeg virkelig tror på og som gir meg mening. Det er på en måte noe som er større og viktigere enn meg.

### TRE GRUPPER

– Da jeg begynte som coach, så jeg raskt at de som kom kunne deles inn i tre grupper. Den største gruppen var de som ikke var fornøyd med livet sitt, men ikke ante hva de skulle gjøre i stedet. Gruppe to var de som sa: ”Jeg vet så godt hva jeg drømmer om, men jeg er så redd, for at jeg ikke kommer til å lykkes!” Eller ”Jeg vet ikke hvordan jeg skal gjøre det!” Gruppe tre var de som alt hadde realisert drømmen, fulgt hjertet, men som opplevde at de ikke klarte å leve av det og jobbet døgnet rundt.

– *For å ta det første: hvordan skal man finne drømmen?*

– Det første og absolutt viktigste er å stoppe helt opp og lytte til hjertet. Mange gjør det i forbindelse med at noe dramatisk skjer i livet. Da blir man kastet inn i stoppsonen. Men man kan også velge det selv. Stoppe opp og reflektere over livet.

– *Men selv om man skal stoppe helt opp, må man vel fortsatt gå på jobb, ta seg av familien og hverdagen?*

– Jada! Men man kan sette av litt tid og velge å ha fokus på det. Kanskje lese noen selvutviklingsbøker eller snakke med noen som er profesjonelle. Kanskje kjenner man seg igjen i noe man leser. Slik kan man gradvis bli litt mer bevisst.

Nummer to er å lære seg verdiene sine. Da blir alt mye klarere.

– *Hvordan gjør man det?*

– Det kan være vanskelig. Mange klienter spør meg hva jeg egentlig mener, når vi skal finne fram til verdiene. Så vi jobber ofte mye med det. Da finner vi kanskje tilbake til øyeblikk vi har hatt i livet, som vi opplevde som helt spesielle eller fantastiske. Hva var viktig for meg da?

– *Hva er dine verdier?*

– Det viktigste for meg er: ro, stillhet, kjærlighet, skjønnhet og frihet. Og da jeg ble bevisst det, så jeg at det var det motsatte av hvordan jeg levde.

Likevel var det de verdiene som var de viktigste når jeg følte at jeg var på topp. Men man kan også lete i sinte øyeblikk – hva det er som blir tråkket på da. Man kjenner det så godt når respekten for det man opplever som er det aller viktigste blir tråkket på.

Det å styre etter det som er vårt eget verdisystem, er noe av det viktigste vi kan gjøre.

– *Da finner vi drømmen vår?*

– Haha, det er mye mer! Det er ikke så lett. En videre vei å gå er å tenke igjennom hva man er flink til, de talentene man har, hva vi liker å gjøre. Det er også mye å hente i å se på folk vi beundrer, rollemodeller. Siden det

vi beundrer hos andre er sider i oss selv som vi lengter etter å leve ut. Det å visualisere er også viktig!

– *Er det viktig å tenke etter hva man drømte om som barn?*

– Ja, det er veldig viktig! Derfra kan man hente noen røde tråder.

Jeg ble bevisst at jeg likte så godt å tenke

«Alle har en gave i seg og noe som de virkelig vil være glad for å gjøre. Og gjør de det, så sprer de også mye mer glede rundt seg.»



når jeg var barn. Jeg satt i et skap, for meg selv, og tenkte. Og jeg elsker å tenke! Var det ensomt? Nei, ikke i det hele tatt. Så begynte jeg å gå igjennom hva jeg tenkte på, hva jeg så osv.

Jeg tror på det å hente opp igjen slike røde tråder. Og vi merker det også når vi er voksne, når vi er i flyt. Hvis vi f.eks. er i et selskap og finner noen vi liker å prate med; hva snakker vi om da? Når vi blir helt overivrige og glemmer tid og sted, hva gjør vi da?

Jeg som jobbet i finans i 20 år, leste aldri Finansavisen. Rett og slett fordi det kjedet meg. Da jeg kikket rundt meg hjemme, var

# HVA ER DIN STJERNEVISJON?

Prøv å stoppe opp et øyeblikk og forestill deg at du har alt det du drømmer om, alt det du lengter etter innerst inne og ønsker deg mest av alt på jord. Bli i denne gode tanken en stund.

