

ALLT

KYNNINGARBLAÐ

FÖSTUDAGUR 2. júlí 2021

Fram undan er mikil ferðahelgi.
FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Ferðahelgin er fram undan

sandragudrun@frettabladid.is

Nú er að ganga í garð ein mesta ferðahelgi ársins og veðurspáin lofar góðu víða um land á morgun. Margir kjósa að elta sólina og tjalda þar sem hún skín. Á Akureyri er spáð 18 stiga hita um hádegisbilið á morgun og því tilvalið að njóta helgarinnar þar og njóta þess sem höfuðstaður norðurlands hefur upp á að bjóða. Einnig er tilvalið að skella sér á hálendið og njóta ægífagurrar náttúru og kyrrðar. Á Hveravöllum til dæmis, ef spár rætast, verður 19 stiga hiti á morgun og heiðskírt.

Margt í boði

Ef fólk er síður að velta fyrir sér veðurspánni og vill frekar fara þangað sem fjörið er, þá eru ýmsar bæjarhátíðir í gangi um helgina sem gaman er að kíkja á. Á Akranesi eru írskir dagar um helgina en þeir hófust í gær. Þar er fjölbreytt dagskrá í boði fyrir fólk á öllum aldri. Í Vestmannaeyjum stendur yfir goslokahtíð, Á Stokkseyri er Bryggjuhátíð og vilji fólk heim-sækja Vestfirði þá má kíkja á Markaðshelgi á Bolungarvík.

Það er allavega ljóst að enginn þarf að láta sér leiðast þessa helgina og eftir gráan júnímánuð, í það minnsta á suðvesturhorninu, virðist loks ætla að birta eitthvað til. Allavega í einn dag. ■



Hildur Þórðardóttir segir kraftaverkin enn geta gerst þegar fólk sé opið fyrir því að alheimurinn reddi málunum.

FRÉTTABLAÐIÐ/ÓTTAR

Alheimurinn borgar reikningana

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg
@frettabladid.is

Hildur Þórðardóttir, rithöfundur og fyrrum forsetaframbjóðandi, er ævintýrakona. Hún segir gagnlegt að lesa sjálfstyrkingarbækur af og til og gæti allt eins hugsað sér að gefa kost á sér aftur.

„Bókin er ekki skrifuð af súper jákvæðri manneskju sem er með allt sitt á hreinu, eins og einhver gæti haldið. Þvert á móti var ég mjög langt niðri og langaði ekki að lifa lengur. Ég átti engan rétt á bótum, fannst ekki taka því að skrifa meira því það var svo lítið upp úr því að hafa, og var viss um að mín biði ekkert nema rútínuvinna, langt frá áhugasviði mínu, langt fyrir neðan getuna og sem ég

fengi leiða á eftir nokkra daga. Á þessum tíma lenti ég líka í slysi og þríbrotnaði, og viku seinna fékk ég botnlangakast og var skorin upp. Ég vissi að þetta var alheimurinn að spyrja hvort ég vildi virkilega deyja.“

Þetta segir Hildur Þórðardóttir, rithöfundur. Hún er nýbúin að senda frá sér bókina Lifið er yndislegt, Alheimslögmálin.

„Þótt þetta sé sjöunda bókin mín er ég ekkert orðin fullkomin. Þvert á móti, þarf maður alltaf að vera meðvitaður um að halda sér jákvæðum, elska alla og dæma aldrei. Þetta er eins og með hverja aðra íþrótt. Ef maður hættir að stunda hana, fer manni aftur. Þess vegna er svo nauðsynlegt að lesa

77
Ég vissi að þetta var alheimurinn að spyrja hvort ég vildi virkilega deyja.

eða hlusta reglulega á sjálfsstyrkingarbækur og halda sér við.“

Þessi nýja bók Hildar fjallar um 21 alheimslögmál sem verið hafa til eins lengi og mannkynið.

„Margir kannast við lögmál aðdráttaraflsins og karmalögmálið, en þau eru fleiri, til dæmis tíðnilögmálið, andstæðulögmálið, mótstöðulögmálið, samsvörunarlögmálið og lögmálið um ábyrgð,“ upplýsir Hildur.

