

HETTA KANST TÚ GERA Á JÓLUM

Fríðagar á jólum og millum jólanna kunnu brúkast til annað enn at eta, hyggja í sjónvarp og vera í veitslulagi. Brúka eina løtu til okkurt, sum tú ikki vanliga tekst við í gerandisdegnum. Her eru nøkur uppskot

Les eina bók

Tað munnu vera mong, sum brúka jóladagarnar ella onkrar fríðagar upp undir ella eftir jól til at lesa eina bók ella tvær. Og tað er eitt gott hugskot. Vit hava tendens til at yvirgeva okkum til aligormurnar á sosialu miðlunum, og tað ger okkum ikki klókari ella meira viðskygd enn eitt vist. Finn eina bók, sum tú hevur hug at lesa, ella kanska eina, sum tú ikki helt teg hava hug at lesa. Bið onkran viðmæla tær eina bók og gev tær stundir at fara ígjøgnum tekstin. Tað er gevandi at fáa eina góða skaldsliga uppliving.



Gang ein túr



Fleiri kend – og klók – fólk hava sagt, hvussu gott tað er at ganga ein túr. Tað skal ikki vera tann trupulleikin, tú ikki kanst ganga teg frá, sigst. Í øllum førum ger gongurtúrurin gott. Eisini tá ið tú ikki veruliga tímur avstað og heldur vilt sita frammanfyri sjónvarpið. Á jólum og nýggjárnum eta við ovmikið av góðum mati, og tí kann tað vera gott fyri bæði kropp og sál at ganga ein túr. Far bara ikki í fjøllini í ivasomum veðri, tí eingin tímur at verða heintaður av bjargingartýrluni.



Spæl eitt spæl

Nú á døgum spæla vit ivaleyst nógv talgilt spøl á teldum, teldum ella telefonum, men hvat við tí góða, gamla borð- ella kortspælinum? Ein kvöld runda um eitt borðspæl kann vera sera hugnalig og savnandi, hóast onkur vanliga vinnur og tapur. Ludo og kalaha ljóða avoldað, men tey spølini kunnu vera stak stuttligt at triva í, og so eru tað sjálvandi tey mongu, nýggjari spølini av øllum handa slag. Og tey klassisku kortspølini kunnu eisini viðmælast.

Rudda eina skuffu



Flestu okkara munnu hava eina skuffu ella eina hill, sum trongir til eina góða hond. Brót úr gerandisdegnum og brúka ein tíma ella tveir til at rudda eina skuffu, eina passeskju ella eina hill. Vanliga halda vit okkum ikki hava tíð til slíkt, men tað kann kennast avstresandi at hava eina slíka fittliga uppgávu at hugsavna seg um eina løtu. Lat hurðina aftur, set onkran tónleik og njót løtuna.

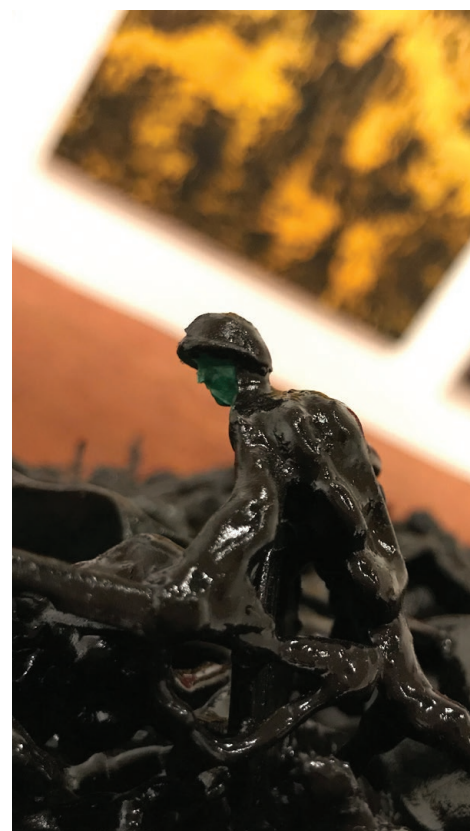
Skriva eitt bræv



Vit samskifta meira enn nakrantíð – eisini á skrift umvegis sosialar miðlar og telefonina. Men vit skriva ikki brøv longur. Hvat við at skriva bræv til onkran, tú kennir væl, ella onkran, sum tú plagdi at kenna væl, men ikki hevur havt so nógv samskifti við seinnu árinum. Um tú sendir brævið umvegis ein av talgiltu miðlunum, ella tú koyrir tað í ein brævbjálva og fert á posthúsið við tí, er líkamikið. Tankin telir mest, og hvør veit – tú kanst skapa eitt nýtt samband til komandi árinum.

Far á eina framsýning

Millum jólanna eru fleiri framsýningar at fara til kring landið, og tað kann vera ein góð uppliving, tá ið tú vilt sleppa av húsum og fáa eitt nýtt inntrykk. Gev tær sjálvari eina øðrvísi uppliving, tá ið nógv annars snýr seg um at eta gott og vera í veitslulag. Brúka ein tíma saman við verkum, sum kunnu geva tær okkurt at hugsa um ella skapa onkrar kenslur.



Lurta eftir einari plátu

Vit uppliva heimin alt meira í brotum nú á døgum. Vit sappa ímillum allar partar av tilveruni, og vit verða lættliga órógvad av tøkni. Soleiðis er eisini við tónleiki. Vit hoyra sangir í útvarpi ella gera okkum ein playlista á teldu ella telefon. Tað verður nógv minni lurtað eftir einari heilari útgávu frá byrjan til enda, sum listafólkið hevur hugsað verkið. Set tær ein lítlan tíma av til at lurta eftir einari góðari tónleikaútgávu frá byrjan til enda. Kanska kanst tú leita aftur á okkurt, tær plagdi at lurta eftir, ella kanst tú geva onkrum okendum kjansin. Skulu vit geva okkurt tilmæli, kundi tað verið »Billy Joel – The Stranger (1977)«, David Bowie – The Rise and Fall of Ziggy Stardust and the Spiders from Mars (1972)« ella »Blue Oyster Cult – Agents of Fortune (1976)«.

Set tær eitt mál

Tá ið tú kemur burtur frá dagliga resinum, kann tað vera gott hugskot at hugsa seg um og seta sær eitt mál fyri framtíðina. Tað nýtist ikki vera nakað, sum kollveltir tær gerandisdagin ella lívið, men bara okkurt, sum tú setur tær fyri megna í nýggja árinum. Tað kundi verið at lært teg okkurt nýtt ella roynd okkurt fyri fyrstu ferð. Tað kundi eisini verið at sett tær eitt mál um nýggja rutinu, sum kann bøta um gerandisdagin hjá tær.

