



Livsstilspatroljens ASTRO-COACHING

Taras astro-coach Sophia om det største i verden:

– Kjærlighets- kraften er sterkest av alt

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.

♦ – Jeg vil snakke om kjærligheten, sier Sophia Lea på sin engasjerte og entusiastiske måte. – Den betyr alt, og vi er ingenting uten den. Hele universet holdes sammen av kjærlighet, harmoni og samarbeid.

Kjærlighet, det er vel noe av det som utfordrer oss mest. Vi har den umulige kjærligheten, den håpløse kjærligheten, den store kjærligheten og visstnok også den lille. Vi har den romantiske, den erotiske, den evige, den lykkelige og den ulykkelige. Vi har den platoniske. Vi har morskjærlighet, søskenkjærlighet og kjærlighet for våre kjæledyr. Vi kommer ikke unna. Vi kommer ikke utenom. Hver eneste bok du leser, så godt som hver film du ser, sangene du hører på tv og radio – det er vel liten tvil om hva som er verdens største og evig tilbakevendende tema.

I svært mange av brevene Sophia mottar som Taras astro-coach, handler det nettopp om kjærligheten. ”Hvor ble den av? Hvorfor må jeg vente så lenge? Skal det skje alle andre, bare ikke meg? Kan astro-coachen hjelpe?”

Sophia vinker belevent med en ringprydet hånd, det er som om hun vil feie enhver tvil ut av rommet: – Kjærlighetskraften er for alle, og det er den største og viktigste kraften som får verden til å gå rundt. Kjærligheten er selve essensen i livet. Se på morskjærligheten, for eksempel, den kan ikke sammenlignes med noe. Den er betingelsesløs, evig og uendelig.

– Når jeg snakker om kjærlighet, snakker jeg ikke nødvendigvis om den klassiske kjærligheten mellom mann og kvinne. Men der du må starte, det aller første skrittet, det er at du må lære å elske og respektere deg selv.

For 30 år siden kom Sophia som ung psykologistudent fra Frankrike (Paris! understreker hun) til lille Norge. Det som førte henne hit var – ja, gjet: Kjærligheten. Sophia hadde sett for seg Norge som et lite, idyllisk land med småhus med gress på taket og blonde, høye, arbeidsomme mennesker. Så eksotisk og spennende, tenkte hun. Virkeligheten som møtte henne var en annen: – Det var 17. mai. Gatene var tettpakket av fulle folk. Jeg så fulle ungdommer i skitne røde kjeledresser som vrentet magesekken midt på gaten, og voksne menn og kvinner i nasjonaldrakter som drakk og skrålte utover i de sene nattetimene. Det var et kultursjokk av en annen verden. Men det vekket også nysgjerrigheten: Hvem var disse moderne vikingene? Det viste seg at de var et varmt og vennlig folkeslag.

– Målet er ikke å oppnå kjærlighet. Den kommer når du vet hvem du er og tør å åpne opp. Det er ingen vei til kjærligheten – kjærligheten er veien, mener Sophia.



Som så mange andre ble Sophia gift og fikk barn og ble skilt. Hun har en sønn som i dag er 20 år og studerer fysikk: – At jeg er mor, det er den ultimate oppturen, den viktigste, mest fantastiske og tøffeste jobben. Alt ble satt i perspektiv da jeg fikk sønnen min, Leonardo. Det var som om livet fikk en ny dimensjon og en høyere mening. Det var helt vidunderlig å kunne føle den ubegrensede og enorme, betingelsesløse kjærligheten for barnet mitt. Han er vendepunktet i livet mitt og det beste som har skjedd meg.

JEG VAR SINGEL OG ALENEMOR i mange år, og trivdes med det. Jeg hadde ingen hastverk med å få en ny mann inn i livet mitt. Dessuten hadde jeg sett i horoskopet mitt at jeg skulle møte mannen i mitt liv da jeg fylte 50. Så jeg hadde stor ro, og brukte årene til å være til stede for min sønn, være en god mor, delta på hans aktiviteter og samtidig ta vare på meg selv, trene og videreutvikle meg som person. I den perioden skrev jeg fire bøker om parforhold og astrologi og jobbet på tv og som rådgiver. Jeg utdannet meg i flere fag, men i samme retning: Å få økt forståelse om hvordan det menneskelige sinnet fungerer.

