

Lífið

FÖSTUDAGUR
18. DESEMBER 2015

Nanna Árnadóttir
íþróttifræðingur
**YFIRFERÐ ÁRSINS
MEÐ HEILBRIGÐUM
LÍKAMA 6**

Ásdís Ólafsdóttir
sálfræðingur
**ENDURMAT Á
FJÖLSKYLDU-
HEFDUM 8**

Jólaskreytingar
**PAKKARNIR
SKREYTTIR
FRUMLEGA
OG FALLEGA 16**

Kristín Gunnlaugsdóttir

**JÓLIN BÚA INNRA
MEÐ OKKUR**

FRÉTTABLAÐIÐ

› visir.is/lifid

HJARTVERMANDI JÓLALÖG



Í seinustu viku deildi Lífið með lesendum kærum íslenskum jólalögum en nú fer lagalistiinn í útrás og hér má finna erlend jólalög sem eiga sér sérstakan stað í hjarta jólabarnsins. Þennan lagalista, ásamt öðrum, má finna á Heilsvísí á Spotify.

☺ **SOMEDAY AT CHRISTMAS**
STEVIE WONDER

☺ **THE LITTLE DRUMMER BOY**
SUFJAN STEVENS

☺ **BABY, IT'S COLD OUTSIDE**
DOLLY PARTON
OG ROD STEWART

☺ **LITTLE CHRISTMAS TREE**
MICHAEL JACKSON

☺ **JOY TO THE WORLD**
JOHNNY CASH

☺ **FAIRYTALE OF NEW YORK**
THE POUGES

☺ **HAVE YOURSELF A MERRY LITTLE CHRISTMAS**
SAM SMITH

☺ **CHRISTMAS TIME IS HERE**
VINCE GUARALDI TRIO

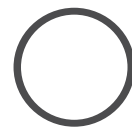
☺ **O HOLY NIGHT**
JOHN WILLIAMS

☺ **AULD LANG SYNE**
COLBIE CAILLAT

TÍU ÖRSTUTT HAMINGJURÁÐ



Friðrika Hjördís Geirsdóttir
umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is



Íl höfum við mismunandi skilning á hamingjunni og hvað það er sem gerir okkur hamingjusöm. Hér geturðu lesið tíu örstutt ráð sem hjálpa þér að verða örlítið hamingjusamari manneskja strax í dag. Textinn er það stuttur að þú getur meira að segja reynt að læra hann utan að.

Nú styttist svo sannarlega í jólin og væntanlega margir sem lifa ansi hratt þessa dagana. Tíminn er af skornum skammti og margt sem eftir er að gera svo hægt sé að halda heilög jól. Í miðri jólageðveikinni getur verið ágætt að staldra aðeins við, líta aðeins í kringum sig og huga að tilgangi jóllanna. Fyrir utan trúarlegan tilgang þá snúast jólin að miklu leyti um að auka hamingju og gleði í skammdeginu. Þá komum við að hamingjunni og hvernig við getum aukið hana með nokkrum einföldum ráðum sem þú getur tilinkað þér.

1. Segðu já!

Notaðu neikvæð orð eins og „ég get ekki“ og „það er ekki hægt“ í minna mæli. Þessi orð gera ekkert nema að draga úr þér og orku þinni. Segðu frekar já við lífinu og leystu verkefni þín með jákvæðu hugarfari.

2. Andaðu

Staldraðu við og finndu hvernig þú andar. Þegar við erum undir miklu álagi og streitu þá öndum við grunnt með þeim afleiðingum að líkaminn fær ekki það súrefni sem hann þarf. Við verðum fyrr þreytt og finnum fyrir sleni. Minntu þig á öndunina nokkrum sinnum á dag.



„Í miðri jólageðveikinni getur verið ágætt að staldra aðeins við, líta aðeins í kringum sig og huga að tilgangi jóllanna.“

3. Fagnaðu

Ekki gleyma að fagna litlum sigrum og markmiðum sem þú hefur náð. Það er hreinlega bara svo óskaplega gaman að verðlauna sjálfan sig og fagna svolítið.

4. Vítahringurinn

Sendu frá þér kærleik og hlýju, jafnvel þó þér sé ekkert sérlega vel við suma aðila. Hatur gerir ekkert nema að skaða sjálfið. Dalai Lama

orðaði þennan gjörning svo afskaplega vel: „Að hata einhvern er eins og að drekka eitur og búast við því að sá hinn sami skaðist af því.“

5. Þakklæti

Að þakka fyrir það sem maður hefur er eitt dýrmætasta næringarefni sem sálin getur fengið. Byrjaðu og endaðu hvern dag á því að þakka fyrir þrjá hluti sem þú hefur upplifað eða átt.

6. Lestu

Finndu þér bók til að lesa, það örvar heilasellurnar. Veldu þér jafnvel bók sem skilar einhverju aftur í hausinn á þér.

7. Friður

Semdu frið við þau mistök sem þú átt eftir óuppperð og reyktu friðarpípu með fortíðinni. Það hefur ekkert upp á sig nema jú áunnið þung-

lyndi að lifa í fortíðinni.

8. Brostu

Komdu þér í aðstæður og umhverfi þar sem hlátur og brosur eru í aðalhlutverki. Horfðu á góða grínmynd, umkringdu þig jákvæðu og skemmtilegu fólki.

9. Tímaskortur

Hættu að kvarta yfir því að þú hafir aldrei tíma í þetta og hitt, þú færð nákvæmlega jafn mikinn tíma og allir aðrir á hverjum degi. Vendu þig frekar á að forgangsraða og skipuleggja þig betur.

10. Hreyfðu þig

Taktu frá þrjátíu mínútur á hverjum degi fyrir einhvers konar hreyfingu. Göngutúr, hlaup eða hvað sem er. Hreyfing lækkar streitustuðul og eykur hamingjuhormón.

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ



FLOTHETTUM

Þeir sem vilja gefa upplifun og vellíðan ættu að skoða flothettur frá Systrasamlaginu. Þú einfaldlega smeygir á þig hettunni, setur sundnúðlu undir fætterna og flot á handleggina og svífur um í notalegri sundlaug eða heitum potti og slappar af. Samkvæmt Systrasamlaginu þá hafa „vísindamenn tengt jákvæðar niðurstöður af floti beint þeta-heilabylgjunum en það er hið ómóttæðilega notalega ástand sem skapast rétt áður en við svífum inn í svefninn. Það sem er þó öllu forvitnilegra er að þeta-heilabylgjur mælast gjarnan í vökuástandi munka sem eiga margra ára hugleiðsluþjálfun að baki.“

Flothettur fást hjá Systrasamlaginu sem er til húsa við sundlauginu úti á Seltjarnarnesi.



Slæður
Fjórar gerðir
Verð: 12.900 kr.

Engilberts hönnun
Fjarðarás 19

engilberts-honnun.is/netverslun



Lífið
www.visir.is/lifid

ÚTGÁFUFLAG 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000

Umsjón **Friðrika Hjördís Geirsdóttir** rikka@365.is • Ábyrgðarmaður **Kristín Þorsteinsdóttir**
Hönnun **Silja Ástþórsdóttir** silja@frettabladid.is • Forsíðumynd **Ernir Eyjólfsson**
Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.is



Farmers Market
ICELAND

TAKK FYRIR MIG OG GLEÐILEG JÓL!

Sigga Dögg kynfræðingur kveður síður Fréttablaðsins og skrifar lokapistil um ferðalagið sem skrifin hafa verið og þakkar lesendum innilega fyrir meðbyr, hrós og stuðning þegar hún heldur á vit nýrra ævintýra í kynfræðslu og bókaskrifum.

Þá er komið að því. Ekki nóg með að formleg jól gangi í garð í næstu viku heldur er þetta einnig síðasti pistillinn sem ég skrifa í Fréttablaðið. Þetta hefur verið ævintýralegur tími og það sem fáir vita er að fyrsti pistillinn eftir mig birtist árið 2006 í Fréttablaðinu. Þá var ég mjög innblásin af Carrie úr Beðmálum í Borginni og skrifaði um leitina að draumaprinsinum, og leitina að sjálfri mér. Ég man að ég áttaði mig alls ekki á því hversu margir, ef þá einhverjir, hefðu áhuga á þessum pistlum en ég hef alltaf skrifað svo þetta er bara órjúfanlegur hluti af mér og hver ég er. Kannski réttast að undirbúa þig. Þessi pistill er smá sjálfshátíð og það er von á væmni. Ekki segja að ég hafi ekki varað þig við.

