

LIME

**GRATIS
MAGASIN**

Udkommer
i Netto 1. torsdag
hver måned

Stram op

**FORKÆL MAVE,
BALLER OG LÅR
I TONINGSSKO**

TENDENSER

- ❖ Blå fra top til tå
- ❖ Chik a la Paris
- ❖ Sig det med prikker

BOLIG

Nordisk
minimalisme
med et strejf
af Asien

5 tip

Undgå
madspild og
spar penge

Tilbage fra ferie

**TAG TEMPERATUREN
PÅ DIT ARBEJDSLIV**

Gidsel i junglen

*“Jeg kæmpede
mod mig selv”*

Mød Ingrid Betancourt

SUNDE SYNDERE

Fiskefrikadeller
i grønt og stegt
flæsk med pesto

Heidi Herløw

Kør på og find glæden

Om 'X Factor', skilsmisse
og sangskrivning på ren
kærlighed



Heidi Herløw om at stå ved en skillevej i livet.

Indhold

August 2011

07

Lad dig inspirere af Paris, Dolly Parton og blå nuancer.



Artikler

12 Interview

Mød Heidi Herløw til en ærlig snak om succesen efter X-Factor, skilsmisse og hendes nye album.

35 Fokus på

Tag ferie fra dit job og spark liv i karrieredrømmen.

59 Kom tæt på

Politikeren Ida Aukén.

63 Familieliv

Sådan undgår du madspild – og sparer penge.

83 Portræt

Den colombianske politiker Ingrid Betancourt blev holdt fanget i junglen af oprørsorganisationen FARC i seks år – LIME har mødt hende.

Mode

19 Tendenser

Hop med på den sidste nye mode, og få prikker ind i sensommergarderoben.

22 Stjæl stilen

Madonna kan om nogen ændre sin stil, og hun har været trendsætter i over 20 år.

Sundhed

29 Sund & slank

LIME har testet tonings-sko, der lover ekstra stramme baller og muskuløse lår, hvis du bruger dem, mens du træner.

32 Krop

Tips og tricks til en sund august.

Mad & bolig

42 Boligeportage

Et lille stykke Japan i Nordsjælland.

50 Stjæl boligstilen

Få stilen ind i din egen bolig.

53 Udeliv

August-heden kan være hård for havens sommerblomster. Læs her, hvilke blomster du skal vælge, hvis de skal stå i fuld sol.

71 Lækre opskrifter

Klassiske retter i ny indpakning.

79 Køkkentips

Det er NU solens sidste timer skal nydes. Invitér venner og familie på skøn mad i haven.

Hver måned

07 Favoritter

Mode, skønhed og anmeldelser af bøger, film og musik.

52 Læserrejse

Sol, musik eller cruise.

61 Konkurrencer

Vind skønne præmier.

69 Nyt fra Netto

Tag familien med i BonBon-Land til spotpris med Netto.

81 Nyt fra Netto

Cecilie og Ronny tager deres uddannelse i Netto.

86 X-ord

Løs månedens krydsord og sudoku.

89 Horoskop

Det siger stjernerne.

90 Klumme

Maren Uthaug er fornærmet på sin genbo. Og nu har hun lagt en plan...

19

Forny garderoben med polkaprikker.

42

Bolig med japanske tendenser.



71

Klassiske retter i ny indpakning.



Tilbage fra ferie

Få taget temperaturen på dit arbejdsliv

Et par ugers ferie væk fra kontoret kan give dig et nyt syn på strabadserne i din arbejdsdag og få dig til at huske dine gamle karrieredrømme. Udnyt dine friske øjne til at ændre dårlige vaner, fjerne stress og nå dine mål.

LIME viser dig hvordan.

Tekst SABRINA DREVSFELD
Foto BENITA MARCUSSEN



Susan Wichmand, der leder og ejer to massageskoler på Sjælland, har søgt hjælp hos karrierecoach Dorte Peary.

Sommeren er ved at være forbi. Det er nu, du kommer tilbage på arbejde med fornyet energi efter flere ugers ferie. Men ofte får perioden væk fra kontoret dig også til at se klare på, hvad du skal ændre for at blive mere tilfreds i dit job. Har du dårlige vaner, du skal af med – eller har du besvær med at nå dine mål? Måske bliver du nemt stresset? Så er det ifølge karrierecoach Dorte Peary nu, du skal gøre noget ved det.

