



Lengter du etter noe annet, men vet ikke helt hva? Eller vet du hva du drømmer om, men er redd for å realisere det? Kanskje har du allerede oppfylt en drøm, men sliter med tidsnød og pengepress? Coach og forfatter Ellen Vahr har vært igjennom alle disse fasene selv, og viser hvordan vi kommer oss igjennom dem slik at vi kan oppnå det vi drømmer om.

Coach og forfatter Ellen Vahr:

Slik finner og oppfyller du din drøm!

1. september 2011 fikk Ellen Vahr oppfylt sin aller største drøm. Det var å gi ut boken *Drømmekraft: En bok om å følge hjertet, leve sant og lykkes med drømmer*. Da hadde hun allerede startet et inspirasjonssenter for kvinner på Villa Hvalstad i Asker. Her jobber hun som profesjonell coach og kursleder, og inspirerer andre til å leve i sannhet med seg selv.

– Det jeg brenner mest for i hele verden, er å formidle at det er mulig å nå drømmene dine. Du er mer enn god nok til å nå drømmen din, og du har alt i deg til å lykkes med den. Kanskje mest av alt er det at drømmen din er viktig, sier Ellen – full av glød i øynene.

Vi møtte henne på Alternativmessen i Lillestrøm. Her snakket hun om hvordan du kan finne din drøm, hvordan du overvinner hindringer for å virkelig gjøre den, og hvordan du kan lykkes med den.

Å finne brikken sin

Det har tatt Ellen mange år med hardt arbeid å finne frem til drømmene sine, følge dem og fullføre dem. Å navigere dit hun er i dag har vært litt som å finne frem til en bestemt brikke i et stort puslespill med 1000 brikker i mosegrønn farge.

– Jeg tror at vi alle er her av en grunn, at livet har en mening, og at vi alle er en viktig brikke i puslespillet som vi kaller livet. Hvis vi ikke finner brikken eller plasen vår, kan vi føle oss fremmed eller føle at vi er på feil plass. Slik følte jeg det selv i mange år, sier hun.

Før Ellen turte å virkelig gjøre noe av det hun drømte om, jobbet hun 20 år innen finans og forsikring. Hverdagen var fylt av stress, en stadig streben etter prestasjoner og status, en stor tidsklemme og flere år med nøling og frykt for å realisere drømmen.

Prestasjonsprinsesse i dyktighetsfellen

I barndommen likte Ellen seg godt inne i et skap hvor hun satt i timesvis og drømte og tenkte store tanker om hvordan livet henger sammen. Hvorfor er vi som vi er? Hvorfor lever vi? Hva drømmer vi om? Hun drømte om å jobbe med å inspirere andre til å følge drømmene sine. Drømmeriet gav henne en enorm lykkefølelse. Men lille Ellen turte ikke å dele disse tankene med noen. Verden utenfor hadde ikke plass til en drømmer som bare satt og tullet og tenkte.

Etter hvert som hun ble eldre, lot Ellen drømmen sin ligge på hylla. På skolen og hjemme ble hun en snill, flink og samvittighetsfull pike som fulgte pliktene sine. Mange av vennene, foreldrene og lærerne gav henne velmente råd om hva hun skulle

«Frykten kommer aldri til å gå bort. Er det noe som er viktig for deg, så kommer frykten alltid til å være der. Der frykten er, der er også drømmen din.»

Ellen Vahr, coach og forfatter



bli. Vennene valgte «fornuftige» yrker som lærer, frisør og sykepleier, og Ellen fulgte etter og gjorde alle andres sannheter til sin egen. Som 20-åring fikk hun seg kjæreste i København og flyttet dit for å gå på Handelshøyskolen der. Etter fem år i utlandet fikk hun en solid jobb innen finans og forsikring. Her ble hun værende i 20 år.

Ellen fortsatte å være «flink pike». Hun var først på jobb og sist hjem, var alltid godt forberedt og etterutannet seg hele tiden. Hjemmet var rent og pent. Hun holdt seg slank og kjøpte fine klær. Alt skulle være ordentlig. Utenpå så alt perfekt ut, men på innsiden var hun som en hamster som løp og løp inni et hjul som aldri stoppet. Hun kalte seg selv en «prestasjonsprinsesse i dyktighetsfellen».

