

hava ruddidag

Kærleikin millum vinfólk ger, at tey eru perfekt at heita á, tá vit skulu á botn í óruddinum heima við hús. Tí tað er ikki altíð so lætt at síggja og at sleppa óruddinum hjá sær sjálvum.

Sannir vinir kennast so væl, at teir vita, hvussu tú hugsar, hvønn smakk tú hevur og hvørjar kenslur tú hevur fyri ymiskum í lívinum. Tey skilja, hví tú ikki vilt koyra falmaðu pappblómuna av einum páskareggi vekk, tí hana fekst tú frá gubbanum, sum ikki er longur. Men tey vita eisini, at tú bara hevur hin hesliga vasan frá Fíumostir standandi, so hon ikki skal blíva kedd – og tí skal hann detta á gólv!

Við at mýkja, forklára, yvirtala og sannføra, kann ein vinkona ella vinmaður vera júst tað, sum tú hevur brúk fyri, tá tú hevur ilt við at skilja tey av við ting, sum í veruleikanum ikki siga tær nakað sum helst.

Órudd órógvar mentalt

Nær svevur tú best? Tá kamarið er fult at skitnum klæðum og støvi undir songini, ella tá songjarklæðini eru nýskift, gólvíð er vaskað og rúm-

ið luftað út? Tey allarflestu vildu sagt, at seinna kamarið er betri at sova og at hugna sær í.

Men hví er hetta so? Jú, tí órudd og skittur ávirka okkum negativt. Ikki bara ítøkiliga, men eisini mentalt.

Hetta er ikki bara galdandi fyri kamarið, men fyri øll rúm. Er skil á tingunum, fært tú eisini pláss og yvirskot til tað, sum veruliga hevur týdning í lívinum. Tað verður enntá lættari at seta sær mál og at rækka teimum.

Hetta hava eysturlendingar kent til í túsund ár undir heitinum Feng Shui. Men tær nýtist onki fancy heiti fyri at vita tað, tí tað er bara at føla eftir inni í hjartanum, tá tú fert inn í eitt kamar, har tú hevur mugað út og vaskað.

Fá pláss og yvirskot

Um vit skulu definera órudd, so er tað alt tað, sum tú ikki brúkar ella ikki ert glað fyri. Alt hetta skal burtur úr lívin-

um, so tú fært pláss og yvirskot til tað, sum hevur týdning – bæði so og so. Her er avbjóðingin at tora at koyra burtur og at sleppa tinginum.

Órudd er negativ energi!

Tingini sum tú ert glað fyri og framhaldandi vilt eiga, skulu hava sítt fasta pláss í heiminum, so tú ikki brúkar dýra bara lívið til at leita og leita, tí alt liggur og sløðist.

Ver realistisk

Ímynda tær at hava eitt skralldómt ovastaloft, sum ikki liggur sum eitt tungt ok á herðunum, tí tú í fleiri ár hevur vitað, at tað trongir til ein ordans umgang. Ella at pláss var fyri bilinum í garasjuni? Tá tú hevur sett tær fyri at koma niður á botn í óruddinum, mást tú seta tær eina

realistiska tíðarætlan fyri, nær tú skalt vera liðug.

Summi øki í heiminum eru kanska so beykað til av húsaskorði, at tú langt síðan hevur mist yvirblikkið. Til dømi kjallarin, pultirúmið, ovastaloft ella fyrrúmið.

Her koma vinfólkini upp í leikin, tí tey hava ikki somu kenslur fyri tínum gamla skrambli sum tú. Hetta ger tey væl egnað at hjálpa tær at sleppa tingum, sum tú av onkrari løgnari orsök neyðheldur um. Hví skalt tú goyma tann moyra og holuta gummibátin frá 1977, sum hevði havt tað nógv betri í ruskovninum enn í tínum hjalli?

Avtalu við onkran, sum tú hevur álit á um at hjálpa til, tá tú fert undir stóru uppruðingina heima við hús. So kanst tú lova, at tú kemur heim til viðkomandi at hjálpa til, tá tørnur er á tí.

Rigmor Dam

rigmor@socialurin.fo

Góð ráð, tá tú ruddar:

- Tak eitt øki í senn og rudda tað heilt liðugt. Um tú ikki hevur nógva tíð, er tað betri at rudda eina skuffu væl og virðiliga, enn at koma í helvt í klædnaskápinum.
- Tak alt út úr staðnum, sum skal ruddast.
- Skapa pláss fyri tingunum, sum tú vilt hava inni.
- Nógvar penar goymsluboksir og bedrollarar eru á marknaðinum.
- Set spjaldur uttaná, so tú veitst, hvat er í.
- Sortera tingini í fyra ymskar kassar/sekkir:
Her: Tað sum skal vera eftir í rúminum
Burtur: Tað, sum tú ikki brúkar ella sum er brotið
Endurnýtsla: Klæðir og ting, sum onnur kunnu fáa gleði av, til dømis endurnýtsluhandil ella vinir og familju
Flyta: Tað, sum skal eitt annað stað í heiminum