

Livslang glede

Kjære leser

Dette handler ikke om nyttårsforsetter, heller ikke om å dreie livet i en helt ny retning. Det handler om å endre fokus, om å tenke annerledes og, ikke minst, om å dvele ved det positive i stedet for å løpe videre til «neste post».

Du har kanskje ikke rukket å lese artikkelen om Lene Fjellheim ennå, men jeg anbefaler deg på det varmeste å gjøre det. Jeg garanterer ikke varig virkning, men hvis du er omtrent som meg på innsiden, er jeg sikker på at hennes historie gjør inntrykk på deg. Den handler om å ta styring over eget liv og om å verdsette de gode opplevelsene og de positive sidene ved hverdagen.

Det er lettere å ha ambisjoner om å kvalitetssikre livet enn faktisk å gjøre det. For meg er det som å kjøre veldig, veldig fort med bil, slik du kan gjøre det på motorveier i utlandet. Jeg hater det, for når farten blir for høy, er det som om bilen styrer meg og ikke omvendt. Har jeg kontrollen, eller har jeg den ikke?

Slik kan også hverdagene arte seg, selvforkylt eller ikke. Når møtene står i kø, familien skriker etter oppmerksomhet, og jeg føler at kroppen forfaller og vennskap likedan, er det lett å falle i det sorte hullet. I stedet for å fokusere på alt jeg virkelig får til og alle som bryr seg om meg, konsentrerer jeg meg om alt jeg ikke har rukket, og alt som er plagsomt og vanskelig. Da blir dagene grå.

Kanskje har jeg latt meg rive med av Lene Fjellheims ukuelige optimisme på andres og egne vegne. Faktum er uansett at hun tok styring over livet sitt og fikk det bedre. Ingen kan være lykkelige hele tiden, men alle kan fylle livet sitt med litt mer lyst og glede, sier hun. Og jeg tror det er sant.

Norsk Ukeblad gir deg historier som rører ved hjertet.

Ukens mest rørende historie handler om lille Tille som ikke fikk leve. For meg som aldri har mistet et barn, er det vanskelig å forstå hvordan det er mulig å finne glede og mening etterpå, men jeg ser at det går an. Mennesker som er villige til å dele sin historie med andre, beriker livene våre og gir oss innsikt. Det er jeg takknemlig for.

Nå har vi startet på et nytt år. Måtte det gi deg mye glede!

Med vennlig hilsen

Maj-lis
Maj-Lis Stordal
Sjefredaktør

maj-lis.stordal@hm-media.no

Denne u

Møte med mennesker

- Lille Tille døde av hudsykdom **6**
- Superslankere ett år etter **9**
- Jane ble solgt for 1000 dollar **104**
- * Hotel Cæsar-stjerner om kjærlighet **108**

Helse og velvære

- God mat/hygiene **16**
- Sunnhet og velvære **18**
- Musikterapi mot depresjon **20**
- Norsk Ukeblad hjelper deg **24**
- Slank og frisk **27**
- * La 2007 bli ditt beste år! **32**
- Test: Dusjøljer **35**
- Ukens notater **36**

Ferie og fritid

- * Gatelangs i Sofia **96**
- Reisetips **100**

Romaner/novelle

- Allergisk mot katter **14**
- Kampen om Linn (2:5) **86**
- Farlig arv (6:6) **92**

Fra virkeligheten

- Farvel, Gunnar **28**
- Storesøster var min egentlige mor **30**
- Jeg er bitter på mine søsken **79**
- Han forvandlet livet mitt **80**
- Finnes det håp for lillebror? **82**

Mote

- * Gymlærer Jorun ble ny **38**

Mat og drikke

- Mor Hubro **48**
- Smakebiten **65**
- * Lett med kylling og svin **68**

Hus og hjem

- * Norsk hyttestil i Sverige **40**
- Ting i tiden **46**
- Spør boligekspertene **46**
- * Blomstrende vår i vinduet **74**



