



NBS nr 14

September 2018

September 2018

Indholdsfortegnelse

Redaktionen.....	5
Velkommen til NBS- næste bedste skridt.....	6
NBS nr. 14 september 2018.....	6
Motivationens betydning for at opnå vores mål. Helle Pollas	7
Hvad du ønsker skal du få.....	10
Nyt liv Lone Klitten	11
Confiture de Bali af Ni Made Dresning	14
Veganer eller blot plantebaseret kost? Helle Pollas	20
Mine veganske ynglings opskrifter. Helle Pollas	21
Quinoa salat med rødbeder.....	22
Heidis sommer grønt	23
Grøn ikke-salat.....	24
Veganbowl	25
Spidskålswarp	26
Broccoli-deller.....	27
Svampe risotto ala Budapest.....	28
Johns sommer drik.....	29
Køleskabsrester	30
Komfur jam	31
Grillede grøntsager og kartofler	32
Polsk urtebrød	33
Rød sushi ala Berlin.....	34
Sort ris salat fra Berlin	35
Rød bønne pesto	36
Grøn pizzarulle.....	37
Hvad har vi her bowle.....	38
Grøn og rød mad	39
Lones Havesalat.....	40
Råkost	41
Supergrød	42
Blomkålssalat.....	43
Radisesalat.....	44

Ovnbagte Spidskål	45
Rugbrød med tomat og avocado	46
Kartoffelmad	47
Vandmelon salat	48
Sæt SKUB på din drøm	49
Projekt LIVET ELSKER DIG Majbritt Fuerbo og Helle Pollas	50
NUMMERETS KUNSTNER – er det dig næste gang?	52
Dette nummers kunstner Merete Helbech Hansen	53
FORFATTER HJØRNET	60
Vil du være forfatter?	60
Sannes poetiske hverdag	61
HAR DU RØVSYGE?	63
PERFEKT versus DEFEKT	64
GODNAT TANKER	65
LIGE NU ER DU	66
TOSSEN BAG DØREN	67
INTET AT FRYGTE	68
Vibekes forfatterfif	73
Sådan kan du skrive mere. Vibeke Mouridsen	74
Derfor får du ikke skrevet. Vibeke Mouridsen	75
Sådan skaber du fokus på at skrive. Vibeke Mouridsen	77
Skrivegruppe og skrivemakker. Vibeke Mouridsen	77
Flere tips til at skrive mere. Vibeke Mouridsen	79
Fortællinger der deles	80
Kære far. Ukendt	81
Vil du være med til at lave en vandre historie?	83
NUMMERETS MAND	84
Nummerets mand Arne Stusgaard	85
DIY	87
Lav dine ferieminder om til et kunstværk. Helle Pollas	88
Vibekeeeas bageskole	95
August kager	96
Ribsmuffins med marcipan. 18-20 stk	97
Blommemazarin	102

RUNDT I VERDEN	108
Bangkok	109
Næste nummer	119



Majbritt Fuerbo

Jeg er uddannet og eksamineret psykoterapeut fra psykoterapeutisk institut i København og derudover er jeg foredragsholder i personlig udvikling og kommunikation. Jeg er uddannet eksistentiel filosofisk psykoterapeut og arbejder til daglig som terapeut og underviser i psykisk arbejdsmiljø.

Jeg er desuden uddannet i mediation, som hypnoterapeut, NLP Master Coach, Enneagram Master og er Certificeret i SDI og DISC profilværktøj.

Jeg er i øjeblikket i gang med en bachelor i uddannelsesvidenskab på Århus universitet.

Jeg har altid interesseret mig for mennesker og menneskers udvikling. Det vigtigste for mig, er at mennesker trives med de ressourcer, de har til rådighed. Det har altid fascineret mig, hvordan mennesker udvikler sine ressourcer og forandre livsvilkår.

Jeg bruger megen tid sammen med min familie, venner og min hund. Jeg er meget glad for naturen og dyr, som giver et helt ubeskriveligt nærvær i min dagligdag.



Helle Susanne Pollas

Jeg er uddannet sygeplejerske og arbejder til dagligt som klinisk underviser på Akutmodtagelsen på Hvidovre Hospital.

Jeg har altid været glad for at lære nyt og bevæge mig ind på nye områder og har mange forskellige uddannelser bag mig, som alle handler om at forandre og opnå forskellige mål her i livet.

Jeg er uddannet NLP-og Enneagram trainer, slankekonsulent, hypnoterapeut, HR-konsulent samt coach. Der udover har jeg en universitetsgrad i dansk og pædagogik fra KUA og er master i positiv psykologi, AAU.

Jeg maler billeder og er meget optaget af, hvordan farver og former, størrelser spiller sammen og har en overbevisning om, at modet, glæden og lysten til livet og forandringer afspejler sig i de farver, vi hver især holder af at omgive os med. Mine malerier er skabt med det formål at skabe glæde, overskud og mod til at forandre og opnå drømme.

Jeg glæder mig meget til at være med til at lancere dette nummer af NBS og håber, at I vil tage godt imod magasinet.

Velkommen til NBS- næste bedste skridt

NBS nr. 14 september 2018

Hvorfor nøjes med det næstbedste, når du kan gå direkte til det næste bedste skridt?

NBS er et online magasin, som henvender sig til dig, som interesserer sig for hvad, der rører sig inden for sundhed og trivsel. Det er til dig, som måske drømmer om at komme i gang med noget nyt eller at få opfyldt en gammel drøm.

Vi i redaktionen ønsker med dette online magasin at bidrage til, at du får inspiration til at opnå dine drømme – også når du er vågen.

Hver anden måned har vi fokus på et bestemt område inden for positiv psykologi og NBS bliver en blanding af videnskabelige undersøgelser og praksis erfaringer fra mennesker, der har oplevet forskelligt. De fortæller om HVAD, der virkede for dem og kommer med deres bud på, hvorfor deres strategi eller metode virker. Læs dem og bliv inspireret – måske findes du lige netop her, det du selv har lyst til at bruge.

Hvert nummer indeholder præsentation af videnskabelige artikler eller undersøgelser, fra mange forskellige fagfolk og eksperter.

NBS udkommer hver anden måned og kan downloades gratis via link fra FACEBOOK:

<https://www.facebook.com/groups/1058714810891635/>

Du er velkommen til at deltage i debatten.

Ingen af os i redaktionen har erfaring med at lave et magasin, så vi har kastet os ud i det med mottoet: vejen bliver til, mens vi går.

Vi håber, at I vil tage godt imod magasinet, ligesom vi gerne hører fra dig, hvis du har forslag til forbedringer, gode ideer, inspiration.

Send os en besked på:

<https://www.facebook.com/groups/1058714810891635/>

Mange inspirerende hilsner Majbritt Fuerbo & Helle Pollas

Motivationens betydning for at opnå vores mål. Helle Pollas

Vi starter forfra med vores lille serie om motivationens betydning og genudsender derfor 1. del

Beslutningen er truffet NU skal der simpelthen andre boller på suppen.... Det er bare NU..... du skal i gang med at ændre et eller andet i dit liv.

Nytårsfortsætter laves

Ugen eller måske ugerne går og så er det bare som om, lysten motivationen daler og inden du får set dig om, er du blot tilbage, hvor du startede...

Forskellige forskere har undersøgt dels hvilken betydning målene karakter har og dels hvilken type af motivation, som bedst hjælper en på vej henimod drømmen.

Kennon Sheldon, som står som repræsentant for den såkaldte selvreguleringsteori, er ham, som danner baggrunden for denne og de kommende artikler.

Inden vi overhovedet giver os i kast med at snakke motivation kan det være vigtigt at overveje:

Graden af din motivation, dvs. HVOR motiveret er du egentlig til at yde en indsats eller bruge kræfter og ressourcer på, at nå målet eller drømmen?

HVILKET mål er det, du gerne vil opnå?

GRUNDEN, hvorfor er det at du gerne vil opnå dette mål? Hvad giver det dig at opnå drømmen?

HVORDAN vil du nå dit mål?

HVORNÅR er målet nået?

I dette nummer tager vi fat på de forskellige former for motivation i håb om at blive klogere på, hvad det er der skal til få at holde fast i drømmen og fortsat være motiveret.

Kenon Sheldon skelner mellem indre og ydre motivation.

Den **indre motivation** handler om, at vi gør det bare fordi, vi simpelthen ikke kan lade være. Vi gør det for selv oplevelsens skyld, blot fordi vi slet ikke kan lade være ... vi bliver opslugte og glemmer alt om os – også en tilstand som, man kan kalde at være i flow. Det er det, der sker, når vi fx bliver fuldstændigt opslugt af at lægge puslespil eller grave have.

Den ydre motivation opdeles i 3 forskellige, som er forskellige, men som har det til fælles at, det er ydre faktorer, der spiller ind, når vi bliver motiveret.

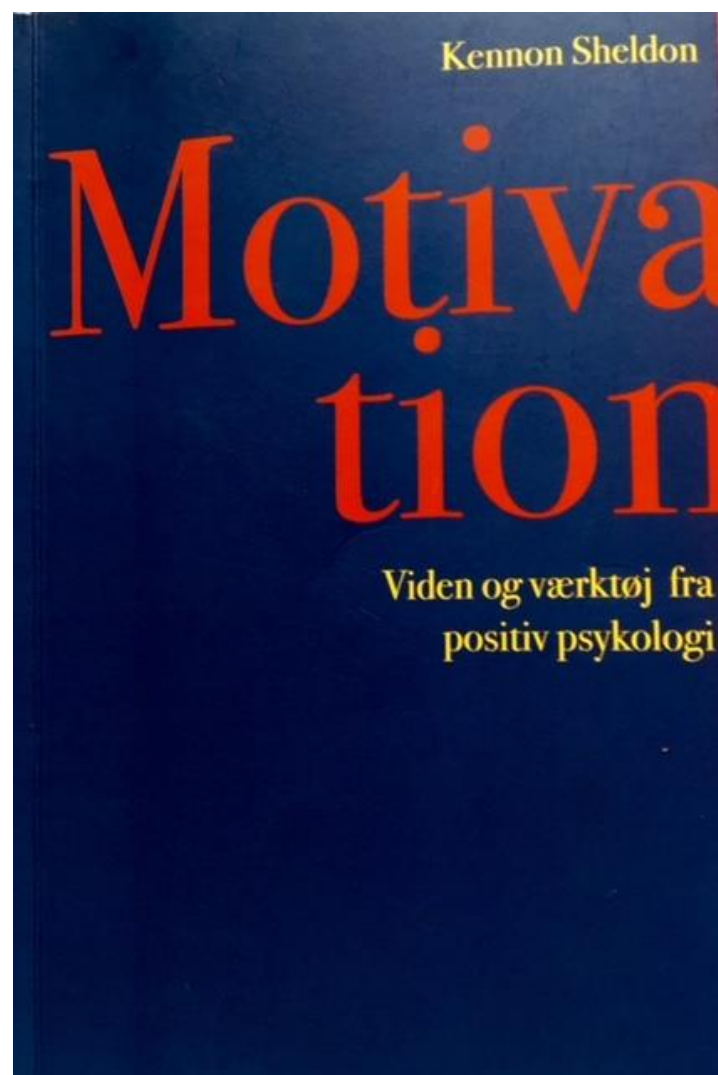
Den **identificerede motivation**, er den som handler om, at vi gør noget, som vi egentlig ikke rigtigt har lyst til, men godt kan se, at det er en vigtig og nødvendig del, for at opnå målet, fx kan det være nødvendigt at læse et "kedeligt" pensum, for at opnå drømmen om at blive læge. Det betyder i praksis, at selvom vi gør noget, som vi ikke har lyst til, er det ok, fordi det på ingen måde kommer i krambolage med vores egne indre værdier.

