



Ellen inspirerer andre til å finne tilbake til sine personlige verdier, talenter og drømmer. – Det handler om å lytte til hjertet og leve et liv som er sant for deg, sier Ellen. Som coach, forfatter og kurs- og foredragsholder tar hun utgangspunkt i drømmekraften vi alle har i oss.

Ellen Vahr tok et oppgjør med prestasjonsjaget:

Jeg fant tilbake til drømmen

20 år med gode jobber i norsk og internasjonalt næringsliv ga likevel følelsen av at noe manglet. – Først da jeg ga slipp på prestasjonsjaget og begynte å lytte til hjertet, fant jeg tilbake til mine opprinnelige verdier og talenter, sier Ellen Vahr (48). I dag er hun en av landets mest etterspurte coacher.

Av **Anne-Karine Strøm** Foto: **Esten A. Borgos, Scanpix** Styling: **Nina Røsnæs**. Klær fra **Image Inn/Paulina** og makeup fra **Babor**

♦ – Drømmekraften handler om å finne tilbake til talentet ditt. Til din egen sannhet og opprinnelige verdier, sier Ellen Vahr.

Vi møter 48-åringen i en hvitmalt sveitservilla på Hvalstad i Asker. Her samler hun folk til kurs og foredrag, og mottar også klienter på individuell basis. Som en av landets mest etterspurte coacher inspirerer hun folk til å finne tilbake til talentene, den indre drivkraften og drømmene. Selv har hun gått igjennom

en enorm utviklingsprosess siden hun for fem år siden valgte å realisere sin egen drøm. På basis av egne erfaringer og personlig utvikling har hun også skrevet boken "Drømmekraft".

TIDLIGERE HADDE JEG ingen bevissthet på disse tingene. Livet mitt var i stedet en evig runddans i jakten på prestasjoner. I mesteparten av mitt voksne liv hadde alt dreid seg om å yte etter andres forventninger, slik at jeg hadde fjernet meg langt fra det som var sant og ekte i meg selv. Jeg hadde mistet kontakten med mine grunnleggende verdier. Til slutt evnet jeg ikke å kjenne tilfredshet og glede lenger. Jeg følte bare tomhet. Men i dag vet jeg at det er mulig å finne tilbake til drømmer og pasjoner. Til motivasjonen og drivkraften. Til det man egentlig lengtet etter og som får sjelen til å synges og hjertet til å danse, sier Ellen.

Etter 20 år som suksessrik næringslivskvinne, kjente Ellen at noe vesentlig manglet i livet hennes. Dette noe skulle vise seg å være de enkle tingene, blant annet stillhet og ro, turer i naturen, nærhet og tilstedeværelse i øyeblikkene. Hun fant også tilbake til talentet og den røde tråden i livet, som var å kunne inspirere andre mennesker til å få tilbake motivasjon og drivkraft. Men det skulle en

gigantisk snuoperasjon til før hun gjenoppdaget hva hun var eslet til og verdiene hun hadde tapt av syne.

– I dag er jeg sjeleglad for at jeg tok et oppgjør med meg selv. Nå kan jeg våkne opp hver dag og kjenne meg tilfreds og glad. Jeg føler at jeg er der jeg skal være, sier Ellen til Tara.

Hos Ellen i Villa Hvalstad er miljøet inspirerende, lyst og luftig. Hvitmalt vegger og hvite møbler med innslag av interiørdetaljer i romantisk rosa, vakre bilder og duftlys skaper atmosfære av estetikk og harmoni. Fra store vinduer er det praktfullt utsyn til fjorden og et bølgende landskap. Ellen forteller at villaen tidligere tilhørte en norsk malerinne på 1910–1920-tallet, og huset var kjent for å være samlingspunkt for kvinnelige kunstnere. I dag fylles villaen av kvinner som søker inspirasjon og motivasjon, som ønsker å finne kraften i seg selv.

– Inni oss har vi alle en lengsel etter det som er ekte og sant i oss, etter å kjenne ro og nærhet, godhet og tilstedeværelse. Men det er lett å tape slike verdier av syne. Materielt sett har de fleste det de trenger, likevel kjenner mange tomhet, som om noe vesentlig mangler. Vi opplever stadig en økende lengsel etter mening, sier hun.

Ellen Vahr

Alder: 48 år. **Bor:** I Asker.

