

VISJON

SELVUTVIKLING • ØKOLOGI

HELHETLIG HELSE • SPIRITUALITET



NR. 2 - 2014 • KR. 89

DIN
LIVSMENING

SJELEN

Vår indre veiviser

GRØNN FRAMTID

Møt Rasmus Hansson

Våg livet

Distribusjon: Interpress Norge



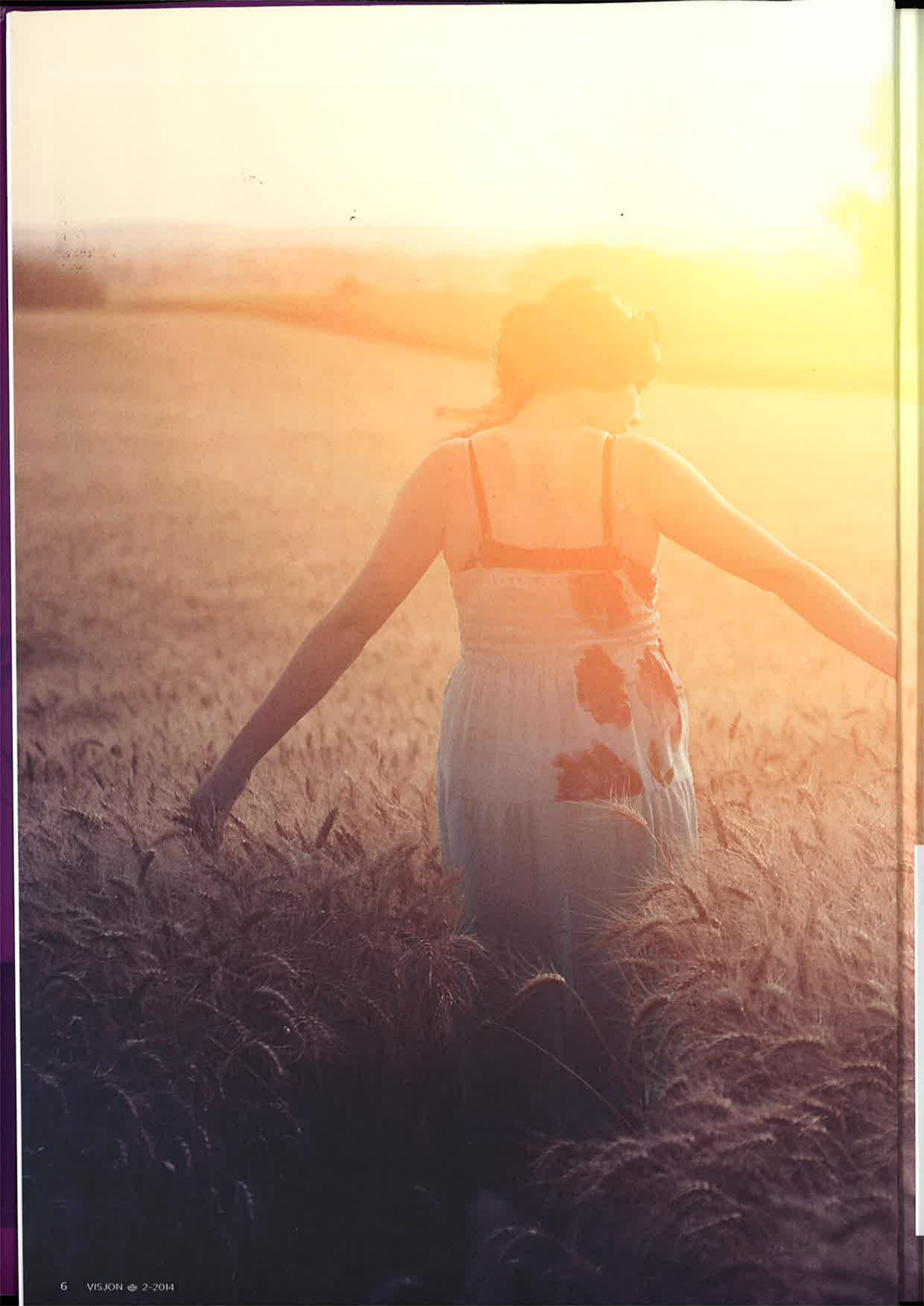
9 770809 856030

Returuke: 19




02

FORØVRIG I DETTE NUMMERET AV VISJON: VEGETARMAT: RAWFOOD-PASTA
VINJAR FØNNEBØ: VÆR NYSGJERRIG! • BJARTE HILEY: EN NORSK TAOIST I KINA
MOR OG DATTER: EN SPEIELL FORBINDELSE • ZEN OG TILSTEDEVÆRELSE
EN FRAMTID MED PERMAKULTUR • HOROSKOP FOR MARS OG APRIL



Våg livet



Når du har full tillit til deg selv, kan du trygt hoppe ut i drømmen fordi du vet at du klarer å stå i ethvert resultat på din måte, skriver profesjonell coach og forfatter Ellen Vahr. Det handler om å våge livet!

.....
AV ELLEN VAHR

I 2011 utkom min første bok *Drømmekraft – en bok om å lytte til hjertet, leve sant og lykkes med drømmer*. Det ble en svært populær bok. Jeg mottok utallige personlige takkebrev fra lesere som følte seg berørt. Uansett hvor forskjellig den ytre historien var, var det gjennkjennelse i følelsene. Mange av brevene hadde nye spørsmål, betraktninger og undringer, og handlet om det som holder de aller fleste fra å virkeliggjøre drømmene sine: frykt! Mange stilte også spørsmål ved en uforklarlig lengsel etter «noe» som de ikke klarte å sette ord på. «Noe» som de visste var helt spesielt for dem og som de var sikker på ville gi dem en større mening og lykke i livet. Den største drømmen for mange er nettopp å finne det potensialet som er dypt gjemt. Hvor er det og hva er det?

