



PRÍÐJUDAGUR 6. FEBRÚAR 2018

Heilsa

Frábærar veislur fyrir hópa

Lambalæri bernaise og lambakótelettur 3.600 kr.
 Porramatur og heit og köld sviðaveisla 3.600 kr.
 Siginn fiskur og saltfiskur með hömsum 2.900 kr.

Sjávarréttasúpa, smáréttir, salatbar og vídeigandi meðlæti, kaffi og hjónbandssæla innifalið

Lágmark 10 manns.
 Nánari upplýsingar á sjavarbarinn.is



SJÁVARBÁBINN
 SEAFOOD RESTAURANT
 Grandagarði 9 - Sími 517 3131 - sjavarbarinn.is



Fræði sem fær hamingju

Ásdís Olsen, mindfulness-kennari, segir að fólk leggi mikla áherslu á það sem er að, en að jákvæð sálfræði kenni okkur hvað einkennir hamingjusama og mindfulness geti stuðlað að þeim þáttum.

Ásdís Olsen segir að mindfulness sé í raun heilabjálfun sem geti aukið hamingju fólks. MYND/STEFÁN KARLSSON

NÝ NÁMSKEIÐ

NÝ NÁMSKEIÐ HEFJAST Í FEBRÚAR
 Skráðu þig núna. Engin binding.
 Sjó stöðvar • Þrjár sundlaugar • reebokfitness.is

Reebok
 FITNESS

Oddur Freyr Þorsteinnsson
oddurfreyr@365.is



Ásdís Olsen, hamingjufræðingur og mindfulness-kennari, hefur fjallað um jákvæða sálfræði, mindfulness og núvitund árum saman og sérhæft sig í hagnýtum aðferðum til að auka hamingju fólks. Þessi þættir eru nátengdir, því jákvæð sálfræði veitir upplýsingar um hvað það er sem gerir fólk hamingjusamt, á meðan mindfulness veitir verkfærin til að auka hamingju sína. Hún segir að allir geti aukið hamingju sína með markvissri þjálfun.

„Mindfulness hefur verið kallað núvitund á íslensku en er að mínu mati svo miklu meira,“ segir Ásdís. „Það er leið til meðvitundar um sjálfan sig, hugarfar sitt, tilfinningar og hegðun. Með mindfulness erum við erum að efla tilfinningagreind og líkamsvitund. Þess vegna hef ég ekki viljað nota orðið núvitund í sama skilningi.“

Ný og spennandi fræðigreir
Jákvæð sálfræði er ný og spenn-

andi fræðigreir sem beinir athyglinni að því sem gagnast almenningi til að auka hamingju sína,“ segir Ásdís. „Jákvæð sálfræði veitir upplýsingar um hvað það er sem gerir fólk hamingjusamt, á meðan mindfulness hefur verkfærin sem gagnast fólki til að auka hamingju sína.“

Hugmyndin að þessari nýju fræðigreir varð til hjá sálfræðingafélaginu í Bandaríkjunum fyrir nokkrum árum,“ segir Ásdís. „Martin Seligman, sem er sagður upphafsmaður jákvæðrar sálfræði, var þá formaður bandaríska sálfræðingafélagsins. Hann stakk upp á því að fræðimenn færu að beina athygli sinni að því sem einkenndi hamingjusamt fólk, að styrkleikum fremur en veikleikum og því sem er í lagi fremur en því sem er í ólagi,“ segir Ásdís.

„Jákvæða sálfræðin miðlar hagnýtum upplýsingum til venjulegs fólks,“ segir Ásdís. „Við vitum að hamingjusamt fólk er vel tengt, er með meðvitund um sjálft sig, veit hvað það hugsar og hvernig því líður, á gott með nánd og er í sterkum tengslum við fólkið sitt.“

Ekki kvefast á skíðum



PreCold® getur komið í veg fyrir kvef og stýtt kveftíma um allt að helming.

PreCold® má nota fyrirbyggjandi eða þegar kvefeinkenna verður fyrst vart. PreCold® er auðvelt í notkun, hefur skjóta verkun og hentar fullorðnum og börnum frá 4 ára aldri.

Fæst í apótekum og Fríhöfninni - www.precold.is



ZYMETECH

Dreifingaraðili: Vistor hf. Hörgatúni 2 - 210 Garðabæ - S. 535 7000

NÝ SENDING AF VORVÖRUM



ÚTSALA
50%
AFSLÁTTUR

Tískan

Skipholti 21, 105 Reykjavík
Sími 551 0770 | www.tiskan.is

B/A/S/L/E/R MaxMara BRAX

Hamingjan er óþrjótandi auðlind sem allir hafa aðgang að og því fleiri sem finna hamingjuna, því betra verður að lifa í heiminum.

