

»Hví verða vit glað og lættsint? Innan sálarfrøðina verður granskað í hvat tað er, sum ger lívið gott«

tú automatisk meira mentalt gras at jótra. Tí er vert at geva gætur, at hesin vani skjótt kann gerast tíðarkrevjandi, so tú mást skapa pláss fyri tí í kalendaranum.

2 Samanber við onnur

Sammanber, samanber, samanber. Hvørja ferð tú upplivir eitt hvørt gott, stuttligt ella gevandi, er týðningarmikið, at tú ikki er so banal, at tú verður takksom, men at tú heldur samanber teg við onkran, ið tú ímyndar tær hevur tað stuttligari og betri enn tú.

Sólarmyrkingin var ein stór uppliving, men hevur tú minst til at hugsa um tey, ið upplivdu tað á ein meira stórslygnan hátt enn tú? Sum sóu tað klárari enn tú? Sum kanska høvdu alla sína stóru, heitu, harmonisku familju við sær í lötuni?

Far á facebook við eittans endamáli: at samanbera tína innaru støðu, tá tú er keddi, særð, rastleys ella ónøgd, við tey, sum síggja út til at hava tað gott – ella í øllum førum betri enn tú.

Um tú hevur eitt arbeiði, sum tú samanumtikið ert nøgdur við, og ein maka, sum tú ert góður við, so er umráðandi, at tú setur fokus á allar teir dreyms og vónir, tú enn ikki hevur realiserað. Hetta kanst tú gera við at samanbera teg við tey, ið hava nátt tí, sum tú enn ikki hevur nátt. Dvøl við kensluna av misnøgd – smakka ómegdina, helst minst ein tíma um dagin.

Hugsa ikki um, at tað tú sært hjá øðrum, bara er tað ytra. Ein fasada.

liga. Til dømis makanum. Leyv verbalt í krovið á honum, tá hann minst væntar tað. Helst alment, t.d. tá tit keypa inn og hann roynir at gera av, hvat hann skal gera til nátturða. Ver dramatisk og skelda út um, at tú er troytt av hansara ókreativa døgurðavali. Tað fer at sjokera hann, so hann ikki megnar at svara aftur í lötuni. Tá hann tekur tað upp aftur seinni fyri at skilja hvat hendi, kanst tú blankt avnokta alt og siga, at tað bara er okkurt í hansara høvdi.

Ver kreativ og original í tínum kritikki – so finnur tú skjótt útav, hvussu lætt tað er, tí tað er altíð okkurt at finnast at. Møguleikarnir er óendaligir. Til dømis ber til at fara konsekvent ímóti øllum rundan um teg, serliga tá tey eru glað um okkurt. Vissi øll á arbeiðsplássinum t.d. kendu stóra ærufrykt og gleði undir sólarmyrkingini, so kundi tú latið eina viðmerking fallið um, at tað nú hevði verið stórslygnari, um himmalin hevði verið heilt klárur.

4 Dvøl við spiltar møguleikar

Lít aftur á títt lív regluliga og hugsa um allar teir møguleikar, ið aldrin blivu til nakað. Einaferð stóðu allar dyr víðopnar fyri tær. Men tá tú fórt inn gjøgnum eina, lótust hinar aftur.

Hugsa um tað. Vel tær ein góðan sess í einum hálvmyrkum rúmi, lat eyguni aftur og hugleið um, hvussu óheppið tað er, at tú valdi tann makan, tú valdi. Minst til tá tú vart 20 ár og hitti vituga og vakra Giovanni í Italia. Mann hann ikki vera eins spennandi enn? Hvussu eydnusom og eksotisk hevði tilveran ikki verið í Italia?

Hugsa um hvussu nógvar lestrar- og arbeiðsmøguleikar tú einaferð hevði, og hvussu lítið og avmarkað títt arbeiðslív endaði við

at vera. Meditera yvir hvussu keðiligt títt lív er við tess føstu kørmum og konstantu endurtøkum og trúgv uppá, at tað altíð fer at vera, júst sum tað er nú.

Einki áhugavert fer at henda í framtíðini. Eingir

nýggir, inspirerandi persónar fara at koma inn í títt lív. Tú, við øllum tínum evnum og tíni uniku persónligheit bleiv ímóti tínum vilja avmarkað til hetta keðiliga lívið, ið tú livir.

Og týðningarmest av øllum: Ver aldrin takksom fyri nakað, sum er hent tær! Tað er skjótasta leiðin til eyðmjúka gleði – og slíkan banalitert er tú ov klók til... ella hvussu?

**Sannur vís-
dómur sprettir úr
djúpari vanlukku og
sálarneyð, hildu
kritikarar**

3 Hugsa um teg sjálvan og finst at øðrum

Hugsa ikki um samfelagsmál. Tað órógvar. Títt høvuðsfokus má vera tú sjálvur – altíð. At tú stúrir um tína figgjarligu støðu, tín trivnaði í parlagnum, hvat tú fær burtúrur tínum vinarbondum, hvat arbeiðsplássið gevur tær, hvussu tín sinnisliga støða er, og hvat tær manglar, leingist eftir og tørvar her í lívinum.

Finst at tínum nærmastu reglu-