

# LEWENSESSENSIE

Julie 2010

Uitgawe 3

www.youcan.co.za



## GESONDE EETGEWOONTES

- Die toename in lewensstyl-siektes, soos diabetes, kanker en hartsiektes laat 'n mens besef dit is belangrik om weer na ons lewensstyl te kyk.
- Om gesonder te eet is een manier, en om optimale bloed glukosevlakke te handhaaf is van uiterste belang.
- Dit is beter om voedsel wat 'n laer glukemiese indeks (GI) en glukemiese lading (GL) het te kies, aangesien die vrystelling van glukose dus gekontroleer word, wat dan 'n positiewe effek op ons gesondheid het.

Jeske Wellmann

www.wellmann.co.za

## OEFENINGE

### Wat kan ek doen om te oefen?

- Neem die trappe na jou kantoor i.p.v. die huisbak.
- Staar meer as wat jy sit, veral as jy iewers moet wag.
- Was jou motor met die hand i.p.v. die wassery.
- Speel saam met jou kinders.
- Werk in die tuin

## GELD

### Hoe beheer ek my spandering?

- Besluit hoeveel jy op leefstyl keuses kan spandeer.
- Algemene begrotingsiglyne:

- Huishoudelik : 35%

Bv. Kruideniersware, munisipale rekening

- Finansiële dienste : 25%

Bv. Aftrede, Gesondheidsorg

- Skuld terugbetaling : 35%

Streef daarna om skuld vry te wees

Paul Slot

www.octogen.co.za

## LEER UIT JOU TELEURSTELLINGS EN MISLUKKINGS

Deur Jannie P. Rossouw

Nie een van ons hou daarvan om te misluk nie. Ons het egter 'n keuse oor hoe ons die teleurstelling of mislukking hanteer.

'n Teleurstelling of mislukking is per slot van sake 'n ongewenste uitkoms op 'n situasie. Die teleurstelling bring 'n emosionele gevoel van magtelosheid teweeg. Dit is hierdie emosionele ervaring wat ons ten diepste raak.

*Hieronder is 'n paar moontlike redes waarom ons misluk :*

### 1. Verkeerde of onvoldoende inligting

Somtyds leen ons ons ore uit aan die opinies van ander. Dit beïnvloed dan ons persepsie oor 'n situasie en as dit verder vertroetel word, word dit ons waarheid, d.w.s. dit word die feitestelling waarmee ons besluite neem. Die oordeelsfout wat ons maak is dat ons nie die inligting in die eerste plek aan die feite getoets het nie. Die inligting was moontlik feitelik foutief.

Daar is 'n spreekwoord wat sê dat iemand het die klok hoor lui, maar weet nie waar die klepel hang nie. Die basis van die inligting wat ons gebruik om besluite te neem is somtyds onvoldoende. Ons het nie al die feite versamel nie en word ons besluite buite konteks

geneem. Dit kan ons duur te staan kom, aangesien dit kan lei tot 'n oordeelsfout wat kan maak dat 'n situasie se uitkoms nie is wat ons voorsien het nie.

### 2. Haastige besluite

Het iemand al vir jou gesê : "Haastige hond verbrand sy mond." ? Wanneer ons onder druk geplaas word om doelwitte te behaal of om take af te handel, kan ons goeie oordeel sneuwel indien ons nie bewustelik seker maak dat die handeling wat ons van stapel stuur, die beste besluit vir die situasie is nie.

### 3. Die gebrek aan fokus

Die meeste van ons trap in die strik om meer verantwoordelikhede aan te neem as wat ons realisties op kan aflewer. In die geharwar om by alles uit te kom, ontnem dit ons die geleentheid om te fokus en ons take na behore af te handel, aangesien ons aandagspan verdeel word.

Aflewering kan dan standaard wees of nie betyds plaasvind nie. Dit laat ons met 'n gevoel van mislukking.

### 4. Sien iets nie deur nie

Wanneer ons nie die deursettingsvermoë aan die dag lê om take en verantwoordelikhede deur te sien en af te handel nie, word die emosionele las op ons

net groter.

Persoonlike spanning laai op. Erger nog is dat ons dan 'n reputasie kan kry dat mense ons nie kan vertrou om take en verantwoordelikhede deur te sien en af te handel nie. So kan toekomstige geleenthede van ons ontnem word.

### 5. Die "stem in ons koppe"

Indien jy wonder na watter "stem in die kop" ek verwys, dan is dit die stem wat sopas met jou "gepraat" het.

As jy in die verlede in iets misluk het en jy word weer met 'n soortgelyke situasie gekonfronteer, dan is die vorige negatiewe ervarings vasgebrand in jou geheue. Gestel jou werk vereis van jou om van tyd tot tyd groepe mense toe te spreek, maar jy is nie 'n natuurlike spreker nie.

Elke keer dra jy die vrees in jou dat jy jou woorde sal vergeet of dat mense jou in die vraelyd sal vasvra. Elkeen van ons kan gevalle onthou waar ons a.g.v. die "stem in die kop", wat ons herinner aan vorige terugslae, weer dieselfde foute herhaal.

### Ten Slotte

'n Mislukking is 'n ongewenste uitkoms op 'n gebeurtenis. Leer daaruit en pas jou gedrag dienooreenkomstig aan om 'n herhaling van gebeure te voorkom.

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.