Fyrir fimm árum

Þegar ég kom heim úr kynfræðináminu hafði blaðamaður samband við mig og bauð mér að skrifa fyrir Fréttablaðið. Mér fannst það spennandi en jafnframt var ég hrædd við það því nú var ekkert hægt að skrifa bara um að vera í sleik á einhverjum skemmtistað, nú þyrfti að skrifa af alvöru.

Í fyrstu var ég mjög upptekin af því að skrifa um rannsóknarniðurstöður og vildi passa að hafa allt faglegt og flott. Mér fannst ég þurfa að sanna mig og ekki vera lengur þessi týnda stelpa. Ég gyrti mig í brók með nokkrum háskólagráðum, heimsferðalögum og sterkum maka og settist við skriftir. Það var samt ekki fyrr en ég leyfði mér að slaka aðeins á og setti smá af mér í pistilinn þar sem þeir virkilega flugu af stað og öðluðust sjálfstætt líf. Orðin hreyfðu við lesendum.

Þakklæti

Ég hef heyrt af konum sem hafa klippt út pistla og hengt upp inn



Þegar maður hefur stuðning, birtu og kraft frá sterkum einstaklingum þá skín maður áfram og stoppar ekki.

á kaffistofur og jafnvel lesið upphátt fyrir samstarfsfélagana. Ég hef heyrt af konum sem klippa þá út og safna þeim. Ég hef persónulega fengið hrós frá falgum ungum herraönnum sem segja að skrifin hafi bætt þeirra samband og þeir hugsi nú öðruvísi. Ég

hef einnig fengið hrós frá ungum stelpum sem tala nú um kynlíf og geta sagt orðið píka. Líka frá móður sem nú talar við börn sín um kynlíf og kaupir smokka. Og foreldrana sem fóru að tala um raunveruleika uppeldis, án alls glans. Og öllum þeim lesendum sem segja mér að þeir lesi í hverri einustu viku og hafi gagn og gaman af. Ég er svo óendanlega þakklát ykkur í hjartanu.

Ofurkraftur á lyklaborðinu

Það er ekki hægt að neita því að þegar maður fær slíkan meðbyr og yl frá samborgurum, þá losnar um eitthvað. Ég pikka aðeins fastar og hraðar á lyklaborðið. Ég þarf að koma miklu að og eina leiðin til þess er að tala við fólk, hreyfa við því svo það verði að gárum breytinga í sínu umhverfi. Þannig aukum við skilning og manngæsku, með því að hreyfa við næsta manni sem svo ber kærleikann og fróðleikinn áfram.

Fyrst ég er svona á einlægu nótonum þá get ég alveg sagt þér, kærri lesandi, ég er að skrifa tvær bækur. Önnur er sérvalið samansafn af þessum pistlum sem hafa birst hér í Fréttablaðinu og hin er bók um kynlíf fyrir unglina. (Þó hún sé raunverulega einnig fyrir allt það fólk sem aldrei fékk kynfræðslu og vill fá hana beint í æð án allra krúsíðilla, bara hreinan og beinan (og fyndinn!) fróðleik). Ég er því ekki með öllu horfin og mun áfram herja á landann með opnari og hreinskilnari umræðu um kynlíf, tilfinningar, samskipti og ástina, sem og kynfræðslu í grunn- og framhaldsskólum landsins.

Hvað, eða hver, er í þínum vegi?

Ég reyndar taldi lengi að ég mætti ekki skrifa bók. Það var eitt af því sem minnimáttarkenndin hvísl-

„Þú, kærri lesandi, hefur átt þátt í því að móta mig og styrkja. Það er vegna þín sem ég þroskast. Ég er auðmjúk, tillitssöm og langar að bæta mig og verða betri manneskja, því það skiptir máli.“

aði í eyra mitt. „Þú ert sko enginn Andri Snær, Þorgrímur, Kristín Marja, eða Vigdís Gríms, og verður aldrei, svo slepptu þessu bara,“ hvísluðu raddirnar. Sem betur fer þá náði hrósið ykkar að yfirgnæfa hvíslíð og þegar þessi leiðindakór ætlar að byrja þá set ég bara Edith Piaf í eyrun og öskra „Non, rien de rien, je regrette rien!“.

Það hefur nefnilega ekki alltaf verið svo að lífið sé dans á rósum en ég trúi því að þetta sé spurning um að reyna að þrauka, draga lærdóm af aðstæðunum, hlusta á sterka fyrirmynd og fá sér súkkulaði. Stundum sökkar allt (svo ég sletti) og þá er bara allt í lagi að setjast niður, anda djúpt og troða í sig molum og syngja. Sérstaklega þegar ekkert annað er í stöðunni. Ég er Pollyanna í hjartanu og trúi á að við eigum að vera duglegri að hlusta á innsæi okkar og taka áhættu, sér í lagi ef hjartað öskrar á þig að fara af stað. Aðgerðarleysi getur valdið eftirsjá en mistök eru hluti af reynslubankanum og mótanda afl.

Eina leiðin er áfram. Það er svo margt ósagt og ógert í tengslum við samskipti og kynlíf og mitt verkefni snýst um miklu meira en einhverja spéhræðslu hjá mér yfir takmörkunum á eigin

gáfum eða hegóma um að halda ákveðnu andliti út á við. Verkefni mitt snýst um að bæta heiminn og fólkið í honum. Og þá er bara í boði að halda áfram.

Þú getur breytt heiminum

Ég hef margoft sagt að ég ætli mér að breyta heiminum og ég ætla að standa við það. Þegar maður hefur stuðning, birtu og kraft frá sterkum einstaklingum þá skín maður áfram og stoppar ekki. Þú, kærri lesandi, hefur átt þátt í því að móta mig og styrkja. Það er vegna þín sem ég þroskast. Ég er auðmjúk, tillitssöm og langar að bæta mig og verða betri manneskja, því það skiptir máli. Hvernig ég hegða mér, hvað ég segi og hvað ég geri skiptir máli. Það skiptir líka máli fyrir þig. Við skiptum öll máli því öll höfum við áhrif á manneskjurnar í okkar nærumhverfi.

Segðu píka. Kaupu smokka. Notaðu smokkinn. Spyrðu: „Er allt í lagi? Finnst þér þetta gott? Má ég halda áfram?“ Opnaðu augun. Segðu: „Mér þykir vænt um þig.“ Farðu í sleik. Elskaðu þig. Elskaðu líkama þinn. Elskaðu samferðafólk þitt. Vertu þig og aðra. Segðu takk. Vertu með í að breyta heiminum og bæta.

Ást til ykkar allra inn í jólin og nýtt ár, við hittumst án efa á nýju ári, takk fyrir mig og samfylgdina!

VILTU SPYRJA UM KYNLÍF?

Ef þú hefur spurningu um kynlíf þá getur þú sent Siggú Dögg póst. sigga@siggudogg.is



JÓLAGJÖFIN HENNAR



comma

Smáralind

[facebook.com/Commalceland](https://www.facebook.com/Commalceland)

O·P·I



STARLIGHT COLLECTION

JÓLALÍNA OPI ER KOMIN TIL ÍSLANDS
OG INNHELDUR 18 GULLFALLEGA LITI.

YFIRFERÐ ÁRSINS: HEILBRIGÐUR LÍKAMI OG LÍKAMSVIRÐING

Nanna Árnadóttir íþróttfræðingur skrifar kveðjupistil þar sem hún rifjar upp liðið ár sem var viðburðaríkt. Nanna gekk í gegnum tímana tvenna, bæði veikindi og meðgöngu, og leggur áherslu á líkamsvirðingu og heilbrigði líkamans óháð útliti.



Nanna Árnadóttir
íþróttfræðingur

Kæru landsmenn. Nú er árið að líða og þetta mun verða síðasta grein ársins frá mér. Alltaf þegar nýja árið nálgast byrja ég á að fara yfir liðið ár, hvernig það hefur gengið, hvað stóð upp úr og hvað hefði mátt fara betur.

Viðburðaríkt ár

Árið mitt var mjög viðburðaríkt. Síðasta ári lauk ég með þátttöku í Gamlárshlaupi ÍR sem var mjög skemmtilegur endir á árinu og í rauninni góð uppskeruhátíð þeirra æfinga sem ég stundaði. Ég byrjaði árið í besta formi lífs míns og leið mjög vel, bæði andlega sem líkamlega. Ég hef aldrei verið eins sterk og það sem mér fannst gaman að finna fyrir góðum ávinningi þeirrar vinnu sem ég hafði lagt á mig eftir barnsburð. Með bættri líkamlegri getu fann ég líka fyrir hlutum sem ég hef sjálf ekki upplifað svona sterkt áður. Ég hafði miklu meiri orku, svaf betur, sótti eiginlega bara í hollan mat og var alltaf til í að fara á æfingu.