Med dette utgangspunktet satte jeg meg ned og skrev boken *Våg Livet – slik får du mot til å leve din drøm*. Jeg ønsket først og fremst at den skulle gi mot. Jeg ønsket å gå alle trappetrinnene sammen med leseren opp til stupebrettet og forklare at redselen er en helt naturlig del av ferden, og at vi alle er mer enn gode nok til å følge hjertet vårt.

Jeg måtte gå tilbake til den tiden jeg selv sto på kanten av 10-meteren i et energitappende vakuum, fastlåst mellom to valg. Valget mellom å ta sjansen eller la være. Følge frykten eller følge kjærligheten. Leve fullt eller leve halvt. Det var mitt valg det siste året jeg jobbet i næringslivet. Det er ikke glanshistorien i livet mitt. Jeg kunne like gjerne fortalt om nitten vellykkede år i næringslivet i forkant av

dette året, men det er i grunnen uinteressant, for det er krisene som får oss til å bevege på oss og vokse.

Min opprinnelige drøm, som handlet om å jobbe med mennesker og skrive bøker, hadde jeg brukt flere år på å finne tilbake til, og enda flere år på å få mot nok til å virkeliggjøre. Men den lange og til dels kronglete veien tilbake til hjertet var langt fra forgyeves, for underveis i prosessen fant jeg ut dette:

Hvis vi virkelig ønsker å få mot til å leve ut vår opprinnelige drøm, må vi forbi egoet, intellektet og også tankene og følelsene, og finne styrke i den delen av oss som er bare tillit og kjærlighet. Det var dette jeg fant ut det året jeg sto på stupebrettet. At jeg virkelig hadde mulighet til å stoppe mitt evig

«Hvis vi virkelig ønsker å få mot til å leve ut vår opprinnelige drøm, må vi forbi egoet, intellektet og også tankene og følelsene, og finne styrke i den delen av oss som er bare tillit og kjærlighet.»