Sivilstand: Gift og har to barn på 18 og 20 år. **Yrke:** Opprinnelig utdannet ved Handelshøyskolen i København og jobbet tidligere innen norsk og internasjonalt næringsliv og i forsikringsbransjen. Har senere utdannet seg til coach, og er i dag daglig leder i Vahr Relations, som driver kursvirksomhet, holder foredrag og individuell oppfølging av klienter. Hun driver også et inspirasjons- og møtested for kvinner i Villa Hvalstad. **Aktuell:** Med boken "Drømmekraft" – en bok om å følge hjertet, leve sant og lykkes med drømmer, utgitt på Gyldendal forlag.

– Kravene til å prestere og til å være vellykket er enorme. Det er en evig kamp etter å være god nok, ha en imponerende karriere, være slank og veltrent, ha de rette klærne, være superpartnere og superforeldre, ha et vakkert hjem, flotte ferier og gjerne en hytte. I tillegg skal du fremstå engasjert, glad og bekymringsløs. Det gjør at man lever i en overflatisk boble, mener hun

Ellen snakker av erfaring. Hun har kjent hva det vil si å miste seg selv, motivasjonen, gnisten og meningen. Hun er et eksempel på hvordan man havner i dyktighetsfellen, som gjør at du kjenner ubalanse, smerter, stress og uro under fasaden. Jo mer hun fremsto som vellykket, jo sterkere følte hun gapet mellom det som var sant og det som ikke var det. Likevel skulle det ta år før hun begynte å søke tilbake til det hun lengtet etter, og tok følelsene sine på alvor.

– Det er aldri for sent å gripe de mulighetene som venter på deg og leve ut det du er skapt til. Men det krever at du begynner å lytte mer til følelsene enn tankestøyen, sier hun.

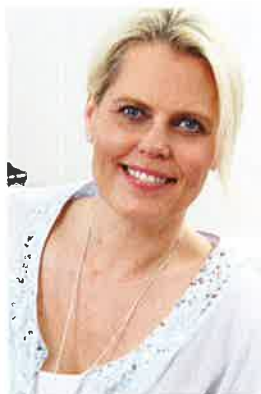
TIDLIGERE VAR ELLEN FANGET I det hun kaller hamsterhullet. Som ung tok hun utdanning innen økonomi, og fikk seg senere jobb innen forsikring og finans. Hun oppnådde raskt suksess i en mannsdominert bransje. I en periode ble hun til og med sendt på trening hos et syndikat hos Lloyd's i London, verdens største forsikringsmarked. Hun levde et privilegert liv og tjente gode penger, klatret stadig høyere på karrierestigen, og reiste jorden rundt på første klasse i mange år.

– Livet mitt handlet om å være vellykket og prestere. Jeg hastet av gårde som en hamster i et hjul, og identiteten min lå i visittkortet mitt. I stedet for å lytte til hvem jeg var, dreide livet mitt seg om forfremmelser, lønnsforhøyelser og om å tilfredsstille andres forventninger.

Hun løp som en gal fra møte til møte, fart rundt på forretningsreiser og hjemme hadde hun mann og to barn.

– Ofte dro jeg på spinning klokken seks om morgenen, for så å stille fresh på morgenmøter klokken åtte. Etter jobben var det henting av barn, handling og middagslaging. Jeg drev

også stadig med studier og levde et akseptabelt sosialt liv med venner og familie. I tillegg gikk jeg på utallige slankekurer, handlet klær som skulle matche livsstilen min og la ned mye energi i å ha en perfekt fasade. Etter hvert ble det umulig å få kabalen til å gå opp.



Ellens indre stemme fortalte henne at hun trengte stillhet og ro.

På utsiden var alt tilsynelatende perfekt. Hun var en prestasjonsprinsesse. Men inni henne sto det ikke særlig bra til. Ofte kom tanken om å bli avslørt som ikke god nok, og at hun ikke holdt mål.

Med årene kjente jeg at prestet etter å prestere bare økte, og jeg følte en stigende grad av utilstrekkelighet. Når jeg var ute og reiste i jobbsammenheng, hadde jeg dårlig samvittighet fordi jeg ikke hadde tid til å følge sønnen min på fotballkamper, eller datteren min på ridetrening. Og når jeg var

med barna på fritidsaktiviteter, tenkte jeg hele tiden på hvordan jeg kunne komme meg fortrest mulig hjem for å skrive en arbeidsrapport eller ordne og planlegge for neste dag på jobb. Jeg levde med en slags evig dårlig samvittighet.