Þegar byrjaði að vora og ég var orðin spennit fyrir hlaupsumrinu mikla kom í ljós að ég var með góðkynja æxli í kálfa-vöðvanum sem þurfti að fjarlægja. Þetta setti órlítið strík í reikninginn hjá mér en ég var tiltululega fljót að jafna mig og var farin að geta hreyft mig almennilega um það bil mánuði eftir aðgerð. Að þessum mánuði liðnum komst ég þó að því að ég var barnshafandi sem byrjaði með látum og tilheyrandi ógleði eins

og ég hef sagt frá áður. Þetta hafði líka mikil áhrif á þol og styrk hjá mér, ásamt því að það var alltaf á niðurleið jafnt og þétt eftir því sem barnið stækkaði, sem er ekkert nema eðlilegt. Það kom mér þó mjög skemmtilega á óvart að eftir að ógleðinni lauk gat ég stundað líkamsrækt í þó nokkuð langan tíma eða þangað til grindin, pissublaðran, þolið og þreytan sögðu stopp, sem var eitthvað sem ég bjóst alls ekki við. Ég byrjaði snemma að finna til í grindinni en náði að halda verkjunum niðri nokkuð lengi með æfingum. Ég get svo sannarlega sagt að ég er dæmi þess að seinni meðganga þarf ekki endilega alltaf að vera verri, munið það kærur konur. Ég er alveg viss um að líkamlegur styrkur hefur eitthvað um það að segja og því svo ótrúlega mikilvægt að hreyfa sig og styrkja.

En nóg með það. Þrátt fyrir ógleði og minna þol var lífið dásamlegt. Ég keypti mína fyrstu íbúð, trúlofaði mig og gifti og á jú von á mínu öðru barni. Ég get því ekki sagt annað en að árið hafi verið eitt það besta hingað til þrátt fyrir líkamlega erfiðleika og að ástin og barnalánið standi upp úr.

Mikilvægi líkamsvirðingar

Annað sem mér finnst standa upp úr á árinu er aukin vitundarvakning landsmanna um mikilvægi líkamsvirðingar. Þetta viðfangsefni hefur mér verið hugleikið í langan tíma þar sem mér finnst svo skrítið að það hvernig við lítum út, eða hversu há tala er á einhverri rafmagnsvigt, segi okkur til um það hversu verðug við erum eða hversu vel



okkur á að líða. Ég hef oft skrifað um líkamsvirðingu og finnst tilvalið að stikla á stóru hlutum í enda ársins. Fólk er alls konar. Við erum öll mismunandi og því finnst mér alveg fáránlegt að samfélagið segi okkur að allir eigi að passa í sömu buxustærðina eða að sú manneskja sem er með hærri tölu á blessuðu viktarkonunni sé eitthvað verri eða ekki eins falleg og sú sem er með lægri tölu. Í mínum huga eru allir fallegir, hvort sem þeir eru feitir eða mjóir (og já, það má segja feitir, þetta er lýsingarorð, ekki skammaryrði). Það eiga ekki allir að þurfa að fara í áttak, minnka um tvær buxustærðir, fela skvapið eða borða kál í öll mál til þess að finnast maður vera samfélaginu samboðinn.

Ég hef lengi þurft að hafa fyrir því að hugsa jákvætt um líkama minn og enn þann dag í dag stend ég sjálfa mig að því að segja niðrandi hluti um hann. Í dag er ég t.d. komin 35 vikur á leið og stundum þegar ég horfi í spegil sé ég ekkert annað en undirhökuna sem er að myndast hjá mér eða stækkandi læri og rass. Ég tek ekki einu sinni eftir því stundum að kúlan hafi stækkað sem þýðir nú líklegast að barninu mínu líði vel og sé að þroskast og dafna inni í mér. Já, ég er nefnilega að gera stórmerkilegan hlut, ég er að búa til barn inni í líkama mínum og það er ekkert skrítið að öll sú orka sem ég hef fari í að hjálpa barninu að stækka en ekki að minnka lærin eða að passa að ég fái ekki undirhökunni því það væri líka fáránleg forgangsröðun!

„Það eiga ekki allir að þurfa að fara í átak, minnka um tvær buxustærðir, fela skvapið eða borða kál í öll mál til þess að finnast maður vera samfélaginu samboðinn.“

Elskum okkur sjálf

Það eru nokkrir hlutir sem ég hef tileinkað mér í gegnum árin sem ég þarf að vinna í á hverjum degi en hafa hjálpað mér mikið í því að hugsa fallega um sjálfa mig og aðra og að líða vel í eigin skinni og vil ég deila því hér með ykkur. Byrjaðu hvern dag á jákvæðum hugsunum. Þegar jákvæðin ræður ríkjum hjá okkur smitum við út frá okkur og fólki líður vel í kringum okkur. Hunsaðu neikvæð ummæli um útlit annarra og hrósaðu fólki fyrir það sem þér finnst hrósvært. Reyndu þó að einblína ekki á útliti þegar þú hrósar því við erum svo mikið meira og allt annað en útlit. Stundaðu hreyfingu af einhverju tagi. Hreyfingin eykur

velliðunartilfinningu og hjálpar okkur að gera það sem við viljum gera, hvort sem það er að komast í gegnum daginn án þess að leggja okkur, ganga upp á Esjuna eða hlaupa maraþon.

Hafðu eitthvað til að stefna að á hverjum degi. Markmið hjálpa okkur einnig í því að ná þeim áföngum sem við viljum ná og tilfinningin að ná markmiðinu sínu er engri lík.

Borðu hollan mat að staðaldrí en leyfðu þér það sem hugurinn gírnist líka. Hvort haldiði að sé skemmtilegra að borða hollan og næringarríkan mat flestum stundum, líða vel af honum og eiga fullt af orku til að nota í það sem þú vilt gera og leyfa þér svo að borða það sem þú vilt á jólahlaðborðinu eða skreppa einstaka sinnum á Búlluna eða borða bara brokkólí í kvöldmat af því að þig langar svo að sjá einhverja tölu á vigtinni? Mér finnst svarið allavega augljóst.

Síðast en ekki síst, elskaðu sjálfa/n þig. Ég trúi því að ef þú getur ekki elskað sjálfa/n þig, þá hljóti að vera erfitt fyrir einhvern annan að gera það. Þú ert eina manneskjan sem þú þarft alltaf að vera með, alls staðar og öllum stundum. Lífið verður því líklegast ansi erfitt og leiðinlegt ef þú getur ekki elskað þig. Við gerum öll mistök sem við lærum af og stöndum uppi sem sterkari aðilar eftir að við lærum af þeim mistökum.

Ég vona að þetta hjálpi einhverjum og að þið hafið notið pistlanna á árinu. Gleðilega hátíð og hafið það notalegt með ykkar nánustu.

REYKT BLEIKJUPATÉ & SJÁVARETTAPATÉ

Árstíðabundnar vörur sem hafa slegið í gegn

Tilvalið í veisluna eða á hlaðborðið. Fást í öllum helstu matvöruverslunum og í fiskborði stórmarkaðanna.



20%

afsláttur af öllu skóm frá MELVIN & HAMILTON



Föstudagur 10-18
Laugardagur 10-18

Sunnudagur 13-18



hjá
Hrafnhildi

Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is



ENDURMETUM JÓL OG HEFÐIR

Hin sanna jólaanda er hvorki að finna í þrjáli né pinklum og eiga sumir það til að missa sjónar á því sem raunverulega skiptir máli, sjálfri hjátíð ljóss og friðar. Ásdís sálfræðingur hjá Heilsustöðinni gefur lesendum ráð um hvernig megi hafa raunhæfar væntingar til jólanna, með og án gamalla hefða.



Ásdís Herborg Ólafsdóttir
sálfræðingur
heilsustodin.is

Margt hjálpast að við það í þjóðfélaginu að skrúfa upp væntingar um hvernig jólin eigi að vera. Það er bara að opna fjölmiðla, sama hvers konar fjölmiðla. Já, í rauninni er bara nóg að hafa augu og eyru opin, alls staðar er eitthvað sem minnir á að jólin eru að nálgast. Ef maður ætti að taka mark á öllum auglýsingunum og írafárinu, þá er ansi margt sem er gjör-samlega ómissandi fyrir jólin. Reyndin er önnur, það er hægt að halda jól á mismunandi hátt, það þarf ekki að fara eftir ákveðinni uppskrift.