Den **introjicerede motivation**, handler om, at vi handler og gør noget, fordi vi fx ikke kan være bekendt at gøre andet, fx kan vi vælge at stræbe efter forfremmelse eller søge en stilling, eller gå til ridning for ikke at skuffe andre i vores liv- i praksis betyder det, at det bliver en eller anden form for skyldfølelse over lysten til at krybe uden om, der får os motiveret til at handle og gøre noget, vi bare ikke har lyst til - ofte er det også noget, som slet slet ikke harmonerer med vores egne ønsker, for ikke at tale om vore egne indre værdier.

Den **eksterne motivation**, pisk eller gulerod, handler om, at vi handler for enten at opnå et eller andet eller for at undgå at blive straffet. Fra vi er små børn, gør vi ting, vi egentlig ikke har lyst til, blot for at undgå skidebatter, udelukkelse - hvem af os har ikke oplevet, at hvis du ikke rydder op på dit værelse, kommer du ikke med i tivoli? Denne viden om de forskellige motivationstyper, kan forhåbentlig hjælpe på vej, og skabe forståelse for, hvorfor nogle måle bare er lettere at gå til end andre – så vi kan med fordel stille os spørgsmål, som fx hvem er det, som "inspirerer" dig til at slanke dig? Lægen, fordi ellers får du sukkersyge, galdesten og andre dårligheder? Din mand, fordi han gerne vil have en smuk kone at tage med i byen eller er det dig selv, så du kan gøre, noget af det, du drømmer om, men som din overvægt forhindrer dig i at gøre nu?

Eller hvem/hvad motiverer dig til at dyrke idræt på topplan eller læse 7 år på universitet?

Jeg kan virkelig anbefale dig at læse denne bog. Den er letforståelig og meget interessant 😊



Hvad du ønsker skal du få



Vi har tænkt os, at vi i hele 2018 har fokus på, hvad vi mennesker går og drømmer om, hvad vi ønsker os og ikke mindst hvordan vi bærer os ad med at få vores ønsker opfyldt.

Skriv endelig til os. Vi vil så gerne have dine mål, dine drømme med

<https://www.facebook.com/groups/1058714810891635/>



August er snart forbi og vi nærmer os september.

Min sommer havde jeg jo booket mig ind på sommerferieaktiviteter på Musholm. Jeg tænkte ikke at der ville være så mange klienter.

Der tog jeg så lige fejl☺

Jeg har haft en travl sommer og det er jeg jo kun glad for. Der har dog været tid til en tur i København nogle dage, da der var jazzuge.

Første dag et par timer med yoga og et par timer med Pilates og så var jeg klar til at nyde nogle skønne dage. Cyklede rundt i København med en veninde og hørte god musik, var på kræmmermarked, spiste lækker madpakke på Langelinie og var på Refshalvøen og høre Ida Nielsen band tour spille. Hun er fantastisk til at spille basguitar og synge. Vi sluttede af søndag med spabad og massage. Det er lige så fedt som at holde ferie en hel uge☺

Jeg har været i Lejre med de to ældste børnebørn. Skønt at se dem boltre sig med at male korn, finde fossiler i sandet og meget mere.

Tog et par dage med de yngste børnebørn med hygge på gulvet og nus. Det kan der aldrig blive for meget af😊

Mit gamle hus har fået en overhaling med maling og projekter jeg gerne har, ville lave er kommet på plads.

Det gode vejr har budt på mange timer med Stand up paddle på det totale stille vand og solskin.

Det er jo første gang jeg holder ferie på min måde, har jo altid været bundtet af skoleferien og det selv at kunne bestemme de enkelte dage har for mig været den bedste måde at nyde livet på.

Det at jeg kan være meget mere for mine børn og børnebørn samt mine forældre er en kæmpe gave.

Glæder mig selvfølgelig til uge 41 og Grækenland. Det bliver en rigtig ferie.

Sidst fortalte jeg om de hold, der skal begynde i LOF her fra den 1. september.

Pt. er der kun nogle få skrevet op på holdene, men her onsdag kommer der folder ud fra LOF til alle i Kalundborg kommune og så håber jeg at der sker noget. Tiltrækker den gode energi fra universet😊

Jeg er så småt gået i gang med at forberede mig til d. 1. september hvor jeg deltager i en Bevæg dag som er i kommunen. Jeg skal give behandlinger og så vil jeg have balloner og sugerør som aktivitet i min bod. Her skal der være mulighed for at se hvor meget luft du udånder og mærke forskel på forskellige vejrtrækninger. Der kommer også plakater med meridianbaner og tekst, så der vil være en bedre forståelse for mit arbejde.

Jeg har fra d. 1. september fået en aftale på plads på Musholm fritid sport og konferencecenter, om at jeg hver onsdag skal have følgende hold. Thodel-kropstræning, et før fødselshold og et efter fødselshold. Resten af dagen har jeg et lokale til rådighed til behandlinger. Håber der bliver tilmeldinger nok til dette.

Har allerede fået tilmelding til behandlinger, så tænker det bliver godt.

Vores formand i gymnastikafdelingen er lige stoppet og vupti havnet i hovedet på mig som gammel formand, så her er der lidt at lave, da sæsonen begynder her d. 1. september. Lidt af en tidsrøver.

Den 21. august begynder en forhåbentlig målrettet udvikling.

Jeg har købt mig til ti timers vejledning fordelt således:

2 timers Intuitiv Feng Shui konsultation hos mig.

3 timers Intuitiv Livsvejledning til at få klarhed og frihed.

2 timers GoalMapping Coaching til at lave en effektiv plan

3 Performance Coashing Sessions af en times varighed.

Det bliver forhåbentlig en skøn rejse. Selvom jeg selv har godt styr på at få lavet en plan, glæder jeg mig til at få et par andre øjne med i spillet også. Glæder mig til at fortælle dig om dette hen af vejen.

Tak for denne gang og nyd din dag.

Husk at gøre det du elsker og gør mere af det.

Confiture de Bali af Ni Made Dresning



Ni Made Dresning, som til daglig kaldes Bening, er berømt i hele Ubud og omegn, for hendes skønne crepes med hjemmelavet syltetøj.

NBS har interviewet denne fantastiske kvinde, som har gjort sin forretning til stor og velsmagende succes.

Benning overtog Creperiet for 5 år siden, da ejeren, en fransk kvinde, ønskede at stoppe.



Benning elsker pandekager, eller crepes, som hun kalder dem - så det var en fantastisk mulighed for hende at fortsætte forretningen, men med hendes helt eget twist og det er det, der gør, at forretningen i dag, er så stor en succes, at hun har måtte åbne en mere samt overveje, at starte en mere op, i udkanten af Ubud.

Bening er indfødt og lever i lokalområdet og kender alle i området, så derfor var det også naturligt for hende, at bruge det netværk hun havde og de mennesker, hun kender.



Bønderne i området havde i området havde svært ved at få afsat deres afgrøder og Bening ville så gerne hjælpe dem, og fandt sin egen vej at gøre dette på.

Bening har et særligt talent og interesse for at lave syltetøj og da helst ud af de lokale råvarer.

På den måde fik hun slået 2 fluer med et smæk, så at sige: hun kunne hjælpe de lokale bønder med at få afsat deres afgrøder og samtidig selv få adgang til de skønneste friske frugter til hendes syltetøj.



Hun har udviklet en opskrift, hvor syltetøjjet indeholder et minimum af sukker, faktisk bruger hun kun det sukker, som frugterne indeholder i sig selv – så kan det vist ikke være sundere 😊

Hvis hun skal give et råd til dig, der måske ønsker at opstarte en forretning, er det meget enkelt; behandl kunderne ordentligt, vær sød ved dem, så anbefaler de dig, til deres venner og familie.



I Benings butik bliver du mødt med ekspedienter – de sødeste unge piger, som tilbyder dig, at smage på syltetøjjet inden du vælger og er du rigtig heldig, er der happy hour - så køber man 2 pandekager og får 1 ekstra 😊

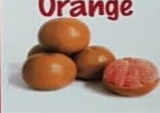


Og med denne artikel har vi i NBS, så været med til at føre Benings råd, om at behandle kunderne ordentligt, vær sød ved dem, så anbefaler de dig, til deres venner og familie videre😊

Så... skulle du komme på disse kanter, er Confiture de Bali bestemt et besøg værd.

Confiture de Bali

natural local traditional

Apple 	Banana 	Buni 	Date 
Dragon Fruit 	Grape 	Guava 	Jack fruit 
Kaliasem 	Kepundung 	Lemon 	Lime 
Mango 	Mulberry 	Orange 	Papaya 
Passion Fruit 	Pineapple 	Rhubarb 	Roselle 
Soursop 	Strawberry 	Tamarillo 	Tamarind 



Tropical home-made jam

Following traditional French recipe, low sugar home-made jam cooked with tropical fruit.

**FREE
COOKING CLASS**
FOR BALINESE
DESERT

Free tasting!

Home-made kombucha

Produced by fermenting tea using a symbiotic culture. Helps the body cleanse, improve joint function, digestion and immunity.



www.confituredebali.net

Jalan Gotama 26, Ubud - Bali

info@confituredebali.net

[@confituredebali](https://www.facebook.com/confituredebali)

Veganer eller blot plantebaseret kost? Helle Pollas

Jeg fortsætter ufortrødent, selvom jeg må indrømme, at det altså ikke er helt let altid Fx har jeg været til en konference i Budapest- frokosten var inklusiv, så der kunne jeg dag efter dag vælge mellem ris eller kartofler, lidt agurk og tomat - og det var så det ... der var dog masser af frugt i løbet af dagen.

Vi var ikke på nogle veganer- restauranter, selvom de faktisk findes i Budapest, men det må blive en anden god gang.... Hvis man er vild med løgringe i en bolle, er der til gengæld gode muligheder for en vegan-bruger☺ på andre restauranter i Budapest har jeg dog fået lækre grønsagsretter.

I sommer har jeg end nu en gang været i Berlin og den by er jo det rene slaraffenland for veganer – det er så lækkert, at det vi har fået serveret, uanset, om vi har været på ”rene” veganer restauranter eller om jeg har været på en med lidt af hvert.

