

Livsstilspatruljens ASTRO-COACHING



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.



**Journalist
Marthe
Reienes**

**Følger Livsstils-
patruljen med
penn og papir.**

Astro-coachens beste ferietips:

– Vær god mot andre og deg selv!

Tålmodighet, raushet, ærlighet og åpenhet – både overfor deg selv og andre – er nøkkelordene for å få en best mulig sommer, mener astro-coach Sophia Lea Kielland.

Av **Marthe Reienes** Foto: **Esten Borgos** og **Getty Images**

♦ Det er endelig ferie, og du skal tilbringe tid med dine nære og kjære – og sære? For mange kan det være utfordrende å være tett på familien i flere uker i strekk. Og for deg som er singel kan det være utfordrende å se på at andre er tett på sine familier – mens du kanskje sitter igjen alene. Uansett hvilken situasjon du er i, så er det mye du selv kan gjøre for å øke sjansene for en best mulig sommerferie.

– Det viktigste er å legge godviljen til, sier Taras astro-coach Sophia Lea Kielland.

– Vær innstilt på at nå er det ferie, nå går du i feriemodus. Det er lett å bli stresset når det er ferie – vi skal pakke, vi skal rekke flyet, det er mye å huske. Vær tålmodig og forståelsesfull.

Sophia minner om at det slett ikke er sikkert at alle i familien har de samme forventningene og de samme preferansene. En vil kanskje sole seg, mens en annen vil på sightseeing og en tredje vil sitte i skyggen og spille spill.

– Selv om du reiser sammen med mannen du har vært gift med i 30 år og barna som du har kjent så lenge de har levd, så kjenner du dem ikke så godt at du vet hva de VIRKELIG

føler. Vi er alle forskjellige, så vær forståelsesfull og raus. Husk at de menneskene du reiser med, er de viktigste menneskene i livet ditt, det er de menneskene du elsker høyest. Så vær bevisst på dine egne følelser samtidig som du viser respekt og forståelse for andres følelser og forventninger.

Å uttrykke hva du selv ønsker og har lyst til, og samtidig spørre hva de andre vil, er derfor lurt, mener Sophia. Dermed kan dere gjøre litt av det ene og litt av det andre.

– Vær tilpasningsdyktig. Og hvis det oppstår en konflikt, tenk: "hva oppnår jeg egentlig med å sette meg på bakbena?" Hva koster det deg mentalt å være med på dette her? Kanskje det er noe å lære der? Kanskje du kan finne ut at det du trodde du ikke likte, er morsomt likevel? Vær nysgjerrig, åpen og raus. Bruk humor, og ikke ta deg selv for høytidelig.

DET ER INGEN HEMMELIGHET AT

mange par krangler i ferien, og for noen ender det i brudd. Ro deg ned, pust med magen og tenk over hensikten med det du sier, anbefaler coachen.

– Kommer du i en konflikt, så prøv å hente

God parkommunikasjon:

Sophias liste over hva du skal og ikke skal gjøre i forhold til partneren din i ferien:

Du skal:

- ◆ Være tålmodig
- ◆ Være åpen
- ◆ Være konkret
- ◆ Bruke "jeg"-utsagn

Du skal ikke:

- ◆ Virke som en bedre-viter og kjøre hardt på
- ◆ Skjule noe
- ◆ Være gåtefull
- ◆ Bruke partneren som et dårlig eksempel





Nyt øyeblikket, uansett om du ferierer alene, med venner eller familie.

deg ut av situasjonen, observer hva som har skjedd, hvorfor er dere uenige, er det like før dere begynner å krangle? Hvis du sier det og det, hva skjer da? Kan du pakke det litt penere inn og presentere det annerledes? Prøv å tenke fellesskap – hvordan kan vi få alle til å være fornøyd? Går du foran med et godt eksempel, vil resten av familien eller vennegjengen mest sannsynlig følge etter. Å bidra til at alle skal ha det bra, er en veldig god følelse.

