

PERSÓNSMENNING

EG HAVI EIN

Mona Breckmann

Á netinum fylgja yvir 17.000 fólk við í lívinum hjá Monu Breckmann. Unga argjagentan hevur eitt greitt endamál við sínum sjónbandabrotum á youtube

Birgith Lassen

»Hellooo champions« sigur ein stórsnílandi Mona Breckmann í byrjanini á hvørjum sjónbandi. Í oktobur í fjør fór hon undir at filma sín gerandisdag.

Nú fimm mánaðir seinni hevur hon deilt eini 20 sjónbandabrot við allari verðini. Og væl móttikin er hon. 17.500 fólk hava higartil sæð sjónbondini. Tað talið skal náa eini million um nøkur ár, sigur Mona Breckmann, sum strembar eftir at kunna liva sum persónsmennari.

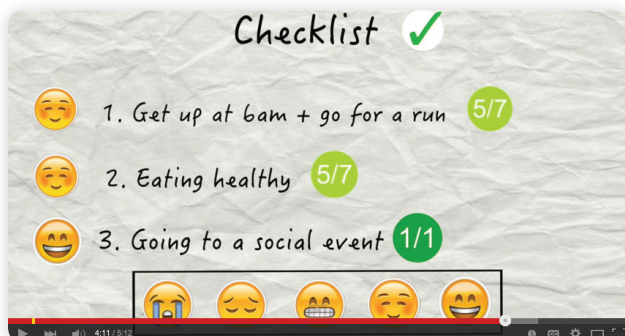
Gleði er eitt val

Vit skulu læra at vera takksom fyri tey smáu tingini. Vit skulu virða onnur. Og okkum sjálvi. Vit skulu lata gomul lík úr skápunum. Vit skulu læra at elska okkum sjálvi. Og onnur. Vit skulu læra at biða um umbering. Og fyrigeva.

Boðskapinir hjá Monu eru nógvir, men einamest snýr tað seg um at velja gleði framum aðrar kenslur.

– Ofta vita vit ikki av, at gleði er eitt val. Hvør einasta kensla er eitt val. Vit kunnu velja at lata vera við at vera súr. Tí kunnu vit eisini velja at vera glað, sigur Mona Breckmann uppá ein máta, so tú skilir at hon veruliga meinar tað. Tá Sosialurin hittir henni, situr hon á eini kaffistovu og arbeiddur við telduni. Seinni í dag skal hon venja eitt lið av fólki í Yndi.

Mona Breckmann er útbúgvinn persónligur venjari. Tað vil siga at hon leggur til rættis, hvussu fólk skulu venja og eta fyri at bliva kropsliga betri fyri. Eitt starv hon elskar. Fyri nøkrum árum síðani tók hon tó avgerð um at leggja seg meir eftir tí mentalu menningini.



Mona letur hyggjararnar fylgja við, tá hon í eina viku skal roynd at broyta sín lívstíl. Hon skal upp at renna hvønn morgun kl 6.00, eta sunt hvønn dag og fara til eitthvørt tiltak.



Mona tosar um kenslur og kensluligan eymleika. Hon vil eggja hyggjarunum at fevna sínar kenslur, heldur enn at ræðast tær.



Mona tosar um at virðismeta okkum sjálvi, og hugleiðir um, hvussu vit kunnu stýra okkara kenslum við at stýra okkara tonkum.

– Ítróttur sum heild hevur altíð verið ein stóruspartur av mínum lívi, og eg elski tað. Men styrkin hjá mær liggur í at arbeiða við tonkum og kenslum, havi eg funnið útav, sigur hon og greiður frá, at tað kropsliga og sálarliga hongur neyvt saman.

Tað kropsliga kanst tú

styrkja fyri at betra tína sálarligu heilsu. Og tað sálarliga mast tú eisini styrkja, skalt tú betra um tína kropsligu heilsu.

Víkir sítt lív at hjálpa øðrum

Í videobrotum sínum tekur Mona Breckmann altíð støði í sínum egna lívi. Tosar hon

um tað keðiliga við slatri, greiður hon frá, at hon til tíðir sjálv slatrar. Tosar hon um hvussu niðurbrótandi tað er at vera bangin, fortelur hon, at hon stundum sjálf er bangin. Hon fortelur opið um síni ytru og innaru stríð.

– Hetta geri eg ikki fyri at fáa uppmerksemi, men fyri at fanga mínar hyggjarar. Kenna tey, at eg eri opin, hava tey sjálvi lættari við at opna upp og taka tað til sín, sum eg sigi, fortelur hon.

Málið hjá ungu argjagentuni er at røkka eina millión hyggjarar á youtube, og í framtíðini vil hon skriva persónsmennandi røður og upptráðka við røðunum fyri stórum fjøldum. Mona Breckmann vil liva av at menna menniskju. Men hví velja at víkja sítt lív at hjálpa øðrum?

– Eg kenni, at eg havi eina skyldu at upplýsa fólk um lívsgleði. Eg havi sjálv megnað at uppbyggja mær eitt sterkt sjálvsálit og eina lívsgleði, hóast eg havi havt mitt at stríðast við. Eg vil vísa fólki, hvussu tey gerast glaðari menniskju, fortelur Mona Breckmann og greiður frá, hvussu hon altíð hevur verið tann lurtandi vin-konan, sum vinirnir søktu til, tá tey høvdu tørv á at tosa um eitthvørt torført.

Ein uppperð við tað tryggja

Mona Breckmann hevur seinastu árinu búð í London, men nú er hon heima í Føroyum í eina tíð. Hon fær eitt heilt serligt anlitsbráð, tá prátið nærkast føroyskum hugsunarhátti. Føroyingar lata seg alt ov ofta stýra av konformiteti, heldur hon. Og tað vil hon gera upp við.

– Eg eri troytt av at síggja føroyingar, sum leggja sína