Jeg har også været i Poznan. Vi bruger i reglen app'en Happy Cow – og den viste, at der i Poznan er hele 4 veganer restauranter- vi prøvede fluks den ene – den var ok, men bestemt ikke et sted, hvor man som gæst tigger og be'r om opskriften. -) – til gengæld har jeg flere gange oplevet at, man på de forskellige restauranter er meget villige til at fjerne både kød og ost fra deres retter. Det betød blandt andet, at jeg på et pizzeria fik serveret den absolut bedste veganer calzone, jeg nogensinde har fået.

I hele denne dejlige danske sommer, har jeg været til mange grill aftner og selvfølgelig er jeg taknemmelig for Netto's plantehakke til burger, men kunne egentlig godt tænke mig lidt flere grill retter at vælge mellem. Det må jeg lige arbejde lidt på☺

[Mine veganske ynglings opskrifter. Helle Pollas](#)

En af mine mål for 2018 er at samle mindst 100 opskrifter, som jeg vil lave som en E-bog, og som de der lyster kan, kan få adgang til via NBS gruppen ☺

NU må vi se...

Jeg er nu overbevist om, at det nok skal lykkedes mig ☺



Quinoa salat med rødbeder



Kogte Quinoa

Revne rødbeder

Valnødder

Lidt olie,

Appelsinsaft

Det hele blandes sammen.

Heidis sommer grønt



Min gode veninde Heidi, som er kok, giver mig altid så megen inspiration og det er faktisk hendes fortjeneste, at denne her salat er afprøvet. Tilsat bønner kan den faktisk sagtens udgøre et helt måltid.

Gulerødder

Asparges

Agurk

Radiser

Forårsløg

Olie

Evt. kikærter o. lign.

Alle grøntsager snittes og steges i lidt olie på panden. Jeg gav gulerødderne lidt længere tid.

Grøn ikke-salat



En af mine ynglings DDV opskrifter er den grønne æggesalat – her er æggene blot skiftet ud med bønner.

Kogt broccolistok

Kogte hvide bønner

Vegan mayonnaise

Karse

Karry

Broccoli, bønner blendes og blandes med mayonnaise karse og karry.

Veganbowl



Ristede kikærter

Edamame bønner

Kogt afkølet broccoli

Rød peber

Agurk

Tomat

Spidskål

Grøntsagerne snittes og det hele blandes i en skål.

Spidskålswarp



Balanceret spidskålsblad

Aoli

Bønner

Chili

Tomat

Agurk

Avcado

Falafler

Edamame bønner

Færdigkøbte søde falafler steges efter pakkens anvisning, kogte bønner (her hvide) blendes med chili - smøres på bladet sammen med aoli og de øvrige ingredienser lægges i.

Broccoli-deller



Optøede Spinatkugler

Kogt broccoli

quionamel

Vand

Chiafrø

Løg

Plante hakket

Salt

Peber

Chili

Det hele blandes til en fast fars- lad evt. farsen hvile 1 times tid - formes som kugler og ind i ovnen på 200 grader til ed er godt brune. Smager godt med salat som tilbehør eller i en god bolle.

Svampe risotto ala Budapest



Foto fra restauranten i Budapest

Kogte ris
Soyafløde
Forskellige svampe
Kogte hvide bønner
Spinatblade
Salt peber
Lidt chili
Evt. lidt hvidvin

Diverse svampe ristes, ris og de kogte hvide bønner koges op sammen med soyafløde, svampe tilsættes og friske spinatblade vendes i, lige inden servering.

Johns sommer drik

Denne opskrift er en, jeg har fået af en kollega og jeg er glad for, at kunne give den videre til dig.

Jordbær frosé. Den mest fantastiske sommerdrik. Fungerer perfekt som velkomstdrink eller hvis man blot skal sidde og hygge.

Opskrift:

- 1,5dl vand
- 1,5dl sukker
- Vanilje (knivspids)
- ½-3/4dl frisk citronsaft
- 400g jordbær
- Isterninger
- 1fl Rosévin (kraftig)



- Hæld roséen i en fladbundet skål, for eksempel en bradepande. Stil den i fryseren i mindst 10 timer. (På grund af alkoholen i vinen vil den ikke fryse fuldstændig.)
- Nu blander du vand, sukker og vanilje i en lille gryde. Kog op under omrøring indtil al sukkeret er opløst, Kog ca. 5-10min - den færdige blanding er det samme som den sukkersirup der bruges i drinks. Lav den gerne om aftenen inden du skal brug den og så i køleskab
- Når du skal gøre det klar. Start med at blende siruppen, citronsaften og jordbær grundigt i en blender.
- Nu tager du den frosne rosé ud af fryseren og med en spatel eller dejskraber hælder du den i en blender. Tilsæt 2,5 dl isterninger. Blend det hele indtil du har en jævn blanding.
- Sæt blandingen i fryseren i 25-35 minutter - det skal minde lidt om milkshake i tykkelsen.
- Tag blandingen ud af fryseren igen, giv den en hurtig tur med blenderen, indtil du har en slush-agtig konsistens - fordel i høje cocktailglas eller vinglas og pynt med jordbær eller en citronskive.

Køleskabsrester



Kogte kartofler

Kogt fuldkornsbulgur

Champignon

Portebello svampe i skiver

Stegte tomater

Pynt: Edamamebønner

Alle ingredienser svitses på panden

Komfur jam



Kogt grov bulgur

Kogte kartofler

Spidskål i strimler

Chilipulver

Portobello svampe og champignon i skiver

Pynt: majserner

Alle ingredienserne ristes på panden i lidt fedtstof.

Grillede grøntsager og kartofler



Grill eller bag dine grøntsager i ovnen

Grøntsager: squash fennikel peberfrugter, Cherry tomater

Olie

Lidt rosmarin

Kartofler

Tilsæt evt. lidt kikærter eller kogte bønner, så kan det snildt udgøre et helt måltid.

Polsk urtebrød



Godt brød

Olie

Kogt broccoli eller grønkål

Forskellige friske krydderurter

Salt, peber chilioli

Brødet ristes.

Det grønne blendes med salt peber lidt chili olie og smøres på brødet. Der kan tilsættes lidt kogte bønner eller kikærter, så kan det fint fungere som et helt måltid.

Rød sushi ala Berlin



Røde kogte ris

Tofu, fast og skåret i tern

Sød kartoffel, stegt og skåret i små stykker

Avocado

Rispapir

Risvin eddike

Risene blandes med risvin eddike. Lægges ud på rispapiret (evt. forberedt som beskrevet på pakken). Avocadostykker, tofu og sød kartoffel lægges ovenpå risene og rispapiret rulles, som man vanlig gør når der laves sushi. Serveres med ingefær, soya og wasabi.

Sort ris salat fra Berlin



Sorte kogte ris

Edamame bønner

Friske spinatblade

Ristede peanuts, knuses lidt

Blegselleri skåret i stykker

Forårsløg

Bagt sød kartoffel skåret i små stykker

Rødløg

Dressing: Olie med lidt citron og chili.

Det hele blandes sammen og der hældes dressing over.

Rød bønne pesto



Kogte bønner

Modne tomater

Salt

Chili

Chia frø

Alle ingredienser blendes til en ensartet masse- bliver virkelig god af at overnatte i køleskabet en dags tid.

Grøn pizzarulle



Færdigkøbt grov pizzadej

Bønnetomat pesto

Tomatpure

Løg

Optøet spinat

Halv portion dej rulles ud – fyldet puttes på og en tur i ovnen på 200 grader indtil den er brun og sprød.

Hvad har vi her bowle



Kogte kartofler

Kogte røde linser

Avocado

Tomater skåret i både

Kogte fuldkorns pastaskruer

Alle ingredienser blandes sammen.

Grøn og rød mad



Avocado

Grøn pesto

Rødløg (råsyltede)

Ristet rugbrød

Pynt: sesamfrø

Ingredienserne lægges lagvis på det ristede brød.

Lones Havesalat



Salat

Jordbær

Appelsin

Dressing: olie og balsamico blandes.

Alle Ingredienserne blandes.

Råkost



Revne gulerødder

Rosiner

Vindruer

Reven æble

Blåbær

Jordbær i skiver

Fersken i skiver rosiner

Alle ingredienser blandes.

Supergrød



Soya yoghurt

Rosiner

Chiafrø

Havregryn

Fuldkornsflager

Det hele blandes sammen.

Blomkålssalat



Blomkål

Nødder

Persille

Ingredienserne blandes.

Radisesalat



Spidskål

Radiser

Forårsløg

Ingredienserne skæres i skiver og blandes sammen.

Ovnbagte Spidskål



1/2 spidskål

Dressing/marinade: blendet tomat blandede græskarkerner rapsolie chili salt lidt karry.

20 min på 180 grader.

Rugbrød med tomat og avocado



Avocado

Tomat

Karse

Chili aoli

Karse

Rugbrød

Brødet smøres med chili aolien. De øvrige ingredienser fordeles.

Kartoffelmad



Aubergine vegan smørpålæg fra Aldi

Kogt kartoffel i skiver

Tomat i skiver

Karse

Rugbrød

Smørpålægget fordeles på brødet og resten fordeles efterfølgende.

Vandmelon salat



Vandmelon skåret i stykker

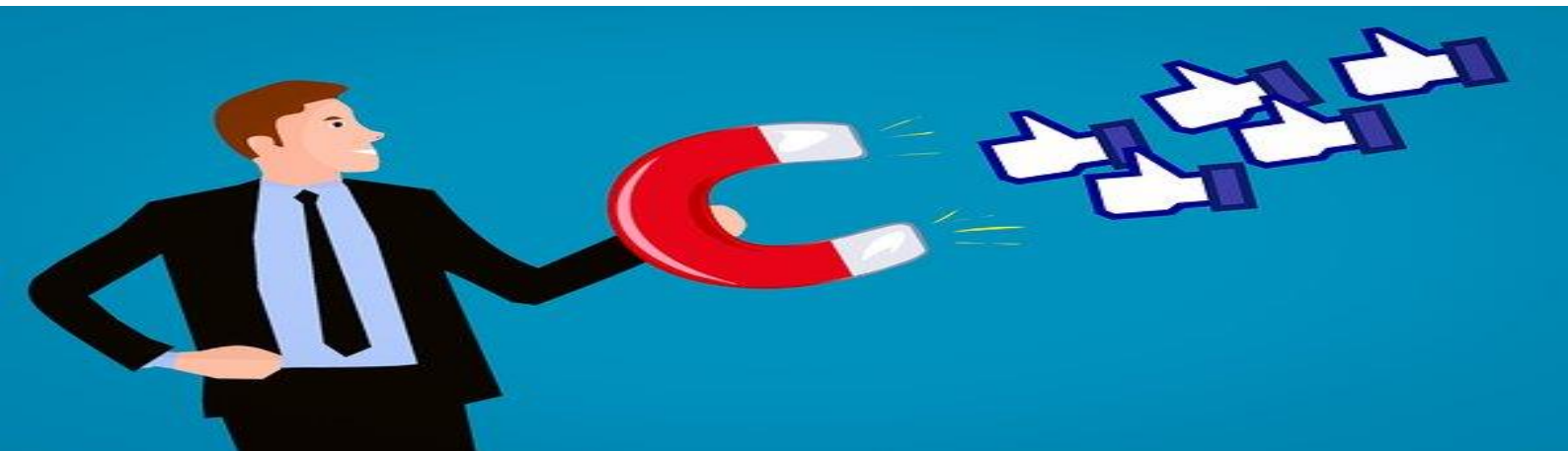
Grønkål i strimler

Tomater skåret i stykker

Mandler

Ingredienserne fordeles.