skvaldrende ego. Ikke alltid lenge om gangen, men nok til å kjenne at det var noe annet i meg som ikke var redd i det hele tatt, men helt klar til å hoppe og bli med meg videre, og som alltid var trygg på at det ville gå bra. For å finne denne styrken måtte jeg se på meg selv som et helt menneske. Jeg måtte anerkjenne både kropp, sinn og sjel og skape en sårt etterlengtet balanse mellom dem. Disse tre dimensjonene er viktige, siden jeg tror at alt handler om å bli bevisst på hvilke fantastiske skapninger vi er. Og bli kjent med de skjulte ressursene vi faktisk går og bærer på hele tiden – ofte uten å være klar over det.

KROPPEN

Kroppen skal jeg ikke bruke mye tid på, for den er en så naturlig del av oss og som de aller fleste har et forhold til. Hver eneste dag er vi fokusert på den. Hva vi skal ha på oss, hvordan vi ser ut, om vi skal trene mer, spise sunnere, holde oss friske, leve lenge.

I de årene jeg jobbet i næringslivet og ikke fikk brukt hele meg i arbeidet, var det en del av meg som led. Det var ikke kroppen som

led, men det satte seg allikevel i kroppen som smerter. Jeg opplevde konstant stive skuldre og store muskelknuter i nakke og hode, og jeg var ofte svimmel og trett.

Da jeg sluttet etter 20 år, hadde jeg for

og uansett hvor mange timer jeg satt foran pc-en og skrev på boken, kom aldri de stive skuldrene og muskelknutene tilbake. Heller ikke svimmelheten og trettheten. Min energi hadde økt betydelig.

SINNET

Sinnet har stor plass i livet vårt. Siden sinnet rommer alle tankene og følelsene våre. Både de positive og de negative. Alt vi tenker om oss selv, skjer i sinnet – uavbrutt! Sinnet er det bildet vi har av oss selv og er den historien vi forteller om oss selv til oss selv. Ofte forteller vi oss selv usanne historier, fordi den underliggende kraften som styrer sinnet er frykt.

Frykt for ikke å være god nok, frykt for å være annerledes, frykt for ikke å passe inn, frykt for ikke å bli likt og frykt for å bli avslørt. Med hodet fylt opp med frykt skjer det noe med kroppen. Den blir anspent, lukket og full av stress.

Sinnet kalles også vårt *ego*, og egoet jobber konstant med å forsøke å fjerne frykten ved å bedøve, tilpasse seg, underkaste seg, overpres-

«Kort tid etter at jeg realiserte drømmen, var alle plager i kroppen borte.»

– Ellen Vahr



OM ELLEN VAHR

Forfatter og profesjonell coach med en rekke utdanninger. Hun jobber både med personlig coaching og i bedrifter. Tidligere jobbet hun 20 år innen finans og næringsliv, med utdanning fra Handelshøyskolen i København og BI.

Etter at Ellen bestemte seg for å ta skrittet ut for å realisere sin egen drøm, sa hun opp jobben i næringslivet og skrev boken *Drømmekraft*. Nå er hun aktuell med boken *Våg livet*. Begge ugitt på Gyldendal Forlag.

- Jeg har den overbevisningen at vi alle er født med et unikt talent, og med det en egen kraft til å utfolde dette talentet. Jeg tror det er dette som er meningen - at hver av oss finner tilbake til dette unike som er vårt bidrag, for så å gi det videre.

I dag vet jeg at det er det - ikke bare for meg, men for alle som tror på drømmene sine, sier Ellen Vahr.

Ellen har også etablert Inspiration Club, holder foredrag og er mentor innen coaching-utdanning og sertifisering.

www.ellenvahr.no



tere eller gå inn i trygge roller (den voksne, den snille, den som alltid hjelper andre, den kloke, den modige...) Egoet føler seg atskilt fra andre mennesker og fra resten av verden. Derfor har den et naturlig behov for å konkurrere, vise seg frem, være best og skaffe seg selv fortrinn og goder.

