

# Mit frirum

Af Marchen Jersild // mje@berlingske.dk

Det nye år er en tid for selvransagelse for mange, og nogle af dem søger råd hos coaches. Forfatter og coach Pernille Melsted lærer bl.a. via sine bøger folk at mærke efter, hvad de vil.



PERNILLE MELSTED



## Min kæreste ejendel

er mine to ure: Et Chanel-ur, som jeg fik af Debbie Ford, som jeg er uddannet hos. Jeg fik det efter den første store workshop, vi holdt sammen i København, og jeg er meget glad for det og om over det. Og et Cartier-ur, som jeg købte til mig selv, da jeg fik mit første rigtigt gode job, som pressechef for Clinique i USA for 14 år siden.

Pernille Melsteds to ure, fotograferet af hende selv.

## Jeg gider ikke slanke- kure og fornægtelse



### Jeg vil gerne møde

Bono. Jeg er kæmpestor U2-fan, så jeg ville utroligt gerne tilbringe en aften med ham, drikke lidt portvin og tale om alle sangene, rigtig nørdet og helt ned i detaljerne, sådan som de sjældent gør i interviews. Jeg ville især spørge til albummet »Achtung Baby«, fordi det er et album, der blev lavet, mens der var splittelse i bandet og det afspejler sig i nogle af sangene.



### Sidst, jeg gjorde nogen glad

var da jeg gav min søn lov til at købe nogle fodboldspillere i Fifa på hans Xbox. Han er ti år og er blevet lidt for cool til at holde i hånden og blive fulgt i skole af mig, men lige i det øjeblik kom han til at sige, at han elsker mig!

### Jeg træner

med en personlig træner to gange om ugen. Det er benhårdt, derfor har jeg fået lov til kun at træne en halv time ad gangen. Da jeg havde været der første gang, gik jeg hjem og sov tre timer, fordi det var så hårdt. Jeg gør det for at være stærk og fordi jeg spiser utrolig meget mad, men jeg hader det. Jeg er ikke særligt sportsminded.

### Jeg gider ikke

slankekure, fornægtelse, at bruge tid med teflonmennesker og at bo sammen med nogen – ud over min søn, som bor hos mig hver anden uge. Jeg har brug for at være alene, og jeg har elsket at være alene, lige siden jeg var barn. Det er dejligt at have en kæreste, men man behøver jo ikke at være sammen 24 timer i døgnet.

### Min største last

er helt klart mad. Jeg drikker sjældent, drikker ikke kaffe og jeg ryger ikke. Men jeg holder mig virkelig ikke tilbage, når det gælder god mad. Udover at kysse er god mad nok den største sanselige nydelse for mig. Men jeg synes egentlig ikke, at det er en last.

### Det bedste råd

har jeg læst engang: »Vil du have en garanti, så køb en brødrister.« Der er ikke garanti for noget her i livet, og livet er for kort til ikke at tage chancer. Men ikke for enhver pris. Man skal mærke efter, men når man har nået til et point of no return, f.eks. i forhold til jobbet eller parforhold, hvor man kan mærke, at det ikke længere går, så kompromitterer man sin integritet, hvis man ikke tager chancen. Så er man nødt til at springe ud i det. Uden garanti.



### Det næste, jeg køber

er et par noise cancellation-hovedtelefoner. Jeg ser utroligt dum ud med hue, så det går jeg ikke med og derfor fryser jeg om ørerne. Det kan et par store hovedtelefoner hjælpe imod. De er også gode til at lukke støjen ude, når jeg flyver, og når jeg underviser over telefonen.



### Jeg slapper bedst af

på langs. Jeg vil helst ligge ned, også når jeg skriver mails og lignende. Der er et hotel i Barcelona, der hedder The W, hvor de har nogle fantastiske senge, så den perfekte dag for mig ville være at ligge i en af de senge med udsigt til vandet med adgang til en stak bøger og blade, at få roomservice, ikke at skulle bevæge mig en meter og ikke at have nogle planer.



Foto: Robin Skjoldborg, iris, Paul Mcerlane

### Min bedste madoplevelse

har næsten altid været den seneste, for jeg elsker mad. Men det er noget særligt, når man har en stor craving, der bliver indfriet, og sådan kan jeg have det, især med tatar og østers. Manfreds i Jægersborggade er det bedste sted til tatar, og Fiskebaren i Kødbyen er et af de steder, jeg spiser østers. Det er en kæmpe lykke at kunne cykle hen og spise 12 østers til aftensmad, når det lige præcis er det og intet andet, man har lyst til.

### blå bog

- Født 1972.
- Forfatter, underviser og foredragsholder.
- Tidligere pr-chef for kosmetikmærket Clinique, først i Skandinavien, siden i USA.
- Tog i 2002 et kursus hos den amerikanske forfatter og coach Debbie Ford, sagde op og videreuddannede sig hos Debbie Ford, som hun arbejdede tæt sammen med indtil Fords død i 2013.
- Har skrevet en række bøger, senest »Sæt dig selv fri – 13 genveje til at finde dine skyggesider og leve et mere ærligt og autentisk liv«.
- Bor i København sammen med sin tiårige søn.