Málið snúist ekki um að nota alheimslögmálin eða ekki, heldur að vinna með þeim eða á móti.

„Að þekkja ekki alheimslögmálin er eins og að spila fótbolta-leik án þess að þekkja reglurnar. Það er glatað að skilja ekki af hverju dómariinn flautar og dæmir

víti, eða af hverju okkur er vísað út af fyrir „ekki neitt“.

Missti trúna á lífið

Eigið viðhorf Hildar var henni til trafala.

„Það er erfitt að vera jákvæður þegar maður er búinn að missa trúna á lífið. Þegar ég kom til baka úr þriggja ára ferðalagi um heiminn hafði ég misst trúna á að alheimurinn sæi um mig. Úr því ég gat ekki lifað á skriftum, fannst mér lítill tilgangur með því að skrifa og þar með var enginn tilgangur með lífinu lengur. Eftir margra mánaða atvinnuleit gafst ég upp og ákvað að mér væri ekki ætlað að fá leiðinlega vinnu,“ greinir Hildur frá.

Morguninn eftir vaknaði hún með titil á nýju bókinni.

„Titillinn var að visu Lífið er gott, því það var eins jákvætt og ég gat hugsað mér. Bókin átti að fjalla um alheimslögmálin því ég vissi að það voru fleiri en ég sem þurftu að bæta viðhorf sitt og fara að vinna með lögmálunum. Bókin átti ekki síst að hjálpa sjálfri mér að öðlast trú á lífið á ný, með því að minna mig á lögmálin. Svona lauma andlegu leiðbeinendur mínir til mín hugmyndum að bókum. Og þeir hjálpa mér klárlega að skrifa, með því að senda til mín allt sem á að fara í bækurnar.“

Kraftaverkin gerast enn

Eftir því sem Hildur skrifaði meira, tileinkaði sér lögmálin og ákvað að alheimurinn myndi sjá til þess að hún gæti borgað reikningana, varð hún bjartsýnni.

„Og viti menn! Einn daginn var mér boðið að vera einn morgun í



viku í Betra lífi, þar sem hæfileikar mínir nutu sín. Þar hitti ég líka lesendur sem lýstu yfir hrifningu sinni á fyrri bókum mínum, sem var ómetanleg hvatning. Þegar ég var komin alveg í takt við lögmálin var mér boðið starf í rúm-fataverslun þar sem ég er enn og blómstra. Ef maður er ákveðinn í að það sé ekkert val, þá gerist ekkert skemmtilegt. En þegar maður opnar og leyfir alheiminum að redda málunum, þá fara kraftaverkin að gerast,“ segir Hildur og gleðst við.

Að hennar mati er heimurinn spegill á innra ástandi hvers og eins.

„Að vera í takt með lögmálunum gerir allt svo miklu betra.

Alheimurinn sér hlutina frá viðara sjónarhorni en við, og sumt gerir alheimurinn bara miklu betur en við. Ef við erum neikvæð, sjáum við ekkert nema það neikvæða. Ef við erum full af gremju, lendum við endalaust í gremjulegum aðstæðum. Með því að líta inn á við getum við hins vegar losað okkur við gremju og allt sem heldur okkur niðri. Þá skoppum við upp í tíðni eins og djúpsteiktar bollur þegar þær eru tilbúnar.“

Andlaust leyndarmál

Alheimslögmálin urðu Hildi hugleikin eftir að hún las metsölubókina Leyndarmálið (e. The Secret), eins og meirihluti jarðarbúa. „En mér fannst áherslan á

efnisleg gæði í Leyndarmálinu vera innantóm og fráhrindandi. Það var ekki fyrr en ég las bók Diane Cooper, A little light on the spiritual laws, þar sem hún fjallar um alheimslögmálin í stóra samhenginu, að ég tók það í sátt. Aðdráttar-aflíð virkar nefnilega ekki eitt og sér, heldur eru mörg lögmál sem hafa bein áhrif á hvernig okkur tekst að laða til okkar það sem við viljum. Höfundar Leyndarmálsins tóku út allt þetta andlega til að höfða betur til vísindalegrar hugsunar vestrænnar menningar, en þar með var ekkert eftir nema græðgin,“ segir Hildur.

