

Artikkel av: [Karen Thue](#) (Hegnar.no - 09.10.13 10:59)

## Drømme-gründeren

**- I dag gjør jeg det jeg engang syntes var det skumleste i hele verden – og jeg elsker det, sier forfatter, coach og gründer Ellen Vahr.**

Da coach og foredragsholder [Ellen Vahr](#) ga ut boken «Drømmekraft» på Gyldendal forlag i 2011, hadde hun mange års erfaring fra norsk- og internasjonalt næringsliv, finans- og forsikringsbransje bak seg. I 2005 bestemte hun seg imidlertid for å følge sin drøm, bli sin egen sjef, og starte firmaet Vahr Relations.

I «Drømmekraft» deler hun den personlige historien om hva som skulle til for at hun tilslutt våget å hoppe ut i drømmen sin om å jobbe med mennesker og skriver bøker.

Les også: [- Jeg var en prestasjonsprinsesse](#)

Etter utgivelsen har Ellen delt rikelig av sin kunnskap i aviser og magasiner. Hun driver sin coaching-virksomhet fra Villa Hvalstad, på Hvalstadåsen. Nå er gründeren aktuell med en ny bok, som heter «Våg livet - Slik får du mot til å leve din drøm».

HegnarKvinner spør Vahr hva en drøm egentlig er.

- En drøm er en fantasi om noe vi håper skal skje, forteller hun.

- Ofte håper vi at drømmene våre en dag skal bli virkelig - som ved et trylleslag. Det kan være små og store drømmer, realistiske eller urealistiske. Det er helt uvesentlig.

Ofte bærer drømmen i seg et håp om at noen en dag vil oppdage oss for den vi virkelig er, mener Vahr.

- Den opprinnelige drømmen er et navn jeg har satt på den drømmen som rommer noe mer enn hverdagsdrømmene våre. De er helt ok, men den opprinnelige drømmen er noe annet. Det er en eksistensiell lengsel etter å finne tilbake til det som er opprinnelig og ekte i oss – vår grunnatur.

Det er denne drømmen som er Ellens hjertebarn, den hun ønsker å bidra til at andre finner igjen.

- Vi er alle her av en grunn, og den opprinnelige drømmen kan hjelpe oss til å finne denne grunnen.

- *Så hvordan finner vi tilbake til den opprinnelige drømmen?*

- Som svar på det anbefaler jeg alle å lese min første bok Drømmekraft – her har jeg viet en stor del av boken til hvordan vi finner tilbake til den opprinnelige drømmen. Dette er selve grunnboken for alle som ønsker å finne, realisere og lykkes med drømmen.

### Gjennom frykten

Du skriver mye om frykt og mot i boken din. Hvorfor frykter vi ofte å følge drømmene våre?

- De aller fleste mennesker frykter det ukjente, og det å virkeliggjøre en drøm er å trå ut i ukjent terreng. Det finnes en hel del mennesker som gjør fryktfulle ting og får kick av det, men det er ikke den frykten jeg snakker om. Det jeg snakker om i Våg Livet er frykten for andres dommer, frykten for at du ikke får suksess, frykten for å vise deg frem, frykten for å dumme deg ut, frykten for ikke å strekke til, frykten for å skjelve og svette når du holder foredrag, frykten for at andre skal le av deg. Rett og slett den frykten som stopper deg fra å gjøre det du drømmer om.

Denne frykten er ikke en grunn til å stoppe, mener Vahr.

- Den er en invitasjon til handling, for der frykten din er, der er drømmen din. Frykten er kun en illusjon om noe som kanskje kan komme til å skje av negative ting. Det er et energitappende vakuum å stå i. Du skal igjennom frykten – ikke bli stående i den.

*Hva ønsker du skal skje for leseren av boken din?*

- At de skal begynne å stole på seg selv, og at de skal finne igjen sitt eget navigasjonsutstyr i seg selv.

Det er enklere å lytte til råd fra andre enn å stole på seg selv, tror Ellen, og desto viktigere er det å finne sin egen sannhet.

- Jeg ønsker at flere skal finne tilbake til sin egen sannhet og skape den veien som blir riktig ut i fra det. Kun da kan vi lykkes med drømmen.



Boklansering for Ellen Vahr - Foto - Liz Palm

### **På stupebrettet**

For dem som frykter prosessen det er å gå mot stupebrettet for å hoppe ut i drømmen, er «Våg Livet» en god bok. Vahr tar leseren i hånden og følger den helt frem til stupebrettet.

- I denne boken går jeg hele veien med leseren. Opp alle trappene og helt frem til kanten av stupebrettet. Der står vi sammen og jeg forklarer hva som skjer etter hoppet. At det vil komme en vanskelig overgang, og at følelser som uro, usikkerhet, frustrasjon og kanskje også anger vil være helt naturlig.

Men hoppe, det må man gjøre på egen hånd.

- Det må leseren gjøre selv når denne er klar. Men hvis du har så mye tillit til deg selv at du vet at du kan takle alt som måtte komme av opp- og nedturet etter du har hoppet, har du i realiteten ikke mye å frykte. Og dette er grunnen til at jeg fokuserer på mennesket og menneskets iboende ressurser. Uten at vi står forankret i oss selv og finner vår egen trygghet først, vil vi ikke lykkes uansett hvor smarte vi er. Men setter du deg mål, har fokus, jobber hardt, tåler motgang og har tillit til deg selv er det en stor sjans for at du kommer i mål med drømmen din.

