

FRÓÐ

MIDVIKUDAGUR 4. SEPTEMBER 2019

Lífsstíll



Virkjar innri auðlindir

Rakei Magnúsdóttir hjálpar fólki að takast á við erfiðleika daglegs lífs með því að nýta núvitund og jákvæða sálfræði til að auðvelda fólki að hlusta á sjálft sig og sjá og nýta betur sína eigin styrkleika. ➔2

Rakei Magnúsdóttir er klínískur þerapisti sem hjálpar fólki að takast á við streitu, kvíða og vanlíðan. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

NÚVITUND OG STYRKLEIKAR

MBSP (Mindfulness Based Strength Practice)

8 vikna námskeið - hefst 9. sept.

Hefur þú áhuga á að...

- ...kynnast sjálfum þér á nýjan hátt?
- ...átta þig á styrkleikum þínum og annarra í kringum þig?
- ...læra að nota styrkleika þína til að auka vellíðan?
- ...ná tökum á streitu?
- ...sjá vandamál lífsins í nýju ljósi?

Ef svo er þá er þetta námskeið fyrir þig!

Kennsla fer fram í Hlíðarsmára 14 Kópavogi
Mánudaga kl. 17:00 - 18:30
Leiðbeinandi er Rakei Magnúsdóttir,
hjúkrunarfræðingur, MA-diplóma í jákvæðri sálfræði,
núvitundarkennari, áfallafræðingur (TRM 1 og 2)



Nánari upplýsingar og skráning: www.Lausnin.is



Rakei segir að þegar fólk kynnist styrkleikum sínum átti það sig betur á því hvernig sé best hægt að nýta þá. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Framhald af forsiðu →

Rakei Magnúsdóttir starfar sem klínískur þerapisti hjá Lausninni, fjölskyldu- og áfallamiðstöð, í Kópavogi. Hennar sérsvið er að hjálpa einstaklingum og þörum að takast á við streitu, kvíða og vanlíðan sem getur fylgt hinu daglega lífi. Hægt er að takast á við það meðal annars með aðferðum jákvæðrar sálfræði og áfallafræða TRM (Trauma Resiliency Model).

Núvitund vekur innri auðlind

Rakei kynntist núvitund og styrkleikum fyrst þegar hún var í námi í jákvæðri sálfræði og hefur þróað sig áfram í þeim fræðum. Undanfarið hefur Rakei kennt núvitund á námskeiðum hjá Lausninni en í næstu viku er að fara af stað nýtt námskeið þar sem sérstök áhersla er lögð á styrkleika okkar með hjálp núvitundar.

„Með styrkleikum er átt við okkar innri auðlind sem við búum öll yfir og birtist þegar hugsun, hegðun og tilfinningar fylla okkur orku og lífsgleði,“ segir Rakei. „Þeir hjálpa okkur að takast á við lífið og sigrast á neikvæðum hugsanaskekkljum. Þetta er því ný leið til þess að byggja okkur upp á jákvæðan hátt án þess að einblína um of á það sem er að í fari okkar, því ekkert okkar er fullkomið.“

Hugrækt mikilvæg heilsunni

Núvitundar- og styrkleika námskeiðið Mindfulness Based Strength Practice (MBSP) á rætur sínar að rekja til kennara Rakelar, dr. Ryan M. Niemiec, sem er sálfræðingur og fræðslustjóri hjá VIA Institute on Character í Bandaríkjunum.

„Námskeiðið tengir saman styrkleika okkar og núvitundarþjálfun á skemmtilegan hátt, sem styður okkur í að springa út og blómstra, bæði í einkalífinu og starfi. Það er aldrei of seint að



Í næstu viku fer af stað nýtt námskeið með áherslu á styrkleika mannsins. Styrkleikarnir sem hafa verið skrifaðir á þessa steina eru einungis hluti af þeim fjölmörgu sem mannfólkið býr yfir. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

byrja að rækta sjálfan sig,“ segir Rakei og brosir. „Það er nefnilega svo frábært að heilinn okkar er sveigjanlegur og við getum haft áhrif á hann og breytt hugsanamyndir okkar og þar með hegðun okkar í kjölfarið. Hugrækt er mikilvæg heilsu okkar og nýjustu rannsóknir innan jákvæðrar sálfræði sýna það endurtekið.“

Í núvitund erum við meðal annars að þjálfum okkur í að taka eftir,“ segir Rakei. „Það er færni sem við þurfum að læra og er ekki sjálfgefin. Þegar við þjálfum athyglina erum við einnig að æfa þolinmæði og að hægja á okkur. Það er hægt að gera á marga vegu, en lykillinn er að finna þá aðferð sem hentar hverjum og einum.“

Hún segir mikinn lærdóm felast í því að taka eftir breytingum sem eiga sér stað í líkamanum og huganum.

