



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.

Livsstilspatroljens ASTRO-COACHING

Patroljens kandidat:

Sigrid Lindheim

Stjernetegn: Jomfru. **Alder:** 49. **Bor:** Vestnes i Møre og Romsdal. **Yrke:** Selvstendig næringsdrivende. **Familie:** Singel, to voksne barn.



Sigrid ønsker styring over livet:

– Nå kan jeg bestemme selv

Sigrid Lindheim drømte om å bli turistguide i Syden, men endte i stedet opp med å jobbe i familiebedriften. En dag tok hun imidlertid et valg som sendte henne ut på en reise – både ytre og indre. Livsstilspatroljen ble med Sigrid til Juan-les-Pins i Frankrike. Det ble en intens coachinguke med Sophia Lea Kielland.

Tekst: Kathrine Johns og Sophia Lea Kielland Foto: Sophia Lea Kielland Styling: Sophia Lea Kielland. Takk til Jomfrureiser og Galeries Lafayette

♦ Da Sigrid var 20 år, døde faren hennes. Søsknene var ni og elleve. Mor hadde startet en familiebedrift, bygdas spisested. Hvem skal ta over etter hvert? Det skal Sigrid, ble det bestemt.

Sigrid selv leste om reiseskole og drømte om å jobbe som turistguide i Syden.

– Da far døde følte jeg at jeg ikke kunne dra fra familien min. Det var heller ikke slik at noen spurte meg om hva jeg ville. Det ble bare tatt for gitt at det var dette jeg skulle gjøre, forteller Sigrid.

Sigrid er svært pliktoppfyllende, og i mange år la hun egne drømmer til side. Hun



Sigrid Lindheim er en ungdommelig 49-åring, som ønsket å endelig få gjøre noe i livet bare for sin egen del.

Jeans og topp fra Zara, sko fra Michael Kors og smykke og øredobber fra Galeries Lafayette.

ble daglig leder for bedriften, hun ble altoppførende kone og mor. Etter 20 års ekteskap ble Sigrid skilt. Det var først da at noen stilte henne spørsmålet: Men hva vil DU, da?

Det spontane svaret overrasket henne selv. Så kjente hun at ja, det var dette hun ville. Hun ville til New York: – Jeg dro rett hjem og bestilte tur til “The Big Apple”.

Sigrid er en ungdommelig og sprek snart-50-åring. Hun elsker å trene, og vi møtes på den franske rivieraen hvor hun sammen med 10 andre damer deltar på Kari Jaquessons trim- og inspirasjonstur i regi av turoperatøren Jomfrureiser. De siste årene har Sigrid vært på mange turer med samme turoperatør og den kjente treningsinstruktøren.

– Å endelig få gjøre noe for bare meg selv, det har løftet meg og gitt meg styrke. Jeg synes rivieraen er flott, det var akkurat slik

som jeg hadde forestilt meg. Jeg fikk sett Nice og Antibes, og dro også til Monte Carlo med båt. I tillegg var det tid til trim, strandliv og shopping. Kari Jaquesson er en helt fantastisk inspirator, hun er unik. Coachingen med Sophia har vært intens og krevende, men også med mye latter og moro. ♦

Sophias astro-coaching – Det er ditt liv og dine valg!

Sigrid er født i de første timene av Jomfruens tegn, men har fortsatt mye påvirkning fra stjernetegnet Løven. Hun ser ut som en tøff løvinne, men er innerst inne en plikt-

oppfyllende, selvutslettende jomfru.

Sigrid viser en typisk dualitet mellom stjernetegnene Løven og Jomfruen: Løven stiller opp fordi hun er født sjenerøs, mens Jomfruen stiller opp fordi det er forventet av henne. Og Sigrid har begge deler: Hun er født en time etter at solen beveget seg på himmelen fra stjernebildet Løven til stjernebildet Jomfruen. Det er solens plassering på himmelen som definerer vårt stjernetegn.

Den største utfordringen for Sigrid er å sette seg selv først og lære å si nei når hun føler for det.

Hun ønsker å bli sterkere og tøffere. Som typisk kvinne i Jomfruens tegn stiller hun høye krav til egen innsats. Hun tilpasser seg andres behov og forventninger. Som en leirklump blir hun formet av andre.



Sigrid følte seg som en feminin, selvsikker og forførende fransk kvinne i kjole og høye hæler.

Turkis paljettkjole fra Versace og sko fra Michael Kors. Blåmønstret kjole fra Ralph Lauren og røde sko fra Millie (lille bildet).



