



vit sum starvsfólk og menniskju sum heild, kenna okkara mörk, tora at seta mörk, hava eginum-sorgan, eru tilvitaði um okkara styrkir og ikki minst at vit vita og gerast tilvitaði um tað okkum tørvar bæði í arbeiðslívi og frílívi okkara til tess at løða battariini og minnast til eginumsorgan, staðfestir hon.

Amboðini

Tað eru ávís amboð ein kann brúka til at ansa eftir sær sjálvum, ið eru fortreyt fyri, at ein áhaldandi kann brenna fyri yrki sínum.

Uppgáurnar á einum arbeiðsplássi kunnu vera ymiskar. Summar uppgávur krevja meir enn aðrar. Bergtóra heldur, at tað er umráðandi, at vit vita, hvat krevst og væntast av okkum, tá vit eru til arbeiðis, men av og á er eisini neyðugt, at vit lækka krøvini til okkum sjálvi.

– Tað er ikki neyðugt at gera alt til UG alla tíðina. Onkuntið mást tú raðfesta uppgáurnar og yppa øksl, sigur hon.

– Tað krevur eisini eina tilvitan um, hvat drenar ein, og hvussu battariini síðani verða løtt. Ein samrøða við leiðsluna um, hvat tað er, sum drenar ein kann eisini verða viðkomandi, tí tað er fínt, at summar uppgávur krevja meir enn aðrar, men um allar uppgáurnar krevja alt av einum, so er vandi fyri at verða útbrendur, sigur hon eisini.

Hetta kann henda, tá arbeiði – sum okkum annars dámar – fyllir ov nógv. Vit taka tað heim við, og skilnaðurin millum arbeiðs- og frítíð verður kámar og kámar. Tí hóast tað er gott at kunna svara telefonini og teldupostum um kvøldið, so merkir tað, at arbeiði og familja bresta saman, greiðir hon frá.

– Tað kann samanberast við

» Tað kann samanberast við at hava smábørn. Vit elska tey og elska at vera saman við teimum, men tey flestu elska eisini fríløtuna um kvøldarnar, tá tey eru farin í song

at hava smábørn. Vit elska tey og elska at vera saman við teimum, men tey flestu elska eisini fríløtuna um kvøldarnar, tá tey eru farin í song.

Spurd um, hvat hon sjálf ger fyri at løða battariini, sigur Bergtóra, at hon gagnnýtir netverkið, sum hon hevur rundan um seg og raðfestir rørslu og fríska luft.

– Eg havi nógv fólk í mínum lívi, sum eg kann snakka við og hava tað stuttligt saman við.

Mær dámar væl at vera sosial og tosa við menniskju, men nú sum árin líða, dámar mær eisini væl kvirruna, tá eg eri einsamøll inni ella ein einsamallan gongutúr í náttúruni ella joga. Eisini finni eg orku, tá eg veri burtur í einum evni ella lesi eina bók. Tað er eisini eitt samspæl millum tað sálarliga og tað kroppsliga, sigur hon.

– Tá eg eri til arbeiðis, royni eg at skipa umstøðurnar soleiðis, at

dagarnir hava jávnnág. Havi eg til dømis fleiri setanarsamrøður ella fundir, so er umráðandi – bæði fyri meg og tey, sum sita yvirav mær – at eg sleppi at tømja høvdið, hugsa um tað, sum er hent, svara teldupostum og so framvegis. Harvið verði eg eisini ein betri luttakari, sigur hon.

– Tingini skulu ikki bara fáast av verki, tí tað snýr seg eisini um at njóta tilgongdina. Fyri meg er tað drenandi, tá eg bara gleði meg til at seta flugubeinið, leggur hon aftrat.

– Vit kenna okkum øll útkoyrd viðhvørt, og tá er umráðandi, at vit eru góð og tosa pent við okkum sjálvi. Og eisini við starvsfelagarnar. Vit mugu rúma hvørjum øðrum bæði tá vit fáa á skafti, og tá vit ikki eru besta útgávan av okkum sjálvi, sigur Bergtóra Høgnadóttir.