FOR NOEN KAN FERIEEN BLI EN stor sjalusiprøve. Ifølge Sophia er det mange damer som blir sure på partneren fordi han kikker på andre damer. Hun minner om at sjalusi er uttrykk for et ubevisst ønske om å lide og gi andre skylden for vår smerte og usikkerhet. Da er det viktig å formidle det på riktig måte, uten å anklage eller bruke partneren som et dårlig eksempel overfor barna eller andre dere er sammen med.

– Hvordan kan jeg få ham til å forstå at jeg blir lei meg? Det er kanskje det viktigste – at du viser at du blir lei deg, usikker og redd. Det er stor forskjell på å si noe og å anklage. Bruk alltid jeg-form: ”Jeg føler meg usikker og lite tiltrekkende når du snur deg etter hver eneste bikinidame som går forbi.” Men husk også at det at han SER på en dame betyr ikke nødvendigvis at han har LYST på henne. Det kan være at han observerer – sånn som vi damer også gjør. Det er viktig at ikke sjalusien ødelegger ferien.

Sophia anbefaler å hente frem de gamle,

gode, kjærlige følelsene – og minne deg selv på hva det var du falt for ved partneren din og hvorfor du har blitt glad i ham. Hent frem gløden som førte dere sammen.

ER DU SINGEL, ER DET INGEN grunn til å deppe – det gjelder også her å legge godviljen til og fokusere på det positive.

– Tenk at du har muligheten til å gjøre akkurat hva du vil! Du kan reise dit du alltid har drømt om, du kan stå opp når du vil, spise hvor du vil, ligge på stranden hele dagen hvis du vil, se på tv hele ettermiddagen om du vil. Og her kommer det beste av alt: Du kan behandle deg selv som du ønsker at en kjæreste skal behandle deg. Gå på gode restauranter, ta på deg fine klær, smil til verden! Da tror jeg ikke du er singel veldig lenge. Det

handler ikke alltid om hvordan du har det, men hvordan du tar det. Vær god mot deg selv, elsk deg selv, ha respekt for deg selv. Husk at du er den viktigste personen i ditt eget liv. Du er den eneste som følger deg selv fra du er født til du dør. Så vis respekt for deg selv og dine behov.

Uansett om du nyter ferien alene, sammen med familien eller med en vennegjeng, så er det viktig å være bevisst på å nyte øyeblikket, mener Sophia.

– Kos deg og nyt å være her og nå. Vær bevisst på ”hvor er jeg nå?” Kom i kontakt med din kjerne – se på ferien som en anledning til å bli kjent med deg selv, en oppdagelsesreise inn i deg selv. Vær god mot andre og deg selv – da kan jeg love deg en god ferie!



Hvilke elementer passer best sammen?

Vi deler de 12 stjernetegnene inn i fire elementer. Noen tegn passer dermed bedre sammen enn andre på ferie. Men uansett hvilken kombinasjon man ender opp med, så er det viktig å tenke kompromiss!



Ild = Løven, Væren og Skytten

Mennesker født i disse tegnene er eventyrlystne, energiske, lidenskapelige og entusiastiske. De elsker fart, utenlandske reiser og trives med mange aktiviteter, men vil helst unngå lange kjedelige flyturer.

Rutine kjeder dem, og de vil være der det skjer noe.

Ildtegn passer best sammen med tegn i eget element og lufttegn.



Jord = Tyren, Steinbukken og Jomfruen

Jordtegn elsker å komme seg bort fra den travle arbeidsplassen, slappe av og være late. De elsker naturen, og fjellturen er like givende som å ligge på en strand og nyte solen. Uansett hvor de reiser vil de sørge for å nyte fantastiske måltider og gode viner.

Jordtegn passer best med tegn i eget element og vanntegn.



Vann = Krepsen, Fisken og Skorpionen

Dette er de mystiske tegnene. De er følsomme, sentimentale og forventer kanskje en romantisk opplevelse. De elsker å ”flykte” fra hverdagslivet, og ferie er viktig for dem. Vanntegn vil helst ha en følelsesmessig tilknytning til feriemålet, og kan gjerne reise tilbake til steder hvor de har vært før.

