



# Livsstilspatroljens ASTRO-COACHING

## Patroljens kandidat:

Trine Paulsen

**Alder:** 42 **Stjernetegn:** Løve (24.7.–23.8.) **Familie:** En datter (23) og en sønn (6) **Bor:** Skedsmo **Yrke:** Logistikk og kunde-kontakt **Ønske:** Hjelp til veivalg



• **Bevisstgjørende coaching** •  
**Avstressende spa** • **Ny, voksen stil**

Trine Paulsen fikk hjelp av astro-coachen:

# – Endelig våkner LØVEN i meg!

Etter mange år i et forhold er Trine singel og har plutselig uendelig mange muligheter foran seg. Kunne Livsstilspatroljen hjelpe med råd og veiledning – både for innsiden og utsiden?

Av **Marthe Reienes** Foto: **Inger Marie Grini** Makeup og styling: **Helene Sverdrup** Takk til Clarion Collection Hotel Gabelshus for lån av lokaler Kjøpsinformasjon side 161

♦ Trine Paulsen (42) ble mor tidlig i livet, noe som førte til at hun ble fort voksen og vant til å sette sine egne behov til side. I fjor gikk hun gjennom et samlivsbrudd, og nå har hun flyttet for seg selv. Plutselig befinner hun seg ved et veiskille i livet. Hvor går veien videre? Skal hun utdanne seg? Bytte jobb? Reise?

”Jeg har det bra, jeg bobler over av livslyst og kreativitet – jeg har bare problemer med å

se hvor jeg skal begynne”, skriver Trine i sin søknad til Livsstilspatroljen.

Etter hvert ønsker Trine også å gi kjærligheten en ny sjanse – men når passer det best? Og hvordan begynner man på nytt?

Les hvordan det gikk da Trine fikk hjelp av Livsstilspatroljens astro-coaching på de neste sidene.

♦

## 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 vil alternere med coach Anne Gerd Samuelson i Livsstilspatroljen.



**Journalist  
Marthe  
Reienes**

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:

Trine er vårlig vakker i kåpe fra Karen Millen, kr 2850, kjole fra Karen Millen, kr 2250, sko fra Unisa, kr 1099, veske fra Guess, kr 2000, øredobber fra Sif Jakobs, kr 1799

## Dette kan astrocoachingen hjelpe deg med:

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

Sophias coaching:

## – Ta en storrengjøring i følelseslivet

Da Trine Paulsen kom til meg for første gang, trengte hun hjelp til å samle mot og energi for å gå ut av et forhold og begynne et nytt og bedre liv. Hennes spørsmål var enkle, men samtidig komplekse: "Hvordan kan jeg gå uten å såre? Hvordan kan jeg bli uten å bli såret?"

Hun hadde vært i et langvarig parforhold hvor hun hadde ofret mye av seg selv og gitt slipp på egne behov og forventinger i livet. Trine var ikke fornøyd der hun var, men hun var ikke helt sikker på om hun ville gå sin vei eller hvordan. Hun klamret seg fast til forholdet, samtidig som hun var klar til å slippe taket.

Denne prosessen tok tid, og Trine slet med mange spørsmål til seg selv: "Skjønner ikke hvorfor jeg ikke klarer å forlate ham? ... Vet ikke hvorfor jeg bør bli ... Vet ikke hvor jeg skal ... Hvordan skal jeg komme meg dit jeg vil – hvor det nå enn er?"

Livet ville vært mye enklere hvis vi kunne ta fatt i problemet med det samme det dukket opp i parforholdet – og bearbeidet det. Men i virkeligheten gjør vi sjelden det. Vi bare fortsetter å såre hverandre og lar små fornærmelser føre til raseri, uenigheter til

krangling, små rifter i huden blir til dype sår, og vi fortsetter videre uten å ta opp smerten.

Det ble klart for Trine at hun måtte samle motet, styrken og åndsnærværelsen til å gå ut av forholdet. Det klarte hun etter hvert. Og nå skulle det nye livet åpenbare seg foran henne.

Det var både befriende og uvant å være alene, være fri for første gang på så mange år. Hun trengte nå å styrke selvtilliten, vekke troen på seg selv og kjærligheten.

