

## Fundarstjóri – Árni Gunnarsson

Jæja, gott kvöld og verið hjartanlega velkomin til þessa málþings. Ég vil segja ykkur frá því til að byrja með, að Náttúrulækningafélag Íslands hefur á undanförunum árum efnt til fjölmargra málþinga sem yfirleitt hafa verið mjög vel sótt. Ég held að þetta skeri sig að vísu úr, því ég held að meðalfjöldinn hafi verið svona 150-160 manns á þessum málþingum. Þetta tekur öðrum málþingum fram, sakir aðsóknar.

Nú, fyrsta málþingið var haldið í nóvember 1996 og þar var fjallað um lækningamátt líkamans.

Síðan hefur verið fjallað um fæðubótarefni, streitu, ruslfæði, nálastungur, lækningamátt jurta, heilsutengda ferðaþjónustu, mjólk, sykur, skammdegisþunglyndi, offitu og lífsstíl barna.



En nú er komið að sjálfri lífsgleðinni. Ekki seinna vænna, kannski, í heimi þar sem mannleg samskipti hafa farið nokkuð halloka á undanförunum áratugum. Streita og áreiti fer stöðugt vaxandi og fleiri og fleiri glíma við geðraskanir, notkun geðdeyfðarlyfja eykst stöðugt og gildismat þjóðarinnar hefur tekið miklum breytingum í átt til efnishyggju.

Ekki það að hún sé slæm í sjálfu sér, en lífsgleðin, er okkur tjáð, er eitthvað sem líklega verður ekki keypt fyrir peninga. Hún ku koma innan að og snúast um það að gleðjast yfir því að vera til og rækta með sér ást, kærleika, umburðarlyndi og aðra eiginleika sem eru undirstaða lífsgleðinnar.

Ég rakst fyrir nokkrum árum á ljóð eftir danska skáldið Axel Juul sem hljóðar á þessa leið og geta verið einkunnarorð þessa málþings:

*Ljúfasta gleði allrar gleði  
er gleði yfir því sem er alls ekki neitt,  
engu sem manni er á valdi,  
gleði yfir engu og gleði yfir öllu,  
gleðin að vera til.*

Nú, ég ætla að kynna fyrir ykkur ræðumennina hér í kvöld, og ég geri grein fyrir hverjum og einum um leið og þeir koma hér í pontu.

### Frummælendur eru:

- Anna Valdimarsdóttir, sálfræðingur
- Helga Soffía Konráðsdóttir, prestur
- Karl Ágúst Úlfsson, leikari
- Bridget Ýr McEvoy, verkefnisstjóri í hjúkrun hjá NLFÍ
- Vilborg Traustadóttir, formaður MS-félags Íslands

Þegar fyrstu fjórir ræðumenn eða frummælendur hafa lokið máli sínu þá gerum við stutt hlé og eftir hléð kemur Vilborg Traustadóttir og eftir það munu frummælendur setjast við þetta borð og svara fyrirspurnum ykkar að minnsta kosti þeirra sem við sjáum til, það er erfitt að eiga við hina. Nú, en ekki meira um það.

Ég ætla að segja ykkur örlítið frá henni Önnu. Hún er nú orðin þjóðþekkt kona af bókaskrifum og viðtölum sem hafa birst í fjölmiðlum. Hún lauk BA-prófi frá Háskóla Íslands og embættisprófi í sálarfræði frá Háskólanum í Ósló. Eftir það lagði hún stund á framhaldsnám í sálarfræði við University of Washington í Bandaríkjunum.

Hún hefur rekið eigin sálfræðistofu frá árinu 1982 og haldið námskeið í sjálfsstyrkingu fyrir fjölda kvenna og faghópa. Hún hefur haldið fyrirlestra og skrifað greinar og bæklinga um ýmis sálfræðileg

efni, s.s. sjálfstraust, ást, hamingjuna, hugrækt, feimni og sjálfstyrkingu.

Anna var einn handritshöfundur að fræðsluþáttum um fjölskylduna sem sýndir voru í Ríkissjónvarpinu í tilefni af Ári fjölskyldunnar 1994.

Hún hefur sent frá sér þrjár bækur: Ljóðabókina Úlfabros (1997), Leggðu rækt við sjálfan þig (1999), og Leggðu rækt við ástina, sem kom út núna fyrir síðustu jóla.