“Der er en del, der kan se problemerne efter sommerfe-

rien, hvor de har fået job og hverdag på afstand. Du kan nemmere se, hvad der ikke fungerer, når du ikke er i det, og derfor er det lettere at lave om på dårlige vaner eller at blive motiveret på ny efter en pause. Det er her, du skal prioritere dig selv som projekt,” siger Dorte Peary.

Hun oplever, at folk generelt skal være bedre til at lave konkrete mål og lægge usikkerheden fra sig.

“Mange skaber barrierer for at komme videre ved at gemme sig bag en manglende tro på sig selv.

I stedet skal man fokusere på de succeser, man allerede har i bagagen, fordi de motiverer til at nå nye mål,” forklarer hun.

“Mange skaber barrierer for at komme videre ved at gemme sig bag en manglende tro på sig selv.”

Brug for kontrol

Susan Wichmand på 38 år er en af dem, der har brug for at se anderledes på sin arbejds-

hverdag som leder og ejer af to massageskoler på Sjælland. Derfor er hun mødt op til en session med Dorte Peary.

“Jeg vil gerne have nogle værktøjer til at nå derhen, hvor jeg gerne vil hen. Tingene er af og til begyndt at

glippe for mig, fordi jeg har for meget om ørerne, og jeg er simpelthen nervøs for, at noget går galt. At jeg ikke kan gøre ➤



Susan Wichmand plages blandt andet af usikkerhed, fordi hun tidligere har måttet droppe en virksomhed.



den anden skole til en succes," starter Susan Wichmand.

Og på få minutter får Susan Wichmand og Dorte Peary talt sig frem til, at Susan Wichmands behov for kontrol og systemer bunder i manglende tro på, at hendes virksomheder vil få succes. Og den usikkerhed er typisk for mange kvinder, fortæller Dorte Peary:

"En del kvinder plages af en tvivl på egne evner. Vi tænker, at tingene er farlige, og at vi nok ikke kan det, vi egentligt gerne vil. Vi er ikke opdraget til at kaste os ud fra sjette sal og håbe på, at det holder. Derfor har vi et til tider ekstremt behov for at have kontrol over alt ved hjælp af systemer, mapper og Excel-ark," siger hun.

Fjern fiaskoerne

De fleste mennesker kan dog skabe forandringerne selv, hvis de sætter tid af til det og bruger nogle simple redskaber. Et af dem afprøver Dorte Peary på Susan Wichmand under coaching-sessionen. Hun vil forsøge at fjerne usikkerheden hos virksomhedslederen.

Dorte Peary beder derfor Susan Wichmand om at lave en liste over alle de ting, som er lykkedes for hende i hendes liv og karriere indtil nu. Efter 10 minutter har Susan kun listet

get negativt i stedet for at bruge dem som en erfaring, der betyder, at de er klogere i dag og derfor har større chance for at få succes. På den måde tænker den menneskelige hjerne

"Folk har en tendens til at fokusere på fiaskoerne som noget negativt i stedet for at bruge dem som en erfaring."

to ting ned. Men hun har nemt ved at nævne, hvad der er gået galt. For eksempel at hun tidligere har måttet droppe en virksomhed.

"Folk har en tendens til at fokusere på fiaskoerne som no-

get negativt i stedet for at bruge dem som en erfaring, der betyder, at de er klogere i dag og derfor har større chance for at få succes. På den måde tænker den menneskelige hjerne i de samme baner, som den altid har gjort, selv om den faktisk er blevet klogere. De fleste vil derfor få meget ud af at hænge en succes-liste op på deres køleskab. Det kan få fiaskoerne til at fylde mindre mentalt," forklarer Dorte Peary.