Mot slankerne
Hilde og Niels ett år etter



ken

Hjernetrim

Kryssord, quiz og konkurranser
Sudoku og kakuro

49-64
101

Forsidefoto: TV 2, Petter Berg, Per Erik Jæger, Flora Dania og Lindberg Press

* **Lene gir deg nøkkelen til et godt liv**



* **74**

Vår i vinduet



* **Sjarmerende i Sofias bygater**



* **38 Jorun ble ny**

Kunstner Liv Bakke var psykisk syk

Frisk du musikk 20

I tillegg får du:

OBServert	12
Spør Bjørg og juristen	76
Spør dyrlegen	78
Treffpunkt	83
Stjernene	84
På nett	89
Brev fra leserne	90
Norge rundt	102
Hverdagsgløtt	105
Jorden rundt	106

Forsidesaker er merket med *

EN LYSERE HVERDAG

for deg

LYKKELIGERE HVERDAG: Ingen kan være lykkelige hele tiden, men alle kan fylle livet sitt med litt mer lyst og glede.

Få kontroll over livet ditt:

La 2007 bli ditt beste år!

Hvordan har du det? Føler du at noe mangler i livet ditt? Da kan du slutte å dyrke problemet eller savnet og fylle dagene med noe annet. Her kan du lese hvordan.



Tekst: Ida Buer Husø

Foto: GV-Press og Ida Buer Husø

Mange av oss er som denne fjellklatreren: Etter å ha strevd seg opp et stupbratt og høyt fjell nærmer hun seg toppen og kan se de flotte fjellene bak. Men i stedet for å være fornøyd med seg selv og nyte utsikten, tenker hun: Dit må jeg!

– Vi har en tendens til å leve for lite i nuet og glemme å sette pris på det vi faktisk har oppnådd, mener coach Lene Fjellheim.

– Politiker Olaf Thommessen har et fint navn på oss: «hamstergenerasjonen». Vi hamstrer ting, opplevelser og venner uten virkelig å være takknemlige og glade for det. Alltid er det noe som er galt eller mangler, mener coachen.

Ingen generasjoner før oss har vært i nærheten av å ha de valgmulighetene og den rikdommen vi har i dag, men likevel har aldri så mange slitt med psykiske problemer.

– Alle mulighetene vi har i dag, har dessverre ført med seg et tilsvarende stort press. Nå holder det ikke å være god i bare én ting. Du skal være den omsorgsfulle moren

som tar vare på barn og hjem, den kjærlige kona for mannen din og den sultne karrierekvinnen som alltid yter litt ekstra. Samtidig bør du ha noen spennende interesser og et aktivt sosialt liv. Det sier seg selv at ingen kan makte alt det, sier Lene.

Ikke sammenlign

Den gode nyheten er at alle kan gjøre en innsats for å forbedre livet sitt – bare vi setter av tid og er villige til å gjøre ting annerledes.

– Punkt nummer én er i hvert fall å slutte å sammenligne deg med andre! Sett deg dine egne realistiske mål og omgi deg med personer som både kan hjelpe deg mot målet og ta deg imot om du skulle falle. Husk også å feire små seire i hverdagen, og vær glad for det du faktisk har! insisterer Lene.

Hun har lang erfaring med å hjelpe mennesker til å utnytte sitt potensial og ta ansvar for eget liv. Hennes eget SMILE-konsept både guider deg og gir deg verktøyet du trenger, for å skape det livet akkurat du ønsker deg.

– Det viktigste er å få i gang noen tankeprosesser, slik at du ser at du selv kan påvirke hvordan livet ditt skal være. Målet er ikke å være lykkelig hele tiden, men å føle at det er du som har kontroll, og at du vet hva som er bra nok for deg, sier hun.

ida.huso@hm-media.no

Styring
Mening og mål
Inspirasjon
Latter og livsglede
Ekte

LENES SMILE-KURS

Styring

For å få til en forandring må du begynne med deg selv. Vi vet hvor fort gjort det er å tenke «hadde det ikke vært for sjefen, så...» eller: «Den naboen gjør meg bare så sint!» Det er du som styrer livet ditt, og du kan faktisk bestemme hvordan du skal reagere på andre.

