

Meistaramánuður

25. janúar 2017

KYNNINGARBLAÐ

Settu þér markmið!
Febrúar er Meistaramánuður
#meistaram

Dagatal
fylgir
blaðinu!



MEISTARA
MÁNUÐUR
ÍSLANDBANKA

Frábært tækifæri til að bæta líf sitt

Meistaramánuður Íslandsbanka hefst 1. febrúar en þar skora þátttakendur sjálfa sig á hólmi, setja sér markmið og reyna að verða besta útgáfan af sjálfum sér. Pálmar Ragnarsson leiðir Meistaramánuðinn í ár og mun stýra fjölda skemmtilegra verkefna sem tengjast honum.

Starri Freyr Jónsson

starri@365.is



Pálmar Ragnarsson, körfuboltaþjálfari og fyrirlesari, leiðir Meistaramánuð Íslandsbanka í ár og er óhætt að segja að febrúarmánuður verði ansi líflegur og viðburðaríkur hjá þessum kraftmikla unga manni.

Meðal verkefna Pálmars er umsjón með sjónvarpsþáttum um Meistaramánuðinn á Stöð 2, hann mun kynna átakið á ýmsum útvarpsstöðvum og í blaðaviðtölum og halda fjölda fyrirlestra. Einnig mun hann halda utan um samfélagsmiðla átaksins ásamt góðu fólki þar sem hann mun m.a. taka stutt viðtöl við ýmsa aðila sem eru að gera skemmtilega hluti á þessu tímabili. „En fyrst og fremst langar mig að hafa góð áhrif á þjóðina og hvetja landsmenn til að nýta þetta tækifæri og að setja sér markmið, hvort sem það tengist heilsu, fjölskyldu, fjármálum, áhugamálum eða öðru. Ég vil fá fólk til að líta inn á við og nýta meðbyrinn sem fylgir Meistaramánuði til að láta loksins vaða. Það er ótrúlegt hvað það hjálpar til þegar allir í kringum mann eru að setja sér markmið á sama tíma og maður sjálfur. Meistaramánuður er því frábært tækifæri fyrir fólk til að bæta líf sitt og verða besta útgáfan af sjálfu sér.“

Ekki horfa á fólknið í kringum ykkur og markmiðin sem það setur sér, heldur veljið markmið sem ykkur sjálf langar að takast á við.

Pálmar Ragnarsson

Algjört skylduáhorf

Sjónvarpsþættirnir um Meistaramánuðinn verða sýndir á Stöð 2 og hefjast í dag, miðvikudaginn 25. janúar. Þeir eru í opinni dagskrá og verða sýndir vikulega á miðvikudögum út febrúar auk þess sem nálgast má þá Vísi. Pálmar segir þættina vera stutta, léttu og skemmtilega en þar munu áhorfendur m.a. kynnast hugmyndinni á bak við átakið og fólkinu sem tekur þátt. „Við hittum ýmsa sérfræðinga á hinum ýmsu sviðum sem gefa okkur góð ráð varðandi markmiðasetningu í hinu daglega lífi. Einnig verður fjallað um hvernig markmiðasetning getur hjálpað fólki til að breyta lífi sínu, hvernig það að vera umhverfis jákvætt fólk getur hjálpað manni við að ná markmiðum og af hverju við Íslendingar eigum til að fresta hlutunum.“

Auk þess verður farið yfir það hvernig hægt er að setja sér markmið varðandi endurvinnslu á plasti, farið yfir skynsamleg markmið í fjármálum og kynnt hvernig best er að nota snjallsím-ann við ýmis verkefni svo nokkur dæmi séu nefnd. „Ég mæli sterklega með þáttunum fyrir alla þá sem langar að taka þátt í Meistaramánuðinum og eins alla sem langar einfaldlega að sjá þætti sem eru fræðandi og skemmtilegir á sama tíma. Mörg skilaboð frá sérfræðingunum í þáttunum eru það góð að þættirnir ættu að vera skylduáhorf fyrir Íslendinga.“

Fjölbreyttur bakgrunnur

Pálmar er ekki með öllu ókunnur um slíkur verkefnum. Hann hefur m.a. þjálfað börn og ungl-

inga í körfubolta í tólf ár, haldið fyrirlestra um aðferðir sínar í samskiptum við börn og unglunga í þjálfun og verið áberandi í átaki ÍSÍ og UMFÍ sem nefnist „Sýnum karakter“. Samhliða þessu öllu kláraði hann BS-nám í sálfræði við Háskóla Íslands og er nú að skrifa lokaritgerð í meistaranámi sínu í viðskiptafræði við sama skóla. „Ég held að ástæðan fyrir því að ég var fenginn í þetta skemmtilega verkefni hafi einmitt verið fjölbreyttur bakgrunnur minn. Sjálfur hef ég brennandi áhuga á því að hvetja fólk áfram og finnst því Meistaramánuður og allt sem honum fylgir vera æðisleg hugmynd. Í starfi mínu sem körfuboltaþjálfari hef ég alltaf lagt mikla áherslu á það að koma góðum boðskap til skila til iðkenda minna. Ég tala reglulega um hollt mataræði, hvernig taka eigi á stríðni og einelti, vinskapa, jákvæðni, jafnrétti í íþróttum og svo framvegis.“