Sæt SKUB på din drøm



Hvad drømmer du om?

Har du en eller anden god ide, et fif, en metode, der har hjulpet dig på vej?

Så hører vi gerne fra dig, hvis du har lyst til at dele, det der virker for dig – måske virker det også for os andre 😊

Skriv til os på

<https://www.facebook.com/groups/1058714810891635/>



For snart et år siden kom der nogle kort af Louise Hay ind af brevsprækken. Kort som i forbindelse med hendes død, blev sat til salg i den bogklub, vi begge er medlem af.

Vi besluttede af tage et kort ad gangen – der er 52 i alt, så det passer fint med et nyt hver uge og så se, hvorhen de forskellige indsigter fører os...

Vi har nu være i gang siden oktober 2017 og syntes begge, at der kommer nogle spændende nye overvejelser frem, ved at følge kortets anvisninger.

Det er ved at blive en rigtig god vane, det med at trække et kort hver lørdag og så have fokus på indholdet den følgende uge. For Helles vedkommende, havde hun en tendens til at "glemme" kortets indhold, når der var gået nogle dage, i hvert fald var det ikke noget, hun tænkte synderligt meget over, så derfor besluttede hun, at hun hver morgen mediterer efter alle kunstens regler og bruger de mantras eller statements, som der er på ugens kort og det VIRKER- det er virkelig noget, hun gerne vil anbefale 😊

Majbritts erfaringer denne gang: Når et nyt kort trækkes, hver søndag, glæder jeg mig. Jeg glæder mig til at se hvad ugens fokus bliver. Et fordi jeg ved at holde fokus på en ting hver morgen gavner mig, men det primære er at kortet der fokuseres på trækkes af min veninde og vi begge i løbet af den uge har fokus på det sammen betyder meget. I kender det sikkert, man har gode veninder, men får ikke altid lige set eller talt med dem i ugens løb, men netop det at min veninde og jeg har fokus på det samme, oplever jeg en særlig forbundenhed til hende på trods af at vi er på afstand.

Ps.... Det er ikke en fejl af foto'et så sløret, det er sådan kassen er 😊

NUMMERETS KUNSTNER – er det dig næste gang?



Kunst er jo mange ting 😊

Det kan være alt fra at forme flotte figurer af tomme wc papruller til den fineste porcelæn maling eller hvad med fx produktion af papirsflyvere? Eller synger du?

Har du en hobby eller lever du af, at være kunstner, så kom hid ...

Vi vil rigtigt gerne bringe interviews med forskellige kunstnere kender du nogen, som har lyst til at være med? eller er du selv kunstner?

Så skriv til os og vi bringer et interview 😊

Skriv til os på

<https://www.facebook.com/groups/1058714810891635/>

[Dette nummers kunstner Merete Helbech Hansen](#)

Nummerets kunstner er Merete Helbech Hansen fra Præstø som maler de skønneste farverige malerier

NBS har interviewet hende – læs hendes spændende fortælling og lad dig inspirere af hendes glæde for at male.



Hvornår startede du med at male?

Faktisk har jeg tegnet og malet fra helt lille. Jeg har tegninger fra før skolealderen og lavede min første udstilling "Losilana" hjemme i stuen da jeg var omkring 8 år. Solgte faktisk ret godt til familien og naboer af de malede papplader der var malet med vandfarve. Faktisk ret sødt af dem – og i dag ved jeg også, at det er vigtigt.

Jeg var privilegeret som barn hvor kunst og kultur var en naturlig del af livet. Louisiana blev flittigt besøgt, deraf navnet på min første udstilling, som jeg altså ikke kunne udtale korrekt.

Vi boede i Virum nær København, hvor min far var reklamemand og jeg fik mulighed for at komme med på tegnestuerne. Muligt jeg ikke havde fortænder, men der stod måske 50 af de fede tusser foran mig, og jeg var som i himlen. Talentet viste sig i en tidlig alder og lysten var der, så det kunne egentlig kun gå den vej.

Da jeg blev konfirmeret fik jeg mit første staffeli, lærreder og oliemaling.

Dog er oliemalingen skiftet ud med akryl men det vil altid være en del af mig at male.



Hvor får du din inspiration fra?

Jeg kan blive inspireret af hvad som helt, og jeg skaber inde fra og ud. Jeg har en voldsom skabertrang, så ja, jeg maler, men tegner og fotograferer også – og mange andre projekter, hvor jeg nogle gange må bede om hjælp fra andre fagfolk.

Nogle gange kan mine idéer føres ud i livet, andre gange ikke. Min hjerne er som en motorvej med flere baner. Det kører bare...

Hvad giver det dig at male?

Jeg kan få cravings for at male. Jeg kan vågne om natten og må bare nedfælde mine tanker. Til det, er den digitale tegneplade optimal og uden at svine med farverne. Jeg tegner på min tablet stort set hver dag, ofte flere gange.

Så hvad det giver mig, er nok snarere; at det er et så vigtigt værdisæt at skabe, og tage mine sanser i brug.

Meget vigtigere end at blive underholdt og forholde mig passiv.

Hvad betyder mest for dig, når du står hvordan et helt nyt blankt lærred?

Jeg maler ofte i serier. Dvs. jeg maler flere malerier på samme tid eller i en koncentreret periode. Når jeg så er færdig med måske to, ti eller 20 malerier – så kan jeg være helt "maletom" – og når så jeg stiller mig foran lærredet igen, kan jeg tænke at "Jeg kan ikke male mere. Magien er væk. Jeg kommer aldrig til at male igen. Det bliver noget hø og møj".



Det tager jeg så meget roligt og så begynder jeg bare at lave nogle tilfældige strøg og så pludselig har jeg glemt at jeg for to timer siden sagde, at det var slut.

Hvad er dit bedste male-fif til en som måske aldrig har prøvet det og som gerne vil i gang?

Hvis lysten er der, så bare gå i gang. Få fat i noget maling eller nogle tusser, find en gammel avis og tegn overskæg og sjove hatte. Hop så derfra over på papir og tegn hvad der falder dig ind.

Kig rundt, der er tusind ting omkring dig. Inde som ude. At tegne er at se og mærke. Så fingrene ned i malingen og tvær bare farven ud. Helt uden formål.

Formålet skal nok komme, men der er en spændende rejse der venter.

Kontakt en kunstner, tag en workshop på et par timer, måske 1 til 1 og mærk efter om det gør godt.

Inden jeg fyldte 18 år gik jeg allerede hos en kunstmaler i Charlottenlund. Ulrik Hoff lærte mig nogle grundlæggende ting indenfor croquis, det nøgne menneske, farve og former. Jeg gik der igennem nogle år og det lagde en god grundforståelse for at både tegne og sammensætte former og farver.

Du er jo vant til at udstille? Hvordan er det? Hvilke udfordringer, hvilke positive oplevelser, erfaringer har du med at udstille?

Første gang jeg udstillede følte jeg mig virkelig blottet. At sådan vise sine inderste talenter frem og blive beskuet er ganske grænseoverskridende.

Når man rykker på sig, vil der altid være nogen som roser og bekræfter dig, men også kritiserer dig den anden vej.

Ærgerligt hvis det er den ene negative bemærkning, der får lov at overskygge de mange positive, men der skal lige noget "hård hud" til.

Skønt er det når folk så faktisk køber ens kunst. Det er en herlig anerkendelse og jeg føler altid noget ydmyghed over at folk vil have mine ting hængende.

Det gør mig både stolt og ydmyg.

Penge er ikke alt, men som kunstner er penge gennem salg en vild energi og stærk brændstof til nye projekter.

Hvad vil du anbefale NBS's læsere, hvis de gerne vil i gang med noget nyt i deres liv?

Ofte er den største forhindring, ved at skabe forandringer FRYGT, det kan være reelt nok, men det er gerne vores egen fantasi der blæser frygten op.

Frygten har det faktisk med at forsvinde, hvis man bare går i gang og bliver optaget af hvad man nu havde til hensigt.

Frygten for nederlag, altså at man mislykkes – sætter man jo også selv barren for.

Jeg har malet utallige "mislykkede" malerier, som jeg jo så bare har malet over. Nogle har jeg gemt for at minde mig selv på udviklingen.

Det er jo sådan, at "det vi gør, bliver vi gode til" så det er jo egentlig bare at starte.

Man kan også spørge sig selv, hvor stort det reelle ønske er. For nogle gange handler det om noget helt andet.

Forandringen skal ligesom have et formål som er berigende og tilfredsstillende for en selv. Det overordnede formål kommer først senere.

Velmenende venner og familie kan komme til at tale en fra, eller en ned. Det er kun dig der kan se din verden fra din side. Så ja MOD skal der til for når du begynder at "rokke på stolen" kan omgivelserne godt blive usikre.

Jeg anbefaler at være åben for nye inputs og bekendtskaber. Være opsøgende og kom ud. Der sker noget når vi forlader det vante, og så er det skønt at vende hjem og bearbejde. Så lad dig inspirere og bare gør noget – bare et eller andet.

Du skal bare vide at der er risiko for at dit liv aldrig bliver det samme igen. For har du først mærket det kreative sus, så vil noget maling på nogle lærreder måske pludselig blive vigtigere end at se dit tidligere yndlings-TV program 😊 God fornøjelse



Hvis du vil se mere af hendes kunst, kan Merete Helbech kontaktes på:

Merete Helbech Hansen

Kreativ kunstner der tegner, maler og fotograferer

Workshop, inspirator og sparring.

Smedestæde 9, Skibinge 4720 Præstø

Mobil: 4076 6990

Email: artbymerete@gmail.com

Facebook.com/[artbymerete.dk](https://www.facebook.com/artbymerete.dk)

Instagram: [@artbymeretehelbechhansen](https://www.instagram.com/artbymeretehelbechhansen)

artbymerete.dk

FORFATTER HJØRNET

Vil du være forfatter?

Skriver du allerede? Eller drømmer du om, at skrive og måske udgive dine digte, noveller eller romaner – alle former for fiktion er velkomne og alle genre er velkomne

NBS vil gerne hjælpe dig på vej ...

Send gerne din historie i en besked til NBS på følgende link:

<https://www.facebook.com/groups/1058714810891635/>

Din historie:

- Max 3-4 sider med 2400 anslag pr. side
- Skrevet i word- så vi kan lave opsætning
- Have titel og evt. kontaktoplysninger
- Hvis det er en roman du er i gang med, så blot et lille resume/
Anbefaling o. Lign
- Oplysninger om, hvordan du evt. planlægger udgivelse; fx e-bog, hvor den kan købes, skaffes, downloades.
- Et lille forfatter Cv; lidt om dig og gerne om din interesse for at skrive...