Like viktig er det å klare å sette grenser for deg selv. Om ikke du sier nei når du blir spurt om noe du ikke har lyst til, vil du bruke masse tid på å irritere og bekymre

deg, samtidig som du må forsake andre ting du gjerne skulle ha gjort.

Mening og mål

Sett deg helt klare, realistiske og tidsbestemte mål. For å komme dit må du finne ut hva du vil. De fleste av oss vet i hvert fall hva vi ikke vil, så det kan være en god start. Still deg så spørsmål som: «Hva er hensiktsmessig i mitt liv?» «Hva vil jeg gjerne ha mer av, og hva kan jeg fint greie meg med mindre av?» «Hva er viktig i mitt liv?»





Snudde livet

Lene Fjellheim var den typiske vellykkede kvinnen. Hun jobbet som flyvertinne, samtidig som hun drev en suksessfylt IT-bedrift. Da hun bestemte seg for å selge selskapet, tjente hun en god del penger som hun bygde drømmehjemmet for. Hun hadde en flott mann, to friske barn og en fullpakket kalender.

– På tross av dette var jeg aldri fornøyd. Jeg forventet alltid mer av meg selv enn alle andre og var ikke flink til å sette pris på øyeblikkene. Jeg var heller ikke klar over hva som var viktig for meg, og tok ikke hensyn til mine verdier, forteller Lene.

Til slutt fikk hun diagnosen kronisk utmattelsessyndrom (ME).

– Det var en beintøff tid hvor jeg var nødt til å tenke på hva jeg ville gjøre med resten av livet mitt. For mye måtte forandres – ingen tvil om det, minnes hun.

Lene var tross alt heldig. Mange med ME kan aldri vende tilbake til arbeidslivet. Det kunne imidlertid Lene – men helt på egne vilkår.

– Jeg innså at det jeg ønsket å jobbe med, var å hjelpe andre med å finne ut av det samme som jeg selv gjorde, sier hun.

Dermed var firmaet CoachTeam en realitet, og Lene er i dag en svært populær og etterspurt coach, kursleder og foredragsholder. Hun jobber i hovedsak med coaching, kommunikasjon og selvedelse.



ET GODT LIV: Coach Lene Fjellheim er opptatt av å finne frem til de små ting som gjør livet godt; evnen til å leve her og nå.

Inspirasjon

Blund og skal gi deg energi, ikke tenk deg. Finn derfor ut hva som gir deg energi og overskudd i hverdagen – og prioriter dette. Legg merke til hvilke situasjoner eller mennesker som stjeler energi, og tenk over om det er noe du kan gjøre for å endre på det, eller om du kan unngå det helt.

La deg på å bruke alle sansene dine. Smak, se og smak på verdier omkring deg. Bryt gamle mønstre, og prøv noe nytt. Det kan være så enkelt som å kjøre en annen vei til jobben en dag. Til slutt kan du føles det kanskje litt som om du blir vant til det. Men igjen trener du opp evnen til å gjøre endringer og å gå litt utenfor komfortsonen.

La overskuddet ditt komme andre rundt deg til gode ved at du tar deg tid, gir komplimenter, deler av din kunnskap og knytter nye kontakter. Tenk at det du gir, vil du få tilbake mangedobbelte.

Latter og livsglede

La latteren boble, våg å le av egne tabber og svakheter. Ikke vær redd for å vise andre også dine svake sider.

Ekke

Våg å være den du er på alle plan. Vær et helstøpt menneske med samsvar mellom kroppsspråk og det du sier.

Maria (30) søkte hjelp:

Jeg fikk tilbake regnbuen min

Jeg har alltid vært veldig livsglad og det mange kaller fargerik. Men da moren min, full av bekymring, en dag kommenterte at jeg hadde mistet regnbuen min, innså jeg hvor dårlig jeg egentlig trivdes med livet mitt. Og at det syntes på meg, beretter Maria Bjerger fra Oslo.

