

EITT NÝGGJÁR Í DESEMBER

– Slík nýggjárslyfti leggja eitt óneyðugt trýst, sum vit ofta ikki megna at standa ímóti. Betri er at byrja í smáum longu nú í desember mánaði, tí desember er ein avbjóðing á ymiskar mátar, sigur Durita Poulsen, BA í føðslu og heilsu, sum mælir til at fokusera á javnvág í høgtíðini, og at hava sinnið við í øllum jólavasinum

ANNIKA KUNOY IM

ANNIKA@SOSIALURIN.FO

Eitt nýtt ár er ein gyltur móguleiki til eina nýggja byrjan, og eitt nýggjárslyfti um at eta heilsugott og venja regluliga er sera vanligt. Soleiðis plaga vit at hugsa, og venjingarmiðstøðirnar hava ongantíð so nógv vitjandi sum fyrstu vikuna í januar, tá fólk í hópatali mæta upp við vón um at broyta lívsstíl. Sambært Duritu Poulsen, BA í føðslu og heilsu, so skulu vit tó byrja at hugsa um bæði kropsligu og sálarligu heilsu okkara longu nú, áðrenn jólini veruliga eru byrjað. Hóast øll hava nógv um at vera á jolum, so er upplagt at hugsavna seg um heilsuna í desember mánaði, og at koma sær undan knappliga trýstinum, sum eitt lyfti um nýggja byrjan hevur við sær eftir nýggjár. Kortini er tað umráðandi, at javnvág er í avgerðunum, og at motivatióin til heilsugóðu avgerðirnar kemur innanífrá.

– Slík nýggjárslyfti leggja eitt óneyðugt trýst, sum vit ofta ikki megna at standa ímóti. Betri er at byrja í smáum longu nú í desember mánaði, tí desember er ein avbjóðing á ymiskar mátar, sigur hon.

Finna innaru motivatióinina

Durita Poulsen heldur, at ynskja vit at finna frið í vasinum í jólamánaðinum, so er umráðandi fyrst at finna friðin í sínum lívsstíli.

– Ofta halda vit, at vit skulu hava eina kostætlan, og at onkur má siga okkum, hvat vit skulu eta. Vit gloyma at hyggja inn í okkum sjálvi og spyrja, hvørjum vit hava tørv á, sigur Durita Poulsen.

Hvaðani motivatióin kemur, ávirkar eisini úrslitið av tí arbeiðinum, sum tú gert. Durita

umráðandi at vita, hvat gevur einum frið og gleði, og við innaru motivatióinini kemur eisini gleðin

balansu í høgtíðini, sigur Durita Poulsen.

Javnvág í gerandisdegnum

Durita Poulsen tosar um, at í vasinum í desember mánaði er umráðandi at finna javnvágina í gerandisdegnum, at minnast til, hvørji virði ein hevur og ynskir at liva eftir, men somuleiðis luttaka í tí hugnaliga og sosiala uttan ringa samvitsku.

– Tað nýtist ikki at verða so fýrkantað, sum vit ofta hava lyndi til at gera tað. Tað er umráðandi, at vit hava javnvág í lívinum og duga at njóta hugnaligu høgtíðina uttan at fella út har, sum vit ikki fáa stýrt okkum longur og gloyma okkara virði og tær avgerðir, ið vit ætlaðu at taka.

Sum dømi nevnið hon allan tann góða matin, vit eru umgyrd við um jólini.

Vit vita, at tá jólini nærkast, so er almikið av góðum mati og leskiligum góðgæti. Vit skulu øll til nógv tiltøk, ball og hugnaløtur, og tað verður ov mikilið av mati og rúsdrekka hesa tíðina. Borðreiða vit bert við sunnum mati, ella velja vit bert ta heilsugóðu loysnina, tá vit eru til slík tiltøk, so avmarka vit siðvenjuna hjá okkum og teimum, sum vit eru saman við.

