

Nytt
i Tara

Livsstilspatroljens ASTROCOACHING



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.

Patroljens kandidat:

Unni Smith

Alder: 55 **Stjernetegn:** Vekt (23.09.–22.10.) **Familie:** Samboer, en datter, tre bonusbarn, to barnebarn **Yrke:** Seniorrådgiver i Olje- og energidepartementet **Bor:** Bjørkelangen **Ønske:** Økt selvfølelse og tro på seg selv.

- **Bevisstgjørende coaching**
- **Personlig horoskop**
- **Ny sommerfrisyre**
- **Spa og egenpleie**



Før:

Unni Smith fikk hjelp av astro-coachen

Tydelig og tilstede i eget liv

– Jeg mangler motivasjon og tiltaksløst! skrev Unni Smith til Taras livsstilspatrolje. Astro-coach Sophia Lea Kielland tok utfordringen – og ga Unni gode verktøy til å finne tilbake troen på seg selv.

Av **Marthe Reienes** Foto: **Inger Marie Grini** og **Marthe Reienes** Makeup og styling: **Helene Sverdrup** Kjøpsinformasjon på tara.no

♦ Unni Smith (55) har en samboer, en datter og to barnebarn, samt en heltidsjobb som hun trives i, og alt tilsier at hun bør være fornøyd og lykkelig. Men Unni skriver til Tara at hun sitter med en følelse av at livet ennå ikke har begynt.

Unni sier også at hun sliter med lav selvfølelse og ingen tiltaksløst. Hun er usikker på seg selv, hvem hun er og hva hun vil. Som

barn ble hun rost når hun var stille og ikke gjorde noe ut av seg. På skolen ble hun oversett av lærerne og fikk ellers lite tilbakemelding og oppmuntring. Unni ønsker å være sann mot seg selv, ikke føye seg etter andre eller være ettergivende og servil til alle tider. – Hun trenger å ta mer plass og slutte å være usynlig, sier Taras astro-coach Sophia Lea Kielland. ♦

Etter:

Fargerikt og elegant til hverdags: Rød bukse fra Alexander Wang/Den Dama, kr 2099, topp fra H&M, kr 99, jakke fra IRO/Den Dama, kr 4999, sko fra Converse/Shoe Lounge, kr 700 og smykke fra Lille Buddha, kr 1350.

Dette kan astrocoachingen hjelpe deg med:

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

Sophias astro-coaching – Unn deg livets gleder

Unni utstråler ungdommelighet, ro, sjelens og en viss sjarmerende naivitet. Det er ingen tvil om at hun er en typisk "flink pike", hun har sannsynligvis vært det hele livet. Hun stiller opp på det som kreves og lever opp til alles forventninger og krav.

Unni er født i Vektens tegn, og i utgangspunktet er Vekten en vennlig, fredsommelig og harmonisk person. Vekten er villig til å inngå mange kompromisser for å sikre at alle relasjoner fungerer glatt. Intelligens og kommunikasjon er viktig i Unnis relasjoner, og det hun sier har hun lett for å identifisere seg med, noe som kan gi stoltheten hennes en knekk hvis hun ignoreres eller blir misforstått.

HORSKOPET HENNES VISER AT hun er følsom og påvirkelig, med et sterkt behov for å finne ut hvem hun er. Når livet i perioder blir kjedelig eller monotont, kan det berøre selve kjernen i hennes identitet. Unni er ekstremt sensitiv overfor omgivelsene, og mye av tiden er hun lukket inne i sin egen følelsesmessige verden, hvor andre mennesker har vanskelig for å komme inn og få kontakt med henne. I denne private sfæren har Unni mange drømmer og lengsler.



Gjennom oppgaver og analyser avdekker vi nødvendigheten av å jobbe med Unnis indre fantasiverden gjennom kreativt arbeid eller meditasjonsøvelser. Unni forteller meg at hun liker å sy og har et eget rom til kreativt arbeid, men har liten tid og motivasjon til å bruke det. Det er alltid andre prioriteringer.

Unni har prøvd yoga tidligere, og har lenge hatt planer om å melde seg på kurs på det lokale treningsstudioet. Jeg råder henne til å integrere dette i livet sitt som en viktig del av fritiden. Unni blir bevisstgjort egne behov, forventninger og ønsker i livet, og hun innser hvor viktig det er å pleie seg selv og unne seg selv livets gleder.

