

## Moys med musikkvideo

**ENEBAKK:** Denne uken slipper Enebak-bandet Moys sin nye video til singelen «Sannhetens øyne», hentet fra cd-en «Måneskinn og tåke» utgitt på Carambole Records høsten 2009. Videoen er regissert av Henning Bergersen, og kan sees på nettstedet youtube.com. Bandet Moys består av Øyvind Henriksen, Robert Cohn, Henning Bergersen, Jørn Gundersen og Kristine Sigrid Skau. På plata har bandet satt musikk til tekster av Enebak-forfatteren Ragnhild Jølsen (1875-1908).

## Fra Lønneberget til Ullensaker

**JESSHEIM:** Lørdag formiddag kommer Astrid Lindgrens «Emil i Lønneberget» til Kong Rakne-salen i Ullensaker kulturhus. Emil er egentlig en snill gutt, men havner ofte i trøbbel. Som når han heiser lillesøster Ida opp i flaggstangen slik at hun skal få utsikt over Katthult. Eller når han stikker hodet i suppebollen. I forestillingen møter vi alle de kjente skikkelsene fra Katthult, og mange episoder fra Astrid Lindgren-bøkene.

## Knausgård på engelsk

**LILLESTRØM:** Karl Ove Knausgårds «Min kamp. Første bok» og «Min kamp. Andre bok» er solgt for utgivelse på engelsk. Det britiske forlaget Harvill Secker har kjøpt de engelske verdensrettighetene til bøkene. Dermed er den første boka solgt for utgivelse i ni land: Storbritannia, Ungarn, Bulgaria, Nederland, Italia, Frankrike, Sverige, Danmark og Tyskland. Den andre boka er solgt for utgivelse i fem land: Storbritannia, Danmark, Ungarn, Frankrike og Italia. (NTB)

## Allsang ved elva

**LILLESTRØM:** I formiddag inviterer Kjetil Skaslien og Reidar Myhre til allsangkonsert på Samfundet i Lillestrøm. Kjetil kommer med trekkspillet og Reidar med alle sine saksofoner. Og du kommer med den stemmen du har og synger med, oppfordrer arrangørene. På kulturkafeen blir det også servert vafler, kaffe og te, som man kan innta når man ikke har munnen full av kjente, kjære sanger.

# Lyst hode skapte storselger

**Trine Åldstedt (45) fra Skjetten er en av Norges fremste eksperter på NLP. Hun har utgitt boka *Alt sitter i hodet*, som har blitt en storselger.**

Marit C. Andersen

maca@rb.no

63 80 48 72

### ■ SKJETTEN/OSLO

NLP (Nevrolingvistisk Programmering) er læren om hvordan sanser, språk og handlinger påvirker hvordan vi forholder oss til, og er med på å skape, vårt eget liv. Via NLP-metoden hentes ressursene våre fram, og vi kan få til de forandringene vi ønsker i livet.

### Internasjonal coach

Trine Åldstedt har selv brukt prinsippene i NLP for å komme dit hun er i dag, som coach og trener på verdensnivå, og eier av NLP-bedriften MetaResource AS i Rådhusgata i Oslo.

**Det fine med fortida er at den er bak oss** Trine Åldstedt

– Jeg hadde et kall om å jobbe med mennesker, men valgte det bort, sier Trine Åldstedt.

Hun jobbet mange år i bank og som journalist i NRK. NLP-firmaet startet hun i 2004, og nå lever hun av det. Bak seg har hun mange års trening hos selve kilden, NLP-grunnlegger Richard Bandler i USA. Hun er sertifisert NLP-coach av internasjonal standard, og underviser i mange land sammen med Bandler og verdenseliten innen fagfeltet.

Åldstedt er med i ekspertpanelet i bladet Kamille. Hun er også med i et prosjekt med Grete Waitz om mental og fysisk trening.

– Vi jobber mye med leder- og egenutvikling i næringslivet, offentlig virksomhet og organisasjoner. Nå har vi hatt hele redaksjonen i Kamille her på kurs, forteller hun.

Boka *Alt sitter i hodet* fra Kagge forlag er den første NLP-boka som er skrevet av en norsk forfatter. Den gikk rett inn på fjerdeplass på Bokhandlerforeningens offisielle salgsliste for generell litteratur.

### Et bedre liv

På bokcoveret lover hun leserne et bedre

liv, bedre selvtillit, bedre økonomi, bedre søvn, mer lykke og så videre. Boka er lettlest og full av mentale øvelser på veien til et bedre liv. Er det virkelig så enkelt?

– Mitt første møte med NLP var gjennomgripende. Det følte rett og slett som å komme hjem. Endelig fikk jeg bekräftet det jeg inni meg hadde visst hele livet, forteller Trine Åldstedt.

– I hverdagen styres vi av en faktabaseret, fornuftsstyrt og rasjonell tilnærming til livet, oss selv, muligheter, samhandling og løsninger. Vi har et ytre fokus og et hav av regler og rammer å forholde oss til. Denne boka vil vise deg at det er innover vi må gå for å bli kloke, hele og grunnleggende lykkelige. Vi må inn for å skape endring, finne visdom og mening. Deretter har vi mulighet til å kombinere både det indre og det ytre, og virkelig bidra til et løft av liv, verden og til slutt alt vi er en del av, sier hun.

### Nytt hjernemønster

I NLP brukes man ikke tid på å fortelle om problemene, for da får vi det bare verre, sier hun. Her bruker man tid på å fortelle om da man lykkes.