Við vitum að það eru ekki ytri aðstæður sem ráða hvernig okkur líður, heldur afstaða okkar og hugarfar. Það er s.s. ekki hægt að kenna ríkisstjórninni eða maknum um óhamingju sína, heldur berum við sjálf ábyrgð á stöðu okkar og afstöðu.

Mörg okkar ætla að verða hamingjusöm seinna, þegar við erum búin að gera allt sem þarf að gera,“ segir Ásdís. „En þá kann heilinn það ekki. Hann er í mótun alla tíð og ef við erum alltaf að þjálfa streitusvæðin og vitrænu svæðin förum við svolítið á mis við að virkja hamingjusvæðin í heilanum. Mindfulness er í raun eins og æfingakerfi til að styrkja þau svæði í heilanum.“

Eigum bara augnablikið

Mindfulness hjálpar manni að tengjast sjálfum sér og upplifa það sem er að gerast á meðan það er að gerast,“ segir Ásdís. „Þar eru í raun öll ævintýrin að gerast, því eini tíminn sem þú átt er þetta augnablik og það er eini tíminn þar sem þú getur séð, heyrt, skynjað og lært eitthvað nýtt. Ávinningurinn af



Ásdís segir að við getum ekki kennt ytri aðstæðum um líðan okkar og verðum að bera ábyrgð á henni sjálf.

MYND/STEFÁN



Ásdís hoppar af kæti á hæsta punkti Ítalíu. MYND/HELGA BERGMANN

þessu er aukin tenging við hjartað og innsæið. Við fáum aukna tilfinningagreind og samkennd og erum færari um að elska okkur sjálf og aðra. Við þurfum að geta tengt við okkur sjálf til að geta tengst öðrum og tengsl eru forsenda hamingjunnar. Mannskepnan þrífst ekki í einangrun, streitu og firringu.

Við getum litið á hugarfarið og þetta vitræna svæði heilans sem innrætingu eða „forritun“ sem við fáum úr uppeldi okkar og umhverfi,“ segir Ásdís. „Mörg okkar eru ekkert sérlega heppin með „forrit“ og erum öðrugg og hrædd í lífinu og ótti er undirrot alls ills. Birtingarmynd óttans er, svo dæmi séu tekin, gagnrýni, fordómar, stjórnsemi og gremja. Mindfulness hjálpar okkur að endurförta.“

Verkfæri sem virkar

Mindfulness er verkfæri sem virkar,“ segir Ásdís. „Fyrirtæki eins og Google og Apple hafa innleitt mindfulness sem leið til að auka persónulega færni starfsmanna, koma í veg fyrir streitu og samkeppni og auka möguleika, sköpun og gleði í starfi. Óflugustu fyrirtæki í heimi leggja nú aukna áherslu á mannlega þætti, eins og tilfinningagreind, samskipti, hugmyndaauðgi, sveigjanleika og hómor.“

Mindfulness hjálpar okkur að nýta það sem jákvæð sálfræði kennir,“ segir Ásdís. „Hamingjan er óþrjótandi auðlind sem allir hafa aðgang að og því fleiri sem finna hamingjuna, því betra verður að lifa í heiminum.“

Bílar & Farartæki



SUZUMAR gúmmibátar. Uppblásnir slöngubátar með algólfi og mikla burðargetu. Til í stærðum frá 2,9m - 4,2m. Verð frá 255.000.- kr.

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

STÓRA BÍLASALAN



100% LÁN
OPEL Astra Turbo. Ágerð 2016, ekinn 15 þ.KM, bensín, Sjálfskiptur 6 girar. Verð 2.690.000. Rnr.163033.



100% LÁN
FORD Focus Edition. Ágerð 2016, ekinn 27 þ.KM, Sjálfskiptur. Verð 2.590.000. Rnr.159915.



100% LÁN
FORD Focus Titanium, DÍSEL, Sjálfskiptur. Ágerð 2012, ekinn 83 þ.KM. Verð 1.890.000. Rnr.159956.

Stóra bílasalan
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 5861414
http://www.stora.is



PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bílauppboð - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is

Hópfærðabílar



RÚTUR TIL SÖLU

Ýmsar stærðir og gerðir. Verð frá 990.000 kr. Nánari uppl. veitir Óskar í síma: 699-3219

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppi ný. Vaka s. 567 6700

Þjónusta

Pípulagnir

Pípulagningamestari getur bætt við sig verkefnum og viðhaldi á ofnakerfum. Uppl. í s. 778 1604

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. 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

Faglærðir Málarar Tökum að okkur öll almenn málningastörf. Tilboð eða tímavinna. Sími 6962748 loggildurmalari@gmail.com

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

HÚSASMÍÐI:

getum bætt við okkur verkefnum, nýsmíði, viðgerðir og viðhald.