Jólahefðir

Einu sinni var ungt par nýfarið að búa. Þau ætluðu að halda sín fyrstu jól saman og ákváðu að hafa lambalæri á aðfangadags-

kvöld eins og tíðkaðist í fjölskyldum beggja. Hún sagði að þau yrðu að fá það sagað í tvennt, hann skildi ekki af hverju það þyrfti og vildi steikja lærið í einu lagi. Nei, það tíðkaðist í hennar fjölskyldu að saga lærið í tvennt og svona skyldi það vera. Hann vildi vita ástæðuna fyrir þessu, hún gat ekki svarað því og hringdi í mömmu sína til að spyrja. Mamma hennar svaraði að svona hefði þetta alltaf verið í hennar fjölskyldu en hún vissi í rauninni ekki af hverju þetta væri betra en að steikja lærið í heilu lagi. Hún skyldi hringja í mömmu sína og spyrja. Það sýndi sig að amman hafði verið með svo lítinn ofn að eina leiðin til að koma lærinu fyrir var að saga það í tvennt.

Í síbreytilegum heimi getur verið mjög gott og notalegt og öryggi í því að halda fast í hefðirnar. Fjölskylduhefðir verða aldrei greinilegri en á jölunum en þær geta orkað tvímælis. Fyrir suma

getur það þýtt gífurlegt stress að ætla að halda þeim við.

Tilfinningar

Jól hafa mjög mismunandi þýðingu fyrir fólk en það sem ég held að sé hægt að staðhæfa er að þau beina kastljósi að tilfinningum. Þær verði skýrari en á öðrum tímum, allt verður greinilegra, bæði vanlíðan og vellíðan.

Af því það er svo sterk áhersla lögð á það að jólin séu fjölskylduhátíð verður það greinilegt ef það eru átök og ósætti innan fjölskyldunnar. Þó að allt sé í sátt og samlyndi er það stundum svo að maður getur ekki haldið jól með þeim sem mann langar til að halda jól með og erfiðar tilfinningar eins og sorg, söknuður og einmanaleiki verða mjög ápreifanlegar.

Mörg eru jólaævintýrin og jólasöngvarnir sem fjalla um nánd og samhyggju og margir hlýja sér við góðar minningar frá

GLEÐILEG JÓL

Hérna eru nokkrar tillögur að því hvað þú getur gert til að öðlast gleðileg jól.

- Gerðu þér grein fyrir hvaða væntingar þú hefur til jólanna. eru þær raunhæfar? Hvaða væntingar hafa aðrir til þín um jólin?
- Mundu að þó að þú haldir að þú hafir uppskriftina að fullkomnum jölum þá eru jól alls konar.
- Viltu til, þó að þú getir ekki alveg fylgt þinni jólauppskrift þá geta jólin orðið mjög gleðileg fyrir því.
- Talið saman, hlustið og komist að samkomulagi um jólin í stórum dráttum.



jölunum og hlakka til að halda jól með sínum nánustu. Margir koma „heim“ um jólin, hvar sem þeir annars eru staddir í tilverunni. Margar hamingjurannsóknir

sýna fram á að það að gera eitthvað fyrir aðra eykur þína eigin hamingju. Ef þú óskar þér gleðilegra jóla er eitt af því sem þú getur gert að gleðja aðra.



Gleraugu eru góð jólagjöf!

Ray-Ban®

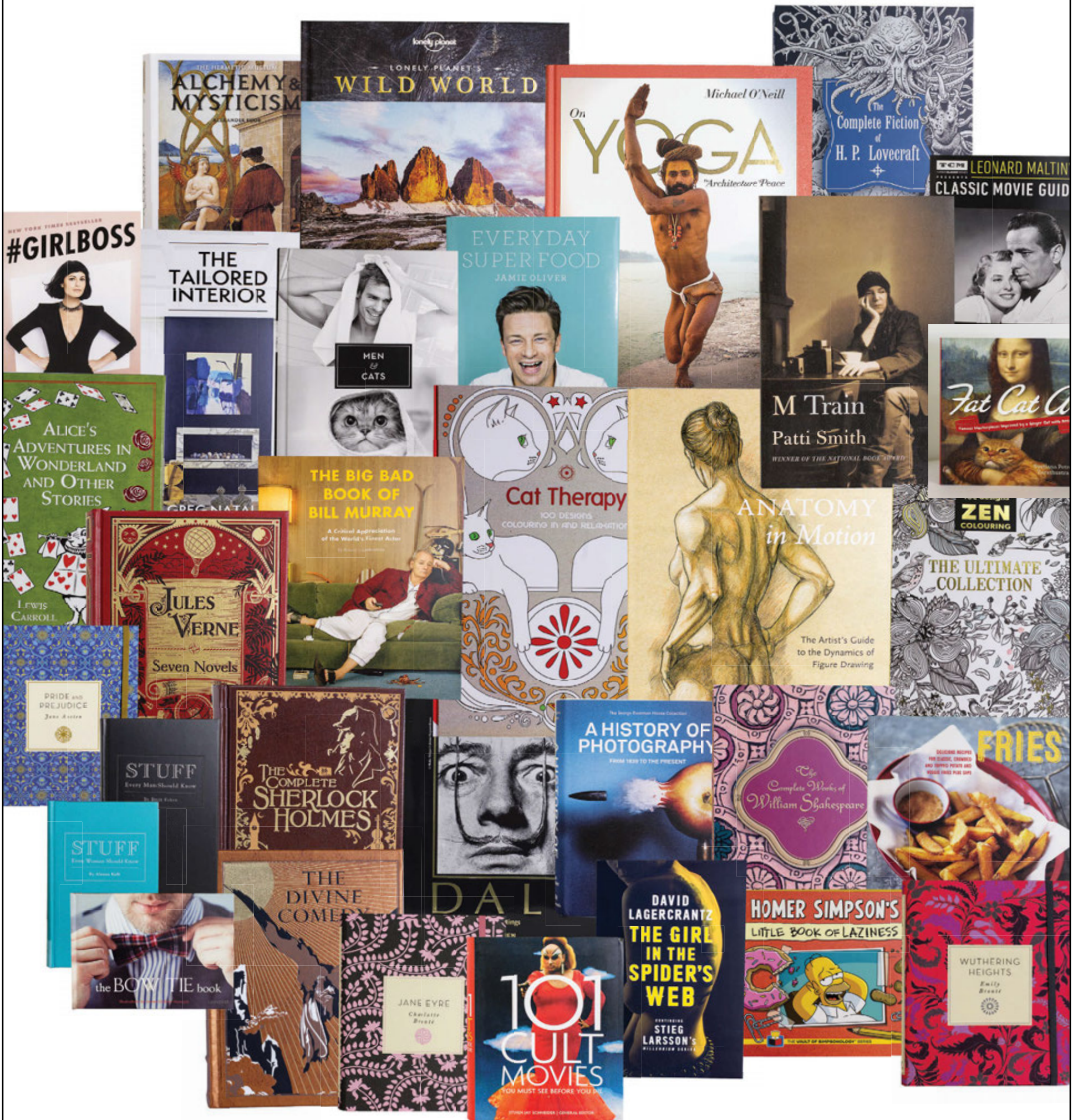


KEFLAVÍKURFLUGVÖLLUF

Optical Studio

SMÁRALIND • LEIFSTÖÐ • KEFLAVÍK

IDA



Lækjargata 2a sími 511-5001 og Vesturgata 2a Reykjavík. Opið 9-22 alla daga

HÁTÍÐLEIKI OG AMMA MÍN ER VEIK



Sigga Dögg
bláamaður
siggadogg@365.is

Kristín Gunnlaugsdóttir myndlistarkona er sterk, glæsileg og hrífandi kona sem er mörgum landsmönnum kunn fyrir áhrifamikil verk sín. Hún hefur nýverið staðið í framkvæmdum við að byggja glæsilega vinnustofu við heimili sitt á Seltjarnarnesi. Að vinna að myndlist hefur verið hennar aðalstarf síðan á námsárum og hún segir róðurinn mishungan.

„Ég lærði það ung í Myndlistarskólann á Akureyri, að það sem þyrfti í þetta starf væri að hafa nógu mikla þörf til að skapa. Það hljómar einfalt en það þarf mikið úthald til að starfa sem listamaður, þörfin skapar úthaldið. Síðar kemur svo í ljós hvort hægt er að lifa af því sem maður skapar eða ekki eða hvort fólki líki það sem maður hefur að segja. Það þarf mikla seiglu til að vera starfandi myndlistarmaður því þetta er oft

mikið basl með ótryggum tekjum. Ég hef verið mjög heppin að geta lifað af listinni en þekki bæði góða og slæma daga. Ég efast um að fólk geri sér grein fyrir hvað myndlistarmenn vinna mikið fyrir litlum launum og eru nægjusamir. Ævisögur listamanna, og þá á ég við í öllum greinum, eru gegnum tíðina með því sorglegra sem hægt er að lesa og örlög þeirra grimm. Það endurtekur sig gegnum listasöguna að það sem listamenn vilja segja er ekki endilega það sem fólk vill heyra eða sjá. Viðurkenningin kemur oft löngu síðar, ef hún þá kemur nokkuð. Ég get ekki séð að listin geti þrífist án peninga eða án þeirra sem njóta hennar, en hún snýst ekki um peninga eða viðurkenningu,“ segir Kristín.