Afstem værdierne

Ud over at vi som oftest er vores egen værste fjende, kan værdierne på vores arbejds-

plads skabe problemer, hvis de ikke stemmer overens med vores egne værdier, fortæller Sisse Falling, der er partner i firmaet Lifewise, som hjælper virksomheder med at håndtere medarbejderes kriser:

"Når man er i ubalance, handler det ofte om, at der ikke er overensstemmelse imellem det, man gør konkret, og det, man gerne vil gøre, skabe og bidrage til. Derfor skal man spørge sig selv, om man kan stå inde for det, som virksomheden skaber – og om det, man laver, bidrager til det, virksomheden er sat i verden for. Det handler i bund og grund om, hvorvidt man oplever, at man gør en forskel."

For at få afklaret om ens egne værdier og mål hænger sammen med virksomhedens, er det en god idé at gøre sine mål så konkrete som muligt, forklarer Sisse Falling:

"Mange mennesker opererer ikke med konkrete mål, og det gør tingene uoverskuelige. Uden konkrete mål kan man jo ikke afgøre, om det er realistisk at blive tilfreds på sin nuværende arbejdsplads, eller om man skal skifte bane."

Find konkrete mål

Ifølge Dorte Peary opnår du netop ikke dine drømme, hvis du ikke omformer dem til konkrete mål, som du derefter forsøger at opnå. Derfor beder ➔

5 ØVELSER, DU SELV KAN LAVE

1. Bed tre gode venner om at beskrive dig med tre ord

Det kan give dig en bedre forståelse af, hvordan du virker på folk, og hvilke kompetencer der er dine kernekompetencer. Måske får du en bedre idé om, hvad du skal prioritere i dit arbejde.

2. Lav et tankeeksperiment ud fra formelen: Præstation = Potentiale ÷ barrierer

Det, du præsterer, er et produkt af, hvad dit potentiale er – minus det, der holder dig tilbage. De generelle barrierer kan sammenfattes i tre ord: tid, penge og frygt.

Sæt dig ned med et stykke papir, og forestil dig, at du har al den tid og alle de penge, du gerne vil have. Skriv herefter ned, præcis hvad du ville arbejde med, hvis penge og tid ikke var et problem. Det kan guide dig i en ny retning og give dig et billede af, hvad dit reelle potentiale er.

3. Forestil dig, at du har opnået dine mål

Forestil dig en realistisk dato for, hvornår du har nået den største af dine karrieredrømme. Skriv datoen ned, og begynd herefter at liste ned, hvad der skal til for at nå det mål. Øvelsen kan hjælpe dig med at gøre det overskueligt, hvad der skal til for at nå dine mål. Lav gerne øvelsen to og to.

4. Vælg ét mål ad gangen – og gå efter det

Find ved hjælp af de andre øvelser frem til, hvad det er, du gerne vil opnå som det næste i din karriere. Det skal være et realistisk mål, som er overkommeligt inden for en kortere tidsperiode. Lav herefter en liste med de tre punkter, der fører til, at du opnår målet. Når målet er opnået, laver du en ny liste for dit næste mål.

5. Test dit tidsforbrug

For at du kan lave forandringer på jobbet og i hverdagen, er det nødvendigt at have et overblik over, hvad dine dage egentligt indeholder: Hvad giver dig energi – og hvad dræner dig?

Udform et skema med tre kolonner med overskrifterne +, o og -. List herefter alle de aktiviteter op, du har lavet inden for de seneste 24 timer. Inddel dem i kolonnerne, efter hvad der giver dig energi (+), hvad der dræner dig (-), og hvad der gør hverken eller (o). Hvis du lister mere end 50 procent af tingene under +, er det på tide at lave noget om.

Kilden

Healingsmassage Grundkursus

14. - 18. september eller 5. - 9. oktober

Du lærer den grundlæggende healingsmassage, så du efter kurset kan give en god afspændende massage til familie og venner.

Og får en større viden om og erfaring med, hvordan krop og psyke hænger sammen.

To-årig RAB godkendt uddannelse

Har du lyst til at arbejde professionelt med healingsmassage og samtaleterapi, kan du gå videre på vore fortsætterkurser og den to-årige uddannelse.

På de 1.000 timer uddannelsen varer, får du et virkeligt grundigt kendskab til massagen og samtalen som terapeutisk redskab.

Du lærer en lang række gode teknikker til at støtte andre og får samtidig lejlighed til selv at indgå i en dyb udviklingsproces.

