

Lífið

Það sem ég hef lært

Lærði ung að lífið er núna

Sýn Arnbjargar Aspar Matthíasardóttur á lífið breyttist sviplega fyrir tuttugu árum þegar kærasti hennar féll frá þegar lífið blasti við þeim. „Lífið er einmitt núna, njótum núna, nýtum tækifærin.“

Ha, ég?“ voru fyrstu viðbrögð mín þegar ég var beðin um að skrifa þennan pistil. Vill einhver lesa hvað ég hef lært? Ég hef verið að hvetja aðra til að segja oftast JÁ við tækifærum sem bjóðast og því að stíga út fyrir þægindarammann. Af hverju ætti ég ekki einmitt að gera það sama? Ég hef lært að lífið er núna. Á þessu mómenti, ekki á morgun, næstu helgi, næsta ári eða eftir að eitthvað klárast eða markmiðum er náð. Ég lærði þessa lexíu nokkuð ung. Ég var 24 ára, nýflutt inn með kærastanum, draumur okkar að rætast og lífið blasti við þegar hann lést skyndilega. Sýn mín á lífið breyttist. Stóra systir mín var svo aðeins 48 ára þegar hún lést eftir erfið veikindi sem minnti mig enn og aftur á að lífið er einmitt núna, njótum núna, nýtum tækifærin. Lífið er nefnilega ferðalag sem býður upp á fullt af hæðum og hólum, stuttum

og löngum brekkum til að klífa, dali til að renna niður, holur til að detta í og toppum til að ná. Þessi reynsla, að missa ástvini í blóma lífsins, auk glímu við veikindi og að feta veginn upp aftur eftir slík áföll hefur kennt mér, kannski nokkuð harkalega, að njóta stundarinnar og hafa þakklæti að leiðarljósi. Það er það sem gefur mér hamingju og gleði.

Ég hef verið svo lánsöm að fá að starfa lengi í ráðgjöf með einstaklingum. Ég reyni að skapa traust sem verður til þess að fólk segir mér sögu sína og það sem það hefur gengið í gegnum í sínu lífi. En þau segja mér oft og tíðum

► **Fjölskylda** Hjónin Víkingur og Arnbjörg á góðri stundu með börnunum: Ragnheiði Helgu, Guðrúnu Lovísu og Kristjáni Berg.

MYND: AÐSEND

einnig sínar vonir og væntingar um framtíðina. Það er dýrmaett fyrir mig að heyra sögur og markmið annarra því ég stækka við að heyra lífssögur einstaklinga og læri heilmikið af því um leið og ég styð einstaklinga á þeirra vegferð í lífinu, hjálpa þeim að sjá fyrir sér útkomu eftir að markmiðum er náð og hvaða leið þau ætla að fara að þeim. Það er ómetanlegt að fá að fylgjast með fólk ná árangri en einnig sjá hvernig það tæklar sínar brekkur, hóla og dali.

Eitt af því sem ég hef lært að skipti máli er viðhorfið til lífsins, sérðu tækifærin í stöðunni sem þú ert í eða sérðu hindranir? Hafir þú þurft að fara í gegnum erfiðleika og sigrast á þeim er gott að líta til baka og sjá hvaða aðferðir þú notaðir til að komast í gegnum krefjandi tímabil í lífinu og nota það í næstu áskorun. Viktor Frankl, sem lifði af útrýmingarbuðir nasista



▲ **Tækifæri eða hindranir?** Arnbjörg Ösp hefur lært að það sem skiptir máli er viðhorfið til lífsins. „Sérðu tækifærin í stöðunni sem þú ert í eða sérðu hindranir?“

Pantaðu í tæka tíð!

Er allt tilbúið fyrir páskaframkvæmdirnar?

Við bjóðum frábæra þjónustu, gott verð, sölu og leigu!