Kollapset totalt

Etter 12 år i karrierejaget fikk Ellen virus på balansenerven, men tok ikke symptomene på alvor. Hun bare kjørte på – tok flere hodepinetabletter, drakk mer kaffe og jobbet enda mer. Men så kollapset hun fullstendig et par ganger.

– Det sykeste av alt var at mens jeg lå i ambulansen med masker og kjempet, var den eneste tanken jeg hadde i hodet: «*Dette har jeg ikke tid til*». Det er en syk, syk tanke. Men det tenkte jeg faktisk, husker Ellen.

Selv om hamsterlivet hadde en høy pris,

kjempet hun seg opp og inn i hamsterhjulet igjen. For det var det eneste livet hun visste om den gangen.

– Det å våkne opp, bli bevisst og finne essensen av hvem jeg er, tok meg veldig mange år etter at jeg møtte veggen. Det var en lang prosess, sier hun. Allikevel begynte det som var vondt inni henne, å sprekke opp. Litt etter litt begynte hun bevisst å lytte til hjertet sitt og finne ut hvilke grunnverdier hun har – ro, kjærlighet, stillhet, skjønnhet og frihet.

– Da jeg fant ut at ro er min aller viktigste verdi, fant jeg ut at jeg hadde gått på akkord med meg selv i fryktelig mange år. Det var ikke mye indre eller ytre ro i mitt liv. Så begynte jeg å drømme, forteller hun.

Jo mer nysgjerrig hun ble på seg selv, jo mer fikk hun tak i den gamle drømmen hun hadde drømt som barn da hun satt i klesskapet. Så begynte hun på en utdanning som profesjonell coach i all hemmelighet, og i 2005 begynte hun å ta imot klienter på kveldstid.

I hvilken fase er du?

Da Ellen begynte å jobbe som coach, utkrystalliserte det seg fort tre grupper av klienter. Den første gruppen kaller Ellen «finnergruppen». Det er de som ikke trives med det livet de har nå, men som ikke vet hva de egentlig drømmer om. Den andre gruppen har funnet drømmen sin, men har ▶

ikke turt å virkeliggjøre den. Den tredje gruppen er de som har realisert drømmen, men sliter med lange dager, lite penger, ensomhet og kanskje en frykt for å måtte kaste livssverket sitt på bålet.

– Da jeg skrev boken min, var det viktig for meg å gi noe til alle disse tre gruppene, sier Ellen. Derfor har hun delt boken i tre deler med tre faser på veien mot drømmen. Selv har hun gått igjennom alle tre. Hun vet hvordan det er å lengte, og ikke ane hva man lengter etter. Hun vet hva som kreves for å virkeliggjøre en drøm. Men hun vet også hva det vil si å lykkes.

Fase 1: Finn drømmen

Ofta kommer klienter til Ellen med hjertesukk som: «*Alt føles så tomt. Er dette alt?*», eller: «*Jeg har alt, men likevel mangler det noe. Jeg leter etter kjærlighet, mening, drømmen.*»

– Felles for denne såre lengselen er et ønske om å finne vår rettmessige plass og bidra i verden – ikke bare til det beste for oss selv, men også verden rundt. Vi tror at vi er så små og ubetydelige, men vi er ikke det. Vi er uendelig store og kraftfulle. Hvis du ikke finner biten din og du lider, så er det også noe annet i verden som lider, sier Ellen.

Hun tror at alle er født med et unikt talent og en «drømmekraft», en sterk drivkraft som kan hjelpe oss med å virkeliggjøre det talentet.

– Drømmekraft er en ressurs som finnes i alle mennesker. Det er én ting du kan bedre enn noen andre i hele verden – det er å være deg. Derfor er det så viktig at du våger å følge din unike sjanse til å skinne litt i verden og gjøre det du har lyst til, sier hun.

Hva gir deg glød?

Når folk spør: «*Hvordan finner jeg drømmen min?*», pleier Ellen å svare:

– Det aller viktigste er å stoppe opp, fjerne fokus fra alt tankespinn og alt dramaet vi har i hodet, og flytte fokus ned til kroppen. Kjenn etter hva som er godt, og hva som ikke er så godt, og hva som gir deg glød. Glød er stikkordet for å finne drømmen.

Når kjennes det som champagnebobler i magen? Hva gir deg følelsen av å være nyforelsket, uten at det gjelder en person? Når er du i flyt? Hva drømte du om som barn? Svarene du gir, er ledetråder for å finne drømmen din.