Í framhaldinu var honum boðið að halda fyrirlestra um aðferðir sínar í samskiptum við börn og unglunga í þjálfun. Fyrirlestrana hefur hann m.a. haldið fyrir mörg stærstu íþróttasambönd landsins en einnig fyrir ýmis íþróttafélög og þjálfara Dale Carnegie. „Í kjölfarið var mér boðið að taka þátt í verkefni ÍSÍ og UMFÍ sem nefnist „Sýnum karakter“ þar sem áherslan er lögð á að þjálfa andlega þáttinn í íþróttum. Bráðlega fara í loftið auglýsingar úr þeirri herferð þar sem við Íris Mist Magnúsdóttir, Evrópumeistari í fimleikum, komum góðum skilaboðum áleiðis til ungs íþróttafólks og þjálfara.“

Nýlega gerði Pálmar myndband á körfuboltaæfingu þar sem hann tók viðtöl við ungu strákana sína og spurði þá af hverju stelpur væru svona góðar í íþróttum. Myndbandið, sem heitir Skjóttu eins og stelpa, sló í gegn og fékk m.a. um 120.000 áhorf á Facebook. „Ætli það hafi ekki verið lokahnykkurinn í því ferli að Meistaramánaðarstrákarnir Þorsteinn, Magnús og Jökull og Íslandsbanki hafi viljað fá mig í þetta verkefni.“

Raunhæf markmið

Aðspurður hvað skipti mestu máli þegar kemur að markmiðasetningu segir Pálmar öllu máli skipta að fólk velji sér markmið við hæfi. „Ekki horfa á fólknið í kringum ykkur og markmiðin sem það setur sér, heldur veljið markmið sem ykkur sjálf langar að takast á við.“

Um leið mega þau ekki vera of flókin eða það erfið að engin leið sé að ná þeim. „Best er að setja sér raunhæf markmið og ætla sér ekki að taka of stór skref í einu. Sama með fjölda markmiða, það getur verið gott að einbeita sér vel að einu eða tveimur markmiðum í einu í stað þess að setja sér of mörg markmið. Sjálfum finnst mér gott að segja fólkinu í kringum mig frá markmiðum mínum því það setur aukna pressu á mig. En sum markmið getur verið gott að eiga bara fyrir sjálfan sig.“

Einnig mælir hann sterklega með mælanlegum markmiðum. „Ef taka á t.d. svefninn í gegn er



„Ég vil fá fólk til að líta inn á við og nýta meðbyrinn sem fylgir Meistaramánuði til að láta loksins vaða. Það er ótrúlegt hvað það hjálpar til þegar allir í kringum mann eru að setja sér markmið á sama tíma,“ segir Pálmar Ragnarsson. MYND/STEFÁN

skýrara að setja sér markmiðið: „Ég ætla að leggja upp í rúm fyrir kl. 23 á kvöldin“ í stað þess að segja: „Ég ætla að fara fyrir að sofa“ sem er óljóst og illmælanlegt.“

Ekki gefast upp

Eitt mikilvægasta ráðið sem hann gefur er þó að gefast ekki upp þótt tekin sé eitt og eitt hliðarskref í átt að markmiðunum. „Það er mjög mannlegt að fara einhvern tímann út af brautinni. Ef það gerist er mikilvægt að dæma sig ekki of hart og kasta öllu frá sér, heldur koma sér aftur á beinu brautina og halda áfram þrátt fyrir hliðarskrefið.“

Það hjálpar líka mikið til að að vera í kringum hvetjandi fólk,

annaðhvort þá sem setja sér svipuð markmið eða bara önnur markmið. „Þess vegna hvet ég alla til að nýta tækifærið og taka þátt í Meistaramánuði því þannig eruð þið ekki bara að gera gott fyrir ykkur sjálf heldur líka fólknið í kringum ykkur.“

Hann segist hlakka til að sjá hvort einhverjir ætli að halda áfram með markmið sín að Meistaramánuði loknum og jafnvel að gera þau að lífsstíl. „Maður hefur heyrt magnaðar sögur um fólk sem hefur hætt að reykja, hefur sigrast á offitu, endurnýjað kynni við gamla vini og svo margt fleira, allt í Meistaramánuði. Þetta er einmitt það sem heillar mig svo við að fá að taka þátt í þessu. Ég hvet því alla til þess að taka þátt og ef þið lúmið á

einhverjum skemmtilegum sögum tengdum mánuðinum má endilega deila þeim á samfélagsmiðlunum undir kassamerkinu #meistaram. Það gerir þetta skemmtilegra bæði fyrir ykkur sjálf og fólknið í kringum ykkur.“

Einföld skráning

Einfaldasta leiðin til að taka þátt í Meistaramánuði Íslandsbanka er að skrá sig á www.meistaramanudur.is. „Þar birtist sjálfkrafa dagatal þar sem hægt er að skrá niður markmið sín. Dagatalið má svo prenta út og hengja upp á vegg. Það má einnig nálgast í útibúum Íslandsbanka og fylgir með sérblaði Meistaramánaðar í dag. Svo er að líka við Facebook-síðu Meistaramánaðar til að fá áminningar og hvatningu. Ég hvet því flesta til að taka þátt í þessu stórskemmtilega átaki og breyta lífi sínu til betri vegar með einhverjum hætti.“

Nesti

ÞÚ ÞARFT BOOZT Í MEISTARAMÁNUÐI

Nýtt og ferskt Nesti bíður þín hvert sem þú ferð um landið. Sem fyrr tökum við vel á móti þér með nýbökuðu og ilmandi bakkelsi, matarniklum salötum, frískandi boozti og eðal kaffidrykkjum sem þú getur gripið með þér eða notið hjá okkur í rólegheitum.