VINNUPALLAR

- ÖRUGGAR LAUSNIR -

Vinnupallar ehf. - Vagnhöfða 7 - s. 787 9933 - vpallar@vpallar.is - www.vpallar.is



Sérðu tækifærin í stöðunni sem þú ert í eða sérðu hindranir?

og skrifaði bókina „Leitin að tilgangi lífsins“, kenndi mér að þú ræður ekki í hverju þú lendir en þú ræður hvernig þú bregst við þeim aðstæðum sem þú lendir í. Það er ótrúlegt að hugsa til þess að hægt sé að nýta svo skelfilega reynslu, að missa alla frá sér sem honum voru kærastir, í að hjálpa öðrum. Við höfum alltaf val. Þótt það sé oft ekki það sem manni detti í hug í erfiðum aðstæðum að sjá fyrir sér að geta valið jákvæðni þá er það svoltið það sem ég hef reynt að temja mér.

Mér finnst mikilvægt að kenna börnunum mínum að þakka fyrir það sem við höfum og finnst gott þegar við setjumst niður við kvöldverðarborðið á degi hverjum að fara hringinn og nefna það upphátt sem við erum þakklát fyrir í dag. Dagar eru miskrefjandi og stundum erfið að finna jákvæðu punktana en við finnum alltaf eitthvað, stundum einn hlut en oftast þrjá hver. Ég hef fundið fyrir jákvæðri breytingu hjá okkur fjölskyldunni eftir að við byrjuðum á þessu þar sem við eigum auðveldara með að spotta jákvæðu atriðin við daginn.

Yngsti sonur okkar, 8 ára, sem greindist nýverið með sykursýki 1 og hefur átt krefjandi tíma undanfarið. Íljómar þegar hann segir okkur frá deginum sínum og því sem hann er þakklátur fyrir og kemur okkur oft á óvart með sína þrjá hluti. Við tökum betur eftir litlu hlutunum, það að það sé orðið bjartara á morgnana, liturinn á laufunum, fuglasöngurinn sem við heyrðum eða geggjáður hádegismatur í skólanum eða vinnunni. Oftast en ekki er það stundin, þessi

stund sem við sitjum öll fimm við kvöldverðarborðið og spjöllum um hversdaginn, sem við erum þakklátust fyrir.

Ég hef alltaf haft mikla þörf fyrir hreyfingu og líður best þegar ég hef tækifæri til þess. Þegar allt lokaði í Covid og ég komst ekki í mína reglulegu líkamsrækt eða í sund fór ég í fyrsta sinn út að hlaupa, eitthvað sem þoldi ekki í æsku. Það sem gerðist var að ég ánetj- aðist hlaupunum þegar önnur hreyfing var af skornum skammti og byrjaði að æfa hlaup af alvöru. Ég setti mér markmið og tók þátt í nokkrum keppnishlaupum þegar opnaði aftur fyrir slíkt eftir Covid.

Árið 2022 sigraði ég sjálfa mig þegar ég hljóp 22 km yfir Snæfellsjökul frá Arnarstapa til míns gamla heimabæjar, Ólafsvíkur. Ég hélt oft að ég yrði ekki eldri á leiðinni, var að etja kappi við brattar brekkur, tróð skafla og óð yfir drullu á leiðinni en hljóp líka niður brekkur, svoltið eins og að fara í gegnum lífið sjálft, upp og niður, hólur og hæðir, sumar brekkur erfiðari en aðrar, stundum það bratt að maður dettur og þarf að fara nokkur skref aftur á bak, endurhugsa og taka svo aftur af stað. Sama sumar hljóp ég 20 km í Puffin run í Vestmannaeyjum og hálf maraþon í Reykjavíkurmaraþoninu. Þvílíkt sem er gaman að setja sér markmið, vinna að þeim og sigrast svo á sjálfum sér. Það er einhver mögnuð tilfinning sem fylgir því. Markmiðin þurfa ekkert að vera ýkja stór. Þegar ég byrjaði að hlaupa voru vegalengdirnar stuttar og lengdust smátt og smátt.

Síðasta ár var svo frekar stór brekka fyrir mig persónulega svo ég er komin aftur í stuttu vegalengdirnar. Fikra mig herra með hverjum mánuðinum í takt við sólina sem hækkar á lofti, með það að markmiði að njóta hlaupavelliðunar, heilsu og hamingju í hversdeginum og þá von að brekkurnar sem munu mæta mér í lífinu verði áfram yfirstíganlegar með val um þakklætið og jákvæðina að leiðarljósi. ■