„Í daglegu lífi, þegar allt er á fullu, tökum við ekki eftir því sem líkaminn er að segja okkur,“ segir Rakei. „Við erum svo oft á sjálfstýringunni, sem kemur sér oft vel, en ef við förum í gegnum lífið eingöngu á henni og tökum ekki eftir mikilvægum skilaboðum sem hugur, tilfinningar og líkami senda okkur, þá endum við ekki á góðum stað.“

Þurfum að stilla innri græjur

„Þegar við förum að vinna með eigin styrkleika á meðvitadan hátt með aðstöð núvitundar þá

verður þetta „geggjuð“ blanda og við náum betri tengingu við okkur sjálf,“ segir Rakei.

„Við búum öll yfir styrkleikum en það er svo magnað að við gerum okkur sjálf ekki alltaf grein fyrir aðalstyrkleikum okkar því þeir eru svo samofnir því hver við erum. Þegar við kynnumst þeim gerast einhverjir tófrar. Við förum að sjá hvort við erum að vannýta þá eða ef til vill ofnota þá. Þetta snýst um að finna rétta jafnvægið,“ segir Rakei.

„Við getum tekið dæmi um einstakling sem hefur til dæmis húmor sem einn af sínum topp styrkleikum. Þessi einstaklingur á mjög auðvelt með að sjá það fyndna í lífinu og notar húmor

„Námskeiðið tengir saman styrkleika okkar og núvitundarþjálfun á skemmtilegan hátt, sem styður okkur í að því að springa út og blómstra, bæði í einkalífi og í starfi. Það er aldrei of seint að byrja að rækta sjálfan sig.“

óspart og kemur öllum til að hlæja. Ef hann ofnotar þann styrkleika þá getur hann farið yfir strikið og tekur jafnvel ekki eftir því. Þetta snýst allt um að læra inn á sjálfan sig og stilla „græjurnar“ innra með okkur. Hvenær við snúum „volume-takkanum“ fyrir húmorinn upp eða niður og hvenær við notum aðra styrkleika sem við höfum til að hjálpa okkur í þeim aðstöðum sem við erum í hverju sinni.“

Námskeiðið Núvitund og styrkleikar (MBSP) fer af stað mánudaginn 9. september.

„Við förum í grunnþætti núvitundar og styrkleika, gerum ýmsar æfingar og hugleiðslur ásamt því að spjalla saman um efnið,“ segir Rakei.

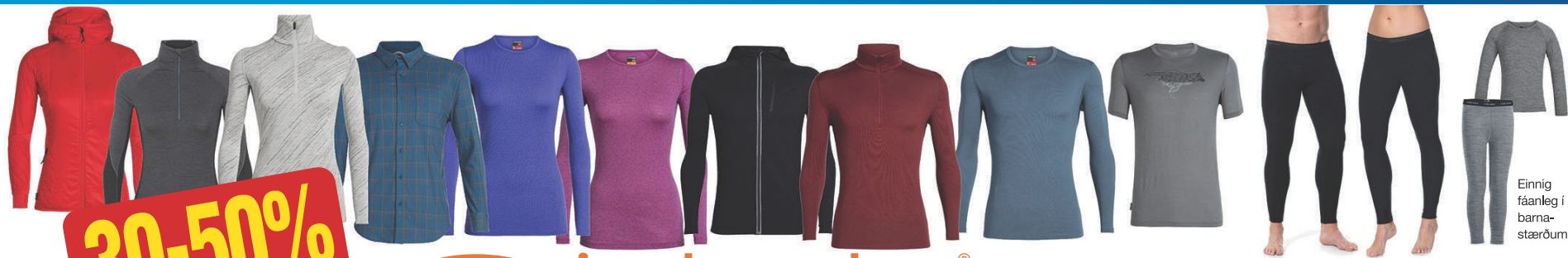
„Það er ótrúlega dýrmætt þegar við deilum reynslu okkar af æfingunum með hópnum og fáum að heyra hvernig aðrir þátttakendur upplifa sömu æfingar. Sumir eru að upplifa það sama og þú og aðrir eittthvað allt annað. Það getur verið mjög lærdómsríkt og þroskandi.“