Trine ble mor for første gang som 19-åring og måtte gi slipp på den bekymringsløse tenåringslivstilværelsen. Hun ble fort voksen og måtte gi avkall på mange av sine drømmer og visjoner for fremtiden. Og da det eldste barnet var i slutten av tenårene og var nesten på vei ut, så fikk Trine et nytt barn, i en alder av 35 år.

## – Engasjer deg i egen utvikling!

Trine er født i Løvens tegn, og det er veldig vanlig at løvinner viser omsorg og ansvar for familie og barn. Hun tok ansvar og dedikerte mange år av livet sitt til familie og barn. Lykken for mange kvinner født i Løvens tegn er å gjøre andre lykkelige og glade. Men horoskopet til Trine viser at hun også er påvirket av stjernetegnene Tvillingene, Vekten og Jomfruen.

De siste årene har hun oppført seg som en typisk Jomfru-kvinne som kjennetegnes av selvoppofrelse og pliktoppfyllelse. Det var ikke lett for henne å bryte ut av det tradisjonelle familiemønsteret: mor, far og barn. De fleste Jomfru-kvinner ofrer seg for familie og partner. Likevel opplever mange Jomfruer flere forhold og ekteskap. I slike tilfeller er Jomfruen flink til å brenne alle bruer og begynne på nytt.

Og det er det Trine ønsker. Hun ønsker å få oppleve kjærligheten og begynne på nytt. Men hun er nødt til å gjennomføre en følelsesmessig storrengjøring – fra hennes følelsesmessige kjeller til hennes følelsesmessige loft – for å bli i stand til å motta og gi kjærlighet.

Til tross for at hun er født i Løvens tegn, så har ikke Trine pågangsmotet og den høye selvtilliten som kjennetegner Løven. Min første oppgave er å vekke den sovende løvinnen – vekke hennes egenverd, stolthet, positive selvfølelse og tro på at hun fortje-

Trine i kledelig hatt fra H&M, kr 129, skoletter fra Din Sko, kr 499, bukse fra Maison & Scotch/Kiman, kr 1300, genser fra Paul & Joe/Kiman, kr 1300, jakke fra Day Birger et Mikkelsen, kr 2500, skjerf fra Zadig & Voltaire/Kiman, kr 1400.





ner det beste i livet – inkludert et lidenskapelig og berusende kjærlighetsliv.

**DET ER LETT Å OBSERVERE AT** Trine lar egenskapene til Jomfruen ta overhånd – hun setter andres behov foran egne, er konfliktsky og kritiserer seg selv for alt og ingenting. Når jeg ber henne om å skrive ned det hun misliker mest med seg selv, setter hun mye fokus på utseendet sitt og matvanene sine. Disse negative tankene, som hun gjentar inne i hodet sitt hver eneste dag, bremser hennes personlige utvikling og gjør det praktisk talt umulig for henne å åpne seg for en ny partner og kjærlighetens eventyrlige verden – noe hun sårt ønsker.

Hvis du føler deg lite attraktiv, er i dårlig form og tror at ingen kan elske deg for den du er, ja så er det de signalene du sender til omverdenen. Og da blir det vanskelig å tiltrekke seg en kjekk, energisk, romantisk, hengiven og kjærlig partner.

For at hun skal kunne tiltrekke seg en ny partner, så må hun endre tankemønster og se på seg selv i et nytt, mer positivt lys. Da retter vi fokus mot egenskapene til stjerntegnet Tvillingene, og jeg oppmuntrer nysgjerrigheten, vitebegjæret og spontaniteten hennes.

Tvillingene representerer ungdommen

som undersøker livets muligheter og ivrer etter å bli kjent med livets mange fasetter. Og Trine får endelig mulighet til å leve de ungdomsårene som plutselig forsvant da hun ble mor i tenårene.

Vi setter fokus på nye ideer og tenkemåter, og Trine bestemmer seg for å engasjere seg mer i egen utvikling: hun blir fort begeistret og ønsker å lese flere bøker, lære mer, ta mer utdanning og reise til nye destinasjoner.

Trine får også en del konkrete råd om sunnere kosthold og endring av matvaner. Jeg anbefaler henne å kutte ut søtsaker og heller satse på et variert kosthold med mye frukt og grønnsaker. Hun bestemmer seg for å kjøpe kokebøker for å lære mer om sunn og velsmakende mat.