Våg å gå igjennom ilden

Ellen viser et bilde av tre sirkler inni hverandre. Den indre ringen er kjernen i oss selv og den midterste ringen er ilden, hvor frykt og vonde følelser sitter. Den ytterste ringen er det overfladiske livet, hvor vi ofte gjør ting som ikke er i samsvar med drømmen vår. Aktivitetene her er ofte preget av plikt og ord som «må», «burde» eller «skulle gjort».

– Kunsten er å komme inn til kjernen vår. Inni oss er alt vi trenger for å lykkes og være sterke. Her er visdommen vår, kreativiteten og kjærligheten. Hvorfor går vi ikke bare inn her og finner alle svarene? Jo, fordi det krever at vi går igjennom ildringen, hvor alt har satt seg fast som verkebyller. Der sitter stress, frustrasjon, sinne, sorg, gamle mønstre og alt vi ikke orker å kjenne på, sier Ellen.

Det som ofte skjer når vi skli ned i ildringen, er at vi går raskt opp igjen til det trygge og kjente, i stedet for å kjenne på

følelsene og bli bevisst på dem for å kunne takle dem.

– Kunsten å lykkes med drømmer er å gå innover og ikke bli der, men ta med ut igjen det vi finner. Hvis vi blir der inne, er vi like mye i ubalanse som om vi bare er der ute i det overfladiske, sier Ellen.

Fase 2: Forfølg drømmen

Når du har funnet drømmen din, er første bud å bare begynne å handle på den. Begynn så smått å ta drømmen ut i verden ved å gjøre små handlinger som leder frem mot drømmen. Det er ikke sikkert du er klar for å fortelle alle at du har denne drømmen, for alt er ganske skjørt i begynnelsen. Vi er veldig redde for at noen skal komme og ødelegge for oss med kommentarer som tar fra oss troen på at vi vil lykkes. I begynnelsen kan det være lurt av oss å holde drømmen for oss selv.

– Det første jeg gjorde i denne fasen, var å gjøre drømmen om til et konkret mål med tidsrammer. Jeg skrev hva jeg ville gjøre, hva jeg ville oppnå, hvordan jeg ville gjøre det, og hvorfor jeg ville gjøre det. *Hvorfor* er det aller viktigste, fordi det er selve motivasjonen. Planen delte jeg opp i mindre punkter som jeg huket av og kjørte på, sier Ellen om veien mot sine drømmer.

Gjør det du frykter

Da Ellen skulle si opp forsikringsjobben sin for første gang for å starte som coach, møtte hun et stort stoppskilt. Plutselig var hun kjemperedd. Selvfølelsen var på null, og hun møtte alle sine indre sabotører: Du kommer aldri til å klare det. Du er for blond, du er for sjenert. Det er så mange andre som gjør det du har tenkt. Du kommer ikke til å få klienter. Du kommer ikke til å tjene penger. Bare glem det. Du har det jo så bra her!

– Frykten er en grusom størrelse som bor inni oss, men den er veldig viktig. Frykten satt som en verkebyll inni meg og gjorde at jeg ikke turte, sier Ellen. Så begynte hun å jobbe systematisk med frykten sin, for hun ville fjerne den. Hun leste flere bøker, gikk på kurs og hadde flere samtaler med mentorene sine. Så tenkte hun: «*Nå er jeg klar, nå gjør jeg det.*» Igjen gikk hun for å si opp, men nok en gang kom frykten – like sterk som før. Hun tenkte at hun måtte jobbe enda litt mer med seg selv, og gjorde det. Men frykten forsvant ikke.

– Det jeg lærte, var at frykten kommer aldri til å gå bort. Er det noe som er viktig for deg, så kommer frykten *alltid* til å være der. Der frykten er, der er også drømmen din, sier Ellen. Da hun innså dette, gav frykten slipp i kroppen hennes og flyttet seg på en måte foran henne. Hver gang hun



gjør noe hun ikke har gjort før, kan hun kjenne at hun er spent eller redd. Men når hun har gjort det, så flytter frykten seg. Derfor må vi bare gå mot frykten – først da gir den slipp og vi vokser som mennesker.

Fase 3: Fasthold drømmen

Også når du har oppnådd en drøm, kan det komme mange hindringer: få klienter, lite penger, lange dager med mye hardt arbeid, ingen datatjenester, ingen hjemmesider, ingen sekretær eller regnskapshjelp og ikke minst dårlige kommentarer. Hva gjør du da?

