

Bloggan

Vígdís Fjallstein
skrivar



Er tín gleði treytað av øðrum?

YMISKIR TØRVIR

Menniskju hava øll ymiskan tørv, men felags fyri øll menniskju er, at vit ynskja øll at blíva elskaði. Hetta er ein grundleggjandi tørvur, sum gleðir okkum øll. Nøkur hava stóran tørv á at merkja nærleika og kærleika frá øðrum, meðan onnur hava lættari við at finna gleði og nøgdsemi í egnari samveru.

Hvussu vit verða uppald og hvat vit eru von við frá barnsburi hevur stóra ávirkan á okkara tørv. Eg komi sjálv frá einum kerligum heimi og hevur hetta heilt víst spælt ein týðandi leiklut í mínum tørvum. Samfelagið og rákið í dag vil helst hava okkum at verða sosial. Á sosialu miðlunum er tað nógv "kulari" at vísa, at tú gert okkurt saman við vinfólkum, enn at vísa at tú situr einsamallur á tínum kamari. Men hvat skulu vit brúka alt hetta til, um vit ikki trívast í okkaru egnu samveru?

Skulu vit so altíð verða saman við fólki? Hava vit tíð til tað? Hevði dagligdagurin ikki verið eitt sindur lættari, um vit eisini kundu verið glað í okkaru egnu samveru?

STERK Á EGNUM BEINUM

Tað tykist torført hjá nógvum at finna kærleikan til sín sjálvs. Tað er altíð lættari at siggja eginleikarnar hjá øðrum. Hini eru ofta betur, dugnaligari, vakrari osf. Menniskju id ikki hava gott sjálvsálit og sjálvsvirði, hava ofta stóran tørv á at fáa viðurkenning frá øðrum. Tey eru nærur bundin av hasum. Men hetta kann verða stravið fyri báðar partar. Vit skulu gerast betur at siggja okkara egnu eginleikar, soleiðis at vit ikki hava eins stóran tørv á viðurkenning frá øðrum.

Hví skal kærleiki og viðurkenning frá øðrum hava størri virði enn kærleikin til okkum sjálvi? Eisini eru tey sum hava mestsum ov gott sjálvsálit. Tað má verða fantastiskt at trívast so væl í egnum kroppi. Tað skuldi øll arbeitt fram ímóti.

Tað kann verða stravið hjá fólki, id eru kensluborin, at standa á egnum beinum. Eg kann siga frá mær sjálvari, at tað ikki altíð er líka stuttligt. Eg kundi ofta ynskt mær, at eg hevði eitt sindur tjúkkari húð og at eg ikki tók alt so nær. Men samstundis, velji eg eisini at siggja tað sum eina styrki, at eg havi eginleikan, til at merkja eftir og hava kenslurnar við í tí sum hendir rundan um meg. Tað ræður um at siggja tað positiva.

VIT ERU ALTÍÐ EINSAMØLL

Um vit vilja tað ella ei, so eru vit altíð einsamøll. Vit kunna kenna okkum sum ein partur av einum parlaga, vinalaga,

felagsskapi osf. Men vit eru okkara egni persónur, við egnum ynskjum og vónum. Eg hoyrði einaferð eina konu siga nakað, sum setti seg fast hjá mær. Boðskapurin var, at tað týðningarmesta sambandið, var sambandið tú hevði til tín sjálvs. Tí óansæð hvat, so fórt tú altíð at verða saman við tær sjálvum. Rætt hevði hon. Tað er umráðandi at vit læra okkum at hvíla í okkara egnu samveru, í staðin fyri at verða bundin av øðrum. Nógv av okkum eru læst fóst í einari óndari ringrás, har vit størsta partin av degnum eru knýtt at øðrum umvegis sosialu miðlarnar. Nógv kenna seg tómanuttan hendan møguleikan og hava tí torført við at finna innaru gleðini, sum ikki er treytað av øðrum. Men tað er sunt fyri heilan at kopla úr viðhvørt og samstundis er tað umráðandi at vit finna gleði í okkum sjálvum.

HVAT GLEÐIR TEG?

Um tú ert í parlaga ella ikki, ella um tú kennir teg fullan av sjálvsáliti ella mangul uppá tað sama. Finn útav hvat gleðir teg,uttan at tú ert treytað av øðrum fólki. Um tú ert sosial, kann hetta kennast torført. Eg royndi sjálv at gera ein lista við ymiskum sum gleddi meg. Hóast eg finni størstu gleðina saman við øðrum fólki, so er tað nógv sum eg kann gleðast um, hóast eg eri einsamøll. Tað kann vera at baka, syngja, gera ymiskt kreativt, skriva, ganga túrar, venja osf. Eg velji

tilvitað at leggja hesi tingini inn í mín dagligdag, og gevur hetta mær

stóra gleði. Royn tú og finn útav hvat gleðir teg og gev tí rúm í dagligdegnum.

TÚ HEVUR VALDIÐ

Flestu av okkum hava ofta lyndi til at skumpa skyldina á onnur, tá id vit eru í ringum lag ella alt ikki gongur sum ætlað. Ja, lívið kann verða stravið viðhvørt, men tað er upp til okkum sjálvi hvat vit fáa burtúr lívinum. VIT hava sjálvið valdið til at gera tað okkum lystir. Er tað okkurt id okkara dagligdegi sum tyngir okkum, so er tað okkara egna ábyrgd at broyta tað. Vit velja hvønn dag, hvønn veg vit vilja ganga og hvønn dag hava vit møguleika at velja at siggja tað positiva í staðin fyri tað negativa. Vit kunnu fylgjast við øðrum, men vit eru allar sterkast um vit eisini kunnu finna vegin fram sjálvi.

kvinnublaðið HON
samstarvar
við bloggin
sukursott.com

SÁLARFRØÐI

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



Sukur Søtt