### **Vår egen trygghet**

*Den forrige boken din har solgt kjempebra. Hvorfor resonnerer budskapet ditt om drømmer så godt blant oss nordmenn i dag?*

- Jeg tror budskapet går hjem fordi det resonnerer med noe dypt i oss. Vi gjenkjenner «noe» som har vært borte for oss i lang tid. Det er i bunn og grunn en åndelig lengsel. En slags sår «hjemlengsel».

Vi har kommet så langt bort fra oss selv og vår grunnatur at vi knapt husker den lenger, påpeker Ellen.

- Men innimellom kan vi kjenne det, dette lille glimtet av at noe er feil. At det er noe inne i oss som er oversett, glemt, bortvist eller fornektet og som vil ut og frem og leve. Og så setter det seg i form av sorg, lengsel, ensomhet, meningsløshet eller tomhet eller også som fysiske smerter i kroppen; som for eksempel muskelsmerter, svimmelhet eller tretthet. Når vi leser noe som resonnerer med denne lengselen begynner vi å gjenkjenne «noe» som både er godt og sterk i oss selv.

Drømme-gründeren har fulgt sin egen, store drøm, og lykkes med det. Hun har startet Villa Hvalstad, og hun har skrevet to suksessfulle bøker. Hvordan er hennes opplevelse av egen suksess?

- Det føles godt selvfølgelig, men i motsetning til hva man kan tro, er følelsen av å lykkes eller følelsen av suksess ikke den viktigste, eller sterkeste følelsen. Det føles bare sant og riktig å være på den veien som er min. Der jeg kan bruke mine naturlige evner og talenter – og dele det med mennesker rundt som ønsker å høre.

I mange år jobbet hun altså i næringslivet. Hele 20 år tok det, før hun begynte å jobbe med mennesker og skrive bøker.

- Jeg hadde alt, men følte allikevel at jeg ikke var «hjemme». I dag føler jeg meg «hjemme» og er stolt av det jeg har å tilby. Det er denne stoltheten jeg ønsker at flere skal finne. Stoltheten over hvem de er, ikke over visittkortet, huset, bilen, vennene, reisene, utseende, hytta eller klærne. Alt det ytre kan vi miste på et øyeblikk – vi må finne vår egen indre trygghet for den kan aldri noen ta fra oss.

### **Må ingen ting**

Du snakker om det å hoppe ut i det, og hvordan du nesten hoppet, og så hoppet helt. Må man hoppe helt? Kan man jobbe deltid ved siden av at man gjør noe med drømmen sin? Ikke alle har vel økonomien til å droppe alt annet?

- Du må ingen ting. Du må ikke hoppe. Du må ikke si opp jobben. Du kan godt jobbe helt, halvt eller ingen ting. Men dette er tanker og spørsmål som frykten ofte stiller oss når vi begynner å bli redde. De aller fleste kjenner på frykten når virkeligheten bytter plass med drømmen og vi begynner å lytte til alle argumentene som får oss til å tvile, samme om de kommer fra oss selv eller fra andre.

Hennes viktigste råd er: Ta kun et lite skritt om gangen – og så lytt til deg selv igjen: Hva er riktig for meg nå? Ikke det alle andre gjør, men hva er riktig for meg i livet mitt akkurat nå?

- Ikke alle skal hoppe ut i noe nytt og ukjent. Det handler egentlig ikke om det i det hele tatt, men om å vokse. Vokse innenfra og bli så trygge, så sterke, så vakre, så vise som vi allerede er. Så kan du bruke det du finner av gull til hva du ønsker. I den jobben du har, i parforholdet, sammen med barna dine, foreldrene dine eller i en hobby, i en gründervirksomhet eller i frivillig arbeid. Du kan skrive bøker og male eller det som gjør deg glad – med stolthet. Så vil det andre – det ytre – som er hva du skal gjøre med det, etter hvert falle helt naturlig.

Vahr sier det handler om å la tillit spille på lag med frykten.

Tillit er din drivkraft og frykten er en invitasjon til handling. Det vi frykter mest er ofte det vi lengter mest etter. I dag gjør jeg det jeg engang syntes var det skumleste i hele verden – og jeg elsker det!

### **Et stykke igjen**

Forfatteren tror at verden ville bli mer harmonisk, dersom flere lyttet til seg selv og levde det livet de i virkeligheten var skapt for å leve.

- Det vil være flere som tar vare på miljøet, dyrene og ser ressursene i menneskene rundt fordi vi forstår at vi er en naturlig del av en helhet. Vi har i realiteten to valg: Vi kan leve livet basert på frykt og lukkethet, eller vi kan leve livet basert på tillit og åpenhet. Flere og flere mennesker åpner i dag hjertene og lever livet basert på tillit og åpenhet – der raushet og omtanken står i høysetet. Men vi har en enda et stykke å gå.

### **Dette er de tre viktigste punktene i boken «Våg Livet» ifølge Ellen:**

1. Stopp hamsterhjulet du løper i og lytt til deg selv. Du er full av kraft og visdom.
2. Stol på de svarere du finner i deg selv. Stol på hjertet og intuisjonen din. De vet hva du er skapt til.
3. Våg å handle på de svarene du finner i deg selv. Og gjerne i små skritt. For hvert skritt du tar vil tilliten til deg selv vokse.

[FØLG HEGNARKVINNER PÅ FACEBOOK](#)