

SIMPLE LIVING

Lífsstíllur

Móti er ekki bara nakað, sum snýr seg um klæðir og hár. Eisini hátturinn, sum fólk liva lívið og skipa dagligdagin uppá, verður ávirkaður av mótarákinum. Eitt av nýggju fyrbrigdunum, tá tað snýr seg um lífsstíll, er nevnt Simple Living og merkir at liva einfalt. Hetta er mótsvar til stressið, sum tyktist hava verið modernað seinastu árin.

Simple Living er uppskriftin uppá hvussu tú fært mest burtúr lívinum, uttan at gerast stressaður. Tað snýr seg um at raðfesta dreymarnar, seta realistisk mál

av buddistiska liviháttinum, soleiðis, at vit kunnu liva minimalistiskt uttan at missa vesturlendsku hentleikarnar.

Høvðusboðskapurin í lífsstílinum er, at vit mugu læra okkum ekki at gerast bundin at jørðiskum ognum og sambondum.

Vit hava, tá alt kemur til alt, bert okkum sjálv, og tí mugu tað vera vit sjálvi, sum seta dagskránni í okkara lívi. Ikki sjónvarpið, arbeiðið ella makin.

BUDDISTISKI LEIÐARIN

Ein, ið dagliga hevur við Simple Living at gera, er ein buddistiskur leiðari nevndur Lama Surya Das. Hansara ráð eru, at vit mugu sleppa vanahugsanini um, at "jú meiri, jú betur". Í veruleikanum er tað eins ringt at hava ov nógv sum at hava ov lítið. Vit verða uppdal til at savna inn undir okkum, soleiðis at vit kunnu liva eitt gott lív. Men Lama Surya Das heldur ikki, at ognir geva okkum eitt gott lív. Hann sigur, at ognir eru sum tung barlast, ið bara tyngir um lívsleiðina. Fái fólk eru, sum megna at hava barlastina á einum rímligum stöði, har hon ger gagn, heldur enn skaða.

Allar flestu fólk hava savnað sær so nógv barlast, at tey ikki fáa farið haðar tey veruliga ynskja, tí tey megna hvørki at venda skútuni ella fáa hana úr stað. Um ikki tey byrja at skilja seg av við barlastina, eru tey fastlöst. Men av tí, at flestu ognirnar eru minnir, er tað sera torført hjá fólk at skilja seg av tær.

Simple Living ástøði sigur, at tað allatíðina eru ósjónligar orkur, sum streyma um okkum. Bæði

positivar og negativar. Tað ræður um at halda negativu orkuna burtur, við at lata positivu orkuna streyma frítt. Og tað kann hon ikki, um tað er nógv órudd, tí tá steðgar ferðin á orkustreymum. Orkurnar, ið vit hava um okkum, ávirka lívið meiri enn vit kunnu ímynda okkum. Tískil ræður tað um at skilja okkum av við alt, sum vit bert hava tí vit ikki orka at blaka tað út. Alt, sum ikki tænar einum endamáli, skal fara.

Besta staðið at byrja, er at tømja klædnaskápið ella eskjurnar á loftinum. Alt, sum tú ikki hevur verið í ella hugt at í trý ár, kanst tú rudda út, tí tað megnar tú eyðsæð at liva fyrriuttan.

Lama Surya Das sigur, at øll tingini, sum vit tveita út, væl kunnu vera til gleði og gagns hjá onkrum øðrum. Um vit geva tað burtur, sum okkum allikavæl ikki tørvar, so fær tað nógv positivar fylgjur: Vit fáa ruddað. Positiva orkan fær aftur flutt seg optimalt, og tað hevur, sambært Simple Living, positiva ávirkan á alt okkara lív. Vit gleða onkran annan. Og jú meiri vit geva, jú meiri kunnu vit vænta okkum at fáa aftur.

Ført hevur verið fram, at tað so sanniliga tekur nógv orku at ganga og rudda allan dagin. Men endamálið er júst, at tú ikki skalt ganga og rudda allan dagin, tí tú ikki skalt eiga nakað sum bert endar sum órudd.

LÍVSVEGLEIÐARAR

At rudda er tó bara ein partur av Simple Living lífsstílinum. Tað snýr seg eisini um hvussu tú innrætta heimið og hvat tú etur. Tað snýr seg um hvørjar dreymar tú hevur, og hvussu nógvur dreymar tú fært uppfyltar.

Til tess at hjálpa tær við at fáa dreymarnar umskipaðar til realistisk mál, eru sonevndir Life-coaches, sum skulu leiðbeina og vegleiða teg. Tey virka á umleið sama hátt sum buddistaleiðarnir, bert uttan at vera buddistar.