Nesti um land allt

N1 Nesti Ártúnshöfða • N1 Nesti Bíldshöfða • N1 Nesti Háholti • N1 Nesti Borgartúni
N1 Nesti Fossvogi • N1 Nesti Stórahjalla • N1 Nesti Lækjargötu • N1 Nesti Hringbraut
N1 Nesti Borgarnesi • N1 Nesti Staðarskála • N1 Nesti Blönduósi • N1 Nesti Egilsstöðum
N1 Nesti Hvolsvelli • N1 Nesti Selfossi

Nesti

hluti af

N1

Hópefli fyrir alla sem vilja

Meistaramánuður er nú haldinn í tíunda sinn en hann varð til fyrir hálfgerða tilviljun árið 2008 þegar félagarnir Þorsteinn Kári Jónsson og Magnús Berg Magnússon voru við nám í Viðskiptaháskólanum í Kaupmannahöfn. Íslandsbanki hefur nú tekið við taumunum.

Vera
Einarsdóttir
vera@365.is



Meistaramánuð má rekja til ársins 2008. Hin síðari ár hefur hann verið haldinn í október en verður framvegis í febrúar. „Þá vorum við Magnús Berg við nám í Kaupmannahöfn og vorum orðnir svölítið þreyttir á langvarandi timburmönnum og öfugum sólarhring. Við tókum meðvitaða ákvörðun um að vekja hvor annan eldsnemma morguns, fara út að skokka, fá okkur kjarngóðan morgunverð og vera komnir á bókasafnið að lesa fyrir átta. Þetta gerðum við á hverjum degi í mánuð og fundum hvað okkur leið miklu betur. Fólki í kringum okkur tók líka fljótt eftir breytingunni og á eftir töluðum við um þetta sem Meistaramánuð,“ segir Þorsteinn. Ári síðar endurtóku þeir félagar leikinn og fylgdu margir vinir og kunningjar fordæminu. Síðan hefur átakið vaxið ár frá ári.

„Árið 2010 færðum við þetta meira yfir á netið. Við reyndum að aðstoða fólk með því að setja inn uppskriftir og ráð og báðum þátttakendur um að blogga til að gefa öðrum innblástur. Ári síðar var átakið komið á Facebook og þá varð alger sprenging í þáttökunni,“ segir Þorsteinn en átakið þróaðist að miklu leyti samhliða samfélagsmiðlaþróuninni sem var hröð á þessum árum. „Við vorum að prófa okkur áfram með samfélagsmiðlana eins og fleiri en með hjálp þeirra náði átakið mikilli útbreiðslu. Árið 2012 fórum við að nota kassamerkið #meistaramánuð á Instagram og við það jókst útbreiðslan enn frekar. Sama ár komum við upp dagatali og skráningarkerfi þar sem fólk gat skráð sig í Meistaramánuðinn á netinu sem hvort tveggja veitti meira aðhald,“ lýsir Þorsteinn og segir að það hafi verið ákveðinn vendipunktur. Árið 2013 ákváðu félagarnir að gera sjónvarpsþætti í samstarfi við Stöð 2 og sérblað í samstarfi við Fréttablaðið. Var það svo endurtekið ári síðar.

„Árið 2015 vorum við hins vegar komnir á fullt í önnur störf og farnir að stofna fjölskyldur,“ segir Þorsteinn. Hann starfar á samskiptasviði Marel, Magnús hjá húsgagnaversluninni Norr 11 og Jökull Sólberg Auðunsson, sem kom inn í teymið á síðari stigum, hjá sprotafyrirtækinu Takumi. „Við höfðum því minni tíma aflögu og ákváðum



Þorsteinn segir Meistaramánuð hafa gagnast mörgum. „Við eigum það til að gera hlutina svölítið í skorpum og þetta fyrirkomulag hentar mörgum sem vilja taka sig á á einhverju sviði.“ MYND/ERNIR

Við vorum að prófa okkur áfram með samfélagsmiðlana eins og fleiri en með hjálp þeirra náði átakið mikilli útbreiðslu.

Þorsteinn Kári Jónsson



að láta átakið að mestu sjá um sig sjálf. Við settum dagatalið á netið og fjölmargir hlóðu því niður. Án miðlægs utanumhalds datt botninn hins vegar svölítið úr þessu sem okkur þótti miður enda mikil vinna að baki. Okkur fannst þetta líka eiga svo mikið inni.“

Þeir félagar höfðu lengi séð fyrir sér að gott væri að ganga til samstarfs við stóran aðila. Íslandsbanki svaraði því kalli. „Það kom eins og himnasending og mun bankinn framvegis halda um taumana.

Við munum eftir sem áður vera virkir á eins mörgum vígstöðvum og við getum og veita alla mögulega ráðgjöf,“ útskýrir Þorsteinn.