Du kan gjerne lage en drømmesky i notatboken din og skrive inn alle drømmene og ønskene som kommer til deg inne i skyen. Bruk gjerne fantasien og legg realismen på hylla et øyeblikk! Prøv så å svare på følgende spørsmål:

Hvis du hadde alt det du drømte om, lengtet etter eller ønsket deg - hva ville det gi DEG? (Skriv ned alle ordene som kommer til deg, gjerne 30 ord).

Prøv så å leke med ordene og formulere en visjon som kan passe for deg akkurat nå. Fjern alle tanker om at den må være perfekt eller at andre skal se den. Ingen andre behøver å se den - de vil uansett merke at du er tydelig og klar i i det øyeblikket du har din egen stjernevisjon og lever etter den.

Er det vanskelig - prøv likevel - du kan alltid endre den senere!

Min stjernevisjon er...

det bare bøker om filosofi, psykologi, coaching og alternative bøker. På tv og kino så jeg også bare på filmer om slike temaer.

Men jeg kjente egentlig ikke at jobben var meningsløs eller kjedelig, det handlet om at det var deler av meg som forble ubrukt. Jeg likte mye av jobben min, faget, spennende reiser og å ha en god inntekt. Men dette som følte så sant begynte å ta større og større plass i meg.

I det man begynner å se hva man egent-

«Det er viktig å gjøre drømmen om til konkrete mål. Jeg kaller det smartmål. Så fastsette hva som må gjøres for å komme dit.»

lig er interessert i, begynner det å bli veldig spennende.

## Å VIRKELIGGJØRE

– Så kommer fasen hvor man skal begynne å realisere noe av det man bærer på og drømmer om. Da begynner det å bli vanskelig?

– Ja, da kommer fasen hvor man tenker igjennom om man skal gjøre noe ut av drømmen sin. Og det er veldig vanskelig.

Hvis man, på en god dag, tenker at ”ja, nå gjør jeg det!” – så kommer fornuften og alle tankene. Når man bare drømmer, er det ikke mye fornuft, men nå melder den seg. I denne fasen blir det viktig å lage planer, sette mål og gjøre det konkret.

– *Hva skal man ta med i betraktning når man vurderer – enten med hjertet eller hodet – om man skal gå i gang med å leve ut drømmen sin?*

– Jeg tror det er bra å vurdere grundig, og kanskje snakke med noen profesjonelle rådgivere. Enten det er en coach, en bankrådgiver eller et etablerersenter. Snakk med noen!

– *For det kan skjære seg, selv om man følger hjertet?*

– Absolutt! Det kan skjære seg selv om man følger hjertet. Men hvis

man har funnet det man virkelig brenner for og vil gjøre med livet sitt, så klarer de fleste ikke å la være. Prosessen har alt begynt og føles ofte veldig meningsfylt. Det er viktig å definere for seg selv hva det vil si å lykkes.

Mange begynner likevel å bli redde i denne fasen, motet kan svikte, og man snur kanskje og går tilbake. Slik var det også for meg.

– *Men det finnes kanskje urealistiske drømmer også?*

– Ja, helt klart. En radiojournalist utfordret meg ved å si at hans virkelige drøm var å fly til månen. Men det handler ikke alltid bare om det konkrete i hva du drømmer om, det handler om hva det vil gi deg. Så er det en annen måte å få den gleden eller spenningen på, som en flytur til månen ville gi? Alle drømmer skal ikke realiseres.

## MÅL

– *Hvordan går man fram om man skal lykkes med å realisere det man virkelig drømmer om?*

– Det er viktig å gjøre drømmen om til konkrete mål. Jeg kaller det smartmål. Så fastsette hva som må gjøres for å komme dit. Få alt ned på papiret. Det kan virke overveldende og må struktureres. Det kan være lurt å sette det opp i forskjellige prosjekter. Her må man i gang med å bruke fornuften igjen.

– *Krever det at man er veldig disiplinert og strukturert, hvis man skal virkelig gjøre det man drømmer om?*

– Det er en fordel. Men er f.eks kreativitet din sterke side, er det ofte lurt å få andre til ta seg av de oppgavene du selv ikke er så flink til eller som du synes er fryktelig kjedelig.