Sigrid Lindheim var veldig fornøyd med astro-coachingen hun fikk fra Taras Sophia Kielland.

I 50 år har Sigrid slitt med "flink pike"-syndromet. Sigrid må komme i kontakt med sin kjerne og verdsette egne behov, ellers blir hun utmattet og kraftløs.

Det første jeg må lære henne, er hvordan hun skal komme i kontakt med følelsene sine og definere hva hun egentlig ønsker. Gjennom trening og meditasjon blir hun sterkere og mer bevisst både kroppslig og følelsesmessig.

Målet er å bestemme over sitt eget liv. Hun er ressurssterk, denne løvinnen gjemmer under Jomfruens gevanter. Det tok litt tid og hun måtte tenke seg litt om, men da kom – som perler på en snor – alle de ressursene hun trenger for å nå målet: tillit, entusiasme, engasjement, handlekraft, mot, fokus, viljestyrke og besluttsomhet. Hun klarte å grave dem frem og definere dem. Dette er ressurser som kjennetegner stjernetegnet Løven, og Sigrid er mer enn klar over at styrken hennes defineres av dette tegnet. Hun kan gjerne være plikt-oppfyllende, nøktern og kritisk, slik Jomfruen er; men hun må også integrere Løvens viljestyrke, handlekraft og besluttsomhet.

Jomfruen har store analytiske evner, og det er et viktig redskap i personlig utvikling. Sigrid lærer seg hvordan hun skal bruke Jomfruens kritiske dømmekraft til å rydde opp i følelseslivet sitt. Hun må unngå mennesker som tapper henne for krefter og energi.

Sigrid er perfektionist og hun er hjelpsom – både på jobb og privat. Men hun må lære seg å sette grenser, ellers blir hun utnyttet.

Sigrid blir gjort oppmerksom på verdier som ble skapt allerede i barndommen, og hvordan det har påvirket livet hennes så langt. Det er i barndommen historien vår



Spreke Sigrid elsker å trene, og hun har deltatt på flere trim- og inspirasjonsturer med treningsinstruktøren Kari Jaquesson. Denne gangen gikk turen til Juan-les-Pins i Frankrike.

begynner, men det vi lærte der, er ikke nødvendigvis det som er gunstig for oss senere i livet. Derfor er det viktig at Sigrid tenker på det som er viktig for henne nå, hva hun verdsetter og hva det gir henne.

Kjærlighetslivet er påvirket av Krepsens tegn, og det betyr at trofasthet og lojalitet overfor familien er vesentlige verdier. Hvis Krepsen blir skuffet og såret, har hun en tendens til å trekke seg tilbake følelsesmessig.

Sigrids horoskop viser også sterk innflytelse av Vannmannens tegn, som er kjent for sin vennlighet og hjelpsomhet. Dette påvirker Sigrid til i enda større grad å stille opp for andre. Hun kan nesten intuitivt oppfatte andres sinnsstemninger og behov. Det er ingen tvil om at Sigrid bruker for mye energi på å hjelpe andre.

Men nå er hun villig til å hjelpe seg selv, og vi avslutter astro-coachingen med hovedfokus på metoder som lærer henne å komme i samklang med egne behov.

Sigrid er engasjert og motivert til å lære, og hun tar lett del i de kommunikasjonsteknikkene og metodene jeg introduserer. Det er sjelden at jeg møter noen så lærenem som Sigrid, og det bare beviser at tiden er moden for forandringer. Det viser også hennes astrologiske analyse for ett år fremover: en tid med positive endringer, reiser og nye muligheter på mange områder.

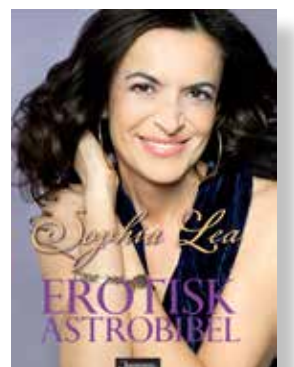
SIGRID OM COACHINGEN: – Det var fantastisk lærerikt. Sophia hadde en helt spesiell tilnærming, hun fikk meg til å tenke

og reflektere, hun åpnet øynene mine, rett og slett. Hun var så flink, inspirerte meg til å ta styring over livet mitt på en ny måte. Hun vekket noen sterke følelser i meg, ting som trengte å komme opp til overflaten.

