

# Ellen lever ut drømmen

**Etter 20 år i næringslivet hoppet Ellen Vahr av karusellen. Hun ville virkeliggjøre drømmen om å jobbe med mennesker. Men veien dit gikk med små og veloverveide skritt!**

Tekst: Janne Værnø Foto: Guro Linskov

**D**a jeg var liten drømte jeg om å inspirere og jobbe med mennesker. Det var her mitt talent lå. Da jeg ble eldre var det mange som mente noe om hva jeg burde bruke livet til. Velmente råd, som etter hvert ble sannheter. Så jeg studerte økonomi og ble flink pike i næringslivet. Nå har jeg funnet tilbake til mitt talent, sier Ellen Vahr (47).

Hun tar imot oss i et lyst, delikat og feminint lokale. Her er hvite møbler, roser, rosa detaljer og levende lys. Etter mange år i næringslivet, nasjonalt og internasjonalt, har hun virkeliggjort drømmen om å jobbe med mennesker. Hun har utdannet seg til coach og har bygget opp et inspirasjonssenter for kvinner. Inspirasjonssenteret ligger i en åsrygg i Asker, med en vakker utsikt over Oslofjorden og Nesodden. Her tilbyr hun coaching, bedrifts «boosting», foredrag, stille kvelder, meditasjonshelger og «time out» dager for travle kvinner.

## Alle har talent

Ellen Vahr har funnet sin oppgave i å hjelpe andre mennesker med å finne sitt talent. I næringslivet så hun hvordan noen få utvalgte ble plukket ut som talenter, og hvordan de fikk følge egne program som skulle hjelpe dem i deres karrierer. Hun mener at talent er noe alle har. Det er ikke forbeholdt noen få, som velges ut av ledelsen.

–Alle er født med et unikt talent og en kraft som hjelper oss å realisere det vi drømmer om. Alle kan følge drømmene sine, men det har en pris. Spørsmålet blir om du er villig til å betale prisen.

Ellen Vahr har selv erfart at det koster å følge drømmene sine. Etter alle årene i

næringslivet var hun vant til å leve livet på første klasse, og ikke minst var hennes identitet sterkt knyttet til jobben.

## Prestasjonsprinsesse

–Utfordringen er at du må gi slipp på noe. Det kan være økonomisk, eller det kan handle om å gå fra det trygge til det ukjente. Min utfordring ble å finne min egen verdi. Min identitet var sterkt knyttet til visittkortet. I tillegg mistet jeg en god lønn.

Daglig møter hun i jobben sin nå mennesker som føler at noe skurrer og som er mellomfornøyde med livet sitt. Ellen tror mange er styrt av forventningene rundt oss og eget ønske om å prestere. Hun bruker seg selv som eksempel når hun snakker om å stoppe opp, lytte til hjertet og finne egne verdier.

–Vi er ikke dårlige mennesker, men vi har det så travelt. Vi er styrt av vilje og vil så mye. Det er et race. Jeg løp selv som en hamster i hjul i 20 år. Jeg var en skikkelig prestasjonsprinsesse.

## Lytt til hjertet

Til tross for suksess i næringslivet følte Ellen uro, stress og smerter. Hun møtte veggen to ganger.

–Når vi opplever kriser rives vi ut av det kjente og kommer inn i en fase som er vanskelig og vond. Her møter vi frykten, og vi vil som regel bare tilbake til der vi kom fra. Selv møtte jeg veggen to ganger, og kjempet meg tilbake til det travle livet som var det jeg kjente.

Men det er ingen grunn til å vente på en krise i livet, understreker hun.

–Stopp opp før du møter veggen eller får en annen krise. Sitt stille en dag og føl. Noe vil garantert skje med deg.

Ellens råd er å stoppe opp og lytte til

hjertet. Kjenne etter når noe er godt og vondt.

–Min egen historie er en historie om å begynne å leve sant. Det første jeg måtte lære var å lytte. Ikke til andre, men til meg selv. Til mitt eget hjerte. Det er også en historie om gradvis oppvåkning.

## Søkte ro i skogen

–Å finne tilbake til drømmen var en spennende reise, men det var også krevende. Den krevde at jeg måtte stikke mine syltynne stiletthæler ut av hamsterhjulet, og begynne å lytte til hjertet. Hvis man våger å kjenne på følelsene, la dem brenne, kommer man til kjernen og kan finne den gaven vi har – og dermed drømmen vår.

Selv søkte hun ro med lange turer i skogen, meditasjon og yoga.