Du er også velkommen til at indsende digte, essay osv...

Sannes poetiske hverdag

Hvad er det perfekte liv for dig? Tendenser som perfektionisme, hyperkompleksitet, stress og øget fokus på præstation kan gøre det vanskeligt at finde ro, balance og livskvalitet. Omvendt har vi aldrig haft større forudsætninger for at trives. Trivsel og vejen dertil er på én og samme tid meget kompleks og helt enkel.



Sanne Østergaard Nissen er lektor og studieansvarlig på UC SYD, master i positiv psykologi og cand.merc. Hun er også coach og holder i ny og næ foredrag med udgangspunkt i hendes forskning i trivsel og perfektionisme.

Hendes store passion er mennesker og trivsel.

I april 2018 sprang hun ud som digterinde på Facebook og sidenhen Instagram: "Jeg har altid elsket at skrive digte, sætte ord sammen på en finurlig måde, og der har været tidspunkter, hvor man kan sige, jeg har skrevet mig glad, hvis jeg har bøvlet med noget.

Digtene har jeg i mange år holdt hemmeligt, og kun de nærmeste fik lov til at læse. Hvorfor? Jo, jeg tror, jeg har frygtet, om andre ville tro, jeg var ved at blive tosset... "Men man skulle jo nødtigt ende som Franz Kafka", siger Sanne, med et glimt i øjet imens hun sukker lidt, og fortsætter: "Jeg er inspireret af Tove Ditlevsen, Piet Hein og Halfdan Rasmussen, som formår at rive mig rundt i hele følelspaletten – fra gråd til grin.

Men ellers inspireres jeg af alle de mennesker, jeg på den ene eller anden måde har i min dagligdag.

Jeg inspireres også af alle dem, som jeg følger på forskellige sociale medier, og så inspireres jeg selvfølgelig af den positive psykologi.

Mit største ønske er, at digtene giver håb, skaber eftertænkksomhed og nu og da et smil på læben".

Sannes digte centrer omkring perfektionisme, perfektionskultur, lykke, trivsel, kærlighed, kvindefrigørelse, hverdagslivet og om at turde være sig selv og rumme sine egne mange nuancer.

I dette nummer har vi glæde af disse digte.

HAR DU RØVSYGE?

Røvsygen rammer os alle

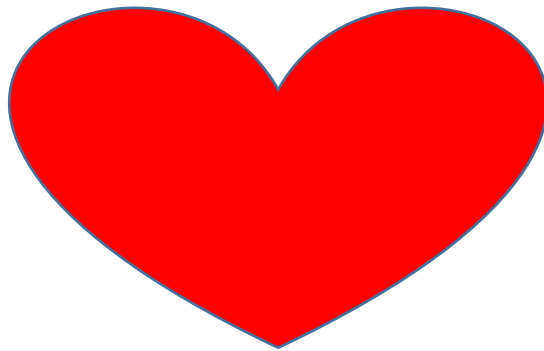
Når vor ansigter bliver blege og grå
Når dagene ligner hinanden
Når det hele er så som så
Når livet bliver for ensformigt
Og dagene stinker af møg
Er det på tide at klemme ballerne sammen
Og lave lidt halløj



PERFEKT versus DEFEKT

Perfekt er det modsatte af defekt

Men på sin vis hænger de sammen
Fælles for dem begge
Er nemlig skammen
Skammen over ikke at være
Helt som man føler man bør
At turde vise sin sårbarhed
Bekende sin kulør
Humlen ved dem begge
Er nemlig
At man hverken er enten eller
Men alt muligt midt imellem
Og det er dét, der tæller

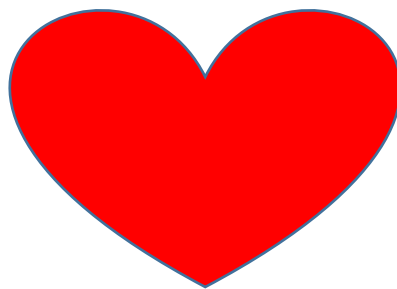


GODNAT TANKER

Nu lægger jeg mit hoved
roligt på min pude.
Håber dagens tanker
ej for længe banker.
Håber natten vil belønne
mig med søde drømme,
om alt det store
jeg skal se,
om alt det spændende
der kan ske

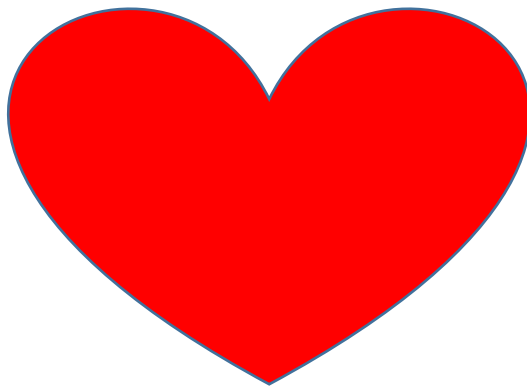
Godnat du store verden.
Lad mig drømme ind.
Lad drømmene mig fange
og ikke tankespind.

Godnat til dig derude.
Håber du sover godt,
og i morgen vågner
med kronjuveler på slot.
Håber at nattens tanker,
lader dig falde til ro,
så der er energi til dagen,
hvor
du skal lære.
Og
du skal gro.



LIGE NU ER DU

Du er fantastisk
Du gør det godt
Du er både sprød
og flot
Og nej, din røv er ikke for stor
Det er i spejlet eller linsen
at djævlén bor
Uanset hvad
der driller
bør du pudse
dine briller
Lad mig lige nu
minde dig om:
Du er værd at holde af
Du er værd at holde om



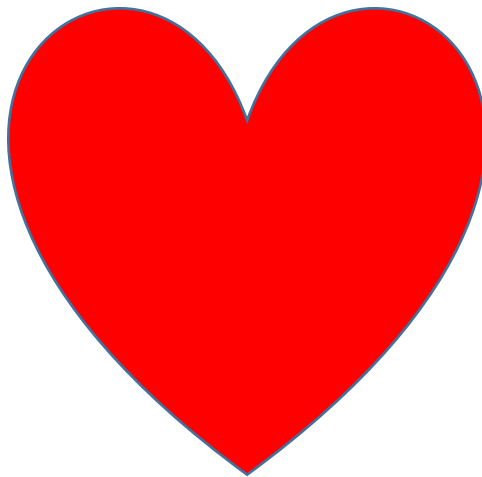
TOSSEN BAG DØREN

At være en kopi
kan være en bedre idé
end
at være original.

For folk
tror hurtigt,
man
er ved
at blive gal.

Jeg går derfor stille
med den dør,
så man ikke tror,
jeg er ved
at blive skør.

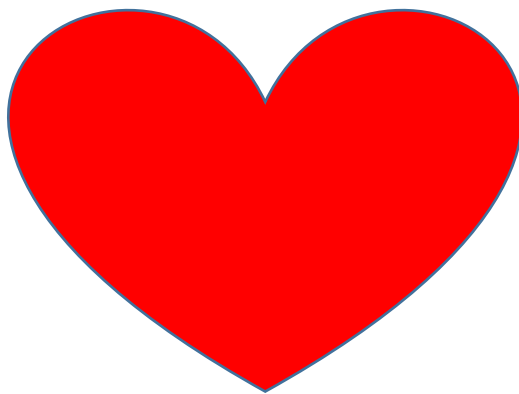
Men gemt herinde
bag lås og slå
hopper tossen rundt
på må og få.

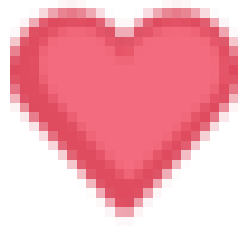


INTET AT FRYGTE

Frygt bliver
ofte mindre
end sit rygte
hvis den
holdes
under lys
og lygte

Lad ikke frygt
holde dig
fra at handle
Et andet lys
på din frygt
kan dit liv
forvandle





LILLE SKÆRM I HÅNDEN DER

Lille skærm i hånden der
hvem er skønnest i verden her?

Et like

Et grin

Et hjerte

Hvad byder du på?

For at få mit hjerte til at slå

Nu hvor jeg har

trutmund og filter på

Lille skærm i hånden dér
kan du li' mig for den jeg er?

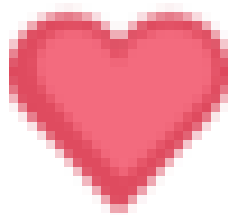




NÅR MENNESKER ER SMÅ, VÆR STOR

Når mennesker er små
så husk at være stor
De fleste vil dig det bedre
end du tror
Er deres smålighed større
end du kan overskue
så mind dig selv om
ikke at lade dig kue
Noget af det
livet har mig lært
er
at små mennesker
ofte
har det svært
Lad derfor små mennesker
i dit selskab
lære
at de kan blive større
hvis de gerne vil
være





JEG ER MIG. DU ER DIG.

Man kan til tider
ønske sig at være
en anden,
men hvorfor egentlig
for fanden?
Det ville da være trist
hvis vi alle gik og
lignede hinanden
Derfor foretrækker
Jeg.
At.
Jeg er mig.
Og.
Du er dig.
Ikke mere maskeleg.





FARVEL TIL BURDE, SKAL OG BØR

På højre skulder sidder burde
På min venstre sidder bør
Og på hovedet sidder skal'en
Som beordrer hvad jeg gør
Burde klatrer opad nakken
For at slå sig sammen med bør
Alt imens alt inde i skal'en
På nippet til at blive skør
Jeg tog derfor modet til mig
Smed skal og burde efter bør
Alle trillede nedad brystet
I min faders trillebør
Nu står jeg stolt og rank tilbage
Med alt jeg kan og vil og tør



Vibekes forfatterfif

Vi er bare så heldige, at vi i NBS har fået en vaskeægte fantastisk forfatter til at dele ud af sine fif.

Har du lyst til eller drømmer du om at blive forfatter, så læs med her. I de følgende numre giver Vibeke Mouridsen fif til, hvordan du bliver en endnu bedre forfatter eller skribent. I dette nummer tager hun fat på, dels hvordan du kan skrive mere og dels på hvorfor du ikke får skrevet. Som bonus i dette nummer giver hun fif til hvordan du kan skabe fokus på at skrive.



Sådan kan du skrive mere. Vibeke Mouridsen



Som ny forfatter og sikkert også nogle gange for etablerede forfattere kan det være en udfordring at holde skrivelysten i gang. Måske har du selv oplevet, at det er svært at fastholde motivationen? I denne artikelserie, hvor dette indlæg er det første af tre, får du femten tips til at holde fokus på at skrive.

