

LEWENSESSENSIE

Junie 2010

Uitgawe 2

www.youcan.co.za



GESONDE EETGEWOONTES

Guideline Daily Amounts (GDA's)

Sien

www.eatwelllivewell.co.za vir meer inligting oor

- Jou daaglikse voedingsstof inname riglyn m.b.t.
 - Kilojouls
 - Suikers
 - Vette en
 - Sout

OEFENINGE

Algemene Wenke

- Begin stadig met enige oefenprogram. Raadpleeg jou dokter indien jy enige twyfel oor die stand van jou gesondheid het.
- Oortuig jou wederhelfte of beste vriend om saam met jou te oefen.
- Stel daaglikse of weeklikse doelwitte vir jouself.

GELD

Wenke om jou te staal in moeilike ekonomiese tye

- Stel 'n begroting saam en hou daarby.
- Indien jou voertuigpaaielemente hoog is, verkoop die voertuig terwyl jy 'n goeie prys daarvoor kan kry en skaal dan dramaties af.
- Moenie geld spandeer wat jy nie het nie. Moenie nuwe skuld aangaan nie.

Paul Slot—
www.octogen.co.za

MAAK JY 'N LEWE OF HET JY 'N LEWE?

Deur *Jannie P. Rossouw*

Ons ken almal mense wat op die oog af baie het om voor dankbaar te wees, maar wat tog onvergenoegd en somtyds ongelukkig is. Aan die ander kant ken ons mense wat relatief min het, maar gelukkig is en 'n vol lewe lei.

Ek is van mening dat die kwaliteit van ons lewe en bestaan direk verband hou met die kwaliteit van die keuses wat ons elke dag uitoefen.

Jou antwoorde op die volgende 4 vrae, sal vir jou 'n goeie aanduiding gee wat die kwaliteit van jou bestaan tans is.

1. Hoe wend jy jou tyd aan?

Spandeer jy meer tyd op kantoor as by die huis? Gebruik jy jou "baie werk" as verskoning om nie jou persoonlike verantwoordelikhede na te kom nie? Moet my nie verkeerd verstaan nie, dit is goed om ambisieus te wees en om hard te werk om jou loopbaan te bevorder. Dit word 'n uitdaging wanneer jou totale bestaan begin wentel rondom jou werk tot nadeel van jou persoonlike lewe.

Maak jy tyd om te lees, te stap, te dink, te ontspan, in jou geestelike lewe te groei en na jou gesondheid om te sien?

2. Wat lees jy?

Die bekende skywer, Zig Ziglar het eenmaal gesê dat ons

dieselfde mens 'n jaar van nou sal wees, behalwe vir die boeke wat ons gelees het en die mense wat ons ontmoet het.

Lees jy tydskrifte wat ander mense beskinder en sensasie soek in ander se leed of vergiftig jy jou wese met eksplisiete materiaal?

Wat jy lees en jouself aan blootstel, vorm jou gedagtes, jou gedagtes rig jou gedrag en jou gedrag bepaal die uitkoms van wie en wat jy is en sal word.

3. Saam met wie bring jy jou tyd deur?

Daar word gesê: "Aan jou vriende sal jy gekeken word."

Die mense met wie ons assosieer en tyd spandeer het 'n wesenlike invloed op ons onderbewuste denke wat ook ons gedrag rig.

Evalueer 'n slag die inhoud en kwaliteit van gesprekke wat jy met jou vriende, familie en kennisse voer. Somtyds het 'n mens nodig om aan te beweeg uit 'n vriendskap waar jou goedheid en menswees misbruik word, jy van jou entoesiasme gestroop word en die instandhouding van die verwantskap te veel van jou energie en tyd vra.

Kies mense wat jou inspireer, by wie jy kan leer om 'n beter

mens te wees en wie se positiewiteit jou gees ligter maak elke keer wanneer jy in hulle geselskap is.

4. Wat doen jy met jou geld?

Geld is en bly 'n middel tot 'n doel. Dit impliseer dat jy kan besluit wat jy daarmee wil doen en bereik.

'n Oormatige skuld las kan jou stroop van lewensgeluk, kan jou persoonlike verhoudings vertroebel en in uiterste gevalle aan jou, indien jy skuldig bevind word aan wanbetaling, 'n kriminele rekord besorg. Skuld het tot gevolg dat jy moet werk om jou besittings te behou in stede daarvan dat jou geld (spaargeld) vir jou werk.

Ons het nie nodig om slawe van geld te word, bloot omdat ons op die oomblik iets "moet" besit nie. Somtyds koop ons dinge wat ons nie werklik nodig het nie om mense te beïndruk wat ons nie eers van hou nie. Onthou ook dat al die geld in die wêreld geen waarborg bied dat jy gelukkig gaan wees, gesond gaan wees of jou in 'n posisie van gesag en aansien gaan plaas nie.

Ten slotte

Kies met wysheid en insig sodat jy ook die volheid van die lewe kan ervaar en dat jy werklik sal weet wat dit is om te lewe.

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.