„Samfélag sem vert er að lifa í snýst í rauninni um menningu og menning kostar. Það er ómetanlegt að almenningur hér á landi kaupir myndlist og setur upp heima hjá sér, bravó fyrir þeim. En það á ekki að prúttu við listamenn, ekki frekar en aðra sem

selja afurðir, það er sjálfsagt að semja um afborganir á verkum en mér finnst það ósiður að prúttu og bara vandræðalegt. Fer maður í búð og vill semja um verð á gallabuxum? Það á bara að borga myndlistarmönnum fyrir vinnu sína eins og öðrum, bæði þegar þeir setja upp sýningar eða selja verk sín.“

Á að vera stuð um jólin?

Þótt Kristín sé mikið jólabarn vill hún gæta hófs. „Í nóvember fer ég að undirbúa sjálfa mig gegn jóla-áreiti og að njóta adventunnar á sama tíma til. Stuðlög um pakka-jól geta verið ansi ágeng og lýjandi, glanstímaritin sem streyma inn um lúguna með tillögum að jólagjöfum minna okkur kanski á hvað við erum blönd og svo er allt að gerast sem maður kemst ekki yfir. Verst er hvað maður þarf að verjast mikið þessu áreiti og hvað það þreytir fólk. Hæfileg blanda af neyslu og því að gefa til baka er auðvitað skemmtilegt en við erum fljót að missa okkur í ruglið.

Hvernig myndi það koma út ef það væri okkur keppikefli að gera sem minnst um jólin og leggja megináherslu á það sem væri raunverulega þroskandi fyrir okkur sjálf og bætandi fyrir samfélagið í heild? Fyrir mér eins og flestum er þetta spurning um að finna hóflega blöndu og búa til rými fyrir kyrrð og samveru, finna næði til að horfa í kertalogann og helst gefa eitthvað af sér til samfélagsins. Við mætum nota tækifærið og bjóða fólki úti í heimi sem hefur misst sitt og er á hrakningum, að njóta allsnægtanna með okkur.“

Eldra fólkið kann taktinn

Kristín segir formlegar hefðir ekki í föstum skorðum í sinni fjölskyldu. „Og þó. Þetta er blanda af því sem maður ólst upp við og þótti gott og gefandi, hlusta á fallega tónlist tengda jólinum, fara á tónleika, baka það sem mann langar í, fara í jólamessu, lesa, ganga úti, vera með vinum og fjölskyldu. Við förum í messu á aðfanga-

dag og maturinn mallar rólega á meðan, hefur kannski fengið að malla aðeins of mikið þegar við komum heim en hvað með það? Það er mikilvægara að við förum öll saman og að enginn þurfi að vera fastur heima yfir sósumni.

Það sem mér þykir sérlega vænt um á Íslandi er hversu frjállega við skreytum með ljósa-seríum og hver og einn gerir á sinn hátt. Þar passa Íslendingar upp á barnið í sér, sleppa sér aðeins og útkoman verður skemmtilega flippuð.

En að finna raunverulega jólabarnið inni í sér er ekki eitthvað sem fólk almennt gefur sér tíma til. Fyrir mér krefst jólabarnið ekki mikils, ef nokkurs. En í kringum það myndast einhver kyrrð og einfaldleiki, sennilega er það bara ástin til mannanna sem býr í augum innra barnsins sem gefur og fyrirgefur.

Ég sakna þess fólks sem mótaði mig gegnum bernskuna og ekki síst á jolum, foreldra minna, afa og ömmu, frænku, en þessir ástvinir eru allir látnir. Á jólinum



IDA-bókakaffi Vesturgata 2a 101 Rvk.
opið til 22 alla daga.



Nýjustu verk Kristínar eru af nöktum kvenlíkömum en þeir hafa verið henni hugleiknir. Verkin nefnast: Blá – vatnslitamynd

sakna ég þess að geta ekki gefið mínum eigin börnum samskipti við þau eða við eldra fólk því í mínu tilfelli komu þau með helgina í bæinn. En í staðinn geri ég eins vel og mér er unnt að hlúa að arfi kynslóðanna og vel út það sem skapar helgi.

Eldra fólk hefur oft náð ákveðinni tign sem kemur með yfirvegun og ró reynslunnar. Það er aðlaðandi og við getum lært af og notið mikils góðs af. Við gætum hlustað meira á reynslu þeirra og viðhaldið þannig mikilvægri tengingu við fortíð, nútíð og okkur sjálf. Eldra fólkíð kann oftast taktinn og þarf ekki að hendast fram og til baka.“

Jólaleikir: Amma mín er veik

„Ég ólst upp við mikinn söng og kirkjuferðir heima á Akureyri, ýmis spil og síðast en ekki síst jólaleiki sem stóðu tímunum saman og allir tóku þátt í.

Mér fannst þetta alveg sjálfsgat mál og ætti erfitt með að halda jól ef ég mætti ekki leika mér neitt. Á jóladag var byrjað á að fara í messu og síðan til afa og ömmu þar sem við fórum í leiki sem stóðu langt fram á kvöld. Líka næsta dag með vinafólki. Mamma var sænsk og ég er afar stolt af hvað hún var uppátækjasöm og fjörug í leikjum. Ég er líka þakklát fyrir að íslenska fjölskyldan mín var ekki síður til í leiki og sprell. Kosturinn við að fara í leiki er sá að börn, unglingar og eldri mætast og allir verða jafnir.

Mamma benti mér t.d. á að það væri alltaf tilhlökkunar-efni að mæta í boð ef börn væru á svæðinu því þá væru líkurnar meiri á að það væri farið í leiki og það yrði gaman. Ekki bara setið og hlustað á fullorðna tala. Þetta er svo rétt og hafði mikil áhrif á sköpunargleði mína. Ég á sem betur fer marga vina-hópa sem eru til í ólíkasta sprell. Sjálf hef ég gaman af þegar fólk þorir að breyta útliti sínu og gera sig óskiljanlegt án mikillar fyrirhafnar, ég er alltaf opin fyrir slíku og get hlegið endalaust. Það er svo ótrúlega gaman að sjá börn og unglinga lifna við í boðum sem þau hefðu annars einangrast í eða hefði leiðst. Ef ég á að telja upp nokkra leiki þá er það helst Amma mín er veik, Sykurmolar í vör, Kisa segir, Hver er maðurinn?, Hljómsveitarleikur, Að botna, Frænka mín kom frá Ameríku, Land, sjór og loft, Að klæða sig úr skinnbrókinni og svo fleira og svo fleira.

Með það að leiðarljósi að njóta jólaanna og gleðinnar sem á að fylgja þeim langar mig að kenna löndum mínum um Ömmuna sem er veik en leikinn er kjörið að fara í þegar allir sitja við borð og eru orðnir saddir eða yfir desertinum:

Eldspýta er tekin og brenni-steinninn brotinn af. Spýtunni kemur viðkomandi fyrir í munni sér, milli framtanna og neðri tanna, á brún tannanna. Þetta krefst vissrar þolinmæði og lagni. Þegar hægt er að halda spýtunni fastri með tönnum einum segir viðkomandi af bestu getu: Amma mín er veik. Aðrir við borðið gera sér upp samúð og spyrja hvað sé nú að henni.

Þá þarf sá sem spýtuna hefur uppi í sér að vera með í huga nafn sjúkdóms eða lasleika sem hann nefnir. Til dæmis: Hún mjaðma-grindarbrotnaði. Þetta mun sennilega enginn skilja en er talsvert fyndið að sjá. Þá er bara að endurtaka sjúkdómsheitið þar til einhver nær að skilja hvað var sagt. Eftir það er komið að næsta manni að reyna og síðan koll af kolli.

Ég mæli með þessum gleðigjafa í öll boð og vona að landar mínir prófi leikinn þessi jól.“

Að lokum óskar Kristín öllum lesendum blaðsins gleðilegrar hátíðar.

MYNDAALBÚM



Verk Kristínar hafa ratað víða og hér má sjá verk hennar á tónleikum Nils Landgren í Hörpu; Kristín með verk í stúdíó Stafni; og á leið í Nesstofu á sýningu.

EIN MESTA LÚXUS VARAN OKKAR TIL ÞESSA

SJÁLFRÚNKU OLÍA FYRIR ANDLIT

Náttúruleg og laus við rákir.