Livet i dyktighetsfellen hadde sin pris, og prisen var at jeg aldri var til stede i mitt eget liv. Jeg tenkte heller ikke over de kroppslige og fysiske konsekvensene som stresset ga meg. At det konstant verket i musklene, at jeg hadde nakkesmerter, tretthet, at jeg var svimmel og manglet energi, forteller Ellen om livet som prestasjonsprinsesse.

Slik levde hun i 14 år – før hun møtte veggen første gang. Hun fikk virus på balansenerven, og havnet på sykehus. Likevel var hun på full fart tilbake til det samme kjøret da hun kviknet til. Hun fortsatte å jobbe på som før, og rykket enda høyere opp på karrierestigen. Men samtidig kjente hun en gryende lengsel, og en følelse av tomhet. Hun lengtet etter noe hun ikke klarte å sette navn på. Og dette noe handlet ikke om at hun ikke fikk brukt seg selv eller at jobben ikke var tilrettelagt bra nok for henne. I jobbsammenheng følte hun at hun nærmest ble båret på gullstol.

– Jeg kom til et punkt hvor jeg følte at en stor og talentfull del inni meg ikke fikk leve ut. Penger og suksessfull karriere var ikke lenger motivasjonen. Det var som om jeg

hadde mistet en stor del av meg selv på veien, sier hun.

NÅR ELLEN VAR UTE PÅ REISER, kjøpte hun med seg bøker om psykologi, livsstil og selvutvikling. I hver ledige stund søkte hun til slik litteratur, og hun stilte seg stadig spørsmål som: Hvem var hun? Hva ville hun med livet sitt? Og hvilke verdier var viktig for henne?

– Et viktig vendepunkt var etter en forretningsreise til Brussel. På den tiden jobbet jeg i en internasjonal avdeling hvor reisevirksomhet var en stor del av jobben. Stadig kjente jeg hvor ulystbetont det var å dra på disse reisene, og det hendte ofte at jeg måtte avlyse i siste liten fordi jeg plutselig ble syk. Jeg kunne eksempelvis få akutt bihulebetennelse, bli rammet av svimmelhet, kvalme og brekninger eller høy feber.

Men før reisen til Brussel trosset jeg smertene og dro av sted og gjennomførte et hel dagsmøte. Om kvelden måtte jeg melde avbud til middagen, fordi jeg trengte å samle krefter til neste dags møte. Da jeg våknet neste morgen, hadde jeg sterke magesmerter. Jeg måtte bare avlyse og ta første fly hjem. Likevel viste undersøkelser at det ikke var noe i veien med meg fysisk. Ikke annet enn at kroppen var sliten, forteller Ellen.

Heller ikke denne gangen tok hun kroppens signaler på fullt alvor. Men hun kjente hvordan gleden og lysten med det hun drev med, forsvant mer og mer. Selv ikke da hun ble tilbudt en attraktiv lederjobb gjennom et headhunterbyrå, kjente hun stolthet og glede. I stedet ble hun fylt av en kvalm følelse av utakknemlighet.

– Det var på denne tiden at jeg kontaktet et av de mest anerkjente og profesjonelle coachene i Norge, en tidligere direktør i næringslivet. I stedet for å komme med smarte løsninger og hjelpe meg til å ta et riktig valg, begynte han å spørre meg om slike ting som hva jeg lengtet etter, hva jeg drømte om og hva jeg mente måtte være til stede i livet mitt for at det skulle være godt for meg. Spørsmålene han stilte gjorde at jeg for første gang i mitt voksne liv måtte stoppe opp i hamsterhullet. Han fikk meg til å begynne å lytte. Ikke til de andre, men til mitt eget hjerte. Jeg begynte å bli bevisst på den stille stemmen bak støyen – og alle signalene som kroppen min hadde gitt meg gjennom flere år. For å klare dette, måtte jeg begynne å

” Drømmekraften er din kreativitet, din pasjon og din energi, kraften som kan styrke deg til å gjøre drømmen din til virkelighet.