I et halvt år sendte jeg ikke nyhedsbrev ud til mine læsere. Det skyldtes blandt andet, at jeg siden nytår havde skrevet henholdsvis en [ungdomsbog](#) og en [dark fantasy novelle](#) til en konkurrence. Da der var en deadline på begge dele, var jeg nødt til at prioritere, hvad jeg skulle bruge min tid på.

Ungdomsbogen er den første bog, jeg har fået skrevet færdig og sendt ind. Det har været en meget lærerig proces, og det er en fantastisk følelse at nå så langt. For at nå dertil, har jeg været nødt til at fokusere, og det har jeg gjort på mange forskellige måder, som jeg vil fortælle dig om i denne serie af tre indlæg.

Derfor får du ikke skrevet. Vibeke Mouridsen

Men først lad os se på, hvorfor du ikke får skrevet, selvom du gerne ville. Måske har du oplevet en eller flere af nedenstående situationer. For mit eget vedkommende, kan jeg skrive under på samtlige selv.

- Du vil gerne skrive, men får ikke lige sat dig ved computeren.
- Du vil gerne skrive, men vasketøjskurven er overfyldt, og opvasken hober sig op i køkkenet.
- Du får dig faktisk sat dig ved computeren, men bliver optaget af Facebook.
- Din indbakke bugner af mails, som lige skal læses og besvares først.
- Du læser en artikel på nettet om at skrive, så smager det da lidt af fugl.
- Du får faktisk åbnet dit skriveprogram, men kan da lige starte med at se, om programmet har en spændende funktion, du ikke har opdaget endnu, eller om der ligger en opdatering klar, som du kan hente.
- Din kammerat/veninde sender en sms og spørger, om du har tid til en kop kaffe.
- Din mand stikker hovedet og siger, at han lige har talt med jeres bedste venner, og de kommer forbi til en kop kaffe.
- Din mobiltelefon ringer, det er din mor, og hende er du nødt til at snakke med.
- Du har fået drukket kaffen/teen i mellemtiden og er nødt til at have fyldt op, inden du kan begynde at skrive.
- Da du kommer tilbage, har din kat indtaget stolen.
- Du skubber katten ned ad stolen, men nu er computeren løbet tør for strøm, og hvor lagde du nu strømforsyningen.

- Du har fundet strømforsyningen, computeren virker, og du er endelig i gang med at skrive, men så bliver du forstyrret af din datter/søn, der skal lige skal spørge om noget.
- Din mand kommer ind for at vise dig, at katten, der er blevet sur, har bidt ham (haha, det skete faktisk, mens jeg sad og skrev på denne liste).
- Nu har du endelig fået ro til at skrive, men er gået i stå og stirrer blot på en blank skærm, altså bortset fra de tre ord, du nåede at skrive, inden du blev forstyrret.
- Klokken er blevet for mange, du giver op og går i seng.

Skriver du, så er jeg sikker på, at du kan genkende nogle af ovenstående situationer, og du kan sikkert også føje flere til listen.

Men tilbage til ungdomsbogen!

Bogen er YA (Young Adult) realisme og en genre, jeg normalt ikke skriver i. Det var derfor rigtigt svært for mig at komme i gang med historien. Jeg havde researchet inden, fundet tema, lavet en outline og skrevet det første kapitel, men så blev jeg ramt af en langvarig vinterinfluenza. Derfra var det bare rigtigt svært at få begyndt igen.

Sådan skaber du fokus på at skrive. Vibeke Mouridsen

Men nu skal du have mit bedste tips og høre, hvordan jeg alligevel kom videre med min historie, inden jeg slutter del 1 i denne artikelserie.



Skrivegruppe og skrivemakker. Vibeke Mouridsen

En skrivegruppe eller en skrivemakker til at sparke dig i gang, når du er gået i stå, er uvurderlig. Nu skal du høre hvorfor.

I forbindelse med et skrivekursus er jeg kommet i en fantastisk [skrivegruppe](#) sammen med tre andre forfattere. Da jeg der i vinters var gået helt i stå i historien og var ved at give op på den, hankede en af medlemmerne op i mig og fik arrangeret, at vi alle mødtes til en skrivedag sammen, selvom jeg næsten ikke orkede det.

Heldigvis sagde jeg ikke nej, for vi havde den hyggeligste dag, hvor jeg fik masser af kærlige, verbale spark og opmuntringer, men ikke mindst fik jeg skrivelysten tilbage og kom i gang igen med at skrive på historien.

Jeg er dybt taknemmelig for skrivegruppens opbakning den vinterdag, for jeg var

En skrivegruppe eller en skrivemakker til at sparke dig i gang, når du er gået i stå, er uvurderlig

nok aldrig kommet i mål med bogen uden.

En skrivemakker/skrivegruppe behøver ikke at være en, du mødes fysisk med i det daglige. I kan f.eks. skrive sammen på Messenger, lave jeres Facebookgruppe eller tale sammen via Skype. Jeg kan dog varmt anbefale at finde mulighed for at mødes, når der er lejlighed til det f.eks. på en bogmesse.

I behøver heller ikke at skrive i samme genre, men det kan være en fordel, at I læser bøger i hinandens genrer.

Du kan finde skrivegrupper på nettet. Prøv f.eks. at søge efter forfattergrupper på Facebook. Når du er blevet medlem af gruppen, kan du prøve at skrive et opslag, at du søger en skrivemakker eller skrivegruppe. Fortæl noget om dig selv: Hvor bor du, hvilken genre skriver du i, søger du en online makker eller skal I mødes i virkeligheden, og hvad er dine forventninger til jeres samarbejde.

Her er nogle ideer til, hvad I kan bruge hinanden til:

- Sparring på skriveideer
- Betalæsning af hinandens historier
- Gå på bogmesse sammen
- Dele erfaringer og gode tips
- Lave skrive dage sammen
- Tage et skrivekursus sammen
- Lave ugeregnskab over skrivemål

[Flere tips til at skrive mere. Vibeke Mouridsen](#)

I de næste to indlæg vil jeg fortælle om, hvilke andre metoder jeg brugte til at få bogen skrevet færdig og endda kunne aflevere den et par dage før deadline.

God skrivelyst,

Vibeke Mouridsen



Fortællinger der deles

I dette nummer og resten af året hylder vi de ukendte ophavsmænd/kvinder til fortællingerne, vi alle nyder at læse.

Indimellem dukker der en eller anden fantastisk historie op på de sociale medier – og den deles og deles ...

Og faktisk er der ingen, der aner hvor den stammer fra eller hvem der er forfatteren

Mange af disse fortællinger er så gode og fantastiske at de virkelig fortjener at bliver læst og anerkendt. Det har vi i NBS besluttet at gøre noget ved ☺

Hvis du kender forfatteren til de historier, vi har besluttet at bringe, er du velkommen til at give os et tip eller er du selv stødt på en fantastisk fortælling, et digt etc., som er offentliggjort og hvor forfatteren er ukendt, er du mere end velkommen til at skrive til os.

<https://www.facebook.com/groups/1058714810891635/>



Gratis foto fra nettet

Kære far. Ukendt

En far kom forbi sin søns værelse og studsede over at se det pænt ryddet op og sengen sirligt redt. Så fik han øje på en konvolut, som var anbragt på hovedpuden adresseret til "far". Med bange anelser og skælvende hænder åbnede han konvolutten og læste brevet fra sin eneste søn:

Kære "far"

Det er med stor beklagelse og sorg, at jeg må skrive til dig. Jeg var nødt til at stikke af med min kæreste, fordi jeg ville undgå en scene med mor og dig. Jeg ved, at mor og dig stadig anser mig for et barn men far, jeg er altså 17 år gammel, og jeg ved, hvordan jeg skal tage vare på mig selv.

Jeg har fundet ægte kærlighed sammen med Susanne, og hun er bare så sød. Men jeg er klar over, at du aldrig ville billige hende på grund af hendes piercinger, tatoveringer og lædertøj, og fordi hun er så meget ældre end mig. Dertil kommer, at hun har fem børn, hvoraf hendes yngste datter er på min alder. Men det er ikke bare forelskelsen. Far, hun er gravid med tvillinger!

Susanne siger, at vi vil blive meget lykkelige sammen. Hun bor i en campingvogn ude i skoven, og hun har rigeligt med brænde til at holde vinteren over. Vi deler så mange drømme om fremtiden. Far, hun siger, at hun vil købe en masse computerspil til mig.

Susanne elsker børn. Alle hendes børn har forskellige fædre, men hun siger, at med mig, er det anderledes. Far, jeg ved, at vi vil være sammen altid. Susanne siger, at jeg er meget mere mand end de ældre fyre, hun har været sammen med. Er det ikke sejt? Hun har åbnet mine øjne for, at hash faktisk ikke er skadeligt. Hun er forretningskvinde, idet hun dyrker sin egen hamp og sælger det for at forsørge sin familie.

Susanne er dygtig med penge. Hun bytter noget af sin hash med naboerne for kokain og ecstasy. De andre beboere i skoven er også forretningsfolk. I mellemtiden vil vi bede til, at videnskaben finder en kur mod AIDS, så Susanne kan få det bedre. Du skal ikke være bekymret for mig, far. Jeg er meget lykkelig!

En skønne dag er jeg sikker på, at vi vil komme og besøge jer, så kan se jeres børnebørn og mine stedbørn.

Med kærlig hilsen

Jeres søn Jonas.

PS.

Intet af det ovenfor nævnte er sandt. Jeg erovre hos Thomas. Jeg ville bare erindre dig om, at der er værre ting i livet end den karakterbog, som ligger i min skrivebordsskuffe.

Knus. Ring til mig, når det er sikkert for mig at komme hjem.

Vil du være med til at lave en vandre historie?

NBS vil gerne invitere dig til at være med til at lave en fiktion. Hvordan historien starter og ender, vides ikke. Den bliver til undervejs. Vi er nu nået til episode

Hvis du har lyst til at være med, så send os en besked på linket ovenover. Vi laver et oplæg og sørger for, at oplægget bliver sendt videre.

Så send os din mailadresse og vi sørger for at lave en liste, så alle kommer på og får oplægget sendt.

Eneste betingelse for at være med, er at du har lyst til at skrive og vil deltage og er villig til at sende din del af historien, på 1-2 sider eller mere, videre inden for 1 uge. Der vil blive læst korrektur, men ellers ikke ændret i indhold. Vi stoler på, at de indsendte bidrag er sobre og overholder alle regler, som der er i forhold til dansk lovgivning omkring ytringer.

Skriv til os på

<https://www.facebook.com/nbs.naestebedsteskridt/?fref=ts>

Vi håber, at du har lyst til at være med.-)

NUMMERETS MAND

I hvert nummer møder NBS en helt almindelig unik mand og hører ham, hvad han sætter pris på ved livet og hører ham, hvad han gør for at opnå sine mål.

Hvis du kender en eller måske selv gerne vil være nummerets mand er du velkommen til at skrive til os 😊 I dette nummer, er vi så heldige at kunne præsentere dig for Arne Stusgaard.

