

Livsstilspatroljens ASTRO-COACHING

Patroljens kandidat:

Beate Kleven

Stjernetegn: Skorpion **Alder:** 49 **Bor:** I Oslo

Familie: Singel, ingen barn.

- Personlig horoskop
- Drømme-reise
- Ny frisyre
- Ny klesstil



Før:

Beate Kleven savner inspirasjon og glede:

– Jeg vil bli en bedre utgave av meg selv

Beate Kleven fra Oslo elsker jobben som selvstendig næringsdrivende interiørarkitekt, og har mye å gjøre. Men nå kjenner hun at hun trenger litt hjelp utenfra for å finne igjen gleden – over både jobben og livet. Sophia Lea Kielland tok med seg Beate til Roma. Det ble tidenes påfyll.

Tekst: Kathrine Johns Foto: Esten Borgos og Anders Stai Fougner Takk til Jomfrureiser, Dugg Frisør og Hotel Norum i Oslo.

♦ “Jeg er nesten midt i livet og lurer på hva jeg skal bli når jeg blir stor”, skriver Beate i sin søknad til Livsstilspatroljen. Hun etterlyser hjelp fra Sophia til å bli motivert og guidet videre i livet. Beate har for så vidt forsonet seg med tilværelsen som singel og barnløs, men drømmer likevel om en å dele hverdagen med.

Beate har ingen grunn til å lure på hva hun skal bli når hun blir stor. Hun har allerede tatt et modig livsvalg. For 15 år siden sa Beate opp jobben som regnskapsjef i et PR-firma, en jobb hun hadde hatt lenge, og bestemte seg for å følge drømmen: Hun utdannet seg til interiørarkitekt.

– I en alder av 35 år gjorde jeg dette, sier Beate, og gjentar: “i en alder av 35 år”. Beate, 35 år er ingen alder!

Nå har Beate travle dager som selvstendig næringsdrivende, og hun elsker jobben sin. Men resten av livet blir satt litt på vent. Det er toft og krevende å drive for seg selv, Beate jobber døgnet rundt. Nå innser hun at hun trenger å løfte blikket, å ta et skritt tilbake og se på seg selv og livet sitt med friske øyne. Beate er veldig flink til å sparke seg selv bak. Men hun trenger også å anerkjenne seg selv. Da er Sophia Lea Kielland den rette å henvende seg til. ♦



Sophia Lea Kielland

Astrolog, terapeut og forfatter med spesielt fokus på parforhold, kommunikasjon og selvutvikling.

Hun har studert psykologi, økonomi og astrologi. Jobber med parterapi og som rådgiver og har utgitt flere bøker om astrologi og parforhold og deltatt i en rekke TV-programmer og debatter.

Sophia alternerer med coach Anne Gerd Samuelsen i Livsstilspatroljen.



Journalist Kathrine Johns
Følger Livsstilspatroljen med penn og papir.



Stylist Helene Sverdrup
Hjelper kandidatene med å finne en ny stil med hensyn til klær, sko og makeup.

Etter:



Interiørarkitekt Beate trives i dette avslappede og behagelige jobbantrekket.
Gråblå dress fra Tiger, jakke, kr 2900, bukse, kr, 1500. Hvit paljettopp fra By Malene Birger, kr 3000.

Sophias astro-coaching: – Bli din egen beste venn

Beate er en flott, ungdommelig kvinne på 49 år. Det første jeg legger merke til er hennes intense blick og åpne smil, noe som kjennetegner de fleste som er født i Skorpionens tegn. Hun er interiørarkitekt MNIL, og driver sitt eget firma. Beate er ikke gift, og har ingen barn. Hun har bare seg selv å

ta vare på. Likevel strekker ikke tiden til. Som mange selvstendig næringsdrivende jobber hun døgnet rundt. Hun takker ja til de fleste prosjekter, og er mye alene.