– Jeg hadde fryktelig lange dager og jobbet ikke mindre enn jeg gjorde før. Men jeg hadde en urokkelig tro på at jeg en dag skulle lykkes. Det var troen som bar meg. Den beste suksessstrategien dere har, er dere selv. Det er å komme inn og finne styrken. Finner dere troen og tar den med ut i det dere gjør, er det stor sannsynlighet for at dere lykkes, sier Ellen.

Hun er også svært iverdig og er ikke redd for å jobbe mye mot det hun vil. Hun hadde et sterkt fokus på det hun satte seg som mål. Blant annet gikk hun mye sjeldnere på venninnelunsjer. I stedet prioriterte hun det som var viktigere for henne akkurat da.

– Når man har fokus, må man være modig og skrelle bort ting som er hyggelig også. Jeg tok mange små (magiske) skritt. Magisk setter jeg i parentes, for det føles ikke alltid så magisk når man jobber så mye. Men det er litt magisk når vi finner brikken vår, sier Ellen. Det er da vi kan begynne å føle at vi er i en slags flyt, og hverdagsmagi kan skje.

– Ting kommer mye lettere til oss når vi er på vår rette vei. Når vi ikke er på vår rette vei, kan dagene føles ganske tunge, sier Ellen. Og ting kom til henne, selv om hun møtte mange hindringer – både drømmen om inspirasjonssenteret og boklanseringen ble realisert.

– Det som har gjort at jeg har lykkes, og som jeg tror rett og slett er oppskriften, er at vi stopper opp i det travle hjulet, i det livet vi lever og våger oss igjennom. Vi behøver ikke vente på en katastrofe for å bli kastet ned i ildringen. Det kan vi gjøre på en helt fin dag, smiler Ellen. Deretter kan vi våge å kjenne etter. Hva er det egentlig inne i oss? Hva drømte du om som liten? Hva er essensen av deg? Hva lengter du etter? Hva er du redd for? Når du begynner å stille deg selv slike spørsmål, tar dem på alvor og tar deg tid til å jobbe med dem, har du tatt de første skrittene mot drømmen din. ■



1. fase: Å finne drømmen

Stopp opp i hverdagen og kjenn etter hva som er dine indre verdier. Følger du hjertet ditt? Lever du i sannhet med deg selv? Hva drømte du om som barn? Hva lengter du etter nå? Hva gir deg glød eller følelsen av å være nyforelsket, uten at det gjelder en person? Når kjenner du at det «sprudler» av sommerfugler i magen? Når føler du at du er i flyt?

2. fase: Å forfølge drømmen

Begynn å gjøre små handlinger som leder deg mot drømmen. Gjør drømmen om til et konkret mål med tidsrammer, delplaner og hvordan du vil gjøre det. Her er det viktig å få med hvorfor du vil gjøre dette. Husk at når det er noe du virkelig vil, ligger det en frykt bak for å ikke lykkes. Frykten må du bare gå mot. For når du tør å møte det du er redd for, styrker du selvfølelsen og troen på at du vil klare det. Gradvis får du mer kontroll over frykten, i stedet for at den kontrollerer deg.

3. fase: Å fastholde drømmen

Ha en urokkelig tro på at du vil lykkes, uansett hva som skjer. Ha tillit til deg selv, til drømmen din, til livet og til menneskene rundt deg. Ha et sterkt fokus på målet, og vær ikke redd for å jobbe mye. Kutt ut aktiviteter som ikke er så viktig for deg og drømmen din.

Ellens tips på veien:

1. Husk å ha det gøy på veien til drømmen.
2. Drømmen bor i kjærlighetscenteret inni oss, der gnisten er. Kom fra det, skap fra det.
3. Legg bort frykten for å ikke lykkes. Går det skeis, finner du bare på noe annet. Kanskje dukker det opp noe som er enda bedre.
4. Gå mot alt du er redd for som har med drømmen din å gjøre.
5. Ha tillit til at det går bra uansett hva som skjer. Den store drømmen kommer ikke før du er klar for den. Ta imot drømmen med åpne armer når den kommer.
6. Vær takknemlig, og vær stolt av deg selv.
7. Når drømmen kommer, husk å gi noe videre til andre.