<https://www.facebook.com/groups/1058714810891635/>



Gratis- fundet på nettet

Nummerets mand Arne Stusgaard



Alder: 62 år

Uddannelse:

Uddannet murer og har eget firma, haft siden 2003 og er meget glad for dette.

Civilstatus: Gift og 3 børn, 2 bonus og 1 fællesbarn – de er alle voksne. Jeg har også 7 børnebørn i alle aldre fra 2- 16 år.

Arbejder som:

Murer i mit eget firma

Hvad drømmer du om i fremtiden?

Jeg glæder mig til at skulle pensioneres- glæder mig til at have tid til at hjælpe mine børn og børnebørn. Efter sigende er jeg en fantastisk legeonkel

Hvad laver du i din fritid?

Den er sparsom, men den der er, bruger jeg til hus og have.

Hvilke nye tiltag/nye ideer har du syslet med inden for det sidste år?:

Vi er ved at sælge vores landejendom og pusler lidt med fremtiden, der er i vente.

Hvad er dit bedste råd til dem, som drømmer om forandringer i deres liv?

Vær ikke så nervøs for at det ikke går, hvis man virkelig brænder for det, skal det nok gå, er jeg sikker på!

DIY



Har du en god ide ☺ ?

Og vil du videregive din opskrift så vi andre også kan få glæde af den?

Så er de velkommen til at skrive til os

Vi viderebringer gerne ☺

<https://www.facebook.com/groups/1058714810891635/>

Lav dine ferieminder om til et kunstværk. Helle Pollas

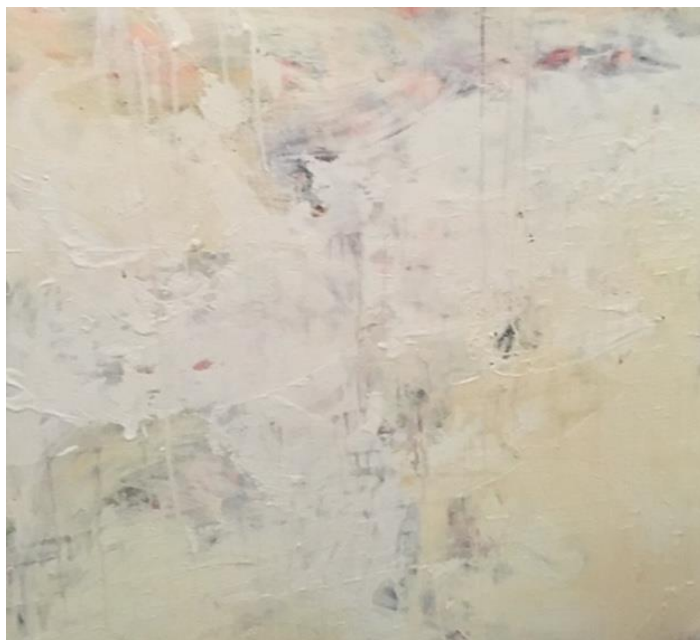
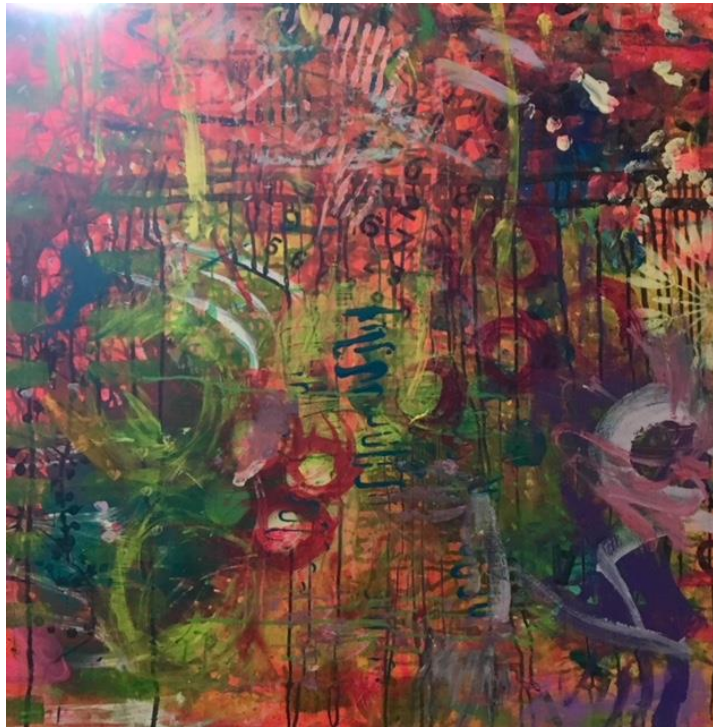
Kender du det? Vi knipser løs med kamera og mobilos, alt efter hvad vi lige har ved hånden

Vi vil så gerne have vores ferieminder forevigtet- så hvorfor ikke gøre dem til et stykke kunst, som vi kan hænge op, hjemme hos os selv- det behøver jo ikke at ligne – næ lad det blot være abstrakt ☺ det ”rigtige billede”, har du jo inden i.

Michael og jeg har været på Bali og der besøgte vi Tahah Lot og Pura Luhur – et utroligt smukt sted at nyde solnedgangen, når nu man alligevel er på de kanter. Michael ønskede sig et par malerier af dette smukke sted- nok lidt forblændet af det smukke sted. Hjemme igen kom vi begge dog på andre tanker – sådan nogle naturbilleder passer bare ikke helt hjemme hos os. Men nu var tanken jo sået ... der er gået nogle måneder, og ideen har ikke helt ville slippe, så så jeg tilfældigvis på Instagram Merete Helbech Hansen's smukke sort-hvid serie og så tænkte JO hvorfor ik` - selvfølgelig er det da sådan mine ferie malerier skal være – måske du har lyst til at forsøge dig også?

PURA LUHUR

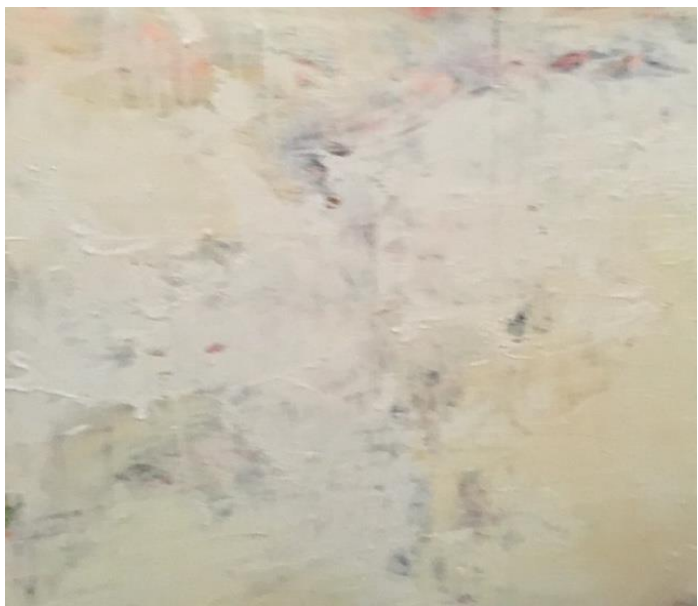
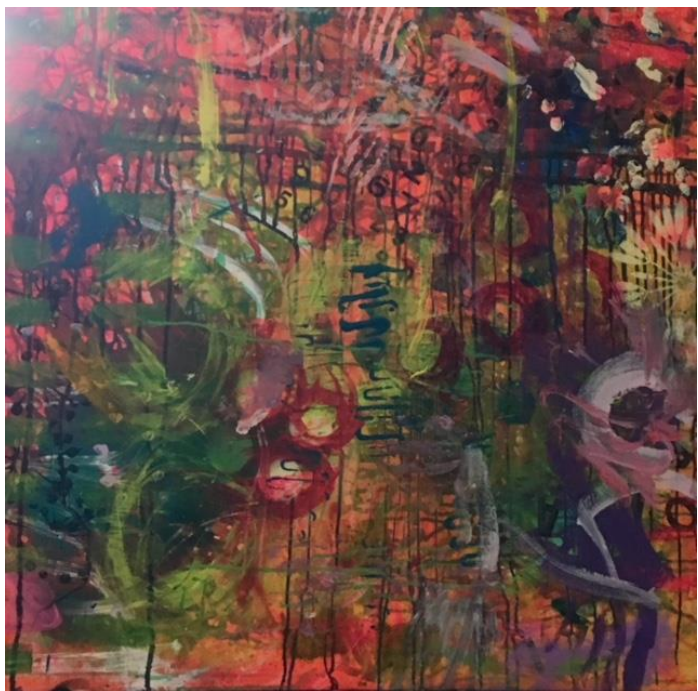






TANAH LOT







Du skal bruge:

Feriefoto

Lærred

Pensler

Evt. handsker

En masse forskellig farver – jeg bruger altid akryl

Hvid og sort maling

Lidt lak til efterbehandling.

Mal en masse forskellige farver på lærredet. Du kan jo evt. vælge dine ynglings farver og måske skrive nogle af dine tanker, følelser omkring ferien ned (det kommer ikke til at kunne ses, når du er færdig, men du ved jo, at det er der. -)). Måske ser det ikke pænt ud i første omgang, det er som det skal være- giv den blot gas og hyg dig, mens du maler.

Lad dette første lag tørre.

Herefter maler du et lag med hvid – nogle steder lidt tykkere lag, andre steder lidt tynder, så der kan ses igennem - du kan evt. også vælge at blande en anelse farve i den hvis maling, så du får en lidt anderledes nuance hvid.

Lad det tørre

Tag nu dit foto og lav evt. en skitse først, hvor du tegner de store områder af dit foto (det bliver dem du maler med sorte streger/felter på dit hvide lærred.

Rigtigt god fornøjelse

Jeg krydser fingre for, at du får lyst til at prøve det og ikke mindst at du vil vise dine billeder her i gruppen – og hvem ved, måske du bliver nummerets kunstner en dag?

Vibekeas bageskole

Vi er glade for at kunne præsentere Vibekeas bage skole her i NBS.

Vibekeaa vil i dette nummer og de følgende næste numre guide os gennem processen med at lave de fineste kager.

GLÆD dig til hendes kager, ikke nok med de ser fantastiske ud, så smager de altså også pragtfuldt!



August kager

Jeg sidder her først i august og sommeren er ved at være godt brugt og varmen bølger stadig ned mod mig som aldrig før. Græsset, træerne og blomsterne higer efter vand og det lidt vand, der er kommet på min skønne plet, er næsten fordampet inden det har gjort gavn. Hindbærrene blev til små gnallinger, rynkede og forkrøblede, blommetræerne bugnede men er næsten blevet svesker, mine ribs og solbær mere eller mindre indtørret. Så stor var min overraskelse da en enlig ribsbusk i hegnet, stod med de fineste ranker fyldt med mørkerøde solmodnede søde ribsranker.

Dem har jeg tænkt mig I også skal have lidt glæde af ☺

I denne og de efterfølgende opskrifter, efter et enkelt oplæg:

Dette skal du bruge

Ingredienser

Sådan gør du

Måske et Tip eller to.