Uppl. í s. 858 3300

TRÉSMÍÐUR

Þarft þú að gera endurbætur á eigninni þinni, fáðu tilboð í það sem þú þarft að framkvæma.

Tek að mér alla almenna trésmíðavinnu jafnt innan sem utan dyra. Til dæmis uppsetning innréttinga, milliveggja, hurða, parketlög, gler skipti, þakjárn, utanhúsklæðningu, sólpalla og margt fl.

Uppl. í s: 8931901

Svanur Tómasson Húsasmíður

Húsasmíður getur bætt við sig verkefnum. Alhliða viðhald og smíði. Sími: 861-2434

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, töfluskípti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

Keypt & Selt

Til sölu



myranaut

Ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

VILTU KAUPA PENINGA ?

Til sölu 18-19kg af flokkaðri lýðveldismynt 1944-80 í góðu ástandi. Uppl. í s. 895 4064

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar jonogoskar.is s.552-4910

ÁÐEINS 23 ÞÚS Á MÁNUÐI 80%lán**
ÁÐEINS 34 ÞÚS Á MÁNUÐI* 90%lán**

LÆKKAD VERÐ

GÓÐUR BÍLL BETRI DILL

TOYOTA YARIS 2017*

Komið og reynsluakið

- ✓ Allir bílar yfirfarnir og í ábyrgð***
- ✓ Allt að 100% lánamöguleiki****
- ✓ Til í ýmsum litum
- ✓ Handfrjálbs búnaður (bluetooth)
- ✓ Góð endursala
- ✓ Tökum bíla uppi
- ✓ Allir bílar með USB og AUX

*Yaris 1.0 bensín beinskiptir eknir á bílinu 25-30 þús. Búnaður bíla á mynd getur verið frábrugðinn sölubílum - Takmarkað magn

VERÐ KR. 1.790 ÞÚS.

KAUPAUKI AÐ VERÐMÆTI 250.000

- ✓ NÝJAR 15" ÁLFELGUR (svart/silfraðar)
- ✓ NÝ VETRARDEKK
- ✓ FILMUR Í AFTURGLUGGUM

** Míðað við 80% lán til 84 mánaða - Árlög Vaxtakjör 7,95% - ÁHK 9,64%
*** Míðað við 90% lán til 60 mánaða - Ársvextir eru 8,15% - ÁHK 10,05%

586 1414

stora@stora.is · stora.is
facebook.com/storabilasalan
Kletthálsi 2 · 110 Reykjavík



kaffi á könnunni
opið mán-fös 10-18
lau 12-15



STÓRA BÍLASALAN
...á verði fyrir þig!

Parftu að ráða starfsmann?

Ráðum sérhæfir sig í ráðningum og mannauðsráðgjöf. Við komum til móts við þarfir fyrirtækja og sérsníðum lausnir sem henta hverjum viðskiptavini.

ráðum
ráðningarstofa

RÁÐUM EHF • Sími 519 6770 • www.radum.is • radum@radum.is

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 133 - 1.000 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í REYKJAVÍK

133 fm bíl með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma. Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Nýleg 2ja herb. íbúð til leigu í Mosfellsbæ rétt hjá Lágafellslaug, frábær staðsetning. Uppl. í s: 6605312

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

á minna en 7 m2. Ódyrt eftir það. S: 564-6500

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúð, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinna

Atvinna í boði

Heimaás

NEMI Í HÚSASMÍÐI

Heimaás óskar eftir að ráða nema á samning í húsasmiði.

Nánari uppl. í s. 8956820
Guðmundur

heimaas@heimaas.is merkt "atvinna"

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARAR, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

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

Proventus starfsmannabjónusta - proventus.is

Sími 551-5000

Netfang proventus@proventus.is

SMÍÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR - LAGERSTARFSMENN

Erum með vana smíði, verkamenn, múrara, pípara og lagerstarfsmenn sem eru klárir í mikla vinnu.

HANDAFL STARFSMANNAVEITA s. 780 1444

Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ



Tilboð

Indverskt höfuð og andlitsnudd, litun og plokkun á augabrúnir á aðeins 5.500.-

Verið hjartanlega velkomin.

Tímamantanir í síma 789 3031 & 897 3035, helgasig2@gmail.com eða á facebook síðu: Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Er von á grýlu?

Voru grýlukerti á rennunum?
Er hættu á að vatnið leki inn?

1450kr/m
HITAVÍR

Hitavírar bræðir klaka í rennunni og eyða grýlukertum. Til í föstum lengdum.

ishúsið **viftur.is**
-andaðu léttar

Purrktæki

Eru gluggarnir rakir?



Tilboð
frá kr
39.990

Vatnshitablásarar í bílskúrinn



Verð
frá kr
69.990



Við erum Vortice á Íslandi
Úrval af ítölskum gæðum