Allar manneskjur þrá ást og frið

Hildur er fædd árið 1967 og ólst upp í Laugarásnum og Hafnarfirði.

„Ég er gömul sál sem þarf að hafa æðri tilgang með lífinu,“ segir hún um sjálfa sig, ævintýrakona og stolt móðir tveggja meiriháttar stráka sem pluma sig vel.

„Sem bogmaður er ég flakkari og þarf alltaf að vera að læra eitthvað nýtt. Ferðalög og búseta um allan heim hafa staðfest það sem ég vissi: Að fólk er alls staðar eins og þráir ekkert annað en ást og frið. Ég fór einmitt til Mið austurlanda til að sýna fram á að þar væri venjulegt fólk eins og hér. Mér fannst líka áhugavert að kynnst landlausu fólki frá Palestínu og finna að það er gestrisnast af öllum,“ segir Hildur, sem naut þess sérstaklega að vera í Amman, höfuðborg Jórdaníu.

„Þar var ég ein af örfáum vestrænum konum og leið eins og stríðsfréttaritara í landi sem aðeins þeir hugrökku þora að heimsækja. Karlmenn komu alltaf fram við mig af fullkominni virðingu, óskuðu mér meira að segja gleðilegra jóla um jólin, því þeir sáu auðvitað að ég var vestræn af því ég gekk aldrei með slæðu. Líbanon og Tyrkland fundust mér líka mjög áhugaverð út frá samfélagsgerðinni og sambýli ólíkra trúarhópa. Eftir stendur allt frábæra fólkið sem ég kynntist, því ég stoppaði nógu lengi á hverjum stað til eignast einstaka vini.“

Uggandi í vinnu hjá Harrods

Hildur er menntaður þjóðfræðingur og tiskumarkaðsfræðingur.

„Það er ekki hægt að setja mig í eitthvað hól,“ segir Hildur. „Ég er eins og amaba, alltaf að teygja mig í alls kyns óvæntar áttir. Alltaf að koma fólki á óvart sem telur sig þekkja mig vel.“

Hún segir fallega hönnun heilla sig meira en tisku.

„Mamma kenndi mér að sauma fót þegar ég var táningur og mig

langaði að verða fatahönnuður, enda elska ég falleg efni og liti. En hönnun virkaði óöruggur atvinnuvettvangur á þeim tíma og því svissaði ég yfir í tiskumarkaðssetningu, útlitsráðgjöf og litgreiningu á síðustu stundu,“ upp lýsir Hildur sem elskar vönduð fót sem endast í tugi ára.

„Ég á nokkrar slíkar flíkur sem ömmur mínar eða frænkur áttu. Oftar en ekki, í spariboðum fjölskyldunnar, er ég með alla að handan með mér í flíkunum: er kannski í kjól af einni frænku og jakka af annarri, með tösku frá annarri ömmu minni og kápu frá hinni utan yfir allt,“ segir Hildur og brosir.

Eftir nám í tiskumarkaðsfræði freistaði hún gæfunnar í London.

„Þar vann ég um tíma í stórversluninni Harrods. Það var lærdómsríkt því sá vinnustaður var drifinn áfram af ötta. Eigandinn gekk daglega um verslunina í fylgd fimm lífvarða og yfirmennirnir notuðu óspart að hann myndi reka okkur fyrir minnstu yfirsjón. Þá var ég ekki búin að losna við óttann og fékk alltaf hland fyrir hjartað þegar ég heyrði hávært fótatak nálgast. Fyrirkomulagið virkaði ekki hvetjandi fyrir mig, svo í stað þess að vera alltaf skithrædd um að verða rekin, ákvað ég að verða fyrri til og hætta. En það er einmanalegt að búa ein í útlöndum og því kom ég aftur heim.“

Stórkostlegur en erfiður tími

Hildur tilkynnti framboð sitt til embættis forseta Íslands 2016.

„Ég bauð mig fram til að Íslendingar hefðu öðruvísi valkost en menn eins og þáverandi forseta. Mér finnst mikilvægt að hver sem er geti boðið sig fram, ekki bara þeir sem hafa öflugar valdablokkir á bak við sig. Þetta var bæði stórkostlegur tími og líka erfiður. Það er erfitt að vera stimplaður óvinur fólksins, ekki bara af almenningi og einkafjölmíðlum, heldur líka í ríkisfjölmiðli sem ég hélt að væri hlutlaus. Að mati samfélagsins var ég stórkostleg ógn við ríkjandi fyrirkomulag, talaði fyrir nýju stjórnarskránni og meira valdi til fólksins, og því þurfti að þagga niður í mér,“ segir Hildur.