– Gi slipp på negative følelser

Hun blir klar over sin "flink pike"-rolle og hva som preger henne i negativ retning. Gjennom konkrete oppgaver og øvelser jobber vi for at hun skal kunne befri seg fra selvpålagte forventninger. Vi analyserer hva som holder henne fast i rollen, slik at det blir lettere for henne å handle på nye måter. Vi

ser på hvilke forventninger og oppgaver hun har i dag og som hun ikke trives med, og hvilke relasjoner hun står i som ikke gir henne noe personlig. Hun blir gjort oppmerksom på det som er viktig for henne, hva og hvem som gir henne glede og overskudd. Ved å holde fokuset på det som gir henne vekst og glede og spørre seg selv om hun gjør visse oppgaver for å tilfredsstille andres forventninger, kan hun lettere håndtere situasjoner der hun påtar seg ansvar hun strengt tatt ikke trenger å ha.

UNNI MÅ TØRRE Å SI "NEI" NÅR

hun føler for det, og tåle at hun kan bli møtt med skuffelse eller sinne. Men saken er at man bare kan ta ansvar for egne følelser, og blir neppe gjort til et bedre menneske ved å ta ansvar for andres følelser. Og ved å være konsekvent i de nye handlemåtene, vil menneskene rundt Unni etter hvert endre sine forventninger til henne.

Bekymringer og angst stammer ofte fra tidligere foruroligende opplevelser, og Unni er villig til å gi slipp på tanker og følelser som holder henne nede. Vi snakker om det sårede indre barnet, negative minner og Unnis vilje og evne til å gi slipp på fortiden

– Ta ansvar for dine egne følelser, for du kan ikke ta ansvar for andres, sier astrocoach Sophia til Unni.

og la det indre barnet bli et sterkt individ.

I utgangspunktet er Vekten et kjærlig og romantisk menneske. Unnis følelse av egenverd har ikke vært særlig sterk, og hennes forventninger om romantikk er nok satt tilsvarende lavt. Hun har problemer med nærhet til mennesker, og er svært redd for å bli avvist. Unni kan opprettholde en kald fasade for å beskytte seg selv, men den gjør bare hennes verden enda kaldere. Det vil lønne seg for henne å lytte til følelsene, tørre å være sårbar og avdekke egne behov og forventninger. Ved å uttrykke følelser, stille krav og sette grenser til partneren og andre mennesker som er en del av livet hennes, vil hun kunne bygge opp en sterk følelse av personlig egenverd. Deretter kan hun skape et trygt grunnlag for gjensidig respekt, kjærlighet og hengivenhet.

Mennesker født i Vektens tegn vil alltid søke etter intellektuell eller kulturell stimulering i et forhold. Vekten har behov for oppmerksomhet og bekreftelse, og verdsetter mental stimulering fra sin partner. Men det er viktig å være realistisk, for romantikk



kan ikke oppleves på samme måte etter mange års samboerskap. Gjensidig stimulans gjennom felles interesser eller reiser kan bringe varige gleder, og jeg råder Unni til å reise oftere og oppdage verden sammen med samboeren.

Fremtidig horoskopanalyse viser at hun går inn i en fase av livet hvor hun kan øke sin innsikt og forståelse og dykke ned i den viktigste delen av sitt liv, som gir henne en følelse av formål og mening. Hun vil da få mulighet til å frigjøre nyvunnet energi og entusiasme og oppdage gleden ved sin tilværelse og troen på fremtiden.

Hennes nåværende lengsel og utilfredshet blir drivkraften til forandring. Hun vil finne seg selv ved å søke innover. Kreativitet og reiser er også begunstiget, og Unni vil få mulighet til å utvide sine evner og bli stimulert ved reiser og kontakt med interessante mennesker.

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.



Unni om coachingen:

– En positiv opplevelse

Dette har vært veldig fine dager, og jeg har virkelig kost meg. Det er noe helt annerledes enn man gjør til daglig, og det er med på å sprengte litt grenser. Astrologi-delen er fascinerende – Sophia fortalte veldig mye om meg basert på stjernetegnet mitt, som stemte med meg som person. Jeg prøver nå å nyttiggjøre det Sophia sa og bruke det i hverdagen. Jeg må prøve å utfordre meg selv og tvinge meg selv ut av komfortsonen, og det å være med i Livsstilspatroljen er et viktig første steg i den prosessen. Det er mye å bearbeide og tenke på, men det var godt å snakke med Sophia som forsto meg. Alt i alt har det vært en veldig positiv opplevelse!

– For en fin farge! sier Unni om den fotside kjolen fra Samsøe & Samsøe/Hassan og Den Dama, kr 999. Sko fra Repetto/Shoe Lounge, kr 2500, og øredobber fra Lille Buddha, kr 1950, er flott tilbehør.

4 trinn til et bedre jeg

For å bli synligere hjelper det med en sommer-oppussing.