– *Du skriver om våre overbevisninger – positive og negative. F.eks en indre stemme som sier til oss at det ikke er mulig å få til det vi vil.*

– ”Det er ikke mulig”, ”jeg er for gammel”, ”jeg er ikke flink nok”, ”det kommer aldri til å gå”. Vår indre kvern jobber hele tiden! Derfor er det så viktig å vite at vi alltid har



drømmekraften i oss. De negative stemmene er bare en sum av alt vi har hørt. Mens den stille stemmen er kjernen i oss, hjertet vårt. Den er den vi skal stole på og lytte til, ikke de negative overbevisningene.

Når vi er i den fasen at vi vil realisere noe, så kommer også innvendingene fra omgivelsene. Det som overrasker mange, er det at det gjerne kommer fra de nærmeste. Fra venner og familie. Men det kan virke rart for de nærmeste at vi plutselig skal gjøre noe nytt og være annerledes enn det de er vant til.

Da kan det være veldig vondt å høre at ”dette kommer aldri til å gå”, eller ”dette burde du ikke gjøre”. Siden det betyr så mye for oss og vi er så sårbare i denne fasen. Det er viktig å huske på at det ofte ikke handler om oss, men om deres egne uforløste drømmer.

Men vår egen frykt er den største hindringen. Det er frykten som stopper oss.

– *Hvorfor blir vi så redde?*

– Som voksne er vi nok opptatt av forpliktelsene vi har – og det er også bra at vi forholder oss til dem. Men den grunnleggende frykten for ikke å være god nok, ligger i bunn som det største hinderet. Vi tenker at hvis vi prøver å realisere drømmen, så vil alle vi andre oppdage at vi ikke er bra nok. Nå vil de se det. Nå blir vi avslørt.

Frykten kan sette seg i kroppen, og man kan bli dårlig av den. Man skjelver og svetter. Men frykten er egentlig en verdifull følelse! For frykten er der drømmen vår er. Der



Vår grunnleggende frykt for ikke å være gode nok er ofte det største hinderet, sier Ellen Vahr.

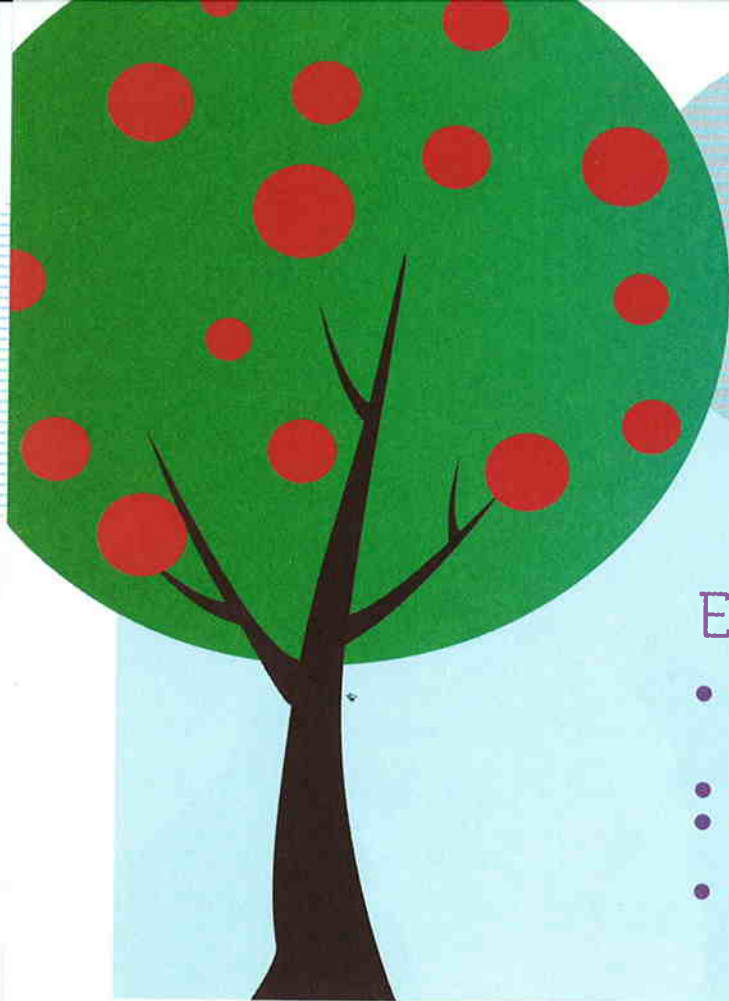
gaven vår er! Det vi lengter mest etter. Det som betyr mest for oss. Frykten er egentlig en invitasjon til handling.