Á sama tíma þótti henni yndislegt að hitta kjósendur sem skildu hvað hún stóð fyrir.

„Ég er enn að hitta fólk sem talar um hvað þetta hafi verið vel gert hjá mér. Ég er enn á þeirri skoðun að við getum lagt miklu meira af mörkum til friðarmála. Það er kannski það helsta sem ég vildi óska að ég hefði haft tækifæri til að gera. En þjóðin valdi nákvæmlega þann forseta sem endurspeglar hvar hún er stödd í þroska,“ segir Hildur.

Forsetaframboðið hafi verið gífurlega lærdómsríkt ferli.

„Ég bauð mig fram sem forseta af virðingu fyrir landi og þjóð því ég vildi leggja mitt af mörkum til að byggja upp góða þjóðarsál og stuðla að betri heimi. Ég gæti hugsað mér að bjóða mig fram aftur, en það þarf ansi mikið að breytast til að það verði. Til dæmis þarf fólk að hugsa sjálfstætt, ekki láta ákveða fyrir sig hvern á að kjósa, eins og gerðist þarna. Og fjölmiðlar verða að vera opnari fyrir öllum frambjóðendum.“

Bækur Hildar fást í Betra lífi, Forlaginu og Eymundsson. ■

Lengri útgáfu af viðtalinu má finna á [frettabladid.is](#)

REIÐHJÓL • FATNAÐUR • AUKAHLUTIR • VERKSTÆÐI

Njóttu sumarsins

Peloton ehf • Klettagarðar 23 • www.peloton.is

PELOTON

Allt er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is, s. 550 5766 | Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | Sigríður Inga Sigurðardóttir sigridur.inga@frettabladid.is, s. 550 5767 | Þóris Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Útgefandi: Torg ehf	Ábyrgðarmaður: Björn Viglundsson	Sölumenn: Arnar Magnússon, arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 694 4103.
---------------------	----------------------------------	--

Hafðu AKU með í valinu!

AKU skórnir eru framleiddir á Ítalíu úr 100% evrópskum íhlutum og efnum

AKU Selvatica GTX

Lágir gönguskór, léttir með miklu gripi

24.990 kr.

Grjótvörn

Air 8000
gefur aukna öndun

Elica kerfi
stuðlar að góðu
göngulagi

Gore-Tex
vatnsvörn

Pægilegt reimakerfi –
auðvelt að þrengja að

Grjótvörn

Ortholite innlegg

Vibram
Megagrip sóli

Stingum af ...

(AKU)
trekking & outdoor footwear



AKU Superalp GTX ♀♂
Traustir og fjölhæfir gönguskór
42.990 kr.



AKU Alterra GTX ♂
Gönguskór með góðan stuðning
35.990 kr.



AKU Tengu Low GTX ♂
Fjölhæfir gönguskór
29.990 kr.



AKU Alterra GTX ♀
Gönguskór með góðan stuðning
35.990 kr.



AKU Tengu Low GTX ♀
Fjölhæfir gönguskór
29.990 kr.



AKU Tribute II GTX ♀♂
Léttir gönguskór
28.990 kr.



AKU Rapida Air ♂
Léttir dagskór
19.990 kr



AKU Rock DFS GTX ♂
Fjölhæfir gönguskór
26.990 kr



AKU Rapida Air ♀
Léttir dagskór
19.990 kr



AKU Rock DFS GTX ♀
Fjölhæfir gönguskór
26.990 kr



AKU Selvatica ♀
Léttir gönguskór með miklu gripi
24.990 kr



Til að velja rétta gönguskó er nauðsynlegt að bera saman allar helstu gerðir.

Best er að gefa sér góðan tíma, fara á alla helstu sölustaði, prófa, máta og taka upplýsta ákvörðun.

GG SPORT



Í vefverslun okkar á ggsport.is má finna meira úrval af góðum skóm og öllu sem þarf í ævintýrið þitt!