Meistaramánuður hefur hin síðari ár verið haldinn í október en verður nú hleypt af stokkunum 1. febrúar. Hvernig skyldi það leggjast í Þorstein og féлага? „Mér finnst það stórfínt. Tímasetningin er ekkert heilög og ég held að þetta sé frábær tími. Margir vinna áramótaheit í upphafi árs en ná kannski ekki að halda út svona strax eftir jólasukkið. Með því að hafa Meistaramánuð í febrúar er auðvelt að komast aftur á rétta sporið. Þeir sem ætla í Reykjavíkumaraþonið í ágúst geta líka litið á Meistaramánuð sem ákveðinn upptakt að því þó hann sé alls ekki einskorðaður við heilsurækt.“

Þorsteinn segir Meistaramánuð hafa gagnast mörgum. „Við Íslendingar eigum það til að gera hlutina svölítið í skorpum og þetta fyrirkomulag hentar mörgum sem vilja taka sig á á einhverju sviði. Það má líkja þessu við að gera stórhreingerningu. Fæstir gera hana á hverjum degi en það er nauðsynlegt að gera hana endrum og sinnum.“

Að sögn Þorsteins er Meistaramánuður eins konar hópefli. „Þetta er fyrirbæri sem við eigum öll saman og virkar best ef við deilum árangrinum og hvetjum hvert annað áfram.

ALVÖRU Turmerik drykkur

– Tvær bragðtegundir

- Dregur úr bólgu í líkamanum
- Öflug andoxun
- Aukin virkni lifrar
- Bætir hlutfallið á milli góða og vonda kólesterólsins í blóðinu

isqueeze
Turmerik drykkurinn

Fæst í Hagkaup, Víði, Fjarðarkaup, Melabúðinni, Iceland og 10-11

STEYPU STÖÐIN

FÖSTUDAGA KL. 21:15



SOL GRYNN[®]

Holl, ristuoð hafragryjón



SÓLSKIN BEINT
Í HJARTASTAÐ

Rímar vel við hugmyndir bankans

Meistaramánuður Íslandsbanka fer fram í febrúar. Þar skora þátttakendur sjálfa sig á hólum og setja sér margvísleg markmið. Átakið á sér langa sögu en þetta er í fyrsta sinn sem Íslandsbanki kemur að því.

Sólveig
Gísladóttir

solveig@365.is



„Meistaramánuður er frábært framtak, sér í lagi af því að hann er sjálfsprottið verkefni þriggja háskólanema sem hefur haft áhrif á þúsundir Íslendinga,“ segir Guðmundur Arnar Guðmundsson, markaðsstjóri Íslandsbanka. Meistaramánuður, sem haldinn hefur verið í október á hverju ári, hefur þó legið í láginni undanfarid. „Okkur fannst sárt að sjá Meistaramánuð vera að hverfa hægt og rólega og fannst því mikilvægt að stökkva inn til að virkja hann á ný í samvinnu við upphafsmenn hans.“ Guðmundur Arnar segir Meistaramánuð ríma mjög vel við hugmyndafræði bankans sem er mjög markmiðadriifinn. Með þessu vill bankinn hafa jákvæð áhrif á nærumhverfið sitt.

Styður við áramótaheitin

Sú ákvörðun að færa Meistaramánuð frá október yfir í febrúar hefur sínar ástæður. „Í byrjun árs erum við oft að setja okkur markmið. Þeir sem til þekkja vita að upp úr 15. janúar eru flestir að springa á áramótaheitunum. Okkur fannst því upplagt að hafa Meistaramánuð í febrúar til að styðja fólk í að viðhalda heitum sínum. Einnig er heppilegt að í febrúar eru sex mánuðir í Reykjavíkumaraþonið sem orðinn er fastur liður hjá mörgum Íslendingum og því kjörinn tími til að byrja að æfa sig.“

Fjölbreytt markmið

Meistaramánuður snýst þó alls ekki bara um hreyfingu. Markmiðin eru afar fjölbreytt. „Margir setja sér sem dæmi fjárhagsleg markmið í Meistaramánuði, byrja að spara eða greiða niður yfirdráttinn. Starfsfólk okkar hefur sett sér markmið sem við höfum verið að kynna okkur. Þar kennir ýmissa grasa. Til dæmis er einn sem ætlar að að heimsækja þær 27 sundlaugar sem er að finna í póstnúmerum frá 101 til 300. Ein kona ætlar að láta verða af því að bjóða vinkonum heim, aðrir ætla að prófa jóga, enn aðrir fara í ræktina,“ segir Guðmundur Arnar. Sjálfur tekur hann þátt og hefur sett sér nokkur skemmtileg markmið. „Íslandsbanki var að flytja í Norðurturninn við Smáralind. Þar er sérstakt vinnurými en enginn starfsmaður á eigið sæti. Ég er búinn að ákveða að sitja í mismunandi sæti á hverjum vinnudegi og kynnast þannig fleirum. Þá ætla ég að bjóða Klöru konunni minni þrisvar á stefnumót og fara í gítartíma með syni mínum. Svo ætla ég að eiga bíó- og pitsustefnumót með stelpunni minni.“

Meistaramanudur.is

Verkfærið í Meistaramánuði er dagatal fyrir febrúarmánuð þar sem fólk getur sett inn markmið sín. Bæði er hægt að prenta út dagatalið og hengja upp eða deila því á samfélagsmiðlum. „Í markmiðasetningu skiptir mestu að skrifa niður markmið sín og ekki



Guðmundur Arnar ætlar að læra á gítar, bjóða konunni á stefnumót og kynnast samstarfsfólki sínu.

síður að deila þeim. Þannig aukast líkur á að ná þeim auk þess sem úr verður skemmtilegt hópefli,“ segir Guðmundur Arnar en Meistaramánuður snýst ekki síst um að breyta venjum sínum. „Sálfræðingar tala um að það taki 21 dag að breyta venjum og ef maður heldur út febrúar ætti maður að vera kominn á góðan stað.“ Mikilvægt er að skrá sig til leiks á vef átakans og ekki síður að líka við Facebook-síðu

Meistaramánaðar en þannig gefst þátttakendum tækifæri til að fá fjölbreytta ráðgjöf og upplýsingar meðan á Meistaramánuði stendur.