Beate skriver at hun trenger hjelp for å finne glede i hverdagen, og å prioritere tid til seg selv og egne interesser. Etter noen

Dette kan astrocoachingen hjelpe deg med:

- ♦ Personlig horoskop
- ♦ Kommunikasjon
- ♦ Egenutvikling
- ♦ Selvtillit ♦ Relasjoner
- ♦ Parforhold
- ♦ Bevisstgjøring ♦ Stil og egenart ♦ Makeup

mislykkede parforhold har hun nesten gitt opp troen på menn og kjærlighet, og delvis akseptert tilværelsen som singel. Men innerst inne ønsker Beate seg en kjæreste.

Beate søkte astrocoaching fordi hun vil bli den beste utgaven av seg selv. Hun vil også gjerne få bedre selvtillit og fornyet tro på kjærligheten. Beate beskriver seg selv som en sporty kvinne som elsker friluftsliv, reiser og å være sammen med gode venner.

Men hun tar seg ikke tid verken til reiser eller jogging eller friluftsliv, og det viser seg at det er lenge siden hun har hatt ferie. Beate bor alene, går tur med hunden alene og jobber alene. Hun savner å være en del av et større fellesskap, både faglig og privat. Hun trenger også påfyll i form av skjønnhet: arkitektur, blomster og natur.

Jeg tenkte lenge på hva som ville være riktig for Beate og hvordan jeg kunne inspirere og motivere henne. Beate er en estetikker, en kunstner på sitt felt, og inspirasjon er ikke noe som kommer dalende ned fra himmelen når man trenger det.

Hvis jeg skulle hjelpe henne, måtte jeg først finne de rette omgivelsene. Hvilken vei skal jeg gå, lurte jeg på? Og så kom det fra ubevisstheten: “Alle veier fører til Rom.” Selvfølgelig! Den evige stad er stedet. Instinktivt visste jeg at Roma var et godt reisemål for estetiske og kunstneriske Beate. Det skal mye til for å komme uinspirert hjem fra denne byen.

SOM SKORPIONER FLEST ER Beate hemmelighetsfull. Bak den tilsynelatende sprudlende og utadvendte fasaden gjemmer det seg en litt tilbakeholden kvinne som holder kortene tett til brystet, og såre følelser



– Vi klarte det! Beate og Sophia har nådd målet sitt i Roma og nyter øyeblikket!

for seg selv. Det blir nok lettere å få kontakt med hvem hun egentlig er i slike omgivelser, med arkitektur og kunst som vekker følelsene i henne.

Jeg fant ut at Jomfrureiser skulle arrangere reise til Roma, med tema "maraton i Romas gater" (flere valgfrie distanser, inkludert helmaraton) – FemiRoma. Dette var bare midt i blinken. Beate ville få både i pose og sekk: reise, inspirasjon, opplevelser, egen tid, fellesskap og trening.

Beate ble svært glad og takknemlig da jeg fortalte henne om forslaget mitt. Ja takk! Hun nølte ikke et sekund, og vi kastet oss på tur sammen med 134 andre målbevisste og viljesterke kvinner.

Roma regnes som verdens mest krevende by å løpe maraton i. Det er fordi store deler av byen er brostensbelagt. Beate syntes ikke hun hadde nok trening bak seg til å løpe et helmaraton, så hun valgte en av de kortere distansene. Og hun fikk en opplevelse av de sjeldne: en løpetur langs Tiber-elven og gjennom Romas arkitektoniske historie.

Beate blomstret opp i denne praktfulle byen, og i løpet av fire dager fikk hun påfyll i bøtter og spann. Vi besøkte Piazza Navona og Trevifontenen, der hun kastet i en mynt som et symbol på at hun skal returnere til Roma, og vi var i Pantheon, på Spansketrappen og i Peterskirken.

Turen var en vitamin-boost både fysisk og mentalt. Ikke minst var Beate imponert over hvordan Charlotte fra Jomfrureiser klarte å arrangere og holde styr på 134 kvinner i fire



dager.

