



– Tað er í veruleikanum ein dreymur, sum vit øll leita eftir, sigur Simona Midjord

PRIVATMYND



»Við vanda fyrri at ljóða buddistiskt má eg kortini siga, at vit skulu royna at liva í nú'num, góðtaka tað vit hava og læra at vera eydnusom«

– Eg minnst satt at siga ikki, hvat eg vildi broyta. Eg minnst, eg helt eg var ov høg, men visti, at uttan hæddina hevði eg ikki sloppið víðari í kappingini. Eg helt kanska eisini, at bróstini vóru ov smá og rumpan ov stór. Hóast eg ikki hevði nakra reyv tá, sigur Simona og flennur, meðan hon minnst aftur á yngri útgávuna av sær sjálvari.

Í dag er støðan ein onnur. Simona vigar munandi meir, enn hon gjørdi sum 20 ára gomul. Men tað hevur í dag als ongan týdning.

– Eg má siga sum er, at eg eri nøgd við mínar formar og meg sjálva í dag. Eg eri farin frá at hugsa kritiskt um meg sjálva, til bara at góðtaka tað eg havi og vera glað fyrri tað, sigur Simona Midjord.

Men tað er nú ikki so løgið, at ung sum gomul fyrihalda seg til allar hesar óskrivaðar reglur um kropsideali av øllum handa slag.

Leita eftir dreyminum

– Tað er í veruleikanum ein dreymur, sum vit øll leita eftir. Tað kann snúgva seg um kropsideali, men tað kann eisini snúgva seg um alt annað, sigur Simona og vísur á eina uppliving hon júst aftur hevur havt.

Simona er í vikuni afturkomin úr Keyptmannahavn við somu uppliving, sum undanfarnar túrar til danska høvuðsstaðin.

– Eg fari avstað hvørjaferð við hesum dreyminum um, hvussu hugnaligt tað verður, at ganga aftur og fram á Strøgnum, at shoppa nýggj klæðir og skógvar og so framvegis. Og so eftir fyrstu tímarnar í dreyminum finnur man útav, at tað í veruleikanum ikki er so hugnaligt at blíva við at ganga har, tí tú fært bløðrur á føturnar, tú fært ikki gingið í hasum lekru skónum tú júst hevur keypt, og so framvegis. Eg veit hatta, men kortini fari eg altíð avstað við somu mynd av, hvussu tað fer at vera. Tað er ivaleyst tí, at vit øll jakstra ein dreym, eina mynd av, hvussu vit ynskja veruleikan, sigur Simona Midjord.

Og við hesum døminum kunnu vit aftur gera eina roynd at skilja ungu fólkin, sum eru ónøgd við seg sjálvan, hóast umheimurin ikki sær orsökina.

– Vit síggja øll somul hesar vøkr myndirnar av kvinnum og monnum, og vit vita, at tær allar eru tilgjørdar og at eingin í veruleikanum kann liva upp til hatta idealið, sigur Simona Midjord.

Vit síggja veruligu myndirnar av heimsins vakrastu modellum og hugsa, at tær eru kanska líka sum vit onnur.

– Men aftaná eina løtu gloyma vit tað aftur, og fara aftur at halda, at soleiðis síggja tær vakrastu kvinnurnar út, sigur Simona Midjord.

Tað hvørur við árunum

At vera ótolandi sjálvkritiskur er ein eginleiki, sum kanska bert hoyrir ungdóminum til. Simona Midjord er í øllum førum sannførd um, at við árunum er hon vorðin meira og meira nøgd.

– Eg haldi ungdómar eru soleiðis samansett, at tey síggja seg sjálvan púra øðrvísi enn onnur. Við árunum byrjar man at síggja seg sjálvan bara fyrri tann man er, sigur Simona Midjord.

Í dag er Simona kortini tilvitað um sín kropp og sína útsjón. Men tað er meira orsaka av heilsu áðum.

– Eg leggi púrt einki í, hvørjar støddir eg brúki. Men eg leggi í, at eg livi sunt, og harvið eti góðan mat og venji javnan. Tað er tí, at eg havi meira orku, tá ið eg venji regluliga. Og verið meira orku verður tú glaðari – eisini fyrri teg sjálva, sigur Simona Midjord.

Hugsa um børnini

Spurd um, um hon hevur nøkur ráð ella vælmeinandi orð, sum kunnu eggja ungum til bert at góðtaka sín kropp sum hann er, vísur Simona á, at tað verður óalmindeliga torført.

– Hvat kanst tú siga við ein tannáring, sum ger hann klókari, uttan at hann sjálvur hevur upplivað tað. Tað trúgvi eg ikki ber til, sigur Simona Midjord.

Tí sigur tú við tey ungu, at tey skulu hvíla í sær sjálvum, so hyggja tey runt í samfelagnum og síggja, at tað er piss og pappír.

– Vit síggja samfelgið og tey órímligu krøv, sum eru til okkum øll. Tey ungu liva í einari boblu av skíggjum. Fartelefonir, teldlar, selfiemyndir og hvat veit eg. Og tey vita, at tey mugu uppdatera sínar profilar javnan, fyrri at vera verandi áhugaverd. Tað er eitt egotrip, sum vit illa kunnu argumentera okkum burturúr, sigur Simona Midjord.

Tí man besta loysnin vera, at lata tey ungu uppliva sjálvi, at nøgdsemi í veruleikanum bert finst inni í tínum egna høvdi.

– Við vanda fyrri at ljóða buddistiskt má eg kortini siga, at vit skulu royna at liva í nú'num, góðtaka tað vit hava og læra at vera eydnusom við tí vit hava. Hetta við, at grasið altíð er grønari hinumegin, er júst tað, sum skaðar. Tú skalt røkja tín egna urtagarð, og læra at finna nøgdsemi í tí tú hevur, sigur Simona Midjord.

Men eitt sera umráðandi kunnu vit vaksnu tó gera.

– Hugsa um, hvussu tú umtalar teg sjálva frammanfyrir børnum. Lat vera við at hava ein negativan tóna, og sig takk, tá ið børnini siga, at tú ert fin ella líknandi. Vit forma tey ungu við okkara orðum, gerðum og hugsanum, sigur Simona Midjord.