Rakei hefur haldið ýmis námskeið og fyrirlestra er tengjast velliðan, núvitund og styrkleikum fyrir einstaklinga, hópa og fyrirtæki. Nánari upplýsingar er að finna á Lausnin.is eða með því að senda tölvupóst á rakei@lausnin.is.

ÚTSALA

Síðustu dagar

útsölnunni lýkur
á laugardag



30-50%
afsláttur

icebreaker® MERINO

100% Merino ullarfatnaður, stingur ekki, hlýrri og tekur ekki í sig lykt.

Einnig fáanleg í barnastærðum



OSPREY
BAKPOKAR



30-50%
afsláttur

Hágæða bakpokar
Eitt mesta úrval landsins

Klifurbakpokar • Leiðsögumannabakpokar • Fjallgöngubakpokar • Dufflar
Krakkabakpokar • Fjallaskíðabakpokar • Hjólabakpokar • Ferðatöskur



30%
afsláttur

EXPED

FERRINO



Svefnpokar, vindsængur, pottar, pönnur, hita-og kælibrúsar broddar ofl. frá GSI, Ferrino, Exped og Veriga með góðum afslætti



GÖNGUSKÓR OG SANDALAR



30-50%
afsláttur

patagonia®

50-70%
afsláttur

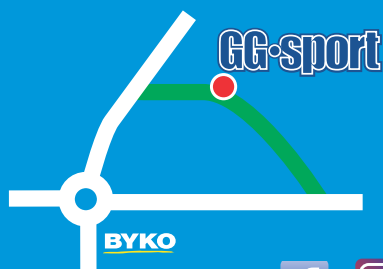


Allar **GRIVEL** og **singing rock** vörur með góðum afslætti

Afsláttarborðin verða að sjálfsgöðu á sínum stað með enn betri kjörum!

GG-sport

Opið virka daga
frá 10-18



Smiðjuvegur 8, Græn gata, 200 Kópavogi • sími: 571 1020 • www.ggsport.is



Fylgstu með okkur á Facebook og á Instagram

Bílar & Farartæki



Suzuki mótörhjól. Komdu og kaktu við í sýningarsal Suzuki. Ymislegt spennandi til, sjón er sögu ríkari.

SUZUKI
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
suzukisport@suzuki.is
Suzuki.is

Fjór hjól

Kawasaki



2020 árgærd!
KX 250 / KX 450
Nýjasta árgærd ef þessum frábæru crosshjólum sem hafa fyrir löngu sannað sig fyrir gæði og áráðanleika.
KX250 - Verð 1.479.000,-
KX450 - Verð 1.649.000,-



Nitro - Urðarharvi 4 - 557 4848 - nitro.is

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNINGARÞJÓNUSTA
Viðgerðir, viðhald og nýlagnir.
Uppýsingar í síma 868-2055

Hreingerningar

Hreinsun á:

- sófasettum • stólum
- dýnum • rúmum
- allar gerðir af mottum
- mygluþrifum
- ozonhreinsum
- lygtareyðingum



Við erum á facebook
Eldshöfði 8, 110 Rvk. S: 577-5000

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki o.fl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

Málarar

Getum bætt við okkur verkefnum innan og utanhús. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

Spádómar

SPÁSÍMINN 9086116.
Ástir, Fjármál, Heilsa. Opið alla daga.

Húsviðhald

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.
S. 893 6994



Viking Window AS
Fyrir íslenskar aðstæður



- Álklæddir trégluggar
- Trégluggar



Vesturhrauni 3, 210 Garðabæ.
Sími: 480 0000. www.aflvelar.is

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael S. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Keypt & Selt

Til sölu



LOK Á HEITA POTTA OG HITAVEITUSKELJAR.