Gefur fallegan gylltan lit sem endist í allt að 5 daga. Ólían er létt, þornar fljótt og stíflar ekki húðholur.

Dropateljari sem auðveldar upptöku og ásetningu.

Notaðu einnig Self Tan Luxe Dry Body Oil sem gefur þér raka í allt að 7 daga.

Þú getur viðhaldið fallegum gylltum ljóma frá toppi til tóa allt, árið um kring.





HUGLEIÐING FYRIR HÁTÍÐARNAR

Við höldum áfram að fara yfir Snarráðin hennar Margréti Pálu Ólafsdóttur sem gaf nýlega út bókina Gleðilegt uppeldi – góðir foreldrar. Bókin er stúf full af frábærum ráðum fyrir uppteknar fjölskyldur. Hérna koma góð ráð sem vert er að hafa í huga yfir hátíðarnar.

SNARRÁÐIN UM JÓLIN

- * Sendið jólasveinunum þrettán hugskeyti um skynsamlegar skó-gjafir eins og ný nærföt eða sokka fyrir jólin, mandarínu eða lítið bréf og standið með þeim bræðrum ef þeir telja rétt að setja hráa kartöflu í skóinn.
- * Verið tímanlega með undirbúning og innkaup jólagjafa.
- * Forðist að vera með börn í látum og streitu í búðum á síðustu stundu.
- * Undirbúið jólamat sem krefst ekki allrar orku á aðfangadag heldur skipuleggið mat jólaanna með góðum fyrirvara og munið líka eftir einföldum mat og barnvænum sem og smáhressingum.
- * Farið með börnin út að leika sér á aðfangadag og hreyfið þau ærlega á aðfangadag til að létta á spennu og eftirvæntingu.
- * Skiljið eftir einhverja pakka til að opna á jóladag til að kenna börnunum að njóta betur hverrar gjafar. Skrifjið niður gefendur og rifjið þá upp til að börnin geti þakkað fyrir sig.
- * Gefið börnum líka tíma, útivist, hreyfingu og gleði það sem eftir lifir jóla til að hátíðin snúist ekki bara um pakkana og sælgætið.

AUGLÝSING: OLÍS OG ÓB KYNNA

JÓLAANDINN FALINN Í GÓÐUM SAMSKIPTUM

Þó aðsókn í ráðgjöf á vegum Geðhjálpar minnki rétt fyrir jólin er ekki þar með sagt að öllum líði betur yfir jólahátíðina. Anna G. Ólafsdóttir, framkvæmdastjóri Geðhjálpar, hvetur fólk til að gefa sér tíma til að setja mannleg samskipti í forgang yfir hátíðirnar. Í dag, föstudag, renna 5 kr. af hverjum eldsneytislítra frá Olís og ÓB til Geðhjálpar.

Því miður hækkar ekki hamingju-stuðullinn sjálfkrafa hjá öllum á aðventunni og yfir jólahátíðina. Þegar fólk býr við félagslega einangrun og/eða hefur lítið á milli handanna til að gleðja sig og sína nánustu, eins og margt fólk með geðfötlun, getur upplifunin orðið enn sárari þegar allir „eiga“ að vera óvenju sælir í eigin skinni.

„Besta jólagjöfin fyrir þennan hóp er oft innlit eða símhringing frá ættingja, vini eða kunningja á aðventunni,“ segir Anna Gunnhildur Ólafsdóttir, framkvæmdastjóri Geðhjálpar, og bendir á að aðstandendur verði oft hissa á því hvað slíkar heimsóknir eða símtöl séu gefandi. „Stundum er fólk búið að leita lengi að hinum sanna jólaanda í verslunarmiðstöðvum, á jólahlaðborðum og jólatónleikum þegar hann loksins finnst í heimsókn hjá gömlum vini eða ættingja. Þannig leita margir langt yfir skammt að jóluum.“

Velsæld ekki trygging

Velsæld og félagsleg færni eru heldur ekki trygging fyrir gleðilegum jóluum. „Ekkert okkar er ósnortið

af samfélagslegum þrýstingi í desember. Hefðirnar segja okkur að þrifa, baka, skreyta, fara á jólatónleika og jólahlaðborð. Samfélagið ætlast til að við sækjum uppskeru hátíðir og fönndrum með börnunum okkar í leik- og grunnskólum. Fjölmjóllarnir segja okkur að fara á líkamsræktarnámskeið til að komast örugglega í kjólinn fyrir jólin, kaupa stærri kjól eða láta sérsauma fyrir utan allar gjafirnar og matinn.

Við þurfum að hafa sterk bein til að standast þennan þrýsting því rétt eins og Tröllli sem stal jóluum vitum við innst inni að hinn eini sanni jólaandi verður aðeins fangaður í góðum, mannlegum samskiptum hvort sem fólk er fátækt eða ríkt,“ ítrekar hún og minnir á að sjaldan sé eins mikilvægt að einfalda líf sitt og setja sjálfan sig, sína nánustu og þá sem standa höllum fæti í forgang og einmitt á jóluum.

Geðhjálp á erindi við alla

Þó svo margir séu einmana um jólin segir Anna Gunnhildur aðsókn í ráðgjöf til Geðhjálpar minnka að jafnaði rétt fyrir jólin. „Aðsóknin vex aftur

upp úr miðjum janúar. Sístækkandi hópur notenda, aðstandenda og annarra sækir til okkar ráðgjöf og raunar má segja að algjör sprengja hafi orðið í ráðgjöfinni í kjölfar vitundarvakningar í haust. Við erum ákaflega ánægð með hvað hópurinn er að breikka og félögum í Geðhjálp að fjölga ört.

Lengi vel lagði Geðhjálp aðaláherslu á að hjálpa veikasta hópnum. Núna tölum við til breiðari hóps því að margir úti í samfélaginu búa yfir þeirri reynslu að hafa upplifað tímabundna geðræna erfiðleika. Þessi hópur á auðveldara en aðrir með að setja sig í spor veikra og hefur tækifæri til að leggja þeim lið með ómetanlegum hætti.

Raunar erum við samt að tala um að við viljum og verðum að tala til allrar þjóðarinnar því að eitt af okkar markmiðum er að vinna að geðrækt og því verður ekki á móti mælt að allir búa bæði að andlegri og líkamlegri heilsu. Hvort tveggja verður að rækta á jóluum eins og aðra daga.“

Nánari upplýsingar um starfsemi Geðhjálpar má finna á www.gehdjalp.is.



„Besta jólagjöfin fyrir þennan hóp er oft innlit eða símhringing frá ættingja, vini eða kunningja á aðventunni,“ segir Anna Gunnhildur Ólafsdóttir, framkvæmdastjóri Geðhjálpar. MYND/GVA

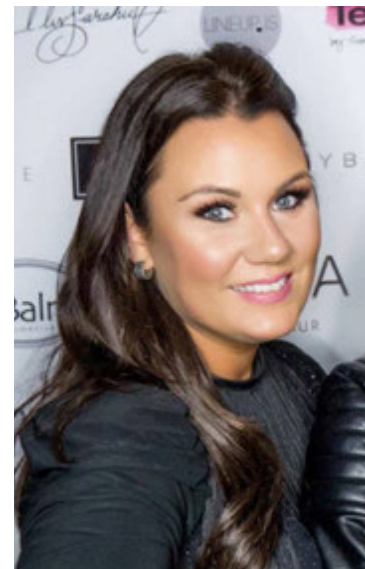
VIÐ ELSKUM BÆKUR



HÉR BIRTIST HLUTI AF ÞEIM **BÓKUM** SEM HAFU
VERIÐ GEFNAR ÚT ÁRIÐ 2015 Á VEGUM

 **Óðinsauga**

Steinn Ósk skartar hér förðun fyrir hátíðirnar sem er náttúruleg en með áherslu á sterk augu og lengingu á augnhárin.



Sigurlaug frá Reykjavík Make Up School.

Því næst notaði ég dökkbrúnan, grænan og rauðbrúnan lit og blandaði þeim saman svo að útkoman yrði **smóki**, en smóki er ein tegund bjúttíforðunar en allt önnur aðferð heldur en þessi týpíska bjúttískygging.

Litirnir sem ég notaði eru frá Make Up Store, MAC og Make Up For Ever.

A húðina notaði ég nýtt primer-púður frá Make Up Store sem heitir Smoothing primer en það gerir ótrúlega fallega áferð og fyllir í húðholur.

Því næst notaði ég Ultra HD foundation frá Make Up For Ever en það fæst því miður ekki á Íslandi en ég elska þann farða, ótrúlega falleg áferð á því og það þekur vel fyrir þær sem vilja mikla þekju.

Ég notaði svo Natural finish loose powder frá Chanel létt yfir allt andlitid til að festa farðann.