Å forstå dette var det som fikk meg til å handle på drømmen min: jeg utfordret frykten min og gikk i små skritt mot den. Jeg sa opp jobben og begynte på en ny vei. Men det var ikke lett!

#### ILDRINGEN

Veien inn mot hjertet og drømmekraften vår går igjennom ildringen, sier Ellen. Hun låner skriveblokk og penn av meg. Hun forklarer hva ildringen er og tegner tre sirkler inni hverandre.

– Den ytterste er den overfladiske: Alt det



## EPLETREET

- Tegn ditt eget epletre med mange store røde epler på, som skal symbolisere alle dine drømmer, ønsker, lengsler – realistiske eller urealistiske, store som små.
- Hva vil du skrive på hvert av de røde eplene?
- Hvilket av de røde eplene kunne du tenke deg å plukke først?
- Hvordan føles det?

vi tror at vi skal, bør og må – det vi gjør. I denne ringen styres vi ofte av vilje og plikt. Men for å finne kraften vår – drømmekraften – så må vi inn til midten. Her inne er alt som er bra, visdommen, drømmen og det vi er.

For å komme inn til midten må vi igjen inn i ildringen. Og i ildringen finner vi alt det som er vanskelig; her finner vi frykt, sorg, frustrasjon, gamle mønstre og kaos. Mange kommer hit først når det skjer noe forferdelig. Når noen dør eller går fra oss og alt kjen-

støyer, alt som har satt seg fast og å møte de vanskelige følelsene og se hva som gjemmer seg bak. Da kan vi komme inn til midten og finne den sanne kraften vi bærer på!

Når du så har kommet dit, blir oppgaven å ikke bare bli værende der inne. Du må ta med det du finner i det innerste ut igjen. Og skape drømmen i verden! Å skape en balanse mellom det du er og det du gjør. Mellom det indre og det ytre.

Mange skaper drømmen fra den ytterste ringen og vil få til det de ser andre har klart. Men der ute kan du møte virkelig motstand! Da har du heller ikke bearbeidet det som finnes på veien innover og funnet din indre kraft. Derfor er det så viktig å arbeide seg igjennom. Hvis du først finner din indre kraft og forankrer drømmen i

den, vil du kjenne at du står fjellstøtt i deg selv hele veien til målet.

### TILLIT

Når vi har vært igjennom ildringen og hentet ut vår indre drøm og vår innerste kraft, tar vi med oss tillit ut igjen i livet, mener Ellen.

– Da kan vi ha tillit til livet. Ikke bare tillit til mennesker, men til at livet er her for meg.

Til at universet er godt. Derfor er ikke jeg selv heller redd når jeg snakker i forsamlinger lenge, siden jeg vet at livet vil meg godt.

Kraften man finner innerst, er bare god! Selv om vi alle har denne indre kraften, så er vi alle likevel unike og har hver våre måter å skape livet på.

Man må ha mot for å gå innover, gjennom ildringen. Og ut igjen har man med seg tillit.

### Å GI VIDERE

Å være i kontakt med våre indre rom og å leve sant, er ikke kvaliteter som i tilstrekkelig grad er verdsatt i næringslivet, mener Ellen.

– I det ytre er vi atskilte, vi er konkurrenter. Enten vi er enkeltmennesker, bedrifter eller land. Mens i det innerste rommet er vi ett.

Det jeg gjør mot meg selv gjør jeg også mot andre: Å gi er ikke bare å gi bort. Vi gir og får igjen. I den verden vi lever i nå, så ser vi så godt det som er av lidelse og nød. Det er viktig å forstå at alle har noe å gi. Stort eller lite er like verdifullt. Vi har alle gaver og kan sammen bidra til en mer harmonisk verden, sier Ellen Vahr. – I min bok er dette det aller viktigste. 🍎

.....  
[www.ellenvahr.no](http://www.ellenvahr.no)  
.....

«Å være i kontakt med våre indre rom og å leve sant, er ikke kvaliteter som i tilstrekkelig grad er verdsatt i næringslivet.»

nes grusomt. Noen bedøver den opplevelsen med å drikke, handle, se mye på TV eller på andre måter. Andre bruker viljen og tvinger seg opp igjen til den ytterste ringen, hvor alt er kjent og trygt. Det gjorde jeg selv en periode jeg var syk, jeg tvang meg opp og ut. Løp og trente. For å komme tilbake til livet slik jeg kjente det.

Men kunsten er å gå igjennom det som