

Bergtóra Høgnadóttir,

HR-leiðari hjá Sev

Hvussu var 2018 fyri teg?

Eitt ár eg við takksemi og eyðmjúkleika fegnist um, við tað at mær untist at vera um tvíburardøtur okkara til tær nú gjørdust 18 ár og myndugar. Vóni at vera her á fold í mong ár, men fremsta ynskið hjá øllum foreldrum er ivaleyst, at børnini hava tað gott og at kunna vera har fyri tey...ikki minst fyrstu 18 árin.

Hvat var besta upplivingin í 2018?

At tora at dyppa í Sandagerði ein stóran part av heystinum var ein herlig uppliving. At gerast liðug við útbugving mína var sanniliga eisini fantastiskt. Gongutúrarnir í náttúru okkara angri eg ongantið - um tað er við hundinum, góðum fólki ella bara sjálv - altíð er lagið gott aftaná. Saman við systir mínari, einum beiggja okkara og familjum okkara vóru vit nakrar dagar í summarfrí í Botni í Suðuroy. Einku sjónvarp, telefon og 3G...aaaaapsolutt eitt av serliga góðu minnunum. Samanumtikið eru størstu upplivingarnar tær, har eg upplivi nærveru.

Hvat var keðiligasta uppliving í 2018?

Sjálvandi hava lótur merktar av skugga og órættvísi eisini verið í 2018. Men alt nýtist ikki at koma á prent. Økta tilvitanin um plastdálkan og hvat hon ger við umhvørvið okkara ræðir meg. Keðilig, men neyðug vitan at fáa. Í so máta kunnu vit bara blíva betri - bæði í mun til forbrúk og í mun til at taka upp eftir okkum. Vit hava bert hesa verð, og hava stóra ávirkan á og ábyrgd av, hvussu hon skal vera hjá eftirkomarum okkara, 'there is no planet B' sum eitt gløgt høvd segði.

Hvat var mest umráðandi lærdómur í 2018?

Í summar gjørdist eg master í positivari sálarfrøði. Lærdómurin higani er, at vit tíbatur sjálvi hava ávirkan á, hvussu vit trívast. Nakað er partur av DNA og umhvørvi, men vissuliga kunnu vit sjálvi hava ávirkan á trivnaðin sjálvi eisini. Fleiri umráðandi elementir er, men góðar relatióinir og at tú hevur ein meiningsfullan gerandisdag ella uppgávu, tað eru tveir umráðandi faktorar. Tað snýr seg ikki um at fortreyngja tað sum pínir, sjálvandi noyðast vit eisini at rúma tí trupla, men umráðandi er at vita, at til ber at arbeiða við trivnaði í livinum sum heild.

Hvat hevur tú sett tær fyri at gera í 2019?

Eg vil fegin vera betri við og fyri umhvørvið - droppla eingangs gløs og bestikk, droppla plastikkposar so væl eg kann, minka um matarspillu. Og næsti bilurin skal vissuliga vera ein elbilur. Vil



feigin umseta vitan til praksis í mun til umhvørvið. Og vit kunnu øll gera mun - meiningsfullan mun. Og sjálvandi vil

eg halda áfram við tí sum eg veit skapar trivna - eisini í komandi ári. Gjarna við fleiri góðum lótum í bergtakandi nátturu

okkara í hesum landi, har meirilutin vónandi skjótt vil ráða og taka fulla ábyrgd.