**VI SNAKKER OGSÅ OM** forskjellige treningsformer som vil passe henne, og som gir resultater raskt. Raske resultater motiverer til å fortsette treningen. Trine er ikke helt typen som trives med å trene på treningssenter med mange mennesker rundt seg. Dette er helt forståelig når man ser på egenskapene til Vektens tegn, som også påvirker en stor del av horoskopet hennes.

Vekten er styrt av skjønnhetsgudinnen Venus. Dette bare forsterker det behovet

**– Se deg selv i et nytt, positivt lys, oppfordrer astro-coach Sophia. Spabehandlinger på Artesia fikk Trine til å stråle.**

Trine har for velvære, egenpleie og skjønnhet. Hun må føle seg attraktiv, kvinnelig og vakker for å kunne ha det godt med seg selv.

Det gjør nok de fleste kvinner, men dette er ekstremt fremtredende hos Trine, som har både Løvens behov for oppmerksomhet og nytelse og Vektens trang til skjønnhet og velvære. Hennes ytre vil alltid avspeile hennes indre. Derfor anbefaler jeg svømming og dans som de beste mosjonsformene for henne.

For å kunne føle seg vakker og tiltrekkende er Trine nødt til å sette seg selv og egen velvære i fokus. Det er nytt for henne å tenke på seg selv, men hun innser at når hun først gir til seg selv, så vil hun ha mer å gi til andre.

Trine trenger en "timeout", et pusterom i hverdagen hvor hun bare kan tenke på seg selv. Jeg foreslår et spaopphold hvor Trines velvære er i sentrum, og hele Trine lyser opp. I de eksklusive, luksuriøse omgivelsene blir Trine mer mottagelig og mer avslappet. Forvandlingen er tydelig – Trine åpner seg, tar imot og nyter en velfortjent dronningtilværelse.

Jeg setter opp en horoskop-prognose for ett år fremover og ser at Trine begynner å leve på nytt, og at livet hennes fylles opp med glede, kreativitet, reiser og kjærlighet. 2013 blir forvandlings år.

Trine vil mest sannsynlig sette seg på skolebenken til høsten og lære mer om et fag hun har vært interessert i lenge. Og rundt bursdagen hennes vil det dukke opp en eventyrlysten, energisk og romantisk mann som vil ta henne med storm. Trine har mye å glede seg til i tiden fremover!

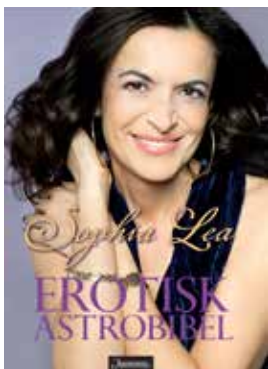
## Trine om coachingen:

Grunnene til at jeg søkte om å få være med i Livsstilspatroljen var at jeg ønsket å gjøre noe for meg selv, og at jeg ønsket råd og veiledning både til innsiden og utsiden. Sophia er en fantastisk dame som sier ting rett ut, og som så meg og mine behov med én gang. Det følte som om hun kunne se rett gjennom meg, og det gjorde at jeg åpnet meg. Coachingen med Sophia ga meg inspirasjon til å ta meg selv i nakken, sparke meg selv bak og si til meg selv: "Dette skal jeg få til!"

Spa-dagen på Artesia var himmelsk, og det var så deilig å både svømme, ta badstu og få behandlinger. Kroppen hadde godt av stein-massasjen, og ansiktsbehandlingen ga meg så glatt og myk hud. Jeg følte meg virkelig klar for den røde løperen etterpå!

Jeg har lært at små forandringer i hverdagen kan gjøre mye for at jeg får det bedre med meg selv. Nå som våren nærmer seg og det blir lysere og varmere, så kjenner jeg at Løven i meg våkner! Alle tipsene og rådene jeg fikk av Sophia, tas til følge. Livet skal nytes hver dag, bare at nå skal jeg gjøre det på en sunnere måte!

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



**Trine i blazer fra Hunkydory, kr 2300, topp fra Day Birger et Mikkelsen, kr 1500, bukse fra American Retro, kr 1350, sko fra Unisa, kr 1099, øredobber fra By Me/Kiman, kr 1400, ring fra Sif Jakobs, kr 1299.**



## ◀ 3 trinn til et bedre jeg

En nyvåknet løve trenger hjelp til å skinne og stråle. Hud, hår og stil får en forfriskende overhaling!