–I ettertid så jeg at mine lykkelige stunder var når jeg hadde fokus på å løse en mellommenneskelig utfordring. Ikke når jeg dro i land store kontrakter. Kollegene mine koste seg med morgenkaffe og finansaviser. Jeg så frem til å komme hjem til bokhyller fylt med bøker om filosofi, psykologi og livskraft.

## Små skritt

Ellen har brukt tid på å komme dit hun er i dag. Hun hoppet på ingen måte i det, men har tatt små skritt. Hun anbefaler alle å bli godt kjent med seg selv før de handler. Blir trygg i seg selv og sine verdier.

–Det ble viktig for meg å finne mine personlige verdier. Mine verdier er ro, stillhet, kjærlighet, skjønnhet og frihet. Det hadde ikke vært mye ro, verken ytre ro eller indre ro, i mine 20 år som prestasjonsprinsesse.

Ved siden av sin gamle jobb startet hun på coach utdanning. I skjul. Og hun gjorde andre valg i livet sitt enn tidligere.



## LANG VEI FRA DRØM TIL HANDLING:

Ellen vet at frykten alltid vil være der når man skal leve ut en drøm. Men selv brukte hun en coach på vei mot sin drøm – som var å bli coach!

### ELLENS tips

- ✓ topp! Lytt til hjertet ditt og stol på at følelsene dine er sanne.
- ✓ Finn dine personlige verdier.
- ✓ Spør deg hva er det minste du kan gjøre for å komme nærmere drømmen din?
- ✓ Lag handlingsplaner og sett mål.
- ✓ Gi slipp. Vær forberedt på at det kommer tanker som prøver stanse deg i å handle.

Ofte til omgivelsenes forundring. Hennes nye valg medførte mange kommentarer i begynnelsen. Selv opplevde hun mer tilfredshet i livet og et ønske om å realisere drømmen hun bar på.

–Jeg tenkte på hva som er det minste jeg kunne gjøre for å komme nærmere drømmen.

Hun leide et kontor på kveldstid to ganger i uken, opprettet enkeltmannsforetak, laget enkle visittkort og tok imot de første klientene.

–Jeg kalte det for solskinnsjobben min. Jeg gikk på min vanlige jobb og så på solskinnsjobben.

Deretter startet arbeidet med å virkeliggjøre drømmen for alvor. Lage planer, strategier og sette seg mål.

–Jeg valgte å gi drømmen et konkret mål. Jeg visualiserte hvor jeg var om et år dersom jeg våget si opp jobben min. Deret-

ter satte jeg opp en liste over de ting som måtte på plass. Hjemmeside, lokaler, sertifisering. Den gjorde det klart hvor jeg var på vei og hvordan jeg skulle komme dit.

### Sabotører

Det er en lang vei fra drøm til handling. Det erfarte Ellen selv da hun for alvor skulle ta spranget. Hun forteller hvordan hun snudde i døren første gang hun skulle levere oppsigelsen sin.

–Jeg klarte ikke handle. Jeg var ikke forberedt på den frykten som kom. Nå vet jeg at frykten alltid vil være der når man skal leve ut en drøm. Når vi kommer til handlingsplanene kommer sabotørene frem; alle tankene som sier oss at dette ikke går bra. Kvinner er gode på fastlåste mønstre.

Etter noen måneder klarte hun til slutt å gi slipp på trykgheten. Og hun visste

hva hun skulle. Ellen brenner for mennesker. Men like lett er det ikke for alle å vite hva de egentlig vil.

–Om lag 80 prosent vet ikke hva de drømmer om. De vet ikke hva talentet er. Jeg ser ressursene i menneskene som kommer hit, før de ser det selv.

Ellen brukte selv coach på vei mot sin drøm, og har siden tatt en rekke sertifiseringer innen faget.

–Det er en positiv måte å jobbe med mennesker. Målorientert og mulighetsorientert.

Det er så givende. Når klienter kommer er de misfornøyd med noe. Ofte jobbrelater, men det kan også være privat. Jeg kartlegger helheten i livet. Det kan handle om noe annet enn det de kommer med først.

–Fellesnevneren er at alle søker etter mening. Det jeg ser i dag er en stadig økende lengsel etter mening. De søker etter å bruke livet til noe de synes er meningsfylt. Mange lever livet sitt i en tilstand av mellomtilfredshet.

Men det må ikke nødvendigvis store endringer til, sier Ellen. –Det kan dreie seg om justeringer der du er i livet. Alle skal ikke gjøre store grep.