Den selvstendige Skorpionen Beate hadde godt av å bli tatt vare på. Hun var en del av gruppen, og hun opplevde samhold med andre engasjerte kvinner.

Beate er sosialt svært sterk. Hun er ikke redd for å si hva hun mener, og vise hva hun står for. Som typisk Skorpion er hun lojal og entusiastisk, og kommer lett i kontakt med andre.

HOROSKOPET HENNES VISER AT følelselivet er påvirket av Vannmannens tegn, og det gjør henne sosialt bevisst, med evne til å skape samhørighet i grupper. Mennesker som er under påvirkning av Vannmannens tegn har lett for å finne seg til rette, de synes det er spennende med fremmede omgivelser.

FemiRoma-deltagerne ble også invitert til en mottagelse i den norske ambassaden, der vi fikk møte ambassadør Bjørn Grydeland. Det var et usedvanlig hyggelig møte med et flott menneske, og han sa at han beundret Beates mot. Det krever sin kvinne å bli utfordret ut av komfortsonen mens hun blir pustet i nakken av en astro-coach! Beate måtte finne kontakten med sitt indre for å hente frem det hun trengte: viljestyrke, utholdenhet, entusiasme, engasjement, forpliktelse, handlekraft og sist, men ikke minst: mot.

Skorpioner er engasjerte og lidenskape-

lige. Svakheter vil de ikke vise. Men de er likevel sårbare. Beates horoskop viser også innflytelse fra Jomfruen. Det preger særlig hennes yrkesliv. Jomfruen er kresen og kritisk, og hun jobber hardt og samvittighetsfullt. Beate stiller høye krav til seg selv både privat og på jobb. Jobben betyr mye for henne, og hun bryr seg mer om effektivitet og service enn om personlig anerkjennelse. Jomfruens påvirkning gjør at Beate ofte undervurderer seg selv. Hun er nesten aldri 100 prosent fornøyd med egen eller andres innsats, og blir lett synlig irritert hvis ikke alt er perfekt. Men irritasjon er negativt stress. Man kan ikke alltid styre absolutt alt. Vi snakker om at det kan være sunt for Beate å lære seg å slappe mer av og innse at de fleste gjør så godt de kan. En slik innstilling vil nok lette på presset for henne.

I Beates horoskop har kommunikasjonsplassen Merkur en vanskelig plassering i forhold til energiplaneten Mars. Det er denne innflytelsen som gir henne lav terskel for irritasjon. Beate kan da oppleves som brysk og skarp. En mer diplomatisk tilnærming kan være mer hensiktsmessig når man ønsker å formidle noe. Dette blir Beate mer bevisst på under coachingen.

Mennesker endrer og utvikler seg gjennom hele livet. Man kan selv styre utviklingen. Men da må man først bli bevisst. Beate har for eksempel – la oss kalle det en uvane – med å snakke negativt til seg selv. Det tror



Elegant og vakker er Beate i denne hvite drømmen av en kjole – kledd for fest! Hvit kjole fra By Malene Birger, kr 2900. Sko fra See by Chloe, kr 1200.

jeg mange kvinner gjør. De finner noe å kritisere, ved sitt utseende eller væremåte, og etter hvert blir dette alt de ser. Negative overbevisninger lagres i ubevisstheden. Kroppen programmerer det på cellenivå, så adferd og tankemønstre blir automatisert.

Jeg lærer Beate konkrete positive kommunikasjonsteknikker. Det handler om å bekrefte seg selv positivt i stedet for negativt, å omprogrammere fastlåste tankemønstre og adferd. Under normale omstendigheter er ikke Skorpioner spesielt begeistret for at noen forteller dem hva de skal gjøre. Men det hjelper at Beate er borte fra sin vanlige hverdag og at vi er i en av verdens vakreste byer. Ved

å bytte miljø, er det lettere å få Beate til å fokusere på glade, positive tanker.