@ggsport.is



@gg_sport

Smiðjuvegur 8, Græn gata • 200 Kópavogi • Sími: 571-1020 • ggsport.is
Opnunartími: Virkir dagar 10:30 – 18, Laugardaga 11-15

Bílar & Farartæki





Nýr Hyundai Tucson Plug-in Hybrid Premium væntanlegir. Verða til afhendingar í byrjun Júlí. Nokkrir lítir í boði á afar hagstæðu verði. Kr. 6.490.000,-

Sparibill ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?

Kaupi bíla 25-250þús

Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Bátar



270cm	119.000.kr
300cm	149.000.kr
330cm	189.000.kr
360cm	225.000.kr



Gerid verðsamanburð!

www.veidiportid.is

MARÁS

TOHATSU
UTANBORDSMÓTORAR



JAPÖNSK GÆÐI!

Léttir Fyrirferðalittir Hljóðlátir

Kraftmiklir Sparneytnir 3,5-250 hö

Miðhraun 13 - 210 Garðabær
Sími: 555 6444 - www.maras.is

Þjónusta

Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn. is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

Bókhald

Accountant ehf. Laugavegi 178, 105 Reykjavík S. 4900095 / info@accountant.is | www.accountant.is

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningabj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Ábendingahnappinn má finna á **www.barnaheill.is**



SAFT

Húsviðhald

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Nudd

NUDD NUDD NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Lausir tímar. Sími 694 7881, Janna.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Töfluskípti, myndsimar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggitur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Keypt & Selt

Til sölu

Gítarinn ehf.

Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is



Ukulele á tilboði

Mikið úrval

Verð við allra hæfi

Óskast keypt

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is

Opið mán - fös 11-16, Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Húsnæði

Húsnæði í boði

3ja herbergja íbúð í Vesturbæ Reykjavíkur til leigu, laus fljótlega. Bílskúr með bílastæði getur fylgt. Uppl. í síma 8456140.

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m2. S: 564-6500

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

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



FYRIR AÐSTOÐ INNANLANDS

gjofsemgefur.is
907 2002



GEFÐU HÆNU

gjofsemgefur.is
907 2003



Tilkynningar



Mat á umhverfisáhrifum Ákvörðun um matsskyldu

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að eftirtaldir framkvæmdir:

- **Skriðdals- og Breiðdalsvegur, Múlaþingi,**
- **Tilraunaföngun- og förgun á koldíoxíði frá gas-hreinsistöð Sorpu á Álfsnesi, Reykjavíkurborg,**
- **Uppbygging hótels og gistihýsa í Brúarhvammi, Bláskógabyggð,**

skuli ekki háðar mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106 /2000. Ákvarðanir liggja frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykjavík og á vef stofnunarinnar www.skipulag.is Ákvörðun má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til **2. ágúst 2021.**

Deiliskipulagsbreyting

Tillaga að breytingu á deiliskipulaginu Miðbær Hafnarfjarðar

Á fundi bæjarstjórnar Hafnarfjarðar þann 23.06.2021 var samþykkt að auglýsa tillögu að deiliskipulagsbreytingu er nær til lóðarinnar við **Strandgötu 26-30** og að málsmeðferð fari skv. 1. mgr. 43.gr. skipulagslaga.

Breytingartillagan gerir ráð breyttu byggingarmagni á lóð ásamt blandaðri starfsemi með verslun, þjónustu og hótélrekstur.

Tillaga að breytingum verður til sýnis í þjónustuveri Hafnarfjarðarbæjar að Strandgötu 6 og hjá umhverfis- og skipulagssviði að Norðurhelli 2, frá 02.07.2021-16.08.2021. Einnig er hægt að skoða gögnin á hfj.is/skipulag

Þeim sem telja sig hagsmuna eiga að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við tillöguna eigi síðar en **16.08.2021** á netfangið skipulag@hafnarfjordur.is eða skriflega í þjónustuver:

Hafnarfjörður
bt. umhverfis- og skipulagssvið
Strandgötu 6
220 Hafnarfjörður

hafnarfjordur.is





Við leiðum fólk saman



HAGVANGUR

hagvangur.is