Unni fikk hud- og fotpleie, ny frisyre og ny stil!



behandling, men kan av og til få litt rødhet og sensitivitet i forbindelse med inntak av visse matvarer. Under ansiktsmassasjen benyttet jeg en aromaolje for sensitiv hud, og for å få mest mulig fukt til huden valgte jeg å gjøre innsuling med hjelp av galvanisk iontofores. Dette er en metode som er godt kjent innen hudpleie for å få ingredienser til å penetrere dypere, her valgte jeg anti-age og fuktighetsgivende egenskaper for å gi huden til Unni ekstra fuktighet og glød. Til sist påførte jeg Sheer luster day moisture spf 15 og øyeproduktet Essential-c eye cream spf 15, forteller Jane.

Resultatet ble at Unnis hud ble både glattere og jevnere og fikk en frisk glød.



Trinn 1 Fuktgivende ansiktspleie

Hudterapeut Jane Dernjani ved Artesia Spa Grand Hotel utførte en Hydradermie-ansiktsbehandling tilpasset Unnis hudtype. Den klassiske ansiktsbehandling inkluderer rens, peeling, utklemming og innsuling av behandlende serum/gele som stimulerer dypere hudlag, tilfører fuktighet, virker mykgjørende og har en lett oppstrammende effekt på huden.

Jane brukte en kraftfull fruktsyre-eksfoliering (Murad IP5) for å fjerne døde hudceller og for å gi huden glød. Eksfolieringen er sammensatt av flere typer fruktsyrer slik at den kan penetrere ned i folliklene/porene, i tillegg til å bleke pigment og bedre hudstrukturen.

– Unni har en god hud som tåler en del

Trinn 2

Fotpleie og pedikyr

Hudterapeut Jane Dernjani ved Artesia utførte også en pedikyr på Unnis føtter for å gjøre dem klare til sommeren. Behandlingen innebar peeling, fjerning av hard hud på føttene, stell av negler og neglebånd og fotmassasje.

– Unni har velholdte føtter som trenger en pedikyr med jevne mellomrom og en god fet krem til å forebygge tørrhet og sprekker, sier Jane.



Trinn 3 Sommerblond frisyre

Unni har en kort, mellomb blond bob som er litt lang i nakken. Seniorstylist Mia Amdahl ved Abzint Frisør tror Unni vil kle en blonde bob som er mer oppklippet i nakken og med en tydeligere lugg.

– Ved å beholde lengden foran og klippe det kortere bak får Unni en mer feminin og flatterende frisyre med mer volum. Unni har også litt høy panne, og en skrå lugg vil kle henne godt. Jeg legger en lys bunnfarge og lysner resten av håret før jeg går over med en korrigeringsfarge for å unngå gulskjær. Den nye hårfargen passer godt til sommeren og er også veldig pen til Unnis hudfarge, sier Mia.



– Hadde jeg kledd meg sånn på jobb, hadde ingen kjent meg igjen, ler Unni. Her i leopardbukse fra Stella Forest/Kiman, kr 1550, sko fra See by Chloë/Hassan og Den Dama, kr 2799, topp fra Mellow Rose/Kiman, kr 400, hvit jakke fra Hunkydory/Kiman, kr 2300, smykke fra Lille Buddha, kr 750.

Trinn 4

Synlig stil

– Unni er modig. Hun kastet seg ut i det og ble med på en stor forandring av seg selv. Hun tok steget fra brunette til blondine, og kledde seg i klær som var alt annet en det

hun pleier å ha på seg. Unni syntes særlig leopardbuksen og blazeren var friske innslag. Men i den blå kjolen følte hun seg veldig elegant og fin. Fargen var nydelig til henne. Rødt er også en farge som Unni både liker og kler veldig godt! sier Taras stylist Helene Sverdrup.

Helene sminket Unnis øyne med en pudderfarget øyenskygge. Langs vipperoten la

hun en mørk kajal for å gi henne et litt mer intenst blikk, og under øynene la hun en litt mørk øyenskygge med en pensel. I ansiktet brukte hun mineralpudder fra Jane Iredale, et helt naturlig produkt som samtidig dekker godt. Leppene fikk en lepestift i en korallaktig og ganske dus tone, som gir god fylde til litt slanke leppetyper.

– Jeg synes Unni ble kjempefin som blondine. Og hun kan fint tåle å være litt dristigere i klesveien også. Husk at livet består av mer enn komfortable gensere og jeans! oppfordrer Helene.



– Våg å være litt dristigere i klesveien, 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, og skriv "Astro-coaching" i tittelfeltet hvis du vil melde deg som kandidat. Skriv litt om deg selv og hvilke utfordringer du ønsker hjelp til. Husk også å ta med fødselsdato- og klokkeslett, samt et oppdatert bilde av deg selv.

Hvis du vil vite mer om Sophia Lea Kielland, kan du gå inn på sophialea.no.