Undir augun notaði ég True match hyljara frá L'Oréal og Reflex cover til að birta undir augunum, síðan setti ég Laura Mercier Translucent setting powder rétt undir til að festa hyljarann en mjög lítið af því.

Ég notaði **matt sólarpúður** frá MAC til að skyggja hana og svo blandaði ég saman tveimur kinnalitum en þeir eru frá Too Faced í litnum I will always love you og svo notaði ég Coralista frá Benefit en þessi tveir kinnalitir eru í miklu uppáhaldi hjá Mario Dedivanovic sem hefur verið þekktur sem förðunarmeistari Kim Kardashian en ég og Sara, með-eigandinn minn, fórum til New York í september sl. og fórum á masterclass hjá honum til að læra hans aðferðir og fá hugmyndir að vörum.

Ég blandaði svo saman tveimur **highlighterum** en það eru So Hollywood frá Anastasia Beverly Hills og Champain pop Jaclyn Hill highlighterinn frá BECCA. Báðir æðislegir.

Ég notaði **augnhár** frá Tanya Burr sem heita Girls Night Out og maskara frá L'Oréal sem heitir Volume Million Lashes „So Couture“.

A varirnar notaði ég varalít frá Make Up Store sem heitir Crown. Ég enda svo alltaf á því að spreya yfir **andlitið** með Setting spray frá Skindinavia og örlítið af FIX+ en það er ótrúlega mikilvægt ef maður er að nota púður svo það bráðni inn í húðina og sjáist ekki púðuráferð. Svo elska ég FIX+ til að ýkja highlighterinn á kinnbeinunum.

Í hárinu á henni vildi ég leyfa klippingunni að njóta sín og slétti yfir með sléttujárni frá HH Simonsen sem heitir Signature Styler en það er eitt það allra besta sléttujárn sem ég hef prófað, virkar ótrúlega vel fyrir gróft hár og gerir það rennislétt.

JÓLA- OG ÁRAMÓTAFÖRÐUN

Smóki förðun á augun, fallegur gljái á húðina með rósarauðum kinnum og bleikum vörum er málið fyrir hátíðirnar. Hér leiðir Silla úr Reykjavík Make Up School lesendur Lífsins skref fyrir skref í gegnum hina fullkomnu förðun fyrir hvaða hátíðlega tilefni sem er.

Undanfarið ár hefur svo sannarlega verið viðburðaríkt hjá Reykjavík Make Up School en mikil ásókn hefur verið í skólann. Í haust fengu eigendur skólans til sín einn vinsælasta förðunarfræðing heims, Karen Sahari, sem hélt námskeið fyrir fullu húsi. Sahari er gríðarlega vinsæl um allan heim og vakti heimsókn hennar til Íslands mikla athygli víða um veröld. Að sögn Sigurlaugar, annars eiganda skólans, fór námskeið Sahari fram úr þeirra björtustu vonum enda mikill heidur að fá í heimsókn slíka stjörnu og fagmanneskju. Á komandi ári stefna þær Sigurlaug og Sara Dögg, eigendur skólans, á að taka á móti annarri stórstjörnu en vilja lítið gefa upp um það hver hún sé, allavega að sinni.

Við á Lífinu fengum Sigurlaugu, eða Sillu eins og hún er kölluð, til þess að gera jóla- og áramótaförðun.

Nú skal andlit farða

Hér sýni ég eina útfærslu af hátíðarförðun, en ég ákvað að þessu sinni að gera grænt glimmer-smóki. Vanalega myndi ég segja að **jólaförðun** væri tengd við rauðar varir, falleg augu, eyeliner og fullkomna húð en ákvað að breyta aðeins til.

„Ég notaði augnhár frá Tanya Burr sem heita Girls Night Out og maskara frá L'Oréal sem heitir Volume Million Lashes „So Couture“.“

Ég byrjaði á að gera **augun** en það er vegna þess að ég notaði mikið af dökkum litum og ef þeir hrynja e-ð niður á húðina þá er synd að vera búin að gera fallega húð og þurfa að þrifa af. Ég notaði mjög fjölbreytt úrval af förðunarförðum og mun ég telja þær upp hér að neðan.

A augun notaði ég glimmeraugnskuggagrunn frá NYX sem heitir Base with pearl, þetta er hvítur glimmergrunnur en ég nota rosalega lítið af honum og blanda honum vel inn í húðina svo að hann verði glær með glimmeri.

Flottar jólagjafir á
5000kr



Úrval af ponsjóum og peysum á 5000 kr



Laugaveg 54,
sími: 552 5201

Flair myndir á Facebook

TAKTU ÞÁTT Í GLÆSILEGU JÓLA-HAPPDRETTI Í VERSLUNINNI!

Dregið verður út á Þorláksmessu - meðal vinninga eru:

- C3 samlokugrill og Sodastream frá Húsasmíðjunni
- Hádegisverðahlaðborð á Haust Restaurant
- Gjafabréf í Trimform Berglindar
- Gjafabréf frá Tískuhús Zik Zak
- Veglegir vinningar frá Eirberg
- Gisting fyrir tvo hjá Fosshótel
- Gjafakarfa frá Nóa Sírius

Nýtt kortatímabil
hófst 10.des

NÝTT
kortatímabil

KJÓLAR, ÚLPUR OG FRÁBÆR JÓLATILBOÐ!

Opið frá kl 10 til 22 í dag

ZIK ZAK

TÍSKUHÚS



SKOKKUR
ÁÐUR 6.990
NÚ 4.990
St. 36-48



KJÓLL
ÁÐUR 5.990
NÚ 3.990
St. 36-56



SKOKKUR
ÁÐUR 6.990
NÚ 4.990
St. 36-48



KJÓLL
ÁÐUR 7.990
NÚ 5.990
St. 36-56



KJÓLL
ÁÐUR 6.990
NÚ 4.990
St. 36-56



Einnig til
í grául

ÚLPA
12.990kr
st. 36-56



KJÓLL
ÁÐUR 7.990
NÚ 5.990
St. 36-56



KJÓLL
ÁÐUR 5.990
NÚ 3.990
St. 36-56



Tilboðsverð
2.990,-
Áður 5.990,-
st. 36-41



KJÓLL
ÁÐUR 7.990
NÚ 5.990
St. 36-56



KJÓLL
4.990kr
st. 36-56



KJÓLL
ÁÐUR 7.990
NÚ 5.990
St. 36-56



Tilboðsverð
4.990,-
Áður 9.990,-
st. 36-41

FALLEGA SKREYTT GJÖF

LÍFGAR UPP Á JÓLIN

Nú eru liðnir tímar hefðbundins jóla-pappírs og einnar litríkrar krullu því loks má ímyndunaraflíð njóta sín og bæði innihald gjafar sem útlit skiptir máli. Þetta þarf ekki að vera flókið heldur má nýta það sem til er heima og sækja sér svo innblástur í tímarit eða Pinter-

est. Hér má sjá nokkrar tillögur sem hæglega er hægt að gera og dúlla sér við. Nú er bara að kveikja á adventukransinum, hella sér kakó í bolla, fá sér nokkrar smákökur, setja jóla-lög á fóninn og dunda sér við að pakka inn. Ekki væri vitlaust að fá vinahópinn með sér í þetta og gera að persónulegri gæðastund.



AUGLÝSING: TOUCH KYNNIR

JÓLAGJÖFIN Í ÁR

ÆTLAR AÐ LÆKKA RAFTÆKJAVERÐIÐ Touch heita þráðlaus heyrnartól sem komu á markað fyrir skemmstu, en fyrsta sending seldist upp á nokkrum dögum. Frumkvöðullinn Garðar Garðarsson byrjaði að þróa þau fyrir ári og standa þau að hans sögn jafnfætis öðrum sambærilegum heyrnartólum að gæðum. Verðið er þó langt um betra en þekkt hefur. Þau verða til sölu í Firðinum í Hafnarfirði fram að jólum.



Garðar Garðarsson

„Ég hef verið að vinna að því þróa sjónvörp síðastliðin þrjú ár. Í tengslum við það hef ég ferðast til Kína og fyrir ári fékk ég þá hugmynd að bæta heyrnartólum við.“

Ég heimsótti verksmíðju í Kína og keypti þar heyrnartól sem ég hef verið að þróa og breyta síðan. Útkoman er að mínu mati og annarra sem hafa prófað framúrskarandi. Hljómurinn er frábær og bassinn geggjaður og alveg á pari við sambærileg heyrnartól,“ segir Garðar Garðarsson.