Góð fyrirmynd

Guðmundur Arnar segir verkefnið byggjast upp á mjög svipadán hátt og síðustu ár enda hafi það gefist vel. Sjónvarpsþættir verða einu sinni í viku með Pálmari Ragnarssyni körfuboltaþjálf-

ara sem er andlit Meistaramánaðar í ár. „Pálmari hefur verið með hvatningarfyrrilestra og vakti talsverða athygli fyrir myndband sitt um stelpur í körfubolta. Hann er því frábær fyrirmynd,“ segir Guðmundur Arnar en Íslandsbanki stefnir á að halda Meistaramánuði áfram næstu árin.

Nánari upplýsingar má finna á meistaramanudur.is.

MS Léttmál

Bragðgott og fljótlegt millimál í Meistaramánuði

Við erum sífellt að reyna að finna hinn gullna meðalveg í mataræðinu og reynum flest að gera okkar besta á degi hverjum og vanda valið á því sem við neytum. Við viljum borða holla og fjölbreytta fæðu úr sem flestum fæðuflokkum og reynum hvað við getum að sneiða fram hjá óhollustu þegar hungurtilfinningin lætur á sér kræla. Marga dreymir um að hafa nægan tíma til að útbúa millimál og nesti frá grunni en dagskrá hversdagsins er víða ansi þétt og því verður gjarnan lítið úr háleitu hugmyndum með tilheyrandi svekkelsi og skyndilausnum.


MS Léttmál er ný kynslóð millimála og frábær kostur fyrir þá sem kjósa fljótlega, bragðgóða og umfram allt holla millimáltíð í amstri dagsins. „Fyrstu tvær vörurnar sem komnar eru á markað eru annars vegar grísk jógúrt

með dödlum, möndlum og fræjum og hins vegar kotasæla með berjum og möndlum, en báðar vörurnar eru hreinar í grunninn án hvíts sykurs og sætuefna ásamt stökkum og hollum toppi,“ segir dr. Björn S. Gunnarsson, matvæla- og næringarfræðingur og vörubróunarstjóri MS. Léttmálin eru próteinrík, einstaklega handhæg og bragðgóð og auðvelt er að grípa þau með sér og neyta hvar sem er og hvenær sem er. „Við val á innihaldi í toppana, sem fylgja Léttmálunum, var vandað sérstaklega til verka. Topparnir voru sérvaldir og blandaðir hjá vottuðum birgjum og þess gætt til hins ýtrasta að tryggja besta mögulega hráefnið,“ segir Björn. Möndlur, ber, dödlur og fræ passa þannig fullkomlega við hreina gríska jógúrt og hreina kotasælu og eru Léttmálin því handhægur og hollur kostur þegar þig langar í góða næringu í amstri dagsins.





MS Léttmál er ný kynslóð millimála og frábær kostur fyrir þá sem kjósa fljótlega, bragðgóða og umfram allt holla millimáltíð.

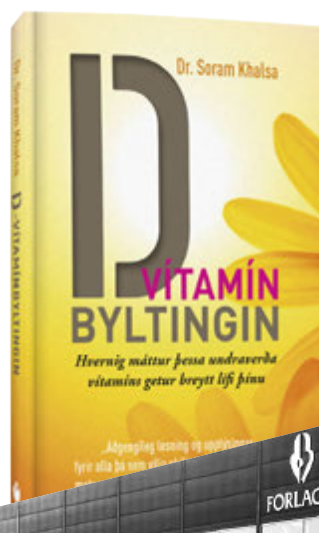
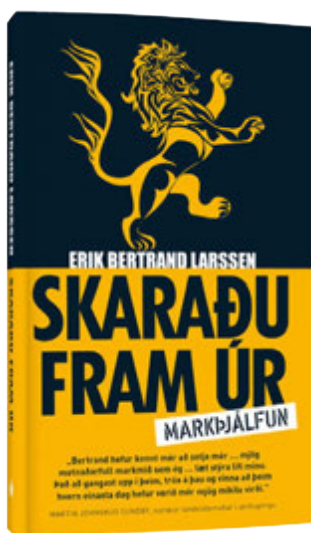
MEISTARAMÁNUÐUR



**MEST SELDA
BÓK LANDSINS**



TILBOÐ Á HAND- OG HEILSUBÓKUM



LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagnsins | Fiskislóð 39 | Opið alla virka daga 10-18 | Laugardaga 11-15 | www.forlagid.is



Ragnheiður Aradóttir, formaður Félags markþjálfna á Íslandi, segir lífið vegferð og árangur gefi af sér árangur. MYND/ELSA MARÍA

Gríms fiskibollur

hollur kostur á 5 mín.



Nýjar vörur frá ENDURANCE



Útsöluaðilar:

Útílf – Krínglunni – Smáralind • Sportver Akureyri • Toppmenn & Sport Akureyri
K Sport Keflavík • Nína Akranesi • Sportbær Selfossi • Axel Ó Vestmannaeyjum

Dreifingaraðili: DanSport ehf. Hægt að sjá vörur á dansport.is

Velliðan fylgir því að uppgötva eigin hæfni

Ragnheiður Aradóttir markþjálfari segir hvern og einn vera hinn hljóðlátta leiðtoga í eigin lífi. Þennan leiðtoga þurfum við að finna innra með okkur og virkja til að þróa okkur sjálf. Velliðan fylgi því að ná áföngum í lífinu og uppgötva eigin hæfni og getu. Markþjálfunardagurinn fer fram á morgun á Hilton Reykjavík Nordica.

