

Javnvág millum privat- og arbeiðslív



Umsett hefur:
Barbara
Dahl, Serti-
fisera Life- og
Businnes-
coach

Í mínum arbeiði sum coach mæti eg ofta fólki, ið er væl fyri uppá allar mátar, ig ganga og føla seg kroyst og stgrongd, tí at tað er galið við javnvágini millum arbeiðslív og familjulív. Strongdin kemur vanligvis í samanstoytinum millum tvey ting: Á aðrari síðuni ynski, tankin ella ambitióin um, at familjan sjálvandi er tað týðningarmesta, tá alt kemur til alt, og á hinari síðuni veruleikin í gerandisdegnum, har arbeiði fær teir flestu tímarnar vit eru vakin – sjálvteisini í vikuskiftinum, har tað líka er ein uppgáva, ið skal vera liðug til mánadagin, nøkur vindeygu skulu málást, ella hvat tað nú er, ið ikki kann biða.

Flestu menniskju ið sita í hesum "saksi" millum familju- og arbeiðslív, greiða frá at familjan satt at siga er tað týðningarmesta,

og at tey veruliga meina, at hon eigur at ganga framum arbeiði. Men tá raðfestingarnar í gerandisdegnum vera eftirkannaðar, vísur tað seg ofta, at tað slett ikki letur seg gera at avlesa á raðfestingunum, at familjan er tað týðningarmesta. Tí hon fær ikki nógv tíð og verur ikki givin gætur. Kanska tí at arbeiði letur til at vera týðningarmiklari í stóðuni og kann ikki biða? Kanska tí at familjan verur tikin fyri givið? Ella tí at ikki er klárt, at tað raður um at varveita eina sterka javnvág millum familjulív og arbeiðslív. Ikki antin ella.

Men tað við javnvágini kann gott vera krevjandi. Eingin kemur og skapar hana fyri okkum - hvussu deiligt tað enn kundi verið – og sjálv um vit ofta siga, at javnvág er nakað, ein "bara er í" so kemur hon fyrst og fremst, tí at vit velja hana. Ja, tað kann vera ringt til tíðir. Ja man dettur úti og fólir seg í ójavnvág til tíðir. Og er tað ok? Ja sjálvandi! Tí um vit hava fatur í ætlanini í at miða eftir javnvág, so

kunnu vit koma á rætta kós uppá stutta tíð.

At hava fatur á og halda fast í ætlanini um javnvág, krevur nakað serligt av okkum: At vit eru erlig yvirfyri okkum sjálvum. Annars kunnu vit ikki koma í samband við, hvat javnvágini skal vera. Men út yvir erligheit fyri okkum sjálvum, krevur leitan eftir javnvág vanlig vís ikki, at vit gera nógv meira. Heldur tvørtur í móti. Tí tað gongur ofta út uppá, at vit halda uppat við at royna at gera alt og ístaðin fokusera uppá tað, hevur týðning.

At gera sær klárt hvat er tað týðningarmesta verður lættari, um vit gera ein raðfestingarlista fyri okkum sjálvum, har vit finna út av hvat hevur størstan týðing fyri okkum í lívinum og í hvørjari raðfylgju.

Fyri meg er tað: 1. Mín innara og ytra vælvera. 2. Maður mín, familja og vinir. 3. Mín yrkisleið.

Veruliga sigur mín listi, at eg raðfesti mína vælveru høgt við at fara til retreats nakrar ferðir um árið, har eg eri í friði við meg sjálva. Eg fari eisini at ferast og á

skeið, ið hava mín áhuga og geva mær íblástur og eg geri í heila tikið tað ið eg føli gevur mær vælveru.

Fyri at raðfesta mann mín, syrgi eg fyri at vit ferðast, bara vit bæði, og at vit javnan skipa fyri kvøldum, har vit bjóða hvørjum øðrum út. Fara í biografín, eta úti og osfr. Sjálv um eg kann vera móð, eftir at hava undirvíst ein heilan dag, og viðhvørt eri líka við at avlýsa, so veit eg, at tað í longdini, vanligu gevur mær orku, at vera saman við manni mínum, tí haldi eg sum útgangsstøði fast í avtalunum. Tað sama er galdandi fyri avtalur við vinir og familju. Sjálvandi hendur tað, at eg avlýsi, men tá geri eg tað altíð við tí endamáli, at varveita kensluna av javnvág.

Í sambandi við mína yrkisleið, er eitt av teimum týðningarmestu amboðum fyri meg, at eg ikki altíð taki mína yrkisleið so hátíðarliga, sum umverðin ofta ger. Vit menniskir eru ofta góð til at gera ov nógv burtur úr tí, vit uppliva í núnum, og leggja so stóran dent á tað, at vit kenna á

okkum at heimsins undirgangur nærkast, um okkurt ikki gongur so gott. Mínar royndir eru, at ting, ið upplivast sum altavgerandi í núnum, hvørva liðandi úr eygsjón og svinna inn til minni smálutir, tá vit fáa tað nakað burtur frá. Tí leggi eg ofta dent á at hugsa minni dómadagsaktugt og halda fast í, at tað ikki neyturviliga er so álvarsamt, sum tað sær út í løtuni, og tað hjálpur mær til, ikki at liggja svøvnleys og hugsa um mína yrkisleið. Sjálvandi eru tað nógv ting, eg vendi og dreygi nógv ferðir, men eg lati ikki hugleiðingarnar taka yvir.

Fyri øll míni 3 punkt á listanum er harumframt einans eitt galdandi: At eg trúgvi uppá, at tað er altavgerandi at vera til staðar, tá vit eru saman við okkum sjálvum, okkara maka, familju, vinum og øðrum, vit eru góð við. Vit fáa einki burturúr at ynskja at vit vóru onkra aðrastaðni, enn vit veruliga eru, og eingi menniskju ynskja at vera ein verkætlan, vit skulu skunda okkum at hava eitt sindur av kvalitetstíð við.

Tí haldi eg, at nakað av tí týðningarmesta fyri javnvág er, at vit so at siga "eru her tá vit eru her". Og at vit eru har nógv tíð, í mun til okkum sjálvum. Hvussu nógv tað er, vita bara vit. Men um vit eru heilt erlig og hyggja eftir okkum sjálvum, so haldi eg at vit øll innast inni gott vita, hvussu býti millum okkara raðfestingar skal vera, um vit skulu vera í javnvág og kunna vera ein persónur, ið vit kunnu virða og kanska enn tá hávirða.

Arbeidslampur
Fyrr: 399,-
NÚ: 99,-!

HELLY HANSEN REGNSETT
Mannfólk/konufólk
Fyrr kr. 1000,-
NÚ: 590,-!

HH Frítíðarjakki
590,-

SVARTIR SEKKIR 9,95 stk.
WC-pappír 29,95
50m, 6 rl.
Køks-pappír, 4 rl. 23,95
Fibur-klútar úr 15,- stk.

Kom niðan á Hjalla og ger kvettið!

veitarin
KEMILUX SIRIUS

OCEAN
BANGSBO EQUIPMENT
ARBEIDSKLÆÐIR
REGNKLÆÐIR
HH HELLY HANSEN

KEMILUX industri
- rein føroysk framleiðsla
S1 EXTRA RUSTLOYSARI H79 / H80
- og onnur munadygg reingerðarevni til vinnu og iðnað

Reingerðarevni og -útgerð til húsarhald, stovnar og virkir