

Bloggan

Vígdís Fjallstein
skrivar

TAK RÆÐIÐ Á TÍNUM TONKUM

Letur tú onkuntíð keðiligu tankarnar flúgva framvið



Veitst tú at vit sjálvi kunnu avgera, hvørjum tankum vit geva uppmerksemi, og hvørjum tankum vit lata fara framvið. Tað ræður um at vit taka ræðið á okkara tonkum. Tað er ikki lætt, tað kann taka langa tíð og tað krevur venjing, men tað ber til. Tað eru nógv fólk sum stríðast við negativar tankar, um seg sjálvan, sína fortíð og framtíð. Tað er sum ein ónd ringrás, har ein ringur tanki, førir til tann næsta. Men vit kunnu taka eitt val, um at stýra rundan um hesar negativu tankar.

NIÓTI EG MÍTT LÍV?

Eitt annað er tað støðuga resið, vit liva í. Viðhvørt ivist eg í um eg njóti lívið nokk. Vit skunda okkum til hetta og hatta. Tað kennist sum eg altíð renni eftir onkrum, og tá ið eg altíð renni, eri eg ongantíð til staðar. Tað er ofta tað sum liggur fyri frammi, vit hava fokus á. Tá vit so koma har til, flyta vit fokus á tað sum er longur frammi. Kennir tú tað? Hóast rákið í samfelagnum í dag, sigur at vit skulu fram, fram, fram, so mugu vit eisini minnast til at njóta, sansa og varnast tað sum er framman fyri okkum beint nú. Slökkja fyri órógvinum og verða til staðar í okkara egna kroppi.

Far ein gongutúr og lat telefonina liggja eftir heima. Loyva tínum tankum framat. Anda djúpt inn og merk luftina koma út gjøgnum nøsina. Merk kuldán um oyruni og luktin av grasinum. Legg til merkis smáu lutirnar á vegnum og hvussu blómurnar vaksa í bønnum. Gleð teg

um friðin og vøkru náttúruna, tú hevur rundan um teg.

TÁ TANKARNIR TAKA RÆÐIÐ

Ofta eru nøkur týðulig tekin, sum vit kunnu fanga, fyri at verða greið yvir at teir negativu tankarnir hava tikið yvirhond. Man byrjar at siga »ongantíð« og »altíð«. Bráðliga er alt so svart og hvítt. »Eg fari ongantíð at klára at renna fimm kilometrar« og »Tað er altíð eg sum havi alla skuldina«, osf. Innast inni vita vit væl, at um vit venja fram ímóti okkara málum, so kunnu tey røkkast. Hetta er torført at varnast, tá orkan er í undirskoti. Heilin megnar ikki at tæna okkum, men tarnar okkum heldur.

Eins og alt annað her í verð, so hevur heilin eisini brúk fyri nøring fyri at orka at hugsa klárt. Sálarlígur og kropslígur orkumangul kann koma av, at vit hava sovið ov lítið um náttina, at vit gloymdu at eta á middegi ella at vit ikki hava drukkið nokk av vatni. Eisini kunnu aðrir persónligir trupulleikar ávirka, so sum at vit mæta mótgangi til arbeiðis og skúla ella trupulleikar í parlagnum.

GER TEG SJÁLVA GLAÐA

Hevði tað ikki verið deiligt bert at havt positivar tankar? Vit kenna øll teir dagarnar, har alt gongur sum tað skal. Júst tá, er lívið herligt og onki kann steðga okkara gleði til lívið.

Men vit kunnu velja at fáa fleiri av hesum døgnum. Tað krevur bert viljan til eina hugburðsbroyting.

Her eru seks góð ráð, til hvussu tú kanst venda tínum neiligu tankum til jaligar tankar:

1. Vel at nýta jalig orð, tá ið tú tosar.
2. Fyrigev tær sjálvum, fyri tí sum hevur gingið galið.
3. Trúgv, at tað fer at eydnast, at útliva tínar dreymar.
4. Hygg eftir heildini, tí stóru myndini og minst til at tað kundi verið nógv verri.
5. Vel at síggja eina avbjóðing, sum ein læruríkan møguleika.
6. Hav virðing fyri tær sjálvum og viðurkenn tíni avrik.

VÍGDÍS LESUR
SÁLARFRØÐI OG
SKRIVAR UM SÍTT
FAK Á EIN HÁTT, SO
VIT ØLL SKILJA TAÐ

kvinnublaðið HON samstarvar
við blogginn sukursoett.com

SO TAK RÆÐIÐ Á TÍNUM EGNU TONKUM OG VEL
AT LEGGJA DENT Á TEIR POSITIVU TANKARNAR



SukurSøtt