

RÖRSLYFTI

um teimum hugnaligu jólatiltøkunum, sum eru.

Kropslig javnvág

Durita Poulsen heldur, at um stundir eru til at hugsa um at røra seg, so er tað eitt gott hugskot at royna at fáa eitt sindur av rørslu í gerandisdagin.

–Tað er eitt gott hugskot, tí rørsla er ikki bert ein gáva, ið gevir vælveru og fyribyrgir sjúku, men hon er við til at skapa javnvág í kroppinum aftur, tá vit til dømis hava etið ov nógv, staðfestir hon, og mælir til, at ov nógv ikki verður gjørt av, soleiðis at rørslan verður ein revsing í staðin fyri ein gáva.

–Ikki er neyðugt at venja so hart, tí fyri tey, ið ikki eru von at venja nógv, so verður tað til eina byrðu, tí so nógv annað er at hugsa um hesa tíðina. Desember mánaði er eisini eitt upplagt høvi til at byrja spakuliga, so stóra broytingin ikki verður so ógvíslig í januar, um tú velur at fara at venja tá, sigur hon.

–Hevur tú etið ov nógv, legg so einar fimtan minuttir afturat venjingini ella far út og gang ein túr. Tú verður betri fyri, um tú rørir teg eftir at hava etið,

og tú kanst minka um tað, sum setir seg á kroppin av einari stórari máltíð, tú kanst minka um ovurnøgðina, sum setir seg á kroppin, leggur hon afturat.

At vera mentalt til staðar

At læra seg at verða tilvitaður um tær avgerðirnar, sum ein tekur, í staðin fyri at fylgja streyminum, kann verða tørført, men tað er altavgerandi fyri at finna javnvág og innaru motivatióina.

– Spurningar so sum, hví ein etur ov nógv í eini ávísari støðu, og hví ein vil venja, eru umráðandi, sigur hon, og leggur afturat, at nógv venja til dømis, tí tey kenna eitt stórt trýst uttanífrá ella tí, at tað eigur mann at gera.

– Tá vil mann, men mann tímir veruliga ikki, og tá er motivatióin skeiv, og tá er tørvur á at hyggja inneftir aftur, sigur hon.

Inni í tær sjálvum finnur tú móguliga fram til, at venjing gevir sunnari sinni og sunnari kropp, og lívið verður betri, tá tú ert virkin, greiðir hon frá.