Det er tydelig at hun har mye kunnskap om relasjoner, ressurser og kommunikasjon. Jeg ble svært inspirert. Hvordan jeg skal få tilbake styringen – teknikker for å sette grenser – den kraften hennes var utrolig, energien bare kom. Jeg følte meg sterkere, ja, at jeg faktisk ble fysisk høyere i løpet av en uke med henne. Jeg har blitt flinkere til å tenke meg om og å tenke over ting. Jeg jobber med å omprogrammere tankesettet og kjenne etter hva jeg vil.

"Hva ville Sophia gjort?" spør jeg ofte meg selv. Og svaret er klart og tydelig: "Bruk kraften din, kvinne! Vær som en løve! Våg å si nei. Våg å si ja til deg selv!" ♦

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.



5 trinn til et bedre jeg

When in France – do as the French. Selvfølgelig måtte det bli fransk manikyr på Sigrid. I tillegg fikk hun makeup som tålte rivieraens 36 grader, en superfresh ny frisyre og stylingtips til sin figur.

Trinn 1

Motiverende sol- og trimtur

Sigrid hadde aldri før vært i Frankrike, og fikk drømmereisen med innlagt trim, soling og bading via Jomfrureiser. Reiseselskapet arrangerer reiser for kvinner og ble startet av Charlotte Ehde-Eliassen i 1991. De har et bredt tilbud av aktivitets-, trim- og kulturreiser over hele verden der fellesskap og aktivitet er stikkord. Gründer Charlotte, som kaller seg sjefsjomfru, vil gi kvinner påfyll og forgylle hverdagen. Og det var akkurat det Sigrid trengte: fysisk og mental trening på den franske rivieraen.

Trinn 2 og 3

Delikate negler og perfekt makeup



Sigrid måtte naturligvis prøve fransk manikyr siden hun var i nettopp Frankrike. Negle-designer Delphine Edme hos Beauty success stiller negler og neglebånd og lakkerer med Dior French-manikyrsett. Etter et strøk med basefarge er det er fascinerende å se med hvilken presisjon Delphine påfører den berømte hvite stripen. Seansen avsluttes med et tynt strøk med topcoat, og Sigrid

stråler av lykke og vifter stolt med sine blanke og delikate negler.

I samme salong får Sigrid makeup-veiledning av Estelle Perucci. Estelle ble imponert over Sigrids flotte og lange vipper, noe som gjorde sminkejobben til en fryd. – Det viktigste er å markere øynene og bruke en lys farge på leppene. Det var en glede å sminke Sigrid, for hun har et symmetrisk, vakkert ansikt med flotte, store øyne, sier Estelle.

Og aldri har vel Sigrid vært vakrere:

– Dette var en eventyrlig opplevelse, sa hun. Sminken holdt i mange timer – til og med i 36 grader sol og varme.

Trinn 4 og 5

Ny frisyre og opp i høyden



Håret får både klipp, kur og farge. Og med litt tips og stylinghjelp, fremsto Sigrid som en fantastisk utgave av seg selv.

Den ytre forvandlingen fortsatte. Jeg tok med Sigrid til frisør Valentine Petitguyot i Studio Avenue i Juan-les-Pins. Det er på tide å fjerne den blonde hjelmen. Blikket mitt faller på et bilde av en modell med pannelugg, kortere hår og en fresh, ungdommelig stil. Det er en stor overgang, men Sigrid er modig og ikke redd for å virkelig bli ny: – Sigrid trenger en god klipp, ny farge og kur for tørt og overbleket hår, sier Valentine, og foreslår en mørkere nyanse som gir dybde og glød, i tillegg til highlights som gir liv og løft. Og "voilà", Sigrid får en oppklippt og tøff frisyre med skrå linjer fremover. Den høye panneluggen fremhever Sigrids nydelige blå øyne.

– Dette var helt utrolig! For en forandring! Jeg er kjempefornøyd, sier Sigrid.

Tiden er inne for klær. Sigrid er ganske liten, men har en fin holdning. Hun går mye i bukser, flate sko og sorte klær. Jeg anbefaler henne å komme litt opp i høyden med hæler, bruke feminine kjoler i A-form, for hun har brede skuldre og smale hofter. Hun er nydelig i blå og grønne nyanser, det fremhever også øynene. Sigrid kan gjerne bruke bukser, men da må de være tøffe og helst jeans. Sigrid kler også nette klær i klassisk stil.

– Jeg føler meg så kul og ungdommelig med disse klærne og skoene, sier Sigrid.

Dette kan astro-coachingen hjelpe deg med:

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

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.