

# LEWENSESENSIE

Mei 2010

Volume 1, Uitgawe 1



## GESONDE EETGEWOONTES

### Kardiovaskulêre Hartsiekte

#### Voedingswenke

- Volg lae GI dieët wat hoog is in oplosbare vesel. Dit bevorder verlagings in hoë cholesterolvlakke.
- Eet baie vrugte en groente.
- 'n Gereelde oefenprogram verminder die risiko van Kardiovaskulêre Siektes.

## OEFENINGE

### Wenke vir by die werk

- Skeduleer oefentye in jou dagboek en hanteer dit as 'n belangrike afspraak.
- Stap om jou kantoorgebou tydens middagete of as jy 'n ruskie neem.
- Neem die trappe i.p.v. die hysbak.

## GELD

### Wenke om af te skaal in moeilike ekonomiese tye

- Verstaan jou leefstyl en identifiseer waar jy kan afskaal op jou besteding.
- Implementeer 'n plan om skuld te verminder. Begin by die hoogste bedrag (bv. jou huis of motor).

## VERNUWE JOU LEWE IN 'N KITS

Deur *Jannie Rossouw*

Oordink die volgende fassinerende feite oor jou brein:

- Ons gebruik minder as 0.001% van ons brein se kapasiteit.
- Die menslike brein het die uitsonderlike vermoë om te leer, met sowat 100 triljoen senu-selle in vergelyking met 'n muis met 5 miljoen en 'n aap met 10 miljard.

.....ons het letterlik onbepaalde potensiaal wat opgesluit is in ons brein. Laat ons dus nie 'n verdere sekonde verkwis om ons eie briljantheid te ontsluit nie.

### Stap 1 : Skeduleer 15 minute aan die begin van elke dag om te dink en te beplan

Die siklus en volgorde van gebeure moet mekaar volg in terme van *droom, dink, beplan, implementeer en herskou*.

### Stap 2 : Vind 'n plek waar jou aandag nie afgelei kan word nie

Stilte is van kardinale belang as jy jou innerlike stem wil hoor.

### Stap 3 : Neem jou dagboek (of jou notaboek) en jou gunsteling pen. Skryf alles (ek bedoel letterlik alles) wat in jou gedagtes is neer.

Goeie raad: *Gebruik slentelwoorde en frases, los die detail vir later.*

### Stap 4 : Kyk na elke item op die lys en neem die volgende besluite:

- **Wat moet ek doen om elke item op my lys, te doen of op te los, skryf dit neer**
- **Is dit vir jou moontlik om dit alleen te vermag of het jy hulp nodig - identifiseer ook wie sal jou die beste daarmee kan help omdat hulle jou beste belange op die hart dra**
- **Besluit op 'n implementering en afhankelingsdatum t.o.v. elke item**

*Sommige van die items sal byvoorbeeld slegs 'n enkele handeling nodig, bv: "Skakel Pool Doctor om die swembadpomp te herstel." Met die uitvoer van die handeling is die spreekwoordelike bal dus aan die rol gesit..*

*In ander gevalle mag die item dalk verskillende stappe behels. Jy sal dan 'n eenvoudige projekplan moet saamstel om te verseker dat dit gefinanseer word, bv: "Ons wil Kruger Wildtuin besoek gedurende die volgende skoolvakansie." Aksies of handeling mag dan die volgende insluit:*

- *Besluit op 'n datum*
- *Gaan ons vlieg of per motor reis?*
- *Waar gaan ons verblyf wees?*
- *Wat sal die kostes wees?*
- *Wie gaan na die troeteldiere omsien terwyl ons weg is?*

*Die hoeveelheid besonderhede sal afhang van die omvang van die taak ter sprake.*

### Stap 5 : Dagboek en skeduleer elke aksie

*As jy nie die aksies aanteken in jou dagboek of werkskedule nie, sal dit agterweë bly vir ander verpligtinge of prioriteite. Dit wat vir jou belangrik is, gaan dus nie uitgevoer word nie.*

### Stap 6 : Fokus nou op dit wat jy VANDAG wil bereik

*Dit sal jou help om nie uit te stel nie.*

### Stap 7 : Maak seker dat jy elke item wat jy afhandel in jou dagboek afmerk.

*Nie net gaan dit jou gevoel van behaling van jou doelwitte verbees nie, maar dit dien ook as motivering. Dit verseker ook dat jy wel 'n taak voltooi as jy dit oorgeslaan het op jou aanwanklike skedule.*

**Deur herhaling van hierdie eenvoudige, dog kragtige proses, sal jy alle fasette van jou lewe kan verander... ten beste!**

Kopiereg Aanduiding : Hierdie dokument is die alleeneienaarskap van Bright Future Training.

Geen duplisering van enige aard word toegelaat sonder die skriftelike toestemming van Bright Future Training en die skrywer nie.