Vanntegn passer best med tegn i eget element og jordtegn.



Luft = Tvillingene, Vekten og Vannmannen

Mennesker født i lufttegn liker å reise i grupper med venner eller familiemedlemmer. De er vågale, nysgjerrige og vil helst reise til steder de aldri har besøkt tidligere. Lufttegn kan lett kjede seg, og bør planlegge reiser på forskjellige steder i løpet av ferien.

Lufttegn passer best med tegn i eget element eller ildtegn.

Føl deg vel i sommer

– tegn for tegn

Noen trenger eventyr, andre trenger ro til å pusle med egne ting. Les hva DITT stjernetegn trenger for å få en best mulig sommer!

Av **Sophia Lea Kielland**

Væren

21. mars – 20. april

Du er energisk, lidenskapelig, entusiastisk og impulsiv. Men du kan ofte være altfor utålmodig, rastløs og dominerende. Det som får deg til å føle deg mest vel, er når eventyreren i deg våkner opp og du får spennende ting til å skje. Du liker å planlegge, skape og lede store sammenkomster med enten venner eller familiemedlemmer. Det er viktig at du føler deg verdsatt og respektert av andre. Du trenger ros, oppmerksomhet og bekreftelse fra omgivelsene dine.



rastløs og utålmodig. Det er viktig for deg å kunne uttrykke deg fritt både mentalt og følelsesmessig, og du stortrives når du kan utveksle lange og intellektuelt stimulerende samtaler med likesinnede. Du trives i store selskaper og elsker alle former for festlige sammenkomster. Du er på ditt aller beste når du prater og underholder gode venner, jobbforbindelser eller familiemedlemmer. Du er sjelden alene.

invitere både nære venner og familiemedlemmer. Du er kvalitetsbevisst og trives i flotte, luksuriøse omgivelser. Dine selskaper er preget av dyre viner og gourmetmåltider. Det er viktig at du føler deg verdsatt og respektert av andre. Du trenger mye oppmerksomhet og skryt både for utseendet og ferdighetene dine.

Jomfruen

24. august – 23. september

Du er praktisk, pliktoppfylgende og forsiktig, og mange kan oppleve deg som perentlig og kritisk. Du er en født analytiker som trenger intellektuell stimulans, og stortrives i intellektuelle debatter og diskusjoner. Du er løsningsorientert og liker å hjelpe andre. Du verdsetter punktlighet, gode manerer og diskresjon. Innerst inne er du litt sky og trenger også å være litt for deg selv for å samle tanker og energi.



Tyren

21. april – 21. mai

Du er jordnær, rolig, kreativ og utholdende. Dine nærmeste har sikkert irritert seg i perioder over din stahet og treghet. Du liker ikke tidspress og blir lett stresset av stramme deadlines og for mange oppgaver. Ting bør skje i ditt eget rolige tempo. Du kan briljere i festlige, sosiale lag, og stortrives når du kan invitere venner og familie hjem til fest. Du liker vakre omgivelser, blomster, kunst, dufter og farger.



Krepsen

22. juni – 22. juli

Du er omsorgsfull, hjemmekjær og tålmodig. Men du kan også være nærtagende, overfølsom og humørsyk. Du trives best i vante omgivelser og liker å reise til steder hvor du har vært før, og helst ved havet, da din romantiske og sentimentale side blomstrer opp når du ser måneskinn i vannet. Du elsker å lage mat og skape hjemmehygge for dine nærmeste. Du har mye omsorg for både venner og familie, og bruker mye tid på dem. Det er viktig for deg å få bekreftelse på at du gjør ting riktig og at din innsats hjelper.



Vekten

24. september – 23. oktober

Du er rettferdig, krepsen, vennlig og romantisk. Men du kan også være ubeslutsom, forfengelig og humørsyk. Du trives i vakre, harmoniske omgivelser og misliker når noen skynder på deg. Du gløder i enhver sosial anledning, og liker å være midtpunktet i store, flotte selskaper. Som den mest romantiske av alle tegn, trenger du å bli overøst av kjærlighet, nærhet og smiger.



