

Brúka hævdið - og kom tær fram

Í næstu viku, frá hósdegnum 3. til sunnudagin 6. október, verur eitt skeið á Handilsskúlanum í Havn við endamálinum at læra fólk at hugsa klárari og harvið fáa meira burtur úr lívinum.

Silva Metoden nevnt henda vísindagrein.

Undirvisari á skeiðnum er danin Thomas Milsted.

Hann kom sjálvur á eitt tilíkt skeið fyri 10 árum síðan, og tað segði honum so nógv, at hann í 1991 segði sítt fasta arbeiði frá sær fyri burturav at undirvísa í Silva Metoduni.

Tað gjørdi eg, tí ert tú ikki fegin hvønn dag um títt arbeiði, mást tú fáa tær eitt annað arbeiði, sigur Thomas.

Silva Metoden er at læra seg at venja heilan og at kunna stýra bæði vinstra og høgra parti av heilanum, tí logiska og tí kreativa partinum.

Fólk flest brúka bara ein lítlan part av heilanum, kanska bara 1-2%. Og ein stóran part av orkunum brúka vit til at stúra og bera ótta fyri onkrum. At tær ikki megna tað, tær ætla sær, at tað fer at ganga galið, at tíðin ikki røkkur o.s.v. A henda hátt verður líkamíð óneyðugt stressað, og tað er ikki vandaleyst, sigur Thomas.

Á skeiðinum læra fólk við einföldum venjingum at hvíla og at samla seg um at siggja fyrri sær okkurt í staðin fyri tað, tær ikki ynskja sær ella eru bangin fyri. Tað nýtist ikki vera ein dreymur um at koma hægri upp á stiganum, men tað kundi t.d. verið at mist eini 10 kilo ella at gívt við at roykja.

Sjálvt um eg havi sæð ótrúlig úrslit, so er hetta ikki at gera undurverk, sigur Thomas Milsted, sum leggur dent á, at Silva Metoden ikki er religiøs men vísindalig.

Nógv hava við hesum



fingið hjálp móti stressi, svøvnloysi og trupulleikum orsakað av arbeiðsloysi, tí tær hava lært at hugsa meira positivt.

Um seg sjálvan sigur Thomas Milsted:

- Eg havi altíð havt hug at hjálpt øðrum. Men eg veit, at ikki er nóg mikið at geva fólk fisk at eta - betur er at læra tær at fiska. Og tað er júst tað, sum Silva Metoden byggir á.

Skeiðið í Silva Metoduni varar í 40 tímar. Tað er long tíð, men hon kennist ikki drúgv, tí undirvisingin hjá Thomas Milsted er spennandi og áhugaverd, og venjingarnar fáa fólkini at kenna seg væl.

2.600 krónur kostar skeiðið.

Tað verður á Handilsskúlanum frá 3. til 6. október frá kl. 9 til 19 hvønn dag.

Áhugað kunnu hoyra meira um skeiðið, mikukvøldið 2. október í fyrilestri, sum Thomas Milsted hevur á Handilsskúlanum í Havn.

Fólk, sum áður hava verið á Silva skeiði, sleppa altíð ókeypis aftur á keið.

Silva skeiðini hava áður verið í Føroyum, og fleiri føroyingar hava havt gleði av teimum. T.d. hava arbeiðsgevarar sent starvsfólk á skeið fyri á tann hátt at kunna brúka arbeiðsmegina betur.

SÚRHOYGGJBRUNNAR

16,0 m³
30,0 m³
78,5 m³

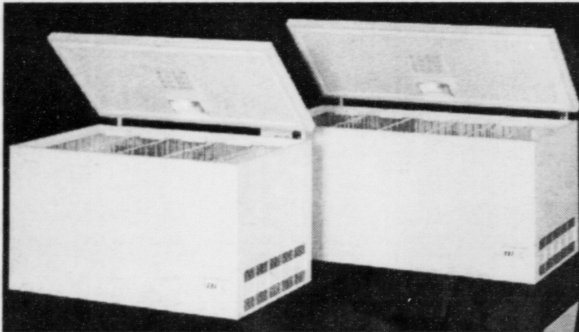
2,0 m
2,5 m
4,0 m

P/F PLASTVIRKIÐ
í Svanga 23 • FR-100 Tórshavn
Tlf. 18796 • Fax 18746
Verkstaðið er í Gøtudali

HANDILIN

HEYSTTILBOÐ

GRAM FRYSTIBOKSIR



GRAM HF 576

- Netto rúmd: 576 litrar
- El - nýtsla pr. 100 l.: 0,31 kWh/dag.
- Stødd: H 85. B 170. D 69,5 cm.

Vanl. kont. prísur 6.500,-

Tilboð **5.095,-**

Tú sparar 1.405,-

GRAM FB 412

- Netto rúmd: 411 litrar
- El - nýtsla pr. 100 l.: 0,24 kWh/dag.
- Stødd: H 85. B 140. D 69,5 cm.

Vanl. kont. prísur 5.100,-

Tilboð **4.190,-**

Tú sparar 910,-

GRAM FB 308

- Netto rúmd: 307 litrar
- El - nýtsla pr. 100 l.: 0,30 kWh/dag.
- Stødd: H 85. B 110. D 69,5 cm.

Vanl. kont. prísur 4.432,-

Tilboð **3.795,-**

Tú sparar 638,-

GRAM FB 203

- Netto rúmd: 307 litrar
- El - nýtsla pr. 100 l.: 0,30 kWh/dag.
- Stødd: H 85. B 110. D 69,5 cm.

Vanl. kont. prísur 4.167,-

Tilboð **3.395,-**

Tú sparar 772,-

GRAM FBL 250

- Netto rúmd: 241 litrar
- El - nýtsla pr. 100 l.: 0,28 kWh/dag.
- Stødd: H 85. B 110. D 69,5 cm.

Vanl. kont. prísur 4.944,-

Tilboð **4.050,-**

Tú sparar 894,-

GRAM FBL 350

- Netto rúmd: 328 litrar
- El - nýtsla pr. 100 l.: 0,22 kWh/dag.
- Stødd: H 85. B 140. D 69,5 cm.

Vanl. kont. prísur 5.544,-

Tilboð **4.590,-**

Tú sparar 954,-

HANDILIN

16.000.000.000

LM-Handilin · Smyrilsvegur 2 · Tlf. 11220 · Boks 3100 LM-Handilin · Smyrilsvegur 2 · Tlf. 11220 · Boks 3100