Sophia beskriver seg selv som ekstremt kunnskapstørst: – Jo mer jeg leser, jo mer sulten blir jeg. Det mest fascinerende var da jeg gikk på NOCNA (Nordic Coach & NLP Academy) og lærte hvordan man mestrer sinnet. Faktum er at vi er ansvarlige for det som skjer i vårt liv, og ved at vi endrer oss selv, forandrer de faktiske forholdene seg. Våre tanker, handlinger og følelser jobber sammen for å skape en opplevelse. Da skjønte jeg at det er

Finn din egen kjærlighetskraft

Bli med Sophia til Nice i regi av Jomfrureiser i mai og september 2015. Du vil lære om selvutvikling, kjærlighetskraft og avspenning på Den franske riviera. Sophia tilbyr en spennende og lærerik uke i fantastiske omgivelser på rivieraen. Målet med turen er å få større innblikk i deg selv og dine muligheter, å være på plass i eget liv og å bevisstgjøre din egen kjærlighetskraft. Les mer på jomfrureiser.no.



Sophia synes det er svært spennende å få innblikk i hvordan det menneskelige sinnet fungerer. – Jeg har et stort behov for å lære og å forstå, sier hun.

fullt mulig å endre tanker og gamle overbevisninger om hva vi kan og hva vi er verdt. NLP har åpnet en ny luke i min bevissthet og lært meg til å kommunisere med mennesker på en mer bevisst og meningsfull måte.

I dag har Sophia i tillegg til psykologi fra Frankrike, også økonomiutdannelse fra BI i Norge og en master i coaching.

MANNEN DUKKET OPP, HAN, akkurat som han skulle. Slik horoskopet hadde forutsett, det året Sophia fylte 50: – Jeg var sliten etter en lang dag på jobben og skulle bare innom og ta en kjapp matbit, her, på denne kafeen som var min stamkafe. Jeg ser en mann som reiser seg når jeg kommer inn. Og han smiler – han smiler som om han har

sett solen. Jeg falt pladask for hans gode manerer og de nydelige safirblå øynene.

For å gjøre en ikke så veldig lang historie kort: Etter fire måneder frir han. Fire måneder senere står bryllupet på Bahamas.

Nå er jo strengt tatt ikke dette et intervju som skal handle om Sophias eget kjærlighetsliv. Men som hun sier illustratorisk: – Livet er det som skjer mens du gjør andre ting, og mirakler finnes hvor du minst venter dem.

Jeg skulle bare ta en matbit, og så møtte jeg mannen i mitt liv. Men det som det handler om, det er at du må ha et liv. Og det livet skal du leve. Målet er ikke å oppnå kjærlighet. Den kommer når du vet hvem du er og tør å åpne opp. Det er ingen vei til kjærligheten – kjærligheten er veien. ►

Vi har alle en livsoppgave, kanskje flere, men den største er å styrke deg selv. Du styrker deg selv ved å trene, fysisk og mentalt. Du styrker deg selv ved å finne indre gleder og ved å finne kraften i deg, og ved å elske deg selv.

Mange kvinner er selvutslettende, påpeker Sophia. – De har stått på pinne for andre i så mange år at de nesten har mistet seg selv. Jeg får mange brev fra kvinner som sliter med dette, med å ta plass, være tydelige, si nei, sette seg selv først av og til. Vi må først og fremst ta vare på oss selv, både som single og i et forhold, ellers så har vi ikke noe å gi. Vi kan bare gi til andre av det vi har inni oss selv. Og når jeg sier ta vare på oss selv, mener jeg både på det ytre og det indre plan. Du må ikke ha én stil. Du må ha din stil.

Sophia bruker flere verktøy når hun coacher, både horoskop, mindfulness og NLP (nevrologvistisk programmering): – Det som er fint med astrologi, er at den bidrar til å avdekke blokkeringer og finne frem til de indre skattene. Det gir oss noe å jobbe videre med. Men jeg tror på en bred sammensetning av tilnærminger. I tillegg til astrologi bruker jeg også kunnskap fra psykologistudiene og effektive coaching-teknikker. Dette er verktøyet som hjelper deg til å tilgjengeliggjøre ressursene i ditt indre skattkammer, og når du tar dem i bruk, hjelper du både deg selv og dem rundt deg.