Tvillingene

22. mai – 21. juni

Du er spontan, nysgjerrig, omgjengelig og utadvendt. Men du kan også være



Løven

23. juli – 23. august

Du er utadvendt, leken, sjenerøs og optimistisk, men du kan også være dumstolt, autoritær og forfengelig. Mest av alt elsker du å dele romantiske opplevelser med din kjære. Du trives også i store forsamlinger og liker å organisere store selskaper og



Skorpionen

24. oktober – 22. november

Du er idealistisk, lidenskapelig, intens



og sårbar. Mange kan også oppleve deg som gåtefull og sjalu. Du har meget sterk intuisjon, og kan nesten gjennomskue andres tanker. Du er hjemmekjær og trives best sammen med nær familie og få utvalgte venner. Du forventer full lojalitet og hengivenhet fra dine nærmeste, og det er viktig for deg å bli tatt seriøst. Du er mottagelig for komplimenter, til tross for at du later som om du ikke er det.

Skytten

23. november – 21. desember

Du er entusiastisk, eventyrlysten og filosofisk anlagt. Men du kan også være utålmodig, overlegen og så brutalt ærlig at mange kan oppleve deg som taktløs. Men med din ustoppelige optimisme og humoristiske sans klarer du å sjarmere de fleste. Det er viktig for deg å føle samhold og respekt med de menneskene du holder av. De må forstå hvordan du tenker og føler, og dele dine interesser. Du må føle deg fri til å si og gjøre alt det du har lyst til, og vil trives best med likesinnede eventyrere. Kringling og uenigheter kan gjøre deg fysisk syk.



Steinbukken

22. desember – 20. januar

Du er praktisk, realistisk, kvalitetsbevisst og jordnær, men du kan også være pessimistisk, kjølig og sarkastisk. Mange kan oppleve deg som en ærgjerrig perfeksjonist som tar livet meget alvorlig. I sosiale sammenhenger kan du holde deg i bakgrunnen, og du vil helst være den som organiserer og delegerer i kulissene. Du trenger mye oppmuntning, selv om du kan gi inntrykk av å være selvsikker. Du elsker komplimenter og ærlig skryt, og ros vil få deg til å føle deg respektert og beundret av andre. Da er det lettere for deg å vise en mykere side ved deg selv.



Vannmannen

21. januar – 18. februar



Uansett stjernetegn kan du ha godt av å unne deg tid for deg selv i sommer.

Du er omgjengelig, idealistisk, vennlig og intuitiv. Men du kan også være uberegnelig, rastløs og opprørsk. Du bobler av ideer og energi, og er flink til å arrangere festlige sammenkomster med nære venner og familiemedlemmer. Du har en fantasirik kunstnersjel, og misliker på det sterkeste når din bevegelsesfrihet blir truet. Du tør å være annerledes og bryr deg ikke alltid om andres kommentarer, så lenge de respekterer deg og gir deg den friheten du er så avhengig av.

Fiskene

19. februar – 20. mars

Du er følsom, kreativ, vennlig og sjarmende. Men du kan ofte irritere dine nærmeste når du er flyktig, ubeslutsom og konfliktsky. Det er viktig for deg å få oppmerksomhet og bekreftelse fra omgivelsene, og du har enormt behov for å elske og bli elsket. Du er selvoppofrende overfor de menneskene du er glad i, og gir mye av deg selv. Men du trenger også å søke tilflukt i din egen verden, hvor du kan lade batteriene og dyrke dine kreative interesser. Din romantiske, kunstneriske sjel blomstrer i vakre, harmoniske omgivelser.



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 livsstilspatruljen@tara.no og skriv "Astro-coaching" i tittelfeltet hvis du vil melde deg som kandidat. Skriv litt om hvilke utfordringer du ønsker hjelp til, og husk å legge ved bilde og fødselsdato, fødselstidspunkt og fødselssted.

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

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