Jeg råder henne videre til å skru ned tempoet litt. Hun skal fortsette å kanalisere energien i kreative og morsomme prosjekter – men alt med måte. Beate må lære seg å vurdere tilbud, og å si nei hvis hun opplever at hun ikke er på nett med oppdragsgiveren. Beate er følelsesstyrt, hun jobber best når hun drives av ekte engasjement.

Horoskopet hennes viser også at kjærlighetsplaneten Venus er plassert i Vekstens tegn, og det betyr blant annet at parforhold er viktig for henne. Beate er flink til å lese partnerens behov, og er villig til å inngå kompromisser. Men esteti-



Øverst: Beate ved Trevi-fontenen, der hun kaster ut en mynt i vannet som betyr at hun skal komme tilbake.

I midten: Selvsagt måtte også den berømte og vakre Spansketrappen inntas.

Nederst: Beate og Sophia ble tatt hjertelig imot i den norske ambassaden i Roma av ambassadør Bjørn T. Grydeland.

keren i henne er sterk, og hun trenger en mann med dannelse og stil, en partner som behandler henne likeverdig.

WEn astrologisk analyse for fremtiden viser at Beate kommer til å oppleve magisk romantikk med en partner som deler hennes smak og interesser. Kjærligheten vil komme når hun minst ventet det.



Beate nyter en velfortjent lunsj i Trastevere etter løpet.

Hun vil også oppleve suksess på jobb, kanskje ved hjelp av innflytelsesrike personer. Internasjonale forbindelser kan være viktige.

Jeg oppmuntrer Beate til et positivt fremtidsperspektiv, og oppfordrer henne til å gripe mulighetene, ikke nøle. Det er viktig at hun tror på seg selv og egne evner.

Faglig er Beate trygg, og hun tør å stå for noe. Men hun må bli flinkere til å tenke positivt, til å bekrefte seg selv som kvinne og menneske. Det vil gi henne sterkere indre trygghet og større ro.

Beate om coachingen:

– I en stresset hverdag reflekterer man ikke ordentlig, så det å få denne muligheten til en Roma-tur var fantastisk. Sophia var fantastisk! Det var fint å tilbringe fire dager sammen. Jeg følte at jeg kunne stoppe opp og tenke, å ta tiden jeg trengte til å sette ord på ting, å fordøye og å komme tilbake. Jeg fikk coachingen inn med teskjeer, kan du si. Ikke minst fikk jeg ordentlige oppgaver å jobbe med, teknikker og øvelser. Omprogrammering er trening, trening, trening.

Jeg kjente meg **VELDIG** igjen i Sophias horoskop. Jeg bør nok tenke meg litt mer om før jeg snakker, det kan komme voldsomt ut, det vet jeg.

Sophia er en intens dame som vet hvor skapet skal stå. Men det gjør jeg også – så det gikk bra. Jeg er ikke typen som bruker lang tid på å bestemme meg for ting, og kan få hetta av venninner som trenger en time for å finne ut om de skal kjøpe en rouge til

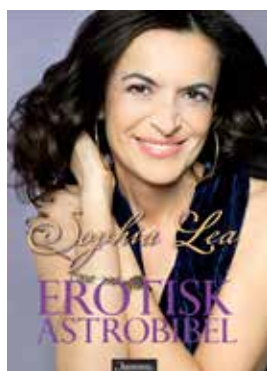


Se den rypa! Beate er klar for det meste, også for å finne kjærligheten.

Hvit dress: Smokingvest fra By Malene Birger, ca. kr 2700. Dressbukse fra Tiger, kr 1900. Cardigan med glidelås fra By Malene Birger, kr 1500. Sko fra Repotta/Shoelounge, kr 2400.

130 kroner. På jobben er jeg perfektjonist, det vet jeg. Og perfektjonist må man være i min jobb, det er mye ansvar, jeg skal skape drømmehjem og holde budsjetter, jeg skal holde styr på underleverandører og håndverkere. Ærekjærhet og integritet er viktige ord for meg. ♦

Alle som blir coachet av Sophia i Livsstilspatroljen får hennes siste bok "Erotisk astrobiel". Boken er en innsiktsfull guide for alle som ønsker seg lykkelige og lidenskapelige forhold.