Alle har sine livskriser, det handler bare om hvordan vi takler dem.

– Det fine med fortida er at den er bak oss. Min erfaring er min beste venn. Men det er helt unødvendig å grave seg ned i det. Vi er selv kilden til våre troer. Verdiene våre ligger til grunn for all handling. Verdier er ubevisst materiale, forankret i hvordan vi ble preget i oppveksten. Det er software som det må ryddes opp i, siles ut, sier Åldstedt.

– De som kommer til oss, vil ha forandring, og vi gir næring til det nye mønsteret. Via NLP-metoden kan du danne et nytt mønster i hjernen, en ny hjernesti som er klappet og klar til bruk i hverdagen, sier Trine Åldstedt.



**PÅ NORSK:** Dette er den første NLP-boka som er skrevet av en norsk forfatter.



**BEDRE LIV:** – Jeg hadde en jente på 19 år her med bulimi



*Lidenskap for alle rom*

NOREMA er stolte over å kunne tilby Svanemerke kjøkken og innredningsløsninger til alle hjemmets rom.

Mange sier de vil ta hensyn til miljøet. Noen gjør noe med det. NOREMA er en av dem!





og selvskading. Etter fire måneder var hun frisk, forteller NLP-coach Trine Åldstedt.

BEGGE FOTO: LISBETH ANDRESEN



**REISEGLADE:** Norwegian All Star Band, her fra en konsert i Kina, vil gjerne ha med flere eventyrlyste musikere i reisekorpsset. FOTO: PRIVAT

## Søker musikere til Irlands-tur

Kaja Schau Knatten

kakn@jrb.no

63 80 48 74

■ **FROGNER:** Norwegian All Star Band (NASB) er et reisende orkester sammensatt av medlemmer fra flere korps fra hele østlandsområdet. I sommer drar orkesteret til Irland, men de vil gjerne ha med flere musikere for å få skikkelig trøkk.

– Vi trenger alle instrumentgrupper, men fløyter, klarinetter, tromboner og slagverk er spesielt velkomne, sier sekretær Magnar Nordlie.

NASB ble dannet med utgangspunkt i en felles drøm om å reise en del i utlandet, se nye steder, og spille korpsmusikk.

Sist gang gikk turen til Kina, med fire konserter i store konserthus i forskjellige

ge byer. Tidligere har orkesteret vært flere ganger i USA, Italia, Tsjekia, Estland og Russland.

Årets Irlands-tur blir 4.-9. juli.

– Først drar vi til Galway på Irlands vestkyst. Der skal vi holde to konserter, og utforske et spennende kyst- og kulturlandskap. Det blir også tid til besøk på et whiskydestilleri, forteller Nordlie.

Deretter går turen til Dublin, med to konserter, irsk aften og besøk på Guinness.

Neste øvelse er søndag 11. april 12.00 til 16.00 i Frogner Grendehus. Og ifølge Nordlie er det ikke et avskrekkende nivå på musikken:

– Vi spiller ikke verdens vanskeligste konsertstykker, men holder oss til lettere underholdningsmusikk som de fleste av oss kjenner fra våre egne korps.

## Eventyrlig porselenskunst

Kaja Schau Knatten

kakn@jrb.no

63 80 48 74

■ **LILLESTRØM:** Linda Jansson Lothe har i flere år samlet gamle leker, dokker, tannavstøpninger og andre underlige ting. Ofte ting som er blitt litt ødelagt.

Lørdag 17. april åpner utstillingen «Happy Together» i Akershus Kunstnersenter, der gjenstandene er bearbeidet til kunst.

Med kunsten stiller Lothe spørsmål om hva som har forandret seg siden 50-tallet. Hun har også tatt utgangspunkt i eventyr der kvinner blir framstilt som passive, og gitt dem en aktiv rolle. Figurene hennes beskrives som eventyrlige kryssninger mellom Elsa Beskow og Rold Dahl.

Linda Jansson Lothe, tidligere bosatt på Fetsund, har blant annet jobbet som formidler for Pilotgalleriet og den kulturelle skolesekken i Akershus. Hun har hatt flere separatutstillinger, blant annet på Galleri Format i Bergen og Galleri RAM i Oslo, ved siden av en rekke kollektiv- og gruppeutstillinger. Lothe er nylig tildelt statens toårige kunstnerstipend.



**GAMLE LEKER:** Linda Jansson Lothe bearbejder dem med porselen. Resultatene vises i utstillingen «Happy Together» i Akershus Kunstnersenter neste helg.

I utstillingen «Happy Together» tar Lothe for seg et persongalleri som består av kvinnelige helter, antihelter og andre figurer. Hun arbeider helst med porselen, glasert på tradisjonelt vis. Lothes skulpturer og veggobjekter balanserer i feltet mellom kunst og kitsch. Det finnes både alvorlige og humoristiske undertoner i verkene.

Alt til  
**dekkskift!**



**199,-**  
Latmannsarm

Dekkposer  
**199,-**



Hjulnøkkel  
**59,-**



**79,-**  
Kraftpiper, pr. stk.



Garasjejekk, 2 tonn  
**199,-**

Forbehold om trykkfeil. Tilbudet gjelder t.o.m. 14. april 2010.

**Torshov**  
bilrekvisita

STRØMMEN

Åpningstider: 10-21 (10-18)

Kundeservice: 815 66 304

www.torshovbil.no