



EG HAVI STÖRSTAN ÁHUGA FYRI FÓLKI; TEIMUM, IÐ STANDA FØST, OG TEIMUM, IÐ HAVA EIN DREYM, MEN IKKI TORA AT ÚTINNA HANN, SIGUR MONA BRECKMANN

Mál: Tá vit seta okkum mál, er umráðandi at vit halda fokus, og hugsa um málið, sum um tað er okkara alt. Annars er eingin meining at seta sær mál. Málið er jú har, soleiðis at vit náa tað. Um vit halda fokus og hugsa um okkara mál hvønn dag, fyrireika okkum til, hvat kundi verið ein "hóttan" á jólum, hvussu vit fara at handfara slíkar støður og so framvegis, so átti málið ikki at tikið skaða av jólunum. Minnist bert til, at tað eru ikki "jólini" í sær sjálvum, sum hava ábyrgd av at tú kemur á mál ella heldur tíni lyftir. Tað er bara tú, ið avger tað, sigur Mona

4: Minst til at røra teg! Nú hava flestu okkara frí, og tí átti tað at vera ein upplagdur møguleiki at rørt seg. Helst um hugurin at eta eitt sindur meira enn vanligt er har.

Tað er ikki bert týðningarmikið at røra seg, men eisini at síggja hvønn ágóða rørsla hevur. Vit hava fingið eitt hjarta, ið skapar ein puls. Pulsurin kann gera framstig, bara við at ganga nakrar ferðir um vikuna. Vit hava vøddar, ið bíða eftir at vera styrktir og flyta seg. Tá vøddar eru í gongd, fer blóðrenslíð í gongd, pulsurin fer í gongd, lunguni fara í gongd. Ílt kemur til heilan. Heilin sleppur bráðliga at anda aftur. Vit øll vita, at rørsla ger bara gott, og øllum tørva tað. Byrja spakuliga. Um tú ikki hevur gjørt nakað í fleiri ár, byrja við einum gongutúri. Hugsa um tíni mál, hvat tú ynskir tær at náa, og hvussu tú ynskir at hava tað, sigur Mona.

Mona um nýggjárslyfti og nýggj mál

Tá vit seta okkum mál, er so umráðandi, at skriva sær málini niður, og at síggja tey fyri sær. Seta eina tíðarfreist, og síðani gera sær eina mannagongd. Hevur tú gjørt hetta, hevur tú longu klárað málið í høvdinum. Fylgir tú mannagongdini, har tú eisini hevur fyrireikað teg til, hvat kundi gingið galið, er eingin møguleiki at ikki klára sítt mál.

Fyrireika teg uppá tær ferðirnar, tú fert at snáva, hvussu tú kemur upp aftur, og heldur áfram við mannagongdini, ið leiðir til títt mál. Tað er bara tú, ið kann forða tær sjálvum og bara tú, ið kann náa tinum máli. "Hann, ið sigur hann kann, og hann, ið sigur, hann kann ikki – báðir hava rætt."

Um eitt menniskja skal halda seg sunt í gerandisdegnum krevst, at vit hava skil á heilsuni. Tá tosi eg eisini serliga um kost. Sigarettir og rúsdrekka er sjálvsagt nakað, ið ein átti at hildið seg frá, um tað ræður um at hava ein heilsugóðan lívsstíl. Venjingin er lívsneyðug, sum áður nevnt.

Nú er nýggja árið á veg. Setið tykkum heilsugóð mál!

ligur venjari fær bara havt eitt avmarkað tal av kundum. So ein er ikki nokk. Tað týðningarmesta er, at tað verður gjørt av brennandi áhuga, leggur hon afturat.

Tú ert meir enn tú heldur

Mona lýsir seg sjálva sum eina málrættaða kvinnu, sum nær tey mál hon setur sær. Í eldhuga, sum eyðkennir hana, hevur hon altíð sagt "alt ella einki". Tað er júst av hesum hon hevur lært mest, sigur hon.

Tó dámar henni ikki, at samfelagið hevur lagt jantelógina í tey flest okkara.

– Jantelógin er ein villingarsjón. Tað er nakað, fólk bara halda er til og av tí sama liva eftir einari lygn. Sjálvandi

kanst tú halda, at tú ert nakað! Tú hevur nakrar ótrúligar førleikar, ið eingin annar hevur. Tú ert nakað serligt, eins og hvør einstaklingur. Ikki leggja í, hvat onnur siga um teg, sigur hon.

Ráð frá Monu um kost og venjing á jólum

1: Roynið og haldið tykkum frá at eta ov nógv sukur. Tað er størsti figgindin, hóast nógv halda, tað er feitt. Karamellurnar, kakurnar, sodavatn, bomm-ini, og alt sum líkist.

2: Roynið og haldið tykkum frá ov nógvum kulhydratum. Hetta er alt tað hvíta, so sum rís, eplir, pasta, breyð.

Hvítt mjøl er ikki gott fyri kroppin, av tí tað gevur kroppinum lítla orku, og hevur ongar vitaminir.

Tó eru eisini sunnar kolhydratir, so sum grønnmeti, alt við nógvum fullkorni (fullkornsbreyð, fullkornspasta, brúnt rís) og bønir.

3: Ikki oveta. Á jólum hava vit altíð lyndi at fáa okkum ein ella báðar tveir tallerkar afturat. Hugsa um støddina og mongdina á portióninum, tit fáa tykkum. Til ber at fáa sær ein minni tallerk enn vanligt. Ofta royna vit altíð at eta alt á tallerkinum, hóast vit eru mett. Um tallerkurin er minni, skuldi hesin trupulleikin ikki verið til staðar.