### Drømmer i størrelse XL

Angrer hun på alle årene hun ble i næringslivet?

–Jeg savner ikke noe av det gamle livet mitt, men føler heller ikke at det var forgjeves. Jeg har ikke kastet bort livet. Man kaster ikke bort noe. Alt er lærdom. Min suksess i dag ligger i det jeg har bak meg. Tenk alt jeg har lært om økonomi, markedsføring og om å omgås folk i næringslivet!

Ellen ønsker heller ikke å gjøre opprør mot det hun kom fra.

–Det er ikke opprør mot det travle livet, men visdom om at vi har så mye i oss som ikke blir brukt. Jeg har det minst like travelt i dag, men jeg er bevisst på hva jeg gjør. Jeg har bare søkt et enklere liv. Og jeg kan stoppe opp og fylle på.

Selv om hun har realisert sin handlingsplan og nådd sine mål, fortsetter hun å drømme

–En drøm utvikler seg hele tiden. Drømmen kan komme i alle størrelser. Small, medium og large. En drøm er ikke sann. Drøm gjerne i X-large.

–Jeg skal videre. Min drøm er å spre hverdagsvisdom til flere. Jeg vil spre budskap om at alle har talent og er verdibærere. Alle er født med en gave. Og en gave er vakrest når den blir gitt videre på den måten som er riktig for deg.

www.ellenvahr.no.





## Oppmerksomhetsøvelse med SOAL-modellen

1. Sett deg godt til rette. Bestem deg for hvor lang tid du skal bruke på denne avspenningsøvelsen.
2. Løft skuldrene noen ganger opp til ørene – og slipp dem deretter ned. Legg merke til forskjellen mellom å være anspent og å være avslappet. Knytt hendene hardt noen ganger – legg merke til forskjellen.
3. Legg merke til pusten din. Alt er ok – her er ingenting riktig eller galt – det er som det er akkurat nå.
4. Legg merke til lydene du hører – de er med på å bringe deg inn i den avspente tilstanden du befinner deg i akkurat nå.

5. Legg merke til alle tanker som kommer og går. La tankene strømme – la dem komme – og gå, akkurat som bølgene.

6. Kanskje er det et område i kroppen din som tar oppmerksomheten din. Kjenn om du kan sende ekstra energi og kjærlighet til det stedet, og aksepter at slik er det akkurat nå.

7. Etter en stund vender du gradvis tilbake til rommet ved å telle langsomt fra 1 til 3 inni deg. Når du kommer til 3, kan du åpne øynene. Du vil kjenne at du har fått fornyet energi.

(Kilde: Andries J. Kroese: *Oppnå mer med mindre stress* – og Erik Møller: *Pepp-effekten*).

S= Stopp  
O= Observer  
A= Aksept  
L= La gå

## VARSELLAMPE for stress og utbrenthet

**Teknologiutvikling, krav til tempo i arbeidslivet og strev i hverdagen gjør at stadig flere risikerer å bli utbrente. Her er noen tegn du bør ta på alvor:**

### 1. Irritabel

Kollegene dine opplever at du er sur og irritabel, og de er ikke helt seg selv i ditt selskap lenger. Kanskje føler de at de må veie sine ord på gullvekt når de snakker med deg.

### 2. Liten arbeidsgnist

Jobben er blitt et ork, og du kommer stadig for sent, ser ofte på klokken i løpet av arbeidsdagen – og synes tiden går langsomt. Kanskje gruer du deg for å gå på jobb også.

### 3. Apatisk


Du er uinteressert i å oppnå noe på jobben, og bryr deg lite om utfordringer.

### 4. Bryr deg lite om kolleger og venner

Du blir likegyldig i forhold til det sosiale nettverket på jobben og gode kolleger betyr stadig mindre for deg. Du gidder ikke gå ut etter jobben for å ta en matbit en gang iblant og er uinteressert i samvær med vennene dine.

### 5. Fysisk dårlig

Du er ofte i laber form, mangler overskudd og synes det meste er et slit. Kanskje har du smerter i musklene, sover dårlig og ofte hodepine også.

(Kilde: CareerBuilder.com) 

## Aksept

- ✓ Aksept handler om å ta bort ditt nei
- ✓ Aksept skal ikke erstattes med ja
- ✓ Aksept handler om opplevelsen av å ta inn
- ✓ Aksept er å bli berørt av det som skjer – på godt eller vondt
- ✓ Aksept handler om å øke din bevissthet om alt som er