Egoet er også din fasade utad, og fasaden er sterkest når den har kontroll, blir beundret og anerkjent. Derfor bruker vi mennesker ofte all vår livsenergi på å opprettholde en fasade som ikke er «oss». Vi gjør alt vi kan for å leve opp til normen «noen» har satt for å være passe slank, passe vellykket, passe lykkelig, passe oppdatert, passe kunnskapsrik, passe glad, passe...

Sinnet har selvfølgelig også positive tanker, og veldig mange er i dag opptatt av mental trening nettopp for å skifte ut de negative tankene med positive og støttende tanker. Mental trening handler om å skape en positiv indre dialog. En positiv indre dialog gjør noe med fysikken og motet. Vi blir sterke og kraftfulle og får fokus på de gode resultatene. Men den underliggende kraften

i sinnet er og forblir frykt. Det er derfor det er nødvendig å trene på en positiv dialog, og det er derfor det krever mye trening, repetering og vedlikehold for å holde den mentale positive dialogen ved like. Men noen ganger hjelper det ikke hvor mye vi trener oss opp

modige, eller for å få gode og varige resultater. Den krever heller ikke at den indre dialogen skal være hverken positiv eller negativ. Den krever faktisk ingen ting av oss og koster heller ingen ting. Den har alltid vært der og vil alltid være der.

Mental trening handler om å skape en positiv indre dialog. En positiv indre dialog gjør noe med fysikken og motet.

- Ellen Vahr

SJELEN

Sjelen er den tredje dimensjonen. Det er det jeg kaller den «skjulte dimensjonen». Det er diamanten i din lomme. Dette mektige eller hellige stedet inne i oss har mange navn. Noen av dem er selvet, vårt sanne jeg, kjernen, universet, eller vår høyere bevissthet.

Denne dimensjonen kan ikke forklares, den må oppleves. Og kanskje motsatt av hva vi tror, er det å oppleve

denne dimensjonen det mest naturlige av alt. Sjelen er din kreative, men også kjærlige kjerne - det du helt naturlig er. Din essens. Det som er ubetinget og ekte.

Den skjulte dimensjonen får du tilgang til når du stilner sinnet og lar alle tankene og bekymringene om fortid eller fremtid gå. Når du er til stede i øyeblikket her og nå, blir du

til å bli best med mental trening fordi hverdagen og virkeligheten bare innhenter oss. Og vi kjenner igjen at vi slett ikke er best, vi får rett og slett ikke de gode resultatene vi ønsker oss, og vi kjenner at motet daler dramatisk.

Det er da det er viktig å være klar over at det finnes en dimensjon til som ikke krever at vi skal trene på den for å være kraftfulle eller



i stand til å observere tankene og følelsene dine, snarere enn hele tiden å bli styrt av dem. Du får også tilgang til din egen kreative kraft og din indre visdom. Din intuisjon er bindeleddet mellom denne dimensjonen og sinnet ditt.

Det handler ikke om å dyrke denne dimensjonen, for da blir ubalansen like stor. Det handler om å skape noen gode rutiner slik at du hver dag har mulighet til å bruke din naturlige kreativitet, og finne dine egne svar og stå støtt i dem.

DEN OPPRINNELIGE DRØMMEN

Uansett hva du har opplevd i livet, ligger alt du trenger for å få mot til å leve drømmen her – uforandret og helt – og venter på deg. Kjærlighet, tillit, takknemlighet, fullkommen ro, tilgivelse, livsglede, kreativitet, glød, begeistring, flyt, fellesskap, sannhet, vennlighet og gjerne også *drømmekraft*. Det samme gjelder opplevelsen av helhet og tilhørighet og det å være forbun-

det med hverandre.