Stærðir í cm: 200x200, 210x210, 220x220, 235x235, 235x217, 217x174, 8 hyrnd lok. Lokin þola 1000 kg jafnarðarþunga af snjó. Vel einangruð og koma með 10 cm svuntu. Sterkustu lokin á markaðnum. Liti: Brúnt eða Grátt. Opnarrar til þess að auðvelda opnun á loki. www.Heitipottar.is Sími 777 2000 Haffi og 777 2001 Grétar

Óskast keypt

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is

Opið mán - fös 11-16, Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Til bygginga



HARÐVIÐUR TIL HÚSABYGGINGA. SJÁ NÁNAR Á: VIDUR.IS

Vatnasklæðning, panill, pallaefni, parket, útihurðir, ofl. Gæði á góðu verði. Nýkomnar Eurotec A2 harðviðarskrúfur. Penofín harðviðarolla. Indus ehf, Óseyrarbraut 2 Hf, Uppl.hjá Magnúsi í sínum 660 0230 og 561 1122.

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM

165 og 285 fm bíl með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Atvinnuhúsnæði

TIL LEIGU.

Kistumelur 14, 289 fm á kr. 1500 pr fm.

Stórar innkeyrsludyr, 9,5 m lofthæð.

Nánar uppl. s. 840 3992

VERSLUNAR- OG SKRIFSTOFUHUÐSNÆÐI TIL LEIGU

Til leigu í Bolholti 4, næsta húsi við Laugaveg 178
Verslunarhúsnæði á götuhæð 235 fm. Laust strax.
Skrifstofuhúsnæði á 2. hæð. 150 fm. Laust fljótlega.
Skrifstofuhúsnæði á 5. hæð. 180 fm. Laust strax.

Uppl. í s: 893-8166 eða grensas@gmail.com.

Grensás ehf. / Ragnar

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m². S: 564-6500

GEYMSLU.IS

SÍMI 555-3464

Parftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslu.is

Atvinna

Atvinna í boði

HÁSETA VANTAR.

Háseta vantar til á mb. Núp BA 69 sem rær með beitingavél frá Patreksfirði. Uppl. í sínum 897-1591, 862 5767 og 863 0986.

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skómmum fyrirvara.

Proventus starfsmannaþjónusta - proventus.is Sími 551-5000
Netfang proventus@proventus.is



GÓÐIR Í HAUST



TILBOÐ
10.980.000

LAND ROVER Range rover velar hse. Árgærd 2018, ekinn 30 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 8 girar. Tilboðsverð 10.980.000. ásett 11.890 Rnr.116954.



VW Golf gte premium. Árgærd 2018, ekinn 16 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur 6 girar. umboðs, leður, luga, Verð 4.490.000. Rnr.213734.



VOLVO Xc90 t8 hybrid r-design. Árgærd 2018, ekinn 9 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur 8 girar. Verð 9.980.000. Eigum líka 2016 inscripion á staðnum V 8490. Rnr.213351



TILBOÐ
11.980.000

LAND ROVER Discovery hse. Árgærd 2018, ekinn 3 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur, leður, glerþakk 7 manna Tilboðsverð 11.980.000. ásett v 12.990 Rnr.116846.



JAGUAR Xj r-sport. Árgærd 2018, ekinn 9 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 8 girar. Verð 11.980.000. Þessi er rugl flottur Rnr.213763.



TOYOTA Rav4 gx plus. Árgærd 2014, ekinn 116 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 2.490.000. besta verðið Rnr.213752.

567 2277 NÝJA WWW.NYJA.IS

BÍLAHÖLLIN
BÍLAKJARNINN VIÐ BREIÐHÖFÐA 110 REYKJAVÍK

Opnunartími: Mán-föst kl. 10-18 • Lau kl. 12-15 • Lokað sunnudaga.
Sími utan opnunartíma • S. 861 2165

REYNSLA OG TRAUST Í 30 ÁR



TILBOÐ
8.700.000

JAGUAR F-pace s. Árgærd 2017, ekinn 14 Þ.KM, dísel, stóra vélin 301 hõ 3l v6 sjálfskiptur 8 girar. Tilboðsverð 8.700.000



TILBOÐ
3.990.000

VW Passat gte premium Árgærd 2016, ekinn 32 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur 6 girar. Einn með öllu Tilboðsverð 3.990.000. Rnr.116842.



TOYOTA Land cruiser 150. Árgærd 2017, ekinn 11 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 6 girar. Verð 6.950.000. Rnr.213439.



Bílafjármögnun Landsbankans