Ribsmuffins med marcipan. 18-20 stk

Dette skal du bruge:

En røre skål, en elpisker, en vægt med skål, et glas, et rivejern, måleske, kniv, ske eller sprøjtepose muffins forme, træ nål

Ingredienser:



Bedst hvis de er stuetemperatur.

250 gr blødt smør

250gr sukker

2 nip salt, et nip er det du kan have mellem din tommel-og pegefinger.

4 æg

125 gr marcipan

200 gr hvedemel

1,5 tsk. bagepulver

175 gr ribs, frosne bær kan også bruges.

Sådan gør du:

Tænd ovnen på 185 gr varmluft

Smør og sukker piskes skummende. Billede 2



Tilsæt 1 æg af gangen og pisk godt.



Riv marcipanen og kom den i blandingen og rør sammen.



I en skål blandes mel, bagepulver og salt, som sigtes i blandingen.

Vend forsigtigt ribsene i dejen.



Fyld dejen i muffinformene til 1 cm under kant med en ske eller en sprøjtepose



Sæt dem midt i den varme ovn og bag dem 15-20 min afhængig af muffin størrelse

Afkøl den på en rist



Server dem lune med cremefraiche og lidt ribs eller blot afkølet til en kop kaffe

VELBEKOMME,



Her har jeg pyntet kagerne med flødebolleskum, fondantblomst og et lille blåbær. Mit barnebarn blev 2 og havde Trolls tema, så kagerne skulle ligne kagerne derfra.



Tips:

Ribsene kan med fordel fryses ned 1 time for brug, så brister de ikke så nemt.

Brug en kødnål eller en trænål og stik midt i kagen. Hænger der dej ved, er kagen ikke færdig og skal have mere tid.

Blommemazarin

Den anden opskrift I skal beriges med i dette nummer er en blommemazarin.

Som jeg skrev tidligere bugner træerne med denne frugt. Andre frugter og bær kan bruges som man har lyst.

Dette skal du bruge:

En røre skål, en elpisker eller en køkkenmaskine, en vægt, et rivejern, måleske, kniv, ske, skåle, bagepapir, et fad

Ingredienser til mørdej



Bedst hvis de er stuetemperatur minus smørret, der skal være koldt

100 gr koldt smør, skæres i små tern

80gr flormelis

2 store æggeblommer str. L

220 gr hvedemel

1 tsk. stødt kanel

1 tsk. vanilje, kan undlades

Sådan gør du:

Bland smør, flormelis og kanel (evt. vanilje) sammen i røre skålen og pisk indtil dejen er små klumper



Tilsæt æggeblommer og pisk lige akkurat til dejen hænger sammen.



Tag den op og kom film om og sæt den på køl mindst ½ time

I mens dejen hviler, tilbereder du blommer og mazarinmasse

Tænd ovnen på 160 gr.

Du skal bruge

600 gr udstående blommer

6-8 spiseske sukker

1 tsk vanilje

2,5 dl piskefløde

De udstående blommer vendes i et ildfast får med vanilje og sukker.

Stilles i den opvarmede ovn og bager en 1/2 time

Mazarinmasse

Du skal bruge



500 gr marcipan, revet

200 gr smør

200 gr sukker

4 spsk. mælk

4 æg

75 gr hvedemel

3 tsk. vaniljesukker

Sådan gør du

Revet marcipanen, smør, sukker og mælk kommes i røre skålen og bland



Pisk æggene i et af gangen

I en skål blandes mel, vaniljepulver som sigtes i blandingen.



Lad dejen hvile mens du ruller din mørdej ud.

Jeg ruller dejen ud mellem 2 stykker bagepapir til dejen er ca 4 mm, 2 cm bredere og



længere end formen

Pres dejen godt ud til kanterne.

Jeg har brugt en rektangulær form men en rund 24ø er lige så fin at bruge. Er der overskud af den, kan det bruges til små tærter.

Fyld mazarinmassen i formen op til 5mm fra kanten. Bages ved 160 gr ca. 35 min



Afkøl kagen.

Pisk 2,5 dl piskefløde fast men blød og sprøjt en kant af fløde langs kanterne på kagen. I midten kommes de afkølede bagte blommer



Nydes med en god kop kaffe eller the VELBEKOMME

Jeg havde lidt dej i overskud og lavede små tærter med flødeswirl og brombær



Tips:

Det er vigtigt ikke at bearbejde mørdejen i for lang tid, så bliver den ikke sprød.

Pas på med ikke at overbage kagen, så bliver fyldet tørt. Hellere 5 min mindre...

RUNDT I VERDEN

Fra Kalundborg til Kuala Lumpur

Eller fra Toyko til Thy eller noget helt femte....

I dette nummer skal vi med på lynvisit i Boston

Vi vil være glade for at høre om dine erfaringer med at rejse rundt, opleve noget nyt og anderledes.

Skriv til os på:

<https://www.facebook.com/groups/1058714810891635/>



Bangkok



Så skulle vi atter på tur Michael og jeg – vi har for ti år siden været i Bangkok nogle få dage og havde jævnligt snakket om, at vi godt kunne tænke os, at opleve byen igen.

Som sagt så gjort☺ på en rejse, vi var på, gjorde vi stop, før vi fortsatte til Bali.

Byen er sjov, larmende, charmerende og møg beskidt.



Vi er gået rundt i byen og kigget på mænd, som har siddet ved bardiske, lige under dildo udvalget, for at gå rundt om hjørnet til nærmeste tempel, videre til supermarked, hvor der af hensyn til anstændigheden ikke sælges øl før klokken 17!

Pratunam market besøgte vi og ærligt talt, var der ingen af os, som havde fantasi til at forestille os, at der findes så meget forskelligt tøj, noget af var faktisk ret fint, men langt det meste var noget bras. Men alligevel blev det da til et par småting, som fx 4 par ret fede øreringe til mig 😊.

Chinatown rundede vi også lige og der var der mindst lige så mange stande eller forretninger med alskens ting og sager.

Vi har suset rundt i TUK TUK – de er ret fede, man sidder henslængt bagi, med god plads til benene, mens chaufføren snor sig ind i mellem knallerter og biler i den stegende hede.

Bangkok er populær blandt danskere og vi mødte da også et par af Michaels bekendte og tilbragte nogle hyggelige timer sammen med dem.

På anbefaling fra en kollega (TAK Janni ☺) valgte vi en 5 timers cykeltur gennem Bangkoks gader og stræder.



ABC biking ejes af hollandske Michiel Hoes og hans hustru Noi. Du kan læse mere om deres forretning i NBS nr 12 maj 2018, hvis du har lyst til at høre mere om drømmen og starten på ABC biking.



Det var en fantastisk tur, hvor vi fik set en helt helt anden side af Bangkok, end vi ellers ville have gjort.

Da vi først havde krydset et pat stærkt trafikerede gader, gik turen ellers ind i byen slumkvarter, hvor hunde løb rundt og gøede, ind imellem de mange boder i ekstremt smalle stræder.

Vi holdt en kort frugt pause i en kvarter, hvor der bor mange politibetjente og så gik turen ellers videre gennem et tempel, atter gennem et andet kvarter, om muligt endnu fattigere end det første.



Vi sejlede over floden til et grønt område, som ligger lige udenfor Bangkok, som faktisk tilhører et helt andet distrikt end Bangkoks.

Vi cyklede rundt i et fredet grønt område ad smalle cykelstier. Det var et smukt område med masser af frodighed, smukke sommerfugle og grønne planter. Der var vist også nogle ret smukke blomster, men jeg havde så travlt med at holde mig på cykelstien (og dermed undgå at falde i vandet☺)

Kommer du til Bangkok en dag, så er det helt klart en tur, vi kan anbefale.

Flodmarked☺ det har vi læst og hørt så meget om - så det SKULLE vi da bare opleve... og ja det blev en oplevelse – ikke helt den samme idyl, som ses i turist bøgerne, men Damnoen Saduak Floating market er bestemt et besøg værd, også selv det er en køretur på 1 ½ time hver vej.



Der handles med alskens ting og sager – du ved .. speciel price for you ... det er også muligt at spise der . Kokosis og mango med søde spicy rice, for ikke at tale om æbleskiver lavet af kokos.



På vejen hen til markedet var vi også forbi en kokos sukker plantage, hvor sukkeret blev fremstillet – egentlig en ret interessant og langvarig proces, men det var nu ikke det der skulle fokuseres så meget på – der var en del forretninger, der skal klares og turisterne skulle da også gerne have købt så meget som muligt.



Og fodmassage, det skulle altså også lige prøves😊 det første sted var der en pris på skiltet på gaden, 100 meter længere henne, når man så trådte ind i forretningen, var prisen steget og det er bare ikke noget for sådan en som mig, der aldrig kunne drømme om at snyde folk ... så jeg fandt et andet sted, hvor prisen holdt.

Til gengæld gik fødderne helt op til nakken, når massage kvinden tog fat 😊😊😊 hvad jeg ikke var klar over var, at jeg var havnet på det lokale bordel og den ene mand efter den anden forlod etablisementet uden at værdige kvinden, der havde "ordnet" dem med så meget som et ord eller et blik. Som "min" massør forklarede mig, så håbede de alle at vinde i lotteriet i stedet.

Bangkok er en rigtig shoppe by – om man kan lide varerne eller ej, er en smagssag – over alt hvor der er bare et stykke ledigt fortov slås der en bod op og der er markeder alle vegne, med alt, hvad hjertet kan begære, noget mere ægte end andet 😊

På alle tider af døgnet kan der handles – vi var fx også på night marked, hvor boderne åbner, når mørket falder på og salget af solbriller og shorts i alskens farver er i skarp konkurrence med gade kvinder og mænd, som har gjort en forretning ud af deres krop.



Asiens største marked, weekend market, med alt, hvad man overhovedet har fantasi til at forestille sig, at man kan sælge, kan købes der. Der er flere tusind boder,

masser af mennesker i stegende hede. Der er så meget, at det nærmest er fuldstændig uoverskueligt og vi købte næsten ingenting, bortset fra et par sko, et par nederdel og ny madkasse til mig 😊

Turen derhen var ti gengæld en rigtig interessant oplevelse – vi kørte med sky train. Omkring 20 meter over gade plan susede vi af sted til knap 7 kr. per billet tværs gennem byen.



Alt i alt har det været en sjov oplevelse at være i Bangkok – byen med enten hader eller elsker at være i – og vi synes om den, så vi kommer helt sikkert igen en anden god gang 😊

Næste nummer

Glæd dig til november, hvor forsætter med at arbejde med motivation.

Er du klar til en endnu en kage opskrift?

Vibekeea kommer med end flere opskrifter

Vi kommer også til at høre mere til Vibekes forfatterfif, Sannes poetiske hverdag og meget meget mere....

Og... ps. Glæd dig vi har måske romantik med i næste nummer



Foto: https://pixabay.com/da/photos/?q=november&hp=&image_type=all&order=&cat=&min_width=&min_height=