(Ellen Vahr)



Veien til drømmekraft

1 Stopp og lytt til hjertet

Å finne tilbake til drømmen er en spennende reise. Men også krevende. Start først med å forsøke å lytte til hjertet ditt, og å gjøre mindre og være mer. Kjenn etter hva som gir deg de gode følelsene. Fjern fokuset fra hodet og tankene, og konsentrer deg om følelsene du har i kroppen. Kjenn etter når noe er godt, og når noe er vondt. Ikke vik unna følelsene, men bli i dem. Du vil kunne se hvilke gaver som ligger gjemt der.

2 Bli kjent med verdiene dine

Når vi handler på tvers av verdiene våre, eller prøver å leve opp til andres verdier og forventninger, kan vi oppleve ubevisst irritasjon eller sinne. Definer dine egne verdier, og finn ut hva hver og en av dem betyr for deg. Deretter kan du trene på å integrere dem til å bli en naturlig del av deg. Begynn med å stille deg faste spørsmål hver gang du står overfor et valg, for eksempel: "Vil det å si ja til dette valget bringe meg nærmere en viktig verdi – eller lenger fra?" Å bli bevisst dine personlige verdier innebærer at du vil kjenne hva som er feil i livet ditt, og at det kanskje samtidig er noe du må gi slipp på for å leve sant.

3 Grip til handling

Ikke noe er mer kraftfullt enn handling. Tenk hva som er det aller minste du kan gjøre for å nærme deg drømmen din, og start med de små endringene. Du vil få selvtillit av å handle. Etter hvert vil du kanskje kjenne at tiden er moden for å ta skrittet fullt ut. Finn deg gjerne noen rollemodeller som du beundrer, som er levende bevis på at det er mulig å handle ut fra en drøm. Det du beundrer hos disse menneskene, kan gi deg hint om sider i deg selv som du lengter etter å leve ut. Hvis du vil virkeliggjøre drømmen din, er det viktig å gjøre den om til et konkret mål. En god måte er å visualisere hvor du vil være om ett år dersom du begynner å følge drømmen – og legg deg en konkret plan for å komme dit.

4 Gi slipp på frykten

Det er naturlig å kjenne frykt når du forlater gamle mønstre, det trygge og velkjente, og begir deg ut i nytt terreng. Men om du ser deg tilbake, vil du se at frykten ofte har vært der hver gang du har gjort noe du senere har vært stolt av, eksempelvis første gangen du holdt en tale eller ledet et møte. Frykten er ofte til stede hver gang vi skal gjøre noe som er viktig

for oss, eller som vi lengter etter å gjøre. Ved å gå imot frykten i stedet for å vike unna den, utvider du komfortsonen og selvfølelsen din. Se på frykten som en naturlig og verdifull følelse. På den måten mister den makten over deg og du blir fri til å leve i tillit istedenfor frykt. Unngå å lytte til alle de negative meldingene frykten gir deg, men lytt til den stille stemmen som hvisker: "Følg hjertet ditt! Du er mer enn god nok. Du har noe verdifullt å gi til verden".

5 Gi din visdom videre

Alle mennesker er født med et unikt talent og er bærere av den samme kraften. Det er denne kraften som får oss til å drømme, som gjør oss kreative og entusiastiske og som gir oss energien vi trenger for å leve livet vårt fullt og helt. Jeg tror at meningen med livet er at vi skal leve ut våre unike talenter og bruke kraften vi har fått til å gi vår visdom til mennesker rundt oss og nye generasjoner. Talentet er din gave – og en gave er vakrest når den blir gitt videre på den måten som er riktig for deg. Stol på at det du føler er sant og at det du gir videre er verdifullt.

(Kilde: Boken "Drømmekraft", Gyldendal 2012)

gjøre mindre, og være mer.

Jeg måtte fjerne fokus fra all tankestøyen, og i stedet kjenne på følelsene i kroppen. Det ble starten på en gedigen omveltningssprosess. For første gang siden jeg var liten, begynte jeg å kjenne etter hva som ga meg gode følelser og glede. Og kjenne etter hva som var et ork og tappet meg for energi, sier hun.