3 trinn til et bedre jeg

Beate fikk en astrocoaching utenom det vanlige: Fire dager på jente- og løpetur i Roma. I tillegg ble hun HELT ny på håret og fikk innspill til en klesstil hun synes var midt i blinken.

Trinn 1

Inspirerende drømmereise

Jomfrureiser er reiser for kvinner og ble startet av Charlotte Ehde-Eliassen i 1991, og tilbyr i dag reiser til hele verden. Fellesskap og aktivitet er stikkord. Charlotte, som kaller seg sjefsjomfru, vil gi kvinner påfyll og forgylle hverdagen.

Jomfrureiser har et bredt tilbud av aktiviteter-, trim- og kultureiser.



Trinn 2

Sveisen og stilig

– Du kan gjøre hva du vil, sa Beate til Frisør Tina Beate Rømsvik hos Dugg frisør i Bygdøy Allé, rett ved Hotel Norum hvor vi skulle ha fotoshoot.

Beate stilte med det Tina beskriver som en "utvokst hockeysveis". Siden Beate fikk beskjed om at hun hadde blitt utvalgt av Sophia, hadde hun ikke klippet seg. Håret var farget mørkt brunt.

– Kjedelig og for damete, konstaterte Tina, som begynte med å trylle om Beates

mørke mopp til en kald askeblond farge med mørkere bunn. Beate har tynt fint hår, og Tina brukte frihåndsteknikk med skjæring i håret for å skape struktur og motstand. Beate er en sporty type, og hun liker det litt rufsete.

– Frisyren gjør Beate 10 år yngre, mente Tina.

Trinn 3

Ren, klassisk og typete

– Maskulint snitt og stil er veldig in i år, men det er viktig å fremheve det feminine, sier stylist Helene Sverdrup.

Helene begynte med å legge en naturlig make-up i kalde, klare farger på Beate: – Jeg bruker ren mineral-make-up, Beate har en litt grov blandingshud, og det er viktig med sminke som ikke tetter porene.

På øynene legger Helene turkisblått med litt grått for å duse det litt, og hun avslutter med en liggloss i frisk korall.

– Beates slanke og atletiske kropp er lett å kle. Klær sitter fint på henne, det maskuline snittet understreker kvinneligheten hennes.



Jeg hadde fått beskjed om at Beate setter pris på stil og kvalitet, og By Malene Birger og Tiger of Sweden, med sin rene, nesten minimalistiske stil, passer perfekt til en kresen og typete dame. Igjen kalde farger, lys kremhvitt og blågrått er kjempesunt på Beate. I tillegg vil smaragd, grønt og turkis kle henne godt, sier Helene.

Beate var lett å kle opp, sier stylist Helene Sverdrup.



Ønsker DU å bli astro-coachet?



Coaching skal veilede, motivere og bringe deg videre mot målet ditt. Den plasserer deg som hovedaktør i ditt spillefelt og hjelper deg til å bli den beste utgaven av deg selv. Astro-coaching er mer personlig og skreddersydd etter dine unike ressurser og muligheter, og sikter mot å gi deg muligheten til å oppnå dine mål på en raskere og mer effektiv måte.

Vi søker kvinner eller par som ønsker å få hjelp av astro-coachen. Send søknaden din til livsstilspatroljen@tara.no og skriv "Astro-coaching" i tittelfeltet hvis du vil melde deg som kandidat. Hvis du vil vite mer om Sophia Lea Kielland, kan du gå inn på sophialea.no.

I neste nummer er coach Anne Gerd Samuelsen tilbake. Ønsker du å bli coachet av Samuelsen, send søknad til livsstilspatroljen@tara.no og merk den "Livsstilspatroljen"