

# LEWENSESENSIE

Februarie 2011

Uitgawe 7

www.youcan.co.za



## WAT IS DIE PRYS VAN SUKSES? (Artikel 2)

Deur Jannie P. Rossouw

### GESONDE EETGEWOONTES

#### Eiers verhoog nie bloed cholesterolvlakke nie.

Eiers is al jare deel van die menslike diëet en speel 'n belangrike rol in die verskaffing van essensiële voedingstowwe.

Eiers verskaf hoë-biologiese waarde proteïene, verskaf feitlik alle noodsaaklike voedingstowwe behalwe vitamien C en is ook 'n goeie bron van kolien. Soos ons weet bevat eiers ook cholesterol, wat vroeër gesien is as 'n voedselbron wat beperk moet word, maar wat nou bewys is dat dit geen invloed het op bloed cholesterolvlakke of hartsiekte risiko nie, maar word eerder gesien as voedingryke kos met baie gesondheidsvoordele.

Jeske Wellmann

www.wellmann.co.za

In Artikel 1 van “*Wat is die prys van sukses?*” het ons die volgende 2 gedragsuitsette bespreek wat suksesvolle mense onderskei van die res naamlik:

1. Suksesvolle mense het geskrewe doelwitte.
2. Suksesvolle mense gee voordat hulle ontvang

Vervolgens gaan ons nog twee gedragsienskappe bespreek.:

### 3. Suksesvolle mense is deurlopend besig om hulle vaardighede op te skerp.

Mense wat goed is in wat hulle doen, is deurlopend besig om hulle vaardighede op te skerp. Die oordeelsfout wat baie maak is om te dink dat om “te leer” noodwendig impliseer dat jy vir die een of ander kursus ingeskryf moet wees.

Dit is ook 'n moontlikheid, maar daar is verskeie ander wyses waarop jy ook jou spreekwoordelike “byl kan skerp maak”.

Hier is 'n paar voorbeelde :

- Lees boeke van suksesvolle mense in jou spesifieke industrie
- Luister na CD's/kassette oor die onderwerpe wat jou belangstelling prikkel
- Skryf in op tydskrifte wat die nuutste tendense en gebeure van jou industrie navolg
- Identifiseer suksesvolle mense en vra hulle of hulle bereid sal wees om elke nou en dan telefonies of in persoon te ontmoet sodat jy aan hulle vrae kan stel om

sodoende hulle raad en leiding te verneem op onderwerpe of vraagstukke waarmee jy sukkel of beter wil verstaan. Mense hou daarvan om hulle kennis en ondervinding met ander te deel

- Woon seminare by waar kundiges op jou vakgebied of industrie die sprekers is
- Skryf in vir 'n kursus om in pas te bly met wysigings in jou vakgebied

*Dink vir 'n oomblik aan die volgende :*

As jy elke dag 15 minute lees, ja net 15 minute, sal jy ongeveer 15 bladsye per dag lees en sal jy ongeveer 25 tot 30 boeke per jaar deurlees. Dink net hoeveel meer jy sal weet oor jou vakgebied, industrie en belangstellings na net 1 jaar. Dink verder wat die effek sal wees indien jy oor 'n leeftyd hierdie klein dissipline toepas in jou lewe.

'n Klein aksie (om elke dag 15 minute te lees), kan jou 'n spesialis maak op jou vakgebied. Ons almal weet dat werkgewers bereid is om goeie geld te betaal vir vaardige en kundige mense.

Die bekende skrywer en motiverings spreker, Zig Ziglar het gesê dat jy dieselfde mens 'n jaar van nou af sal wees, behalwe vir die mense wat jy ontmoet het en die boeke wat jy gelees het.

### 4. Suksesvolle mense tree respekvol en nederig op

Somtyds kyk ons na mense wie ons reken suksesvol is en wanneer jy met hulle paaie kruis, word jou

bewondering met teleurstelling vervang, want die persoon het jou moontlik met minagting en disrespek hanteer.

Daarenteen is die karakter eienskappe van ware suksesvolle mense

- Vriendelikheid
- Bedagsaamheid
- Sagmoedigheid en
- Hulpvaardigheid – daar is sekerlik nog eienskappe wat jou al opgeval het

Suksesvolle mense weet dat elke ondersteuner, vriend, kollega en kennis 'n belangrike skakel in hulle voortgesette sukses vervul.

Daarmee erken hulle die interaktiwiteit van ons bestaan. Hulle verstaan ook die verantwoordelikheid wat hulle het om rolmodelle in die samelewing te wees. Dink maar aan bekendes en legendes soos Nelson Mandela, Moeder Theresa, Bill Gates en Jonty Rhodes.

Sukses is sekerlik een van die felste toetse vir 'n persoon se karakter. Dit sal jou ware karakter openbaar.

- **Wat doen jy tans om jouself beter te bekwaam?**
- **Hoe hanteer jy die mense wat jou pad kruis?**

In die laaste artikel van die reeks gaan ons verder gesels oor :

- Die maak van opofferings
- Om te weet wat jou achilles hiel is en
- Waarom suksesvolle mense bereid is om te wag.

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

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