Hann mun selja heyrnartólin í Firðinum í Hafnarfirði fram að jólum, á 8.900 krónur. „Verðið á sambærilegum heyrnartólum er hins vegar í kringum 20 til 30 þúsund,“ segir Garðar sem hefur sett sér það metnaðarfulla markmið að lækka raftækjaverð á Íslandi. „Jóhannes í Bónus lækkaði matarverðið og ég ætla mér að lækka raftækjaverðið og stefni að því að opna verslun í Firði í vor.“

Garðar er enn að þróa sjónvörpin en vonast til að þau komist á markað einhvern tíma á nýju ári. „Í dag er staðan þannig að fólk getur flogið til Danmerkur, keypt sér

sjónvarp og komið með það heim en samt verið að borga minna en það myndi greiða fyrir sjónvarp út úr búð hér heima. Þessu vil ég breyta. Ég vil að fólk geti keypt gott sjónvarp á viðráðanlegu verði og jafnvel nokkur heyrnartól með,“ segir hann glaður í bragði.

Touch-heyrnartólin eru þráðlaus og hægt að tengja við símann, iPadinn, sjónvarp og önnur Bluetooth-tæki, en Bluetooth-inn er sérpantaður frá Bretlandi og hefur að sögn Garðars reynst mjög vel. Batteríð endist í tíu tíma en auk þess má stinga heyrnartólunum í samband. „Með einu klikki er svo hægt að svara með þeim í símann,“ útskýrir Garðar. Hann segir heyrnartólin tilvalin jafnt heima fyrir, á ferðinni og í rækt-

inni og hafa þeir sem hafa prófað lýst yfir mikilli ánægju með þau. „Nú er komin töluverð reynsla á heyrnartólin og er hún mjög góð. Ég er að vonum ánægður með það enda markmið mitt að vera með góðar vörur á verði sem allir geta verið ánægðir með.“



Frábært verð
Heyrnartólin kosta 8.990 krónur.



Ljóslifarandi Furðuveröld

Mikið úrval af ævintýrlegum lömpum sem veita birtu og yl í skammdeginu



Viti 11.500



Scottish Terrier 10.700



Hjörtur 8.800



Sveppur 6.400



Cockatoo 10.700

*Finir
vinsælu
Heico
lampar!*



Bambi 13.900



Fótbolti 7.600



Broddgöltur 7.400



Kisa 7.700



Íkorni 7.700



Ugla 7.700



Kanína 7.700



Páfagaukur 9.800



Led íkorni 1.790



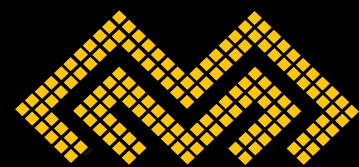
Led hús 1.930



Led kanína 1.930



Led sveppur 1.790



minja
Design

Skólavörðustíg 12 • sími 578 6090
www.minja.is • facebook: minja



INNISKÓR VIÐ ALLT



Elisabet Gunnars
trendnet.is

Tískan virðist vera á þægilegu nótunum þessi miss-erín. Náttfatatrendið lifir og dafnar sem aldrei fyrr og nú virðast inniskórnir eiga að parast við.

Sérfræðingar voru á einu máli um að Gucci hefði hannað „it“ skó haustsins. Skórnir eru opinn og minnir jafnvel smá á gamaldags

inniskó frá afa. Hann er þó fingerðari, með gullkeðju yfir ristina og loðnu í hælinn sem fullkomnar lúkkid og þægindin á sama tíma.

Gucci-hönnuðirnir voru fyrstir en margir fylgdu í kjölfarið á tískupöllum New York borgar fyrir næsta sumar. Þar má nefna Alexander Wang, Balenciaga og Victoriu Beckham.

Inniskór eru því tilvalinn harður pakki undir jólatréð í ár. Við getum haft meðfylgjandi myndir í huga við val okkar. Með skónum sláum við tvær flugur í einu

höggi. Þeir hlýja okkur innanhúss á köldum gólfum á veturna og þegar vora tekur göngum við út í hlýjuna og verðum aldeilis með á nótunum.

Það er mjög líklegt að það verði mikið í þessum stíl sem mun birtast í stærri tískukeðjunum þegar nýjar vörur lenda fyrir sumarið. Kannski er betra að bíða og næla sér í þar á viðráðanlegri verði? Undirrituð er strax farin á stúfana eftir ódýrari lausnum í þeirri von að þeir nái í jólapakkann í næstu viku.



Alexander Wang



Victoria Beckham



Gucci



Gucci



Balenciaga

**JÓLA
VERÐ-
SPRENGJAN
Í FULLUM
GANGI!**

50%
AF ÖLLUM FATNADI

**TÖKUM UPP NÝJAR
VÖRUR DAGLEGA**

PEYSUR, BUXUR, BOLIR, LEGGINGS, TOPPAR, KJÓLAR,
SKYRTUR, TÖSKUR, SKART OG FLEIRA

SOHO MARKET

Grensásvegi 8 - Sími 553 7300
Opð fram að jólu: lau. 12-18, sun. 13-18,
mán.-mið. 12 - 22, aðfangadag 10-14

MYCONCEPTSTORE

FALLEGAR JÓLAGJAFIR



Plötuspilari
Verð frá 34.900,-



Rains regnfatnaður
Verð frá 15.500,-



Hnettir
Verð frá 5.900,-



Tré úr
Verð frá 19.900,-



Fallegar töskur frá
Forbes & Lewis



Marshall hátalarar
Verð frá 39.900,-



Tölvutaska
Verð frá 19.900,-



Marshall
headphone
19.900



Loðkragar frá
14.900,-



Úr frá Briston
Verð frá 33.900,-



Skartgripir í miklu úrvali



Rains Töskur
Verð frá 12.900,-



Glerbox frá
Verð frá 4.900,-

MYCONCEPTSTORE

Verslun: Laugavegur 45 / Sími: 519 66 99 / Vefverslun: www.myconceptstore.is

Instagram



/cake
Kökur og aftur kökur

Hjálp!! Þetta er án efa einn girnilegasti Instagram-aðgangur sem um getur. Rétt' upp hönd sem vill fá sjúklega girnilegar myndir af alls kyns kökum? Það besta við það er að maður verður eiginlega saddur við það eitt að horfa á myndirnar. Nú, ef þú finnur ekki fyrir seddu þá ertu í vondum málum því þessi aðgangur getur tryllt hvern heilvita mann.

facebook



/theornamentgirl
Heimagerðar jólakúlur

Nú gladdist hagsýni umhverfisinninn því hér má finna urmul af sniðugum hugmyndum um hvernig megi endurvinna eitthvað sem flestir henda og búa til nýjan og fallegan mun. Hér má finna hugmyndir um hvernig megi nýta skrautlegan jólapappír og lok af krukku og gera fallegt skraut á jólatréð. Oft þarf bara smá útsjónarsemi og ímyndunarafl og þá verður rusl að fjársjóði.

Pinterest



/InspireMyKids
Hvatning frá og fyrir krakka

Tveir feður tóku sig saman og söfnuðu saman alls kyns gullmolum sem krakkar láta út úr sér en einnig ýmsum hvatningarorðum sem foreldrar geta nýtt sér í uppeldinu. Það má finna hvatningarorð um ástina, missi, vináttu, þekkingu, hugrekki og hversdagsleikann. Jákvæðni er viðhorf sem gott er að temja sér frá blautu barnsbeini og einnig væri sniðugt að skrifa eina hvatningu eða svo inn í jólakveðu til barnsins.

HEIMASÍÐAN GÆLUDÝR SPRENGJA KRÚTTSKALANN

Það þarf ekki mikið til að bræða frosið hjarta cutestpaw.com

Dýr hafa það einstaka lag á mannshjartanu að þau geta gripið um það og gersamlega kramið úr því alla fýlu og neikvæðni. Hér má finna sætar og dúllulegar myndir af alls kyns dýrum, bæði kisum og hundum en einnig páfagaukum og hömstrum og öllu þar á milli. Ef þú býrð svo vel að eiga gæludýr þá getur þú deilt mynd af þínu dýri á síðunni. Þetta er svo sannarlega gjöf sem gefur af sér og um að gera að hleypa birtunni inn til vina með því að deila svona hjartaknúsi.



HEIMSENT
LÚXUSTILBOÐ
EDDUFELLI



1 stór pizza af matseðli m/3 áleggjum (eða 3 álegg að eigin vali), ostabrauðstangir og 2 L. Coke aðeins



Heimsent
Lúxustilboð

kr. 3499.-



Skammtur af **HOTWINGS** fylgir með ef pantað er fyrir kl. 16:00



BETRI PIZZUR

Við notum aðeins fyrsta flokks hráefni og 100% íslenskan ost

Pantaðu á netinu

S.581 15 15 - wilsons.is
Eddufelli 6 Opnum kl. 11:00 alla daga