Ragnheiður Tryggvadóttir
heida@365.is



„Það hefur orðið heilmikil vakning í samfélaginu í því að hafa skýra stefnu – framtíðarsýn og að setja sér vörður á leiðinni sem við köllum markmið. Þeir sem eru orðnir leiðir á markmiðatali spyrja, þarf alltaf að hafa markmið? Má ekki bara slappa aðeins af? En lífið er vegferð og sú velliðan sem fólk finnur fyrir þegar það nær áfanga er svo góð og svo hvetjandi. Árangur gefur af sér árangur og þannig nærast fólk á heilbrigðum forsendum,“ segir Ragnheiður Aradóttir, markþjálfari og formaður Félags markþjálfna á Íslandi.

Markþjálfun er einkaþjálfun, samtalsform þar sem markþjálfari beitir öflugri spurningatækni á þann sem sækir þjálfunina, markþéga. Tilgangurinn er að hjálpa markþéganum að finna lausnir og svör við því sem hann leitar að og jafnvel svo að hann uppgötví eitthvað í leiðinni sem hann var ekki að leita að. Ragnheiður segir að markþjálfun megi líkja við einkaþjálfara á líkamsræktarstöð, margir geta mætt og æft sitt prógramm sjálfir á meðan öðrum finnst gott að láta yta á sig og fá aðhald.

„Margir markþégar hafa sagt að bara það að segja hlutina upphátt við óháðan aðila hafi hjálpað þeim við að taka ákvörðun. Viðkomandi

” Margir markþégar hafa sagt að bara það að segja hlutina upphátt við óháðan aðila hafi hjálpað þeim við að taka ákvörðun. Viðkomandi gerir það í raun og veru sjálfur upp á sitt eindæmi, en það er einhver þarna sem veitir pressuna og skapar aðstæðurnar og býr til jarðveginn svo viðkomandi getur tekið skrefið. Ragnheiður Aradóttir

gerir það í raun og veru sjálfur upp á sitt eindæmi, en það er einhver þarna sem veitir pressuna og skapar aðstæðurnar og býr til jarðveginn svo viðkomandi getur tekið skrefið,“ útskýrir Ragnheiður. „Markþjálfun er alls ekki sálfræðiaðstoð eða meðferð. Markþégi mættir á fundi og fer alltaf út af þeim með plan fyrir sjálfan sig sem hann samþykkir og ekki er þröngvað upp á hann.“

Markþjálfunardagurinn fer fram á morgun, þann 26. janúar, á Hilton Reykjavík. Þar koma fram fyrir-

lesararnir dr. Karl Moore, dr. Sigrún Gunnarsdóttir, Ingvar Jónsson MBA, Ingunn Helga Bjarnadóttir MsC. og dr. Ingibjörg Kaldalóns. Ráðstefnan ber yfirskriftina „Hinn hljóði leiðtoga framtíðarinnar“.

„Leiðtogar fortíðarinnar voru þeir sem kunnu að halda kraftmiklar ræður, í raun að predika og gerðu það vel, leiðtogar framtíðar þurfa auðvitað að kunna að tjá sig en ekki síst að kunna að hlusta og fá aðra til að tala. Það er aðferð markþjálfunar svo segja má að góður leiðtogi sé í raun markþjálfari, og þá um leið þessi hljóði leiðtogi,“ segir Ragnheiður. „Karl Moore er afkastamikill fræðimaður og afskaplega vel tengdur. Hann hefur skrifað nú bækur og fleiri hundruð tímaritsgreinar í fagtímarit um allan heim. Hann hitti hinn hljóða leiðtoga Warren Buffet í síðustu viku, með nemendum sínum frá McGill, á innsetningardegi Trumps og ætlaði að heyra hans skoðanir á hinum extroverta Trump. Við fáum kannski að heyra af þeim fundi á Markþjálfunardaginn,“ segir Ragnheiður.

„Það eru forréttindi að vinna við markþjálfun, að vera hluti af teymi sem vinnur við að fólk nái sínum besta árangri hvort sem er í leik eða starfi. Ég hef mikinn metnað fyrir því að marksækjendur mínir hámarki árangur sinn á sínum forsendum því að við stjórnnum viðhorfi okkar sjálf og getum alltaf skapað okkur vinningsaðstæður“.



BORÐAÐIR ÞÚ Á ÞIG GAT?

Settu þér markmið og skartaðu þínu fegursta á ströndinni í sumar. Ný námskeið hefjast í janúar – engin binding!

Ásvallalaug · Holtagarðar · Kópavogslaug · Salalaug · Tjarnarvellir · Urðarhvarf

Reebok
FITNESS

Ástin blómstraði í Meistaramánuði

Júlíana Sól Sigurbjörnsdóttir og eiginmaður hennar, Magnús Berg Magnússon, hafa yfirleitt tekið þátt í Meistaramánuði. Þau setja sér alltaf sameiginleg markmið auk þess að vera með sín eigin markmið. Ástarsaga þeirra hjóna hófst í tengslum við Meistaramánuð.