Kildens uddannelse er RAB-godkendt, så du kan blive Registreret Alternativ Behandler i Healingsmassage efter Sundhedsstyrelsens regler når du har gennemført uddannelsen.



Basic Choice briks



Med deluxe hovedstøtte,
armstøtte og transporttaske.
5 års garanti på stel.
Kun 1050,- inkl. moms

Basic Choice Flex - Choice briksen
med vipbar rygstøtte til f.eks. zoneterapi. Kun 1250

Ring efter brochure: 36 46 08 46
eller besøg os på www.kilden.dk

Kilden, Søndermarksvej 14, 2500 Valby.



Susan Wichmand får nogle øvelser, som skal få hende til at tro på sig selv.

hun Susan Wichmand om at nævne den største forhindring for, at massageskolerne ikke kommer til at køre rundt.

“Det er i bund og grund, at de første elever ikke melder sig til. For når de først går på skolen, så er jeg ikke usikker på, at de får en god oplevelse. Så det handler vel om at få de første 10-20 elever ind, som så kan sprede budskabet om skolen,” siger Susan Wichmand.

Efter den konklusion får coachen Susan Wichmand til at lave en strategi i tre punkter for, hvordan hun får tiltrukket de første elever. Dermed har hun en handlingsplan, som hun nu kan give sig i kast.

“Når de tre punkter er fulgt, kan hun bruge samme strategi med næste mål. Et skridt ad gangen. Når folk går i gang

med at ville ændre deres rutiner og nå deres mål, så er den største fejl altid, at de tror, at de skal lave alt om på én gang. Og så ender det med, at man intet laver om,” siger Dorte Peary.

Drivkraft og håb

Til sidst bliver Susan Wichmand bedt om at sætte en dato

“Ofte ender jeg med at vise folk, at de har mere styr på det, end de lige gik og troede.”

for, hvornår hendes mål skal være nået. Hun vælger den 31. december 2012. Dorte Peary beder nu Susan Wichmand om at forestille sig, at hun er ved

den dato og ser tilbage på, hvad hun gjorde for at komme dertil. Øvelsen skal give Susan Wichmand en tro på, at hun kan gøre det, hvis hun vil det.

“Ofte ender jeg med at vise folk, at de har mere styr på det, end de lige gik og troede. Jeg prøver at forklare dem, at deres frustrationer er en god ting.

Bag frustration er der håb og drivkraft,” siger Dorte Peary.

Susan Wichmand går også fra coaching-sessionen med en helt anden fornemmelse, end

den hun kom med:

“Jeg mærker ikke den frygt, jeg havde, da jeg kom. Nu kan jeg slet ikke vente med at komme i gang.” %

7 VEJE TIL ET BEDRE ARBEJDSLIV

1. Fokuser på én ændring ad gangen:

Beslut dig for, hvilken vane du vil koncentrere dig om at forandre, eller hvilket mål du vil opnå først. Kaster du dig over det hele på én gang, får du ikke ændret noget.

2. Sæt tid af til dig selv:

Hvis du ikke sætter tid af til dig selv som projekt, ændrer du ingenting. Brug mindst 10 minutter til overvejelser om dit liv hver dag.

3. Du skal ikke gøre alting alene:

Find inspiration i sportsverdenen, hvor sportsstjerner har et helt hold bag dem for at præstere godt. Skab dit eget support-team af kollegaer, venner og familie.

4. Prioriterer hver morgen:

Hver dag skal du lave en liste med de fem ting, der er de vigtigste, du skal nå den dag. Hæng listen, hvor du kan se den.

5. Frasortér unødvendige opgaver:

Strukturer for eksempel din mailbox, så de vigtigste mails ryger i en mappe for sig. Brug samme teknik, når du skal prioritere mellem møder og opgaver: Hvad er vigtigst at få gjort?

6. Lær at sige nej:

Vi vil gerne gøre alle andre tilfredse, men hvis vi fokuserer på andres behov, når vi ikke vores egne mål.

7. Tal med dine omgivelser:

Sig højt til dine kollegaer og dine chefer, hvad du godt kunne tænke dig, og hvor du gerne vil hen.

Kilde: Dorte Peary og Sisse Fallinge