Rótarýfundur 15. október 2020

Fundur nr. 7 á starfsárinu og 3570 frá stofnun.

Þriggja mínútna erindi er í höndum Erlends Geirs og fyrirlesari dagsins er Matthías Ósvald Stefánsson heilsufræðingur og markþjálfi.

Fundurinn er gegnum Facebook og um tæknimálin sér Axel.

Forseti klúbbsins Sigríður Kristín Helgadóttir setti fundinn og bauð gesti velkomna. Afmæli til næsta fundar eiga Einar Jónsson sem á stjörnuafmæli 19. október, verður 70 ára og Ingvar Jónsson.

Í þriggja mínútna erindinu sagði Erlendur Geir frá því að honum fyndist fólk tala um hvað þetta ástand sem við lifum nú við sé erfitt. Erlendur hefur verið að skoða ýmislegt úr sögunni og finnst við hafa það alls ekki svo slæmt miðað við forfeðurna og tók sem dæmi Vesturfarana. Erlendur sagði frá langalangafa sínum sem fór vestur um haf, var þar í eitt ár og kom þá aftur til baka. Komin heim sagði Erlendur frá því að hann hefði átt barn með vinnukonu nokkurri, en það barn var Einar, sem síðar var bóndi í Brattholti í Biskupstungum. Sigríður í Brattholti var fóstursystir Einars, en hún barðist fyrir því að Gullfoss yrði ekki virkjaður, heldur friðaður. Þetta fékkst í gegn eins og alþjóð veit. Vinnukonan sem langalangafi Erlendar hafði eignast barnið með var send á brott og að sögn Erlendar er ekki vitað um afdrif hennar. Langalangafinn flutti hinsvegar aftur til Vesturheims og er af honum mikill ættbogi sem heldur sambandi við ættmenni sín hér á landi. Erlendur tiplaði síðan á sögu langömmu sinnar og langafa sem áttu mörg börn. Mikilvægt að líta á það jákvæða í lífinu voru lokaorð Erlendar Geirs.

Þá var komið að fyrirlesara dagsins, Matthíasi Ósvald heilsufræðingi og markþjálfa, en hann var með hvatningarfyrirlestur. Matthías vinnur m.a. fyrir Ljósið. Hann fór yfir fimm punkta sem hann sagði skipta máli í því ástandi sem við upplifum nú um mundir.

Þetta ástand er að valda mun meiri streitu undir niðri en fólk gerir sér grein fyrir svo sem tilfinningu um þvinganir sem ástandið skapar. Óvissa er vond og margir eru að bugast.

Því skiptir máli að við fylgjumst með okkur sjálfum. Við erum ekki góð í að lesa okkur sjálf og þurfum sjálf að fylgjast vel með líðan okkar. Ef við gerum það ekki getum við farið að gera hluti sem við gerum ekki að staðaldri. Mikilvægt er að koma sér upp rútínu, hreyfa sig reglulega, vera í sambandi við fjölskyldu og vini. Nota tímann til að spá í hlutina. Nota spritt og grímur.

Hvað er í lagi og hvað ekki? Hef ég mat. Húsaskjól? o.s.frv. Nýsköpun, gera eitthvað nýtt sem maður hefur ekki gert áður.

Þegar okkur líður ekki vel virkum við ekki vel og sjáum ekki tækifæri og sjáum jafnvel ekki hver við erum. M. tók síðan tvö dæmi um tvennt sem hægt er að gera. Þ.e. verkfæri svo við virkum vel;

a: ef hjartað fer úr skorðum fer allt úr skorðum. Gott er að gera öndunaræfingardaglega og halda hjartanu rólegu, anda taktfast í hjartað í ca. Tvær mínútur á dag í eina viku. Auka síðan vikulega upp í sex mínútur á dag. Önnur æfing oft kölluð 4,7,8 gengur út á það að halda andanum inni og telja upp á 4 áður en andað er út. Anda íðan inn og telja upp að 7 og anda þá frá og síðast anda inn og telja upp á 8 og anda þá frá. Áttið ykkur á stöðunni og takið eftir því hvernig ykkur líður. Gerið öndunaræfingar.