Lilja Björk
Hauksdóttir
liljabjork@365.is



Segja má að hjónaband Júlíönu Sólvar Sigurbjörnsdóttur sé tilkomið vegna Meistaramánaðar en hún er gift öðrum upphafsmanni hugmyndarinnar, Magnúsi Berg Magnússyni. Magnús heillaðist af Júlíönu þegar hann sá hversu áköf hún var í því að ná markmiðum sínum í Meistaramánuði þegar hún tók þátt í fyrsta skipti árið 2011. Blaðamaður bað hana um að segja frá ástarsögunni. „Ég bjó úti í New York þegar strákarnir voru að gera þetta, og við áttum mikið af sameiginlegum vinum. Ég sá þetta sem fullkomið tækifæri til að byrja veturinn vel í skólanum og í leiðinni fanga athygli Magga. Það var mjög auðvelt því hann var farinn að „læka“ allar færslur hjá mér um leið og ég byrjaði að merkja þær með kassamerkinu Meistaramánuður. Síðan hittumst við þegar ég var í jólafríi á Íslandi tveimur mánuðum síðar og nú erum við gift og eigum barn og hund. Þannig að markmiðinu er náð.“



Júlíana hefur tekið þátt í Meistaramánuði að einhverju leyti frá því hún tók þátt í fyrsta skipti árið 2011. MYND/ANTON BRINK

Júlíana hefur tekið þátt í Meistaramánuði að einhverju leyti frá því hún tók þátt í fyrsta skipti. Til að byrja með setti hún sér mörg markmið og flest þeirra sneru að náminu og heilsu. Júlíana segist oftast ná þeim markmiðum sem hún hefur sett sér þó það séu alltaf einhver sem hún hefur ekki tíma fyrir. „Eftir því sem ég hef gert þetta oftar hef ég haft þetta hnitmiðaðra, hef

haft færri en skýrari markmið. Einu sinni setti ég mér það markmið að læra alla leikmenn Manchester United utan að til þess að geta rætt um þá við manninn minn, það var reyndar algjör skellur að komast að því hversu oft þeir skipta um leikmenn. En ég get rætt mjög mikið um Manchester United 2013 árganginn,“ segir hún og hlær.

Hjónin setja sér alltaf nokkur



Júlíana hefur tekið þátt í Meistaramánuði að einhverju leyti frá því hún tók þátt í fyrsta skipti árið 2011. MYND/ANTON BRINK

sameiginleg markmið í Meistaramánuði en eru síðan oftast með sín eigin markmið líka sem þau einbeita sér að. „Það er gott að hafa þau uppi á vegg og peppa hvort annað.“

Þegar Júlíana er spurð að því hvort hún sé metnaðargjörn stendur ekki á svörum: „Já, auðvitað, mig langar alltaf að gera allt eins vel og ég get. Ég er samt ekkert á botninum ef ég næ ekki

markmiði sem ég set mér í Meistaramánuði en maður þarf samt að vera agaður.“

Júlíana tekur að sjálfsögðu þátt í Meistaramánuði að þessu sinni og segir að sér finnist frábært að hann sé í febrúar núna því október sé alltof langur. „Ég er ekki alveg búin að ákveða öll markmiðin sem ég ætla að setja mér en eitt af þeim er að nota Duolingo-þýskuappið mitt á hverjum degi.“



GEÐHJÁLP

HAMLAR KVÍÐI ÞÉR Í DAGLEGA LÍFINU?

Ef svarið er „já“ gæti þriggja kvöldra fræðsla Geðhjálpur um kvíða hjálpað þér að byrja að takast á við vandann.



Fræðslan skiptist í þrennt:

- Eðli, ástæður og afleiðingar kvíða
- Hugræn atferðis meðferð
- Hjálplegt lesefni
- Hvað heldur vítahring kvíða gangandi?
- Hvaða leiðir eru færar til að leysa upp vítahringinn?

Fræðslan fer fram í húsakynnum Geðhjálpur við Borgartún 30, 2. hæð, 8., 15. og 22. febrúar kl. 19.30 til 21.30.

Skráning fer fram í gegnum verkefnisstjori@gedhjalp.is fyrir 1. febrúar.

Hrist upp í rútínunni

Jón Benediktsson forritari hefur alltaf tekið á einhvern hátt þátt í Meistaramánuði þegar hann hefur verið formlega á dagskrá. Hann líkir markmiðasetningu Meistaramánaðar við nýársheitin, þau verði að vera framkvæmanleg. „Það má ekki alveg sprengja skalann í metnaðinum því þá klúðrast þetta í fyrstu vikunni. Þetta eru einföld markmið sem ég hef verið að setja mér eins og að fara snemma að sofa og reyna að borða vegan mat tvisvar í viku,“ segir hann og samþykkir tillögu blaðamanns um að hægt sé að segja að hann sé einfaldlega að reyna að verða betri maður.

„Það er alltaf gaman að taka þátt í Meistaramánuði og markmiðin þurfa ekki alltaf að vera heilsutengd. Eitt árið setti ég mér markmið um að heimsækja ömmu einu sinni í viku og einhvern tíma var það bara að bjóða alltaf góðan daginn, þetta snýst bara um að reyna aðeins að hrista upp í rútínunni.“

Það má ekki alveg sprengja skalann í metnaðinum því þá klúðrast þetta í fyrstu vikunni.

Jón Benediktsson

Jón ætlar að vera með í komandi Meistaramánuði nú í febrúar og er hann búinn að setja sér ákveðið markmið. „Ég ætla að ganga á fjall einu sinni í viku. Það er kannski ekki mjög sniðugt í febrúar en ég ætla að vona að veðrið verði í lagi og svo er alltaf hægt að velja sér réttu fjöllin,“ segir hann í léttum dúr.