Jeg går intenst inn i disse møtene, med hele meg, kropp og sjel, hver eneste gang. For jeg vil gjerne hjelpe, motivere og skape endringer. Jeg ser lys tenes i blikk, jeg ser bøyde rygger rette seg opp. Jeg ser at de som blir coachet – mange av dem – klarer å endre retning. De tør mer, de vil mer.

Reisen begynner med deg selv – og hos deg selv. Slutt å fokusere på det du ikke har. Konsentrer deg heller om å sette pris på alt du er og alt du har. Det handler om måten du bruker deg selv som menneske på. Jeg tror at alle, når de kjenner godt etter, innerst inne vet hva som gir dem glede og energi. Bevisstgjøring er regel nummer én. Når du er 40–50 år, da må du bli bevisst hvis du vil at en endring skal skje. Da er det på tide.

Mange av oss bærer på mye smerte. Vi er født som rene sjeler, og påvirkes utenfra. Men kjernen er vår egen, den er uberørt. Ingen kommer uskadd gjennom livet, og smerten

må ut, ellers vil den tynge deg ned. Dette er også ting jeg jobber mye med. Hvordan vi møter utfordringer, sier mye om hvem vi er.

Det er mange som spør meg: “Hva er meningen med livet?” Men det du skal spørre deg, er: “Hva er gaven min? Hva er min oppgave? Hva kan jeg bidra med?” Og når jeg sier bidra, tenker jeg ikke på at vi skal please, for det gjør mange kvinner alt for mye av. Vi bør faktisk tenke litt mindre på å behage andre. “Jeg har ikke tid”, får jeg høre. “Jeg har ikke tid til meg selv.” Det går an å stå opp en time tidligere om morgenen. Alle har mulighet til å finne en liten luke til seg selv – hver dag. Hvis du respekterer deg selv og dine følelser, så vil du få respekt tilbake. Det du sender ut får du tilbake – som en bumerang i tiltrekningsloven. Din oppgave i livet er primært å

” Astrologi bidrar til å avdekke blokkeringer og finne frem til de indre skattene.

gi, elske og tjene på et eller annet vis.

Sophia har flere kilder til energi, men den viktigste er Qigong. Qigong har røtter i kinesisk medisin og filosofi og

defineres som en “kultivering av livsenergi”. Qi gong er en gammel kinesisk treningsform som kombinerer myke, flytende bevegelser med en rolig, våken mental tilstand, og med elementer fra gamle kampsportteknikker. Sophia har trent i 20 år: – Dette er ren energitrening for kropp og sinn. Du bygger “innvendige muskler”, bedrer kroppsbalansen og reduserer stress. Mange kvinner sliter med energien. Alt er energi – universet med alle planetene, kjærligheten, kroppen vår og molekylene og atomene i cellene våre. Hele vårt solsystem er holdt av usynlige, men sterke energier. Har du energien i deg, så mestrer du det meste.

VI KVINNER ER NOK I OVERKANT

opptatt av den romantiske kjærligheten, konkluderer Sophia. – At det skal komme en prins og gi oss alt vi trenger. Men du kan ikke hente alt du trenger fra én person. Kanskje vi kvinner burde la oss inspirere litt av menn? Bli flinkere til å realisere oss selv gjennom andre ting enn bare mann og barn og hjemmebakst? Det også, selvfølgelig, men det er jobber som må gjøres. Drømmer som kan oppfylles. Mennesker og steder som kan berike deg. Gå ut og gjør det du alltid har drømt om å gjøre, gjør din interesse til en viktig del av livet ditt. Har du alltid drømt om å danse, meld deg på dansekurs, eller maler-

kurs hvis du liker å male. Skriv en bok, reis eller bare gå turer i skogen, syng og omfavn deg selv og livet ditt.

Jeg er jo supereromantisk og fortsatt kjempeforelsket i min mann. Men jeg slutter ikke å ta vare på meg selv, og jeg dyrker fortsatt mine interesser og hobbyer.

”Det fantastiske med kjærlighet er at den eier ikke og kan heller ikke eies; for kjærligheten er nok i seg selv”, leste jeg i en bok da jeg var ganske ung. Jeg husker det fortsatt. Det gjorde varig inntrykk. ♦

Dette kan astrocoachingen 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. Astrocoaching 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.