Allikevel er det ofte lettere å lytte til egoets drømmer enn å få tak i sjelens opprinnelige drøm. Egoets drømmer er alltid ytrestyrt. Å søke varig tilfredsstillelse fra ytre drømmer er dømt til å mislykkes i lengden, fordi egoet aldri kan få kjærlighet nok eller bli tilfreds

«Som barn var jeg i kontakt med den «skjulte dimensjonen». Ofte gjemte jeg meg bort for å «ha den i fred». Med den kunne jeg skape» magi.

– Ellen Vahr



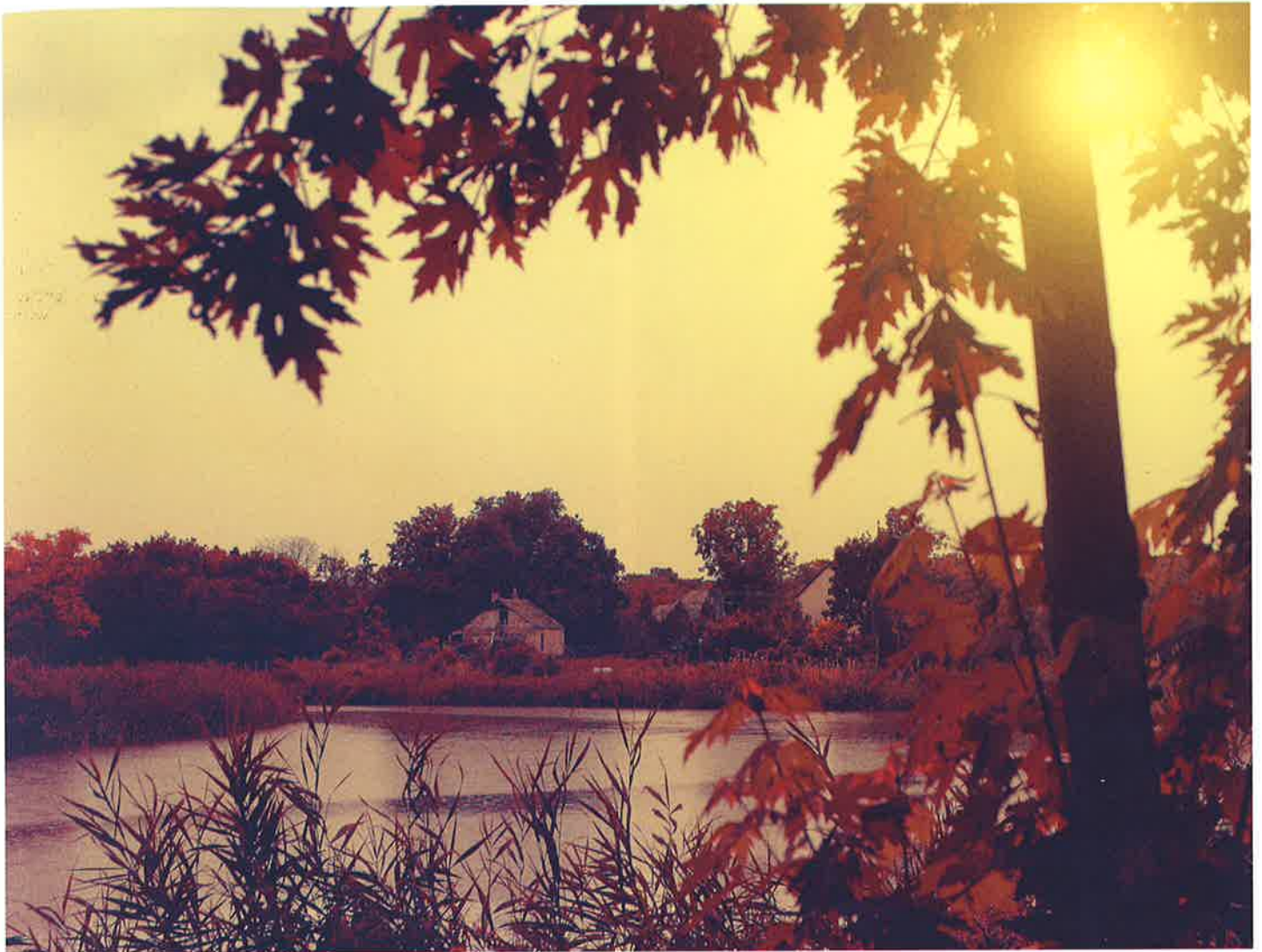
nok. Mange av våre hverdagsdrømmer er slik – og det er også helt ok. De kan gi oss midlertidig tilfredsstillelse når vi trenger det. Men den opprinnelige drømmen gir en annen følelse av mening og tilfredshet. Den