### Trinn 1

#### Ansiktsbehandling og massasje



På Artesia Spa på Grand Hotel får Trine en deilig Carita "Askepott-behandling" med Cinetic Lift Expert. Behandlingen inkluderer rens, peeling med Renovateur, som har en drenerende, avgiftende, rensende effekt, og gir babymyk og glatt hud med strålende glød.

Deretter påføres Intens Smooth Out serum under Smoothing PlumPing Mask – i kombinasjon med et Cinetic Lift Expert-apparat som sluser inn serum i dypere lag av huden. Selve masken tilfører fuktighet, og "plumper" opp linjene i huden slik at huden blir glatt, fresh og ungdommelig.

For å løfte ansiktskonturene og glatte ut linjer påføres Genesis Of Youth Lifting serum i kombinasjon med microstrøm og Cinetic Lift Expert-apparat.

Behandlingen avsluttes med påføring av Carita anti-aging øyekrem og ansiktskrem.

Trine får også en Artesia Hot Stone Massage, en fantastisk avstressende massasjebehandling med varme vulkanske steiner og aromaoljer. Varmen fra steinene påvirker kroppens energibaner, løser opp muskelspenninger og skaper balanse mellom kropp og sinn.

### Trinn 2

#### Røff frisyre

Trine er opprinnelig mellomblond, men har farget håret i mange år. Nå har hårfargen blitt helt svart, og frisør og daglig leder Nina



Kristine Ødegaard ved Body & Soul Spa på Skillebekk i Oslo foreslår å gå for en mer naturlig farge med mer spill.

– Det er en ganske vanskelig jobb å få håret tilbake til en lysere farge uten å kjemisk ødelegge håret, men med Organic Color er dette mulig. Det er giftfritt, skånsomt og naturlig, sier Nina.

Trenden går mot en mer naturlig hårfarge, forklarer hun.

– Folk er mer opptatt av å ha en hårfarge som ser naturlig ut til dem, gjerne med frekke fargekombinasjoner og en touch av glamour, sier Nina.

Hun avfarger Trines hår med organiske, skånsomme midler. Deretter farger hun håret med en mørkeblond nyanse, og så legger hun noen lyse striper.

Trine har ganske kort hår og ønsker å spare til en lenger frisyre, så Nina klipper ikke mye, hun justerer bare frisyren.

– Jeg har klippet håret i en litt røffere fasong og gjort frisyren litt frekkere. Trine kan enkelt style håret selv på forskjellige måter mens hun går med "sparefrisyre", sier Nina.

– Dette var så deilig. Både behandlingen og frisyren har fått meg til å føle meg fantastisk, smiler Trine.

### Trinn 3

#### Vårfrisk stil

Til daglig trives hun best i hettegenser og Converse-sko, men Trine har fått beskjed fra datteren sin at hun godt kan kle seg mer "damete". Stylist Helene Sverdrup er enig.

– Trine kler en mer voksen og feminin stil. Hun er veldig pen i varme farger som korall, gammelrosa og oransje, og hun kler også godt grønne farger. Og så er hun veldig kul med hatt! sier Helene.

Brun og gyllen øyenskygge får frem Trines øyne, og kler også den nye hårfargen.

– Noen av klærne kunne jeg godt ha brukt, og andre var litt mer damete enn jeg er vant til. Det var uansett veldig morsomt å være fotomodell for en dag, og jeg stor-koste meg med teamet fra Tara, sier Trine.



– Si farvel til hettegenseren, 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 spillfelt 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](mailto:livsstilspatroljen@tara.no) og skriv "Astro-coaching" i tittelfeltet hvis du vil melde deg som kandidat.

Hvis du vil vite mer om Sophia Lea Kjelmland, kan du gå inn på [sophialea.no](http://sophialea.no).

Sophia alternerer med coach Anne Gerd Samuelsen. Ønsker du å bli coachet av Samuelsen, send søknad til [livsstilspatroljen@tara.no](mailto:livsstilspatroljen@tara.no) og merk den "Livsstilspatroljen".