



ANBJØRG SÆTRE HÅTTUN



DEBORAH BORGEN



ELLEN VAHR



EVA TRYTI

Tara og Gyldendal inviterte til inspirasjonskveld: Skapte sprudlende stemning i stinn sal

Lokalet var fullt da Tara og Gyldendal inviterte til inspirasjonskveld om selvutvikling, samliv og helse. Foredragsholderne Anbjørg Sætre Håttun, Deborah Borgen, Ellen Vahr og Eva Tryti sørget for en intens og flott opplevelse.

Tekst og foto: **Maria Lillebo Aavatsmark og Gyldendal**

◆ Støynivået løfter nesten taket i Ibsenhallen, Gyldendals lyssatte atrium, denne novemberkvelden. 350 unge kvinner i sin klokkeste alder – og to menn – fyller salen. Samtlige sitter med lukkede øyne og babler med seg selv så høyt de maktet. Ennå er det for tidlig på kvelden til at det kan skyldes champagnen.

Det er Taras faste spaltist og selvutviklingscoach, Lisbeth Pettersen, som har utfordret salen med meditasjonsøvelser, og bablingen skal tømme hodet og sørge for at tilhørerne er tilstede her og nå.

Ellen Vahr, foreleser, coach og forfatter av "Drømmekraft" var kommet for å snakke om jakten på drømmer, og hun uttrykte et ønske om at flere skal våge å følge talentene sine.

– Hvor mange i salen bærer på en drøm de ennå ikke har realisert? Over halvparten av hendene skyter i været.

ELLEN VAHR MENER ALLE mennesker er født med unike talenter og evner. Det tok mange år før hun selv våget å gjøre det hun hadde drømt om siden hun var liten pike. Det

er den klassiske historien om drømmer som blir tilsidesatt av fornuft. Om kvinnen som ender opp som prestasjonsprinsesse i finansverdenen, tjener masse penger, reiser verden rundt, og løper rundt i et evig hamsterhjul, mens hun egentlig vil skrive bøker. Først når hun møter veggen kraftig, tar hun et oppgjør med seg selv. Det mener hun flere burde gjøre.

– Verden er så drittlei perfekte fasader. Det er den unike deg verden trenger. Du må leve din egen drøm! Du lykkes ikke hvis du lever et annet menneskes drøm, uansett hvor gode motiver du har. Du må gjøre noe! Det må handling til! Du kan ikke sitte stille og håpe at positive tanker vil få ting til å skje, sa Vahr.

Det hele handler om å følge måkefølelsen, ifølge Deborah Borgen, foreleser og forfatter av boken "Magisk hverdag". Borgen er kanskje mest kjent fra tv-programmer som "Åndenes makt" og "Fornemmelse for mord", og er blitt kalt både "klarsynt" og "medium".

– Det viktigste for meg å formidle, er at vi



1. Med Tara-redaksjonen på første rad var neste øvelse å lukke øynene og kontrollere pusten. – Vi trenger ofte å hente oss inn igjen for å klare å være til stede her og nå, sier Lisbeth Pettersen fra scenen.

2. Forfatter Ellen Vahr i samtale med en av de mange tilhørerne som ville sikre

alle har en magefølelse som vi kan lære å bruke som et redskap til å få et bedre liv, sa Borgen. Nøkkelen er å kvitte seg med bekymringene som tynger oss i hverdagen.

ANBJØRG SÆTRE HÅTUN ER aktuell med boken "God bedring – 10 bud for hvordan du kan ha det best mulig i møtet med sykdom". Den tidligere programlederen av "Puls" på NRK snakker av egen erfaring, da hun i en alder av 31 år opplevde å bli rammet av brystkreft. Nygift med drømmemannen, ung og klar for å planlegge familie, slo sykdommen ned som lyn fra klar himmel. Etter en lang og utmattende diagnostisering og kreftbehandling ble hun slått ut av postcancer fatigue.

– Livet er et risikoprojekt. Jeg tror faktisk at all motgang vi møter i livet kan gi oss erfaringer og lærdom som på en eller annen måte gjør oss rikere, sa Håtun.

– Slike kvelder er så viktige! I hverdagen har vi ikke tid til å stoppe opp og tenke, med to små barn og kvelder som forsvinner i en fei. Selv pusler jeg med skriving, men det blir med et par småhistorier til ukeblader under anonymt navn. Men skal det bli noe mer, må jeg ta grep selv! Jeg tror slike kvelder gir mange den inspirasjonen de trenger, den lille dytten i

seg signert bok og en prat etter programmet. Bak prater psykolog Eva Tryti med en av kveldens deltakere.

3. Marianne Antonsen sang. Flere måtte tørke noen tårer etter Marianne Antonsens sterke fremføring av "Gabriellas sang" fra filmen "Så som i himmelen".

baken, til å realisere drømmene sine, sa Tove Kristin Hansen. Hun har allerede realisert én drøm det siste året, da hun ble valgt ut som en av Taras modeller i 2012.

Forfatter, psykolog og spesialist i parterapi, Eva Tryti, har årelang erfaring med å hjelpe yngre og eldre par til å finne en løsning på sine problemer.

Ifølge Tryti er 70 prosent av oss utro, og ett av tre parforhold går i stykker. Men det er heldigvis lys i tunnelen.

– De fleste forhold kan reddes! Til og med når det har vært utroskap, sa Tryti, og det gikk et lettelsens sukk gjennom salen.

Tryti mener løsningen på mange norske parforhold er mer flørting. Men er ikke det et uklokt råd å gi en sal full av kvinner like før julebordsesongen braker løs?

– Så lenge vi klarer å skille mellom flørting og forføring! Det sistnevnte er noe helt annet!

KLARER DU Å SKILLE mellom disse to, mener Tryti at flørting faktisk er medisinen mange norske kvinner og menn trenger for å finne tilbake til lidenskap og lyst hjemme på soverommet.

– Vi bor i et land hvor ingen flørter, og der menn har glemt å danse. Vi er underflørt!

4. Foreleser Anbjørg Sætre Håtun snakket om å oppleve alvorlig brystkreft i ung alder. Med boken "God bedring – 10 bud for hvordan du kan ha det best mulig i møte med sykdom" ønsker hun å hjelpe andre med å håndtere den ekstreme stress-situasjonen som kroppen utsettes for under sykdom. Her i samtale med konferansier Lisbeth Pettersen.

5. I pausen var det flere som sikret seg signerte bøker fra en eller flere av kveldens fire forfattere. Her signerer Deborah Borgen boken sin "Magisk hverdag".

6. Damene sto i kø for å prate med foredragsholder Anbjørg Sætre Håtun.

Flørting er jo bare tull og tøys. Men det er gøy, man føler seg sett, og det er spennende. Men du må sette grenser! Søreuropeiske kvinner har skjønnet det, de flørter og vifter med alt de har, men bare fordi det er morsomt. Nordiske kvinner er supervakre, men vi går som bryggesjauere og blafrer ikke med noen ting, sa Tryti til gjenkjennende latter fra salen.

Ifølge Tryti er det viktigste å ta med seg flørtingen hjem. Det er der den kan blomstre.

– Og det er der, damer – det finnes ikke tvil – den beste sexen finnes. Ikke på julebordet! ♦