Spurður að því hvort hann sé vanur því að ganga á fjöll segir Jón að hann hafi gert það þegar hann var yngri. „Ég hef ekki gengið á fjöll eftir að ég varð fullorðinn en er alveg til í að endurnýja kynni mín við fjöllin.“



Jón Benediktsson hefur sett sér það markmið að ganga á eitt fjall í hverri viku Meistaramánaðar. MYND/ANTON BRINK

Laugarnar í Reykjavík

NÆRING FYRIR LÍKAMA OG SÁL

fyrir alla
fjölskylduna

í þínu
hverfi

Frá
morgni
til kvölds



Sími: 411 5000 • www.itr.is



Nokkur ráð til að vakna betur

Af hverju viltu vakna fyrr? Er það til að ná að borða morgunmat í ró með fjölskyldunni? Ná að stunda líkamsrækt fyrir vinnu? Þegar það er á hreinu af hverju þú ætlar að vakna fyrr skaltu láta aðra vita um breyttar venjur. Það veitir aðhald. Komdu skikki á morgunrúttínuna, fækkaðu til dæmis þeim athöfnum sem þú hefur venjulega troðið inn í morguninn. Lærðu á líkamsklukkuna. Til dæmis lækkar líkamshitinn og melatónín streymir um æðarnar u.þ.b. tveimur klukkutímum fyrir svefn. Komið skikki á svefnrúttínuna. Farið í háttinn á svipuðum tíma á kvöldin.

Venjið ykkur af því að horfa á sjónvarp, símann eða tölvuskjá stuttu fyrir svefninn þar sem það örvar heilann. Komið ykkur upp einhvers konar rólegheitavenjum síðasta klukkutímann fyrir svefn. Ekki búa þó til flókna dagskrá á kvöldin, venjið ykkur til dæmis á að setjast niður með bók á svipuðum tíma eða drekka einn bolla af heitu tei, koffínlausu.

Gerðið mun á degi og nóttu. Myrkvið svefnherbergið þegar þið skriðið undir sæng og kveikið ljós um leið og klukkan hringir. Hættið að „snúsa“. Kaupið vekjaralukku án snústakka eða gerið snústakkan óvirkan á einhvern hátt. Margir staðsetja vekjaralukkuna langt frá rúminu svo þeir þurfi fram úr rúminu til að slökkva. Haldið sömu svefnrúttínu um helgar.

Hollari matur

Sjálfsagt munu margir þátttakendur í Meistaramánuði huga að breyttu og hollara mataræði á meðan áskoronin stendur yfir. Að mörgu er að huga í þeim málaflokki en vafalaust má minnka neyslu á mörgum matvælum en ekki síður bæta hollari hráefnum inn á matseðil heimilisins.

Þeim fjölgar sífellt hér á landi sem kjósa að gerast grænmetisætur eða aðhyllast vegan matargerð. Samfara þeim aukna áhuga hafa sprottið upp fjölmörg íslensk matarblogg sem fjalla um og birta girnilegar uppskriftir úr þessum flokkum.

Á vef Samtaka grænmetisæta á Íslandi (<http://www.graenmetisaeatur.is>) má t.d. finna nokkur íslensk matarblogg undir flípanum Matur & vörur sem einblína á grænmetis- og vegan rétti. Úrval af hráefni til slíkrar matargerðar hefur líka aukist mjög mikið undanfarin ár, t.d. í stórmörkuðum og ýmsum sérverslunum.

Það þarf ekki að umbylta mataræðinu í febrúar en það er vissulega gaman að fikra sig áfram með hollum, einföldum og spennandi uppskriftum og setja sér jafnvel



það markmið að taka 1-2 daga í viku undir slíka matargerð.

GERÐU ÁTAK Í LESTRI

Meistaramánuður snýst ekki eingöngu um að hreyfa sig og borða hollt og þarf í raun alls ekki að snúast um það. Margir velja sér hins vegar heilsutengd markmið sem er hið besta mál. Það er þó allt eins hægt að hafa þau af öðrum toga eins og að eyða meiri tíma með fjölskyldunni, minnka samfélagsmiðlanotkun, lesa fleiri bækur, fara fyrr að sofa, heimsækja gamla frænku og þar fram eftir götunum.

Meistaramánuður snýst í raun um að verða betri útgáfa af sjálfum sér og má meðal annars nota hann til að koma einhverju í verk sem lengi hefur setið á hakanum. Ef vel tekst til er ekki aðeins um að ræða áttak heldur upphaf að breyttu og betra lífi.

Flestir kannast við að eyða of miklum tíma á samfélagsmiðlum. Hví ekki að nota Meistaramánuð til að hefja lestrarátak og lesa að minnsta kosti eina bók á mánuði út árið? Það sakar alveg örugglega ekki.





SHIMANO

TRI VERSLUN er umboðsaðili CUBE á Íslandi








ÚTSALA!

- Allt að 70% afsláttur -

30% afsláttur af CUBE 2016 árgerðum, fatnaði & aukahlutum
15% afsláttur af TACX trainerum








WWW.TRI.IS

#cube_your_life!

Suðurlandsbraut 32, 108 Reykjavík




Verslunin er opin:
Alla virka daga kl. 11:00 til 18:00
Laugardaga kl. 11:00 til 15:00