

# Ellen Vahr

## bookdebuterer



**Coach Ellen Vahr fra Hvalstad skriver bok om det å følge drømmer og hvordan man lykkes med dem.**

### LITTERATUR

**Tekst: Charlotte Sissener**  
charlotte@askeravisen.com

Siden 2005 har Ellen Vahr (47) fra Hvalstad coachet kvinner til å finne sine drømmer og realisere dem gjennom sitt firma «Vahr Relations». Hun holder inspirasjonskurs, arrangerer «Vakre Stille Kvelder» med meditasjon fra sitt «Villa Hvalstad» og hun holder stadig foredrag for kvinnelige gründere.

Nå blir Ellen Vahr forfatter. Nylig signerte hun bokkontrakt med Gyldendal Forlag. Boken skal etter planen komme ut i september og dreie seg om det å følge drømmer og hvordan man lykkes med dem. Erfaringene trekker hun fra sin mangeårige tilværelse som coach.

### MELLOMFORNØYDE

– Det er så mange mennesker som går rundt og er mellomformøydde med livene sine og som lengter etter å få bruke talentene sine og leve et meningsfullt liv. Mange bærer på hemmelige drømmer eller gründerplaner som de lengter etter å virkeliggjøre, men som de unnlater å gjøre noe med i frykt for det ukjente eller for å mislykkes. Det er også mange som har realisert en drøm, men som sliter med lange dager, lite penger og ensomhet og som er på nipet til å gi opp, forteller Ellen Vahr til Askeravisen.

I boken kommer hun til å dele flere klienthistorier og andre historier som kan være til inspirasjon. Hun vil også bruke erfaringer fra sitt eget liv.

**BLIR FORFATTER:** Ellen Vahrs debutbok kommer ut i september.

Foto: Privat

– Boken viser blant annet hvordan du kan finne din drøm, hvordan du kan virkeliggjøre din drøm når den er funnet og hvordan du kan få suksess når drømmen er realisert, forklarer Vahr.

### OPPFYLT TO DRØMMER

Hun er opptatt av å få frem at kvinner som våger å satse er et betydningsfullt bidrag til samfunnet.

– Kvinners ideer er ikke mindre gode enn hos menn som vil etablere noe. Men vi må ha egne gode kvinnelige rollemodeller – det er langt fra alle som ønsker å bli kvinnelige utgaver av Røkke og Stordalen. Jeg tror dette er en bok mange vil ha glede av og finne inspirasjon i, sier hun.

Efter 20 år i finans- og forsikringsbransjen hoppet Ellen Vahr selv av næringslivskarusellen. Nå har hun i voksen alder oppfylt to av sine drømmer.

– En av drømmene mine var å bli profesjonell coach, som jeg er blitt. En annen drøm var å gi ut bok om emnet og det er også blitt virkelighet, sier hun til Askeravisen.

*PS! Ellen Vahr holder foredrag om å lykkes som kvinnelig gründer torsdag 3. mars fra kl. 19 – 21 på Torstad Gård på Hvalstad.*

**ASKERAVISEN**  
**TIPS OSS!**  
**tf.: 922 85 007**

[www.boviaoss.no](http://www.boviaoss.no)



**BOVIAOSS**  
KVALITETSHUS I MUR

### Skal du bygge deg hus?

Leter du etter et kvalitetshus med stilfull arkitektur som er utformet etter dine ønsker og livsstil til en pris av ca. kr 21.000.- pr. kvm? Da er det et murhus du leter etter og Boviaoss den rette husleverandøren.