



Les mer om kulturlivet i Asker og Bærum på [www.budstikka.no/kultur](http://www.budstikka.no/kultur)

# kultur

kultur@budstikka.no



## Hummelvoll leder minnekonsert

NRK arrangerer i dag en minnekonsert, «Mitt lille land», i Oslo Domkirke for ofrene etter tragedien i Oslo og på Utøya 22. juli. Kringkastingsorkestret og en rekke av landets fremste artister vil med musikk hedre og minnes ofrene. Hilde Hummelvoll (bildet) fra Asker er programleder. Åge Aleksandersen, Maria Mena, Bjørn Eidsvåg, Kurt Nilsen, Helene Bøksle, Carpe Diem, Haddy N'jie, Sigvart Dagsland og Kringkastingsorkesteret er blant de som deltar i konserten. Pårørende, representanter for redningsmannskap og helsepersonell er invitert til å være til stede under konserten, sammen med representanter for det offisielle Norge. Konserten vil også bli vist direkte på storskjerm på Youngstorget i Oslo, og på nrk.no. Konserten starter klokken 16:00. Opptak sendes samme kveld på NRK1 kl. 19:40, og i NRK P1 søndag kl. 12:00, melder NRK.

# Drømmehjelperen

- **Bokdebut.** Ellen Vahr fra Vollen har oppfylt sin største drøm. Nå har hun skrevet bok for å hjelpe andre å finne sin. Ellen er en av flere bokdebutanter fra Asker og Bærum i høst.

– Jeg var kjempesliten, og skjønte at jeg måtte gjøre en forandring. Det var akkurat som jeg manglet noe i livet, sier Ellen Vahr fra Vollen.

Etter endt utdanning ved Handelshøyskolen i København jobbet hun 20 år i finans- og forsikringsbransjen i Norge og utland, og karakteriserte seg selv som en typisk «flink pike». Nå er hun selvstendig næringsdrivende og er en ettertraktet profesjonell coach med eget inspirasjonssenter på Hvalstad.

– Jeg har alltid hatt en drøm om å hjelpe og inspirere andre mennesker. Da jeg var liten følte jeg at det var mitt unike talent. Etter en lang prosess kastet jeg meg ut i det og fulgte min indre drøm, smiler Ellen.

### Samtale og motivasjon

I inspirasjonssenteret «Villa Hvalstad» får Ellen jevnlig besøk av kvinnelige privatpersoner og bedriftskunder som står i den situasjonen hun selv var i. Gjennom profesjonelle samtaler hjelper hun sine klienter til å finne tilbake til sin egen drøm, for så å gi dem styrke og motivasjon til å gå etter den.

– Kravene til å være vellykket og prestere er sterke i dagens samfunn. Mange velger karriere ut ifra hva andre mener og føler, og de sitter igjen med en følelse av å ha mistet seg selv. Noen kommer til meg og vet hva som er deres drøm, men de vet ikke hvordan de skal gripe den. Andre har kanskje ikke noen klar oppfatning om hva deres drøm er, sier Ellen.

Ellens erfaringer som profesjonell coach har hun nå lagt ned i boken «Drømmekraft», som hun debuterer med 1. september. Boken har tips og råd og inspirerende historier om hvordan man kan finne og oppnå sine drømmer.

– Det er en bok om å følge hjertet, leve sant og lykkes med drømmer. Alle er født med et talent og en kraft til å utfolde dette talen-



**DRØMMEKRAFT:** Profesjonell coach Ellen Vahr jobber i «Villa Hvalstad», der hun veileder folk til å finne sine drømmer, og gå etter dem. Nå er hun aktuell med boken «Drømmekraft» fra Gyldendal forlag. FOTO: TORE GURIBY.

tet, det er det som er «Drømmekraft». Det store spørsmålet er om man tør å kaste seg ut i det, sier Ellen.

### lytte til hjertet

Å realisere drømmer er ikke en enkel prosess, ofte kan det gå flere år før man kommer dit, og det kreves en god porsjon styrke og vilje, forteller Ellen.

– For å finne sin drøm må man stoppe opp, lytte til hjertet og bli kjent med personlige verdier. Det er viktig å få et bevisst forhold til det som holder en tilbake, og som hindrer en i å handle aktivt med drømmene. Det er først når man har sluppet hindringene at man kan lykkes, sier Ellen.

I dag får hun både brev og telefo-

ner fra klienter i hele Norge, som har fulgt drømmen og lykkes etter å ha hatt samtaler med henne. Det synes hun er fantastisk.

– Det er i sånne situasjoner jeg skjønner at jeg gjorde det riktige valget. Jeg håper boken min kan hjelpe flere mennesker til å opp-

fylle sine indre drømmer, smiler Ellen.

Therese Myren

Therese.myren@budstikka.no

## fakta

### Ellen Vahr

- Jobber som personlig coach i eget firma på Hvalstad, «Vahr Relations».
- Er aktuell med boken «Drømmekraft» 1. september fra Gyldendal.
- Utdannet sertifisert profesjonell coach fra «The Coaches Training Institute» i California.
- Coacher privatpersoner og bedriftskunder til å finne sine talenter, pasjoner og ta skrittet ut og realisere det. Har valgt å spesialisere seg på kvinner.
- Holder også kurs og foredrag.

Kilde: Ellenvahr.no

## Noen av høstens bokdebutanter fra Asker og Bærum

Anders G. Kindberg (født 1981), Leksehjelpen – «Matematikk for foreldre».

Frank Ertevåg (født 1965), «Mobbet, Aya Sofies Verden».

Ingrid Hancock Bjercknes (25 år)

fra Nesbru, «Cupcakes på norsk, lag dem selv».

Anne Cecilie Remen, fra Evje, «På direkten».

Ellen Vahr, fra Vollen, «Drømmekraft».