

# LEWENSSENSIE

Augustus 2010

Uitgawe 4

www.youcan.co.za



## GESONDE EETGEWOONTES

- Die Glukemiese Indeks (GI) verteenwoordig die tempo waarteen glukose in die liggaam vrygestel word. Die woord beteken glukose ("glyc") – bloed ("aemic") – aanduiers ("indeks"), derhalwe 'n bloed glukose aanduiers.
- Daar is 3 kategorieë: laag (0-55), intermediêr (56-69) en hoog (70).
- Lae en Intermediêre GI kos is 'n beter kos keuse vir die breë publiek, waar hoë GI kos meer toepaslik is vir persone wat sport beoefen, ten tye van en na harde oefening.

Jeske Wellmann

www.wellmann.co.za

## OEFENINGE

### 5 Goeie redes om te oefen?

- Bou selfvertroue
- Bou spiere
- Verminder liggaamsvet
- Beheer aptyt
- Maak jou energiek vol

Colorado Department of Education  
Nutrition/Colorado School Food Service  
Association

## GELD

### Sit die pret terug in jou be- groting.

Kan jy nog onthou toe jy begin werk het en hoe moeilik dit was? Die meeste mense sal daarna verwys as die "goeie ou dae".

### Miskien moet ons weer van die riglyne toepas wat toe gewerk het.

- Plaas vir 1 maand al julle aankope strokies in 'n houër. Die hele gesin moet saamwerk. Aan die einde van die maand kom almal bymekaar en rekonsilieer al die strokies. Stel dan 'n nuwe begroting vir die daaropvolgende maand saam.
- Koop alles vir 1 maand met kontant. Sluit jou krediet-kaart weg.

Paul Slot

www.octogen.co.za

## STEL JOU DOEL IN DIE LEWE VAS

Deur Jannie P. Rossouw

Het jy al ooit sukses ervaar, maar onvergenoeg daaroor gevoel? Party van ons bly soekend na "iets" wat ons bly ontwyk ons lewe lank. Om die gevoel van onrustigheid te tem, moet ons 'n passing vind tussen wat ons doen en ons geroepe voel om te doen.

### Hier is 2 voorbeelde :

Die suksesvolle sakeman wat een oggend opstaan, werk toe gaan, bedank, terugkeer huistoe en vir sy vrou aankondig dat hy ingeskrif het vir 'n vliegkursus, aangesien hy eintlik 'n helikopter vlieër wil wees.

Dink ook aan Moeder Theresa van Calcutta wat somtyds in haglike omstandighede tussen die armes en siekes gewerk en gebly het.

'n Baie suksesvolle Amerikaanse advertensiekundige, Bruce Barton, het by geleentheid gesê : *"Nothing splendid has ever been achieved except by those who dared believe that something inside of them was superior to circumstance."*

**Voel jy passievol oor jou lewe en wat jy doen?** Indien nie, is die kans goed dat jy nog nie jou werklike doel in die lewe nastreef nie. Ons hoef net rondom ons waar te neem elke dag om te besef dat dit met uitsondering is dat ons energieke, gemotiveerde mense teëkom.

Om jou doel in die lewe te vind, is 'n persoonlike Pelgrimstog wat somtyds met baie emosie gepaard gaan en jou meestal voor kruispaaie te staan bring i.t.v. van jou loopbaan, huwelik, vriendskappe

en geloof.

### Maar hoekom behoort ek my doel in die lewe na te streef?

- Dit is altyd tragies om ouer mense te hoor sê dat daar soveel verspeelde geleenthede is wat hulle nie opgeneem het nie. Ons het almal een kans om sukses, volgens ons definisie daarvan, na te streef. Ons is dit aan onself verskuldig.
- Wanneer ons werklik ons doel in die lewe gevind het, maak die lewe en wat ons doen meer sin.
- Doelgerigte mense is energieke mense. Dink aan hoe jy voel wanneer jy iets doen wat vir jou lekker is. Jou waarnemingsvermoë is skerp en jy het 'n oënskynlike onuitputbare bron van energie.

### Daar is verkillende perspek- tiewe m.b.t. ons doel in die lewe:

My doel as man kan insluit :

- Broodwinner
- Beskermer van my gesin

My doel as vrou kan insluit:

- Versorger van my gesin en afhanklikes
- 'n Lewensmaat vir my gade

### Dan is daar die perspektief van—My doel in die lewe is om 'n spesifieke werk te doen

- Sakeleier : om deur my sake sukses ander mense se lewens aan te

raak en ook vir hulle geleenthede te skep.

- Mediese dokter : om siek mense te genees

- Opvoeder : om leerders af te rig in 'n spesifieke vakgebied

Om jou doel in die lewe te verstaan, is om te weet wat die "hoekom" in alles is wat jy doen. Ons het almal 'n natuurlike aanvoeling, amper soos 'n ingeboude GPS-stelsel wat d.m.v. die emosie wat jy ervaar wanneer jy met iets besig is, aandui of jy binne die begrensing van jou geroepe doel optree of nie. Ek het al mense hoor sê : "Time flies when you are having fun."

Maar hoe stel ek vas of ek my doel werklik uitleef? Elizabeth Kubler-Ross (Psigiater) stel dit as volg : *"Learn to get in touch with the silence within yourself and know that everything in life has a purpose."*

Dink aan die volgende vrae indien jy jou roeping wil vasstel:

- Wat is my persoonlike kwaliteite? (Bv. Positiewiteit, goeie luisteraar)

- Waarmee is ek besig wanneer ek die meeste selfvervulling ervaar? (Bv. Wanneer ek in die natuur is)

- Waarmee is ek goed? (Bv. Syfers, mense)

- As ek môre 'n groot finansiële meervaller ontvang, wat sal ek verder doen met my lewe?

As jy daarin slaag om jou doel in die lewe vas te stel, sal jy innerlike geluk en vrede ervaar, iets waaroor jy in jou stilligheid kan glimlag. Sterkte met jou eie ontdekkingsreis..

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.