– Tá vit gera okkurt ekstremt, so sum at eta ov nógv, so er tað ofta í sjálsvirðinum, tað botnar

greiðir frá, at motivatióin, ið kemur uttanífrá, kann verða góð til at byrja tilgongdina til ein nýggjan lívsstíl, og hon kann eisini virka motiverandi, men hon heldur ikki í longdini. Setur tú tær sum mál at fara niður í vekt og røkkir tí málinum, so fært tú óivað nógv rósandi orð við á vegnum. Tú kennir teg glaðan, tí tú hevur rokkið málinum, og hevur tað betri við tær sjálvum. Motivatióin, ið kemur uttanífrá, er eisini nyttulig, um ein venur til eina kapping ella skal niður í vekt skjótt. Alt hetta ávirkar okkum, og kann verða ein góð byrjan til, at vit leggja leistir um, greiðir Durita Poulsen frá.

– Trupulleikin er, at í longdini dalar motivatióin, ið kemur uttanífrá, og vit klára ikki at halda í henni. Tí mugu vit hyggja inneftir. Verða vit motiverað av rósandi orðum, so mugu vit rósa okkum sjálvum, tá vit njóta tilgongdina av einum broyttum lívsstíli, sigur hon.

Durita greiðir frá, at tað er ymiskt, hvussu vit finna innaru motivatióinina, men ofta er hon tengd at sjálsvirðinum. Tað er

í núinum – eisini tá tað umræður mat og rørslu.

Hevur tú ongantíð frið við at eta sjokulátu, men hevur altíð ringa samvitsku. Heldur tú, at tú vigar ov nógv, ella kennir tú teg ósunnan, tá tú etur okkurt sokallað ósunt, so má sjálsvirðið styrkjast, áðrenn tað ber til at finna innaru motivatióinina, heldur hon.

– Tá vit gera okkurt ekstremt, so sum at eta ov nógv, so er tað ofta í sjálsvirðinum, tað botnar, tí vit hvíla ikki í okkum sjálvum. Tá er umráðandi at skilja, hvar tú finnur gleði, og hvar tú skalt seta inn fyrri at finna hana. Tað veit mann ofta best sjálvur, sigur hon.

Hon greiðir frá, at tað er lætt at oveta seg um jólini, men at tað eisini er í lagi, um tú gert av, at tað skal vera í lagi hjá tær, og hevur høvdið við í øllum tí, sum tú gert.

– Eg haldi, at tað er umráðandi, at vit ikki hava ringa samvitsku og eru kedd um, at vit taka spontanar avgerðir, men at vit koma til sættis við tær avgerðirnar, sum vit tilvitað taka, kenna okkara egnu mörk, duga at slappa av og finna

Tí mælir Durita til at supplera við heilsugóðum loysnum og ansa eftir, at vit eta fleiri mandarinir enn karamellur til dømis, so alt ikki verður ósunt.

– Tað er í lagi at eta eitt køkustykki ella nakrar karamellur hesa ársins tíð. Ein týðandi leiklutur í at finna bæði innaru motivatióinina og javnvág er at siga sær sjálvum, at hetta er okay, og at loyva sær sjálvum at njóta við máta, og at seta fokus á tað innara, sigur hon.

– Tá hevur tú teg sjálvan við í tilgongdini, og tú loyvir tær sjálvum at taka lut, hóast tú ikki etur alt, sum stendur tær í boði, sigur hon.

Ein fyrimunur er eisini at hugsa um, hvat ein sjálvur vil, áðrenn tiltøkini byrja, og nær mann vil standa sterkur, og nær mann ætlar sær at eta so nógv, sum mann vil.

– Um tú veitst, at tú skalt til eitt tiltak, har tey bjóða mat ella dessert, sum tær dámar væl, so er endamálið, at tú avger, hvussu nógv skal vera í lagi. Vit skulu ikki kenna okkum miseydnad, tí tá verður ringt at sleppa úr negativu tankagongdini aftur, sigur hon.

Hon heldur eisini, at í desember mánaði er best at hugsa um at halda vektini í staðin fyrri at forbjóða sær sjálvum at luttaka í øll-

Vit skulu ikki kenna okkum miseydnad, tí tá verður ringt at sleppa úr

negativu tankagongdini aftur, sigur hon