



Gunnleyg Durhuus, NLP-ráðgevi og skeiðleiðari:

Uttan mun til hvør tú ert ert tú nógv meiri enn tað

- Tey sum hava lætt við at gjøgnumføra síni mál, dreymir og ynski hava ofta eina klára mynd av tí tey ætla, og tey síggja ikki forðingar á vegnum sum ómøguligar at vinna á. Hinvegin taka tey forðingarnar sum eina avbjóðing. Hóast myndin ikki er so einföld kunnu vit siga, at tey ið hava eina positiva lívsáskoðan, røkka lættari málinum, tey seta, enn tey ið hugsa negativt og stara seg blind á forðingarnar á vegnum, sigur Gunnleyg Durhuus, sum sjálv er farin ígjøgnum eina persónliga menning, síðani hon kunnaði seg við NLP

Turið Kjølbro

Menniskju hava altíð verið upptikin av, hvussu veruleikin verður ávirkaður av hugsanum. Hvussu tað sum hendir í lívinum á ein ella annan hátt er úrslit av tí, sum hendir í sinninum. Og júst hetta er orsøkin til, at Gunnleyg Durhuus, sum annars í tjúgu ár hevur virkað sum arkitekt, harav tey seinastu 11 árin sum landsarkitekt í landsstýrinum, fyrri nøkrum fáum árum síðani fór í holt við at kunna seg nærri um NLP. Síðani seinasta heyst hevur hon verið í farloyvi frá starvinum í landsstýrinum.

- Bæði starvið sum landsarkitekt og sum NLP-ráðgevi hava tað til felags, at tey hava við samskipti at gera. Orsøkin til, at eg fór í gongd við at lesa NLP var starvið í

landsstýrinum. Har hevði eg rættiliga nógv við fólk at gera. - ráðgevar, handverkarar, politikarar, starvsfólk í umsitingini og almennar stovnar annars. Eg havi ofta í tí sambandi sett mær spurningin, hvat er tað sum ger, at vit hava so ymiska fatan av teirri somu verkætlanini ella sakini. At summi fólk duga sera væl at fáa síni mál ígjøgnum og verða góðtíkin, meðan onnur hava trupult við at koma ígjøgnum við sínum. Hetta hevur alt nakað at gera við, hvussu tú ber tað fram, sum tú vilt siga.

- Kropsmálið hevur ógvuliga stóran týdning og sigur ótilvitað sera nógv um, hvussu tú hevur tað. Fólk kunnu siga eitt við munninum meðan kroppurin sigur og visir nakað annað. Tá fært tú ein varhuga av, at eitthvørt er

sum tað ikki eigur at vera. Varhugin ella tað tú kennir á tær skalt tú ikki skúgva til viks, tí mínar royndir eru, at jú meiri tú arbeiðir í samsvari við tí, tú kennir á tær, jú betri fært tú tað. Tú skalt í veruleikanum lurta eftir tær sjálvum.

- Í uppvokstrinum læra vit ikki at lurta eftir okkara "fornemmilsun", tí sum vit kenna á okkum. Við øðrum orðum læra vit ofta, at okkara "fornemmlisir" passa ikki. Eru foreldrin ósamd og skeldast, og barnið spyr, hvat bagir, men fær at vita, at alt er sum tað skal vera, verður tað ótrygt, tí tað hevur ein varhuga av, at eitthvørt er galið. So fer barnið at fantasera eitt ella annað óveruligt og kanska óhugnaligt, sum kann elva til ein ótta í barninum og ávirka framtíðina. Hevði barnið istaðin fingið at

vita, at okkurt er galið, men tað verður í lagi aftur, hevði tað verið meiri róligt og havt álít á sínum kenslum. Kroppurin sigur frá, við at verða spentur ella sjúk, tá ið tú ikki lurta eftir tær sjálvum, sigur Gunnleyg Durhuus.

Hví hevur tað týðning fyrri teg at arbeiða sum NLP-ráðgevi?

- Tað gevur mær nógv persónliga, tí eg veit, at eg geri nakað, ið hevur veruligan týðning. Tað er ein fragd fyrri meg at uppliva, at fólk fáa tað betri. So leiðis havi eg tað eisini, tá ið havi skeið, har eg upplivi at fólk eru glað fyrri ta vitan tey fáa og kunnu brúka hana bæði heima og á arbeidsplassinum. Eg havi ikki altíð dugað nógv væl at seta mörk. Arbeiðið í landsstýrinum tók ofta alt ov nógv av mínum gerandisdegi og frítið. Eg

havi havt lyndi til at taka á meg ov stóra ábyrgd sjálvt um eg í síðsta enda ikki hevði avgerðarrættin. Eg tók alt ov ofta arbeiði við mær heim og brúkti kvöldini til at kanna eftir, um alt nú var soleiðis sum tað skuldi. Nú havi eg lært at seta mörk og veit, hvat eg kann bjóða mær sjálv-ari.

Tín egni eydnusmiður Hornasteinurin í NLP er at vit kunnu skapa tað lívið vit ynskja. At vit kunnu læra okkum at verða tilvitað um, hvussu okkara tankar ávirka tað sum vit gera. Hvussu tankarnir hanga saman við tí tú sigur, gert og ert. Tankar, orð og kropsmál hanga saman. Vit gera okkum myndir av, hvat fer at henda um vit gera hetta ella hatta, og mátin sum vit ímynda okkum hetta,

- Tað gevur mær nógv persónliga at arbeiða við NLP, tí eg veit at eg geri nakað, ið hevur veruligan týðning. Tað er ein frøi fyrri meg at uppliva, at fólk fáa tað betri. Nú havi eg lært at seta mörk og at finna út av, hvat eg kann bjóða mær sjálvari, sigur Gunnleyg Durhuus
Mynd: Jens L.r. Vang

hevur ávirkan á, hvussu vit hava tað. Men vit gera okkum ikki far um hetta. Skalt tú til dømis halda eina røðu so ávirkar tann myndin sum tú sært teg sjálva, - svimar tú, stamar tú, stara fólkini at tær og so framvegis - hvussu tær eydnast at bera hesa røðuna fram. Tí kunnu vit sjálv skapa okkum eina góða mynd framman fyrri okkum og harvið fáa eitt gott úrslit.

- Vit hava øll dreymar og ætlanir um, hvat vit vilja í lívinum. Tað sum drivur okkum fram ímóti málinum er okkara virði, tað sum hevur týðning fyrri okkum, sum t.d. trygg- leiki, frælsi, virðing. Tað hevði týðning fyrri meg á sinni at fáa útbúgving sum arkitekt, tí eg altíð havi havt hug at tekna og mær dámdi væl matematik og fysik. Eg vildi hava eina útbúgving, sum hevði nakað við hetta at gera. Samstundis vildi eg tryggja mær, at eg kundi hava eitt arbeiði, har eg kundi tjena mær mínar egnu pengar, og so vildi eg verða sjálvstøðug og klára meg sjálf fíggjarliga. Eg fekk øll ynskini uppfyllt, sum hovdu týðning fyrri meg tá. At eg fór í holt við NLP-útbúgvingina var tí, at eg vildi verða betri til at gera tað, eg longu gjörði, betri til at frambersa tingini, at samráðast og eisini at fáa tað betri sjálf.

- Fyrst tá eg fór í holt við NLP-útbúgvingina skilti eg, hví vit fata alt so ymiskt. Vit hava øll ymiskar uppfatarir, tí vit