er skapende og til det beste for alle. Lever vi den, lever vi ut oss selv.

SKJULT DIMENSJON

Som barn var jeg i kontakt med den «skjulte dimensjonen». Ofte gjemte jeg meg bort for å «ha den i fred». Med den kunne jeg skape magi. Jeg visste på en barnlig måte at det var en skjør størrelse og at den lett kunne gå i stykker. Slik gikk det også. Den gikk ikke «i stykker» som jeg trodde, men det la seg lag på lag av støy utenpå i form av mønstre jeg tilpasset meg for at andre skulle bli fornøyd og like meg. Det la seg følelser jeg ikke orket å kjenne på og frykt for å leve det livet jeg egentlig drømte om. Helt til jeg ikke kunne merke dimensjonen lenger.

I dag har jeg funnet tilbake til denne dimensjonen. På veien tilbake har jeg lært at mot ikke er noe som ligger et sted i fremtiden og som jeg skal finne. Mot er her og nå. Akkurat som ro, lykke, kjærlighet, stillhet,



tillit, mening, fred og frihet er her og nå. Det er en bortkastet øvelse å lete etter noe som allerede er her. Alt handler om hvor vi har vår oppmerksomhet. Vårt fulle potensial er her og nå. Ikke i fortiden og ikke i fremtiden, men akkurat her og nå. Din oppgave er ikke å trene på ditt fulle potensial eller tenke på at det skal foredles bare du finner det, fordi det er allerede perfekt. Din eneste oppgave er å trene på tilgangen.

Å VÅKNE OPP

Å være tilstede her og nå er «å våkne opp» innenfra. Det handler om å bli kjent med deg selv og stå støtt i din egen sannhet slik at du kan ta bevisste valg for livet ditt. Og det aller beste med «å våkne opp» innenfra er at du ikke lenger skammer deg for å vise frem det som er riktig og sant for deg. Du kjenner deg rett og slett stolt over det nettopp du har å tilby. Du kan kle av deg alle roller og være den autentiske deg.

Så skal du ta den gaven du finner og skape det som blir riktig for deg i verden. Når du

har full tillit til deg selv, kan du trygt hoppe ut i drømmen, fordi du vet at du klarer å stå i ethvert resultat på din måte. Du vil klare å stå i alle de vanskelige overgangene, og du vil klare å legge fra deg det du må legge fra deg på kanten før du hopper ut i drømmen.

Jeg har i ettertid forstått at jeg brukte min

«Å være tilstede her og nå er «å våkne opp» innenfra. Det handler om å bli kjent med deg selv og stå støtt i din egen sannhet slik at du kan ta bevisste valg for livet ditt.»

– Ellen Vahr



egen suksessformel for å få mot nok til å hoppe ut i min drøm og mot nok til å bli værende i den og ikke gi opp. Denne suksessformelen som har gjort at jeg i dag med hånden på hjertet kan si at virkeligheten ble

en million ganger større og mer magisk enn drømmen. Det er mitt ønske at flere finner sin drøm og sitt «noe» og motet til å bringe det ut i verden og bidra. Verden trenger ikke kopier, masker eller glansbilder. Den trenger ærlige mennesker som følger hjertet og drømmene sine. Først da tror jeg vi er på vei til å gjøre verden til et sted fylt med kjærlighet.

Våg livet! Er du klar? ☺