En sprekkeferdig arbeidsplan på jobben i Telenor, kombinert med oppussing av leilighet og et problemfylt forhold, hadde satt sine spor. Tidligere hadde hun forsøkt å finne en god måte å leve på gjennom et utall selvhjelps bøker og også noen timer hos psykolog.

– Det var legen min som var fast bestemt på at jeg var deprimert og trengte psykologhjelp. Den eneste årsaken til at jeg gjorde som hun sa, var for å motbevise at jeg var deprimert, sier Maria.

Og psykologen var enig.

– Det er ikke dette du trenger, Maria, sa hun. Du må hente tilbake stjernesquaddene dine!

En livslang prosess

Maria grep derfor tak i Lene Fjellheim da hun en dag holdt kurs i Telenor. Slik startet en tre måneder lang prosess med møter hver 14. dag.

– Lene er så dyktig til å stille de riktige spørsmålene for å få i gang en tankeprosess. For meg var problemet at jeg tenkte for mye på dem rundt meg. Jeg skulle hjelpe alle, og det resulterte i at alt overskuddet langsomt ble borte, sier Maria.

«Sett på deg oksygenmasken selv før du hjelper barnet,» messet coachen, som selv hadde jobbet som flyvertinne. Med det mente hun at du ikke kan være noe for andre uten at du selv kan stå på beina og ha noe å øse av.

– Jeg begynte å tenke annerledes på hvordan jeg brukte tiden min. Er det hensiktsmessig for meg å gjøre dette? Hva er det verste som kan skje hvis jeg ikke

gjør det? spurte jeg meg, forteller Maria.

I dag stråler 30-åringen igjen. Hun bobler nærmest over av entusiasme og livsglede. Men hun føler seg ikke ferdig med prosessen.

– Noe av det viktigste jeg har lært, er at jeg hele tiden kan påvirke mitt eget liv i en mer positiv retning. Og det skal jeg fortsette med resten av livet, sier Maria.

ida.huso@hm-media.no



EN PROSESS: – Alle andre trengte meg – trodde jeg, sier Maria Bjerger. Hun måtte lære å ta hensyn til seg selv.

GODE RÅD FOR HVERDAGEN

SKRIV TAKK-NEMLIGHETS-DAGBOK

Når du skriver, tvinger du seg selv til økt bevisstgjøring. La det bli en vane hver kveld å skrive ned fem ting som du er fornøyd med eller takknemlig for. Det behøver ikke å være store og viktige ting. Tilsynelatende bagateller (som at bussjåføren hilser på deg med et smil eller at familien koste seg med middagen du hadde laget) kan være akkurat det som skal til for at du legger deg til å sove med en god følelse i magen. Og det er en mye bedre måte å avslutte

dagen på enn å bli liggende og tenke på ting som har gått galt, og alt du bare må rekke i morgen. Dessuten blir boken en liten gullgrube som du kan bla tilbake i på litt tyngre dager, og se svart på hvitt alt som faktisk er bra i livet ditt.

VISUALISER DAGEN DIN

Før du står opp om morgenen bør du sette av tid til å visualisere dagen som står foran deg. Se for deg hvordan du løser oppgavene med glans, og at alt går bra. Ved å forberede deg på denne måten, trigger du den positive tankekraften, og sannsynligheten for at det blir en fin dag blir større.

SJEKK COACHEN!

Coaching har hatt en sterk vekst de siste årene, og det finnes dessverre mange useriøse aktører på markedet. Den Norske Coach Forening (DNCF) er en bransjeorganisasjon som ble opprettet i 2004. For å bli medlem her settes det strenge krav til teoretisk og praktisk bakgrunn. Den enkelte er også forpliktet til å følge et etisk regelverk. På hjemmesiden deres kan du finne en liste med godkjente coacher over hele landet: www.coachforening.no. Du kan lese mer om Lene på: www.coachteam.no.

EN LYSERE HVERDAG FOR DEG