DA ELLEN BEGYNTE å lytte til stemmen inni seg, følte hun et enormt behov for ro og stillhet. Hun gikk turer i skog og mark, og i stedet for å fokusere på tankene, konsentrerte hun seg om bare å være. Tilstedeværelse i øyeblikket, ta seg tid til å kjenne etter hvordan maten smakte, kjenne på følelsene i kroppen; slike ting ble viktige for henne i denne tiden. Langsomt begynte hun å legge om livet, og til slutt bestemte hun seg for å si opp en trygg og sikker jobb, der hun tjente godt og tilsynelatende var vellykket. I stedet begynte hun å nærme seg hva hun egentlig likte, hva som var den lille flammen som hun lengtet etter, hva som gjorde at hjertet hennes gjorde et lite hopp og hun følte begeistring og entusiasme. Underveis i prosessen søkte hun råd og støtte hos profesjonelle coacher og mentorer. Men mesteparten av omstillingen var et resultat av egne refleksjoner basert på bøker, studier og selv-ransakelse. Etter hvert tok hun også coach-utdanning.

– Når jeg så tilbake på livet mitt, så jeg at den røde tråden min var tydelig hver gang jeg hadde et sterkt nærvær med et annet menneske, når jeg kunne inspirere, når jeg var til hjelp eller kunne løfte andre. Talentet og drømmen var som et rødt garnnøste som jeg hadde holdt i hånden da jeg var liten. Når jeg hadde tatt dette garnnøstet med meg ut i livet, hadde det blitt mer og mer usynlig. Omstendigheter som ytre påvirkninger og velmenende råd hadde lagt seg som et tåketeppe rundt.

Gjennom å finne tilbake til den røde tråden og bli kjent med mine egentlige verdier, som var ro, stillhet, kjærlighet, skjønnhet og frihet, fant jeg også veien til drømmekraften, sier Ellen, som altså har skrevet bok om sin egen utviklingsreise og om veien til forløsning av drømmekraften i oss. ♦



"Drømmekraft"
av Ellen Vahr,
Gyldendal, kr 349

Livets tre utviklingsstadier

Når Ellen Vahr beskriver hvordan vi lever livene våre, tar hun utgangspunkt i tre sirkler, som metaforer for det hun ser.

SIRKEL 1: Det overflatiske livet

Den ytterste sirkelen kalles det overflatiske livet. Det betyr ikke at vi er dårlige mennesker når vi lever her, men et liv som leves på overflaten er et hastig liv som preges av forventninger. Fordi vi har et så travelt liv hvor vi må prestere på mange arenaer – i yrkeslivet og privatlivet og i de ulike rollene – styres vi av alt vi bør, må og skal. Fordi vi lever i et prestasjonssamfunn, er kravene til å være vellykkede store i det overflatiske livet. Mange lever så travelt at de ikke kjenner at de lever. Mer eller mindre bevisst har de valgt bort undringen over hva som mon finnes, og de nøyer seg med det som er.

SIRKEL 2: Ildringen

Ildringen er et sted vi havner når det skjer noe vanskelig og dramatisk i livet vårt. Det er når livet rusker tak i oss og vi mister fastfestet. Plutselig kan vi bli overmannet av følelser som tomhet, tristhet og sinne, og fundamentet skjelver. Mange kjemper seg desperat tilbake til det overflatiske livet, fordi smerten i ildringen blir for vond å kjenne på. I stedet for å være til stede i de følelsene som kommer, og se hvilken gave de enkelte følelsene bringer med seg, blir for mange den enkleste veien ut å bedøve eller fortrenge smerten. Men ved å bevege deg gjennom ildringen kan du få løst opp i vanskelige følelser som lever et ødeleggende liv et sted inni deg, og lege sårene.

SIRKEL 3: Kjernen

Den innerste ringen er kjernen vår og representerer alt som er godt i oss. Det er kraften, visdommen og essensen. Vår innerste kjerne har ingen forventninger, den bare er. Veien til kjernen går gjennom ildringen. Det essensielle med å komme inn til kjernen er at du blir mer bevisst deg selv og din egen styrke – den styrken som kan hjelpe deg med å virkelig gjøre drømmen og få deg til å kjenne deg hel. Dette er ditt fundament. Ut fra kjernen vil du forstå dine behov og kunne leve etter dine egentlige verdier. Du vil kjenne at det du gjør er basert på lyst og mening, og ikke frykt, vilje eller plikt.

(Kilde: Boken "Drømmekraft", Gyldendal 2012)

Jordan Home Collection

OPPVASKBØRSTE • KJØKKENKLUT • OPPVASKHÅNDKLE



6 nye design
i butikk nå!



Jordan*

*vet hvordan