Lifecoach'arnir verða nógv vitjandi, og hava á ein hátt tikið nakrar av uppgávufrá sálarfrøðingunum.

Fyrsta teir spyrja teg um, um tú ert so heppin at fáa eina tíð, er, hvat tú veruliga droymir um. Næsti spurningur er, hví tú so ikki bara gert tað. Allaroftast er orsökkin, at fólk hava eitt arbeiði ella eini hús, sum tey ikki kunnu fara frá. Ella ein maka. Ella okkurt annað, sum heldur teimum aftur og bindur tey.

Men aloftast eru grundgevingarnar fyrri ikki at liva dreymin, bara undanfærslur, tí fólk eru óttafull og fjáلتurstungin at skula fara undir nakað nýtt. Lívsvegleiðarnir hjálpa tær við at finna veruligu orsøkina til undanfærslur, hjálpa tær at gera dreymin til eitt realistisk mál, so tað gerst lættari at arbeiða fram ímóti tí og at enda at røkka tí. Og tað ger ikki mun um dreymurin er at gerast FM vinnari í talvi, ein ferð runda um jørðina ella eitt barn. Boðskapurin er, at vit mugu ikki lata okkum binda av okkara tingum og ognum, men skilja okkum av við tað, sum bara ger fortæð og tekur óneyðuga orku frá okkum.



Slepp tær av við alt óneyðugt órudd, og innrætta restina á harmoniskann hátt, so verður lívið eisini meira harmoniskt.

Nógvar bókur eru, sum hjálpa tær at innrætta í trá við Simple Living. Ástøðið sigur, at innrættingin hevur alstóra ávirkan á lívið. Harmoni i boligen kr. 264,- í Gamla Bókhandli



TÆR 7 REGLURNAR UM GÓÐA HEILSU

- 1: Frísk luft. Far út hvønn dag og anda nógv fríska luft niður í teg. Bið vinirnar koma ein spaseritúr, istaðin fyrri á café.
- 2: Sólskin. Bert 15 minuttir av sóskini um dagin gevur tær neyðugu D-vitaminirnar. Og tað hjálpir uppá tunglyndi.
- 3: Afturhald. Tað ræður um ikki at yvirdríva, men at finna røttu javnvágina á øllum økjum. Javnvág er eitt av høvuðsevnunum í Simple Living. Et við máta, ven við máta, sov við máta. Hav afturhald í øllum sum er gott fyrri teg og fráhald í øllum sum ikki er gott fyrri teg.
- 4: Hvíld. Tak ein dag um vikuna, har tú tekur fri frá øllum arbeiði, løntum sum ólöntum, og hugnar tær einsamallur, saman við

familju ella vinum. Fá minst átta tímar av svøvn hvørja nátt. Rátt verður til, ikki at eta millum máltíðirnar, so eisini sodningarleiðin fær hvíld. Et ein stóran morgunmat, et so ein stóran døgverða 5 tímar seinni og et so ein lættan nátturða um kvöldið.

5: Venjing. Royn at fáa venjingina inn í dagligdagin. Súkkla ella gakk til arbeiðis, serliga um morgunin er gott at fáa gongd á kroppin.

6: Vatn. Vatn hjálpir uppá næstan alt. Gløs av vatni gjøgnum dagin reinsa kroppin og hjálpa honum við at útskilja giftevni. Rennandi vatn hevur eina sera reinsandi ávirkan á sinnið, antin tú fert í brúsu ella setur teg við eina á. At leggja seg í eitt

baðikar eftir ein strævn dag ella áðrenn ein týðningarmiklan dag, er eisini ein sera effektivur háttur at reinsa og fáa nýggja orku.

7: Føði. Vit eru ikki sunnari enn tað vit eta. So um tú fylgir øllum omanfyrnevndu ráðunum, men ikki etur rætt, fært tú ikki stórvegis burtúr. Grønmeti skal helst etast beint úr jørðini, t.v.s. rátt og uttan at verða sprottað við giftevnum. Royn at hava morgunmatin sum størstu máltíðina á degnum, døgverðan sum nærststørstu og nátturðan sum ta lættastu. Á tann hátt fært tú mest burtúr orkuni í matinum.

Kelda: www.simpleliving.com

Brillur, brillur og aftur brillur...

Brillur tá tit eru glað
Brillur tá tit eru kedd
Brillur tá tit eru forelskað
Brillur tá tit eru ung
Brillur tá tit eru gomul

NIELS L. ARGE
Kongabrugvin - Tórshavn - Tlf. 31 17 31