

LEWENSESSENSIE

Junie 2011

Uitgawe 9

www.youcan.co.za



DIENSBAARHEID : 'n SEËN OF KRUIS?

Deur Jannie P. Rossouw

HOOGTEPUNTE UIT VORIGE ARTIKELS

In 'n Artikelreeks genaamd "Wat is die prys van sukses?" het ons die volgende 7 gedrags-uitsette bespreek wat suksesvolle mense onderskei van die res naamlik:

1. Suksesvolle mense het geskrewe doelwitte.
2. Suksesvolle mense gee voordat hulle ontvang.
3. Suksesvolle mense is deurlopend besig om hulle vaardighede op te skerp.
4. Suksesvolle mense tree respekvol en nederig op.
5. Suksesvolle mense maak opofferings en doen wat nodig is.
6. Suksesvolle mense weet wat hulle Achilles Heel is.
7. Suksesvolle mense is bereid om te wag.

Sien die volledige artikel by:

<http://youcan.co.za/life-essence-archive.php>

Ons het al almal ons hulp as guns vir iemand aangebied, net om daarna 'n ervaring te hê dat ons goedheid misbruik is en moontlik herhaaldelik misbruik word.

In hierdie artikel gaan ons 'n paar wenke bespreek wat die balans in jou guns kan herstel.

1. Waar word jou vaardighede en energie tans aangewend waar jy nie direk vergoed word nie?

Stel 'n sigblad saam met die volgende hofies waar jy aandui:

Vir wie bevrys ek tans 'n guns?

Dink aan jou gesin, familie, vriende, kennisse, bure, kerk, skool en sport klub.

Wat doen ek?

Beskryf die handeling in meer detail.

Hoe maak die betrokkenheid my voel?

Motiveer die handeling jou, of voel jy misbruik en afgemat?

Is daar 'n datum waarop die handeling afgehandel sal wees?

As daar 'n einddatum is, kan jy beheer terugneem en toekomstige versoeke van die hand wys.

Noudat jy weet waar jy oral verbind is, het ons nodig om vas te stel:

2. Waarom is ek by hierdie taak(e) betrokke?

- Ek het die tyd gehad
- Ek het oor die vaardighede beskik om te help
- Dit het vir my gevoel of dit die regte ding is om te doen
- Ek het jammer vir die persoon of situasie gevoel

- Ek sou skuldig gevoel het as ek nie gehelp het nie

Ons emosies kry baie maal die oorhand. Poog om 'n objektiewe besluit te neem wanneer jy jou hulp aanbied.

3. Wat is die tekens wat op uitbuiting dui?

As jy die tekens vinnig raaksien, kan jy voortydig standpunt inneem en sodoende jousef, die tyd tot jou beskikking en jou energievлакke beskerm.

- Jy help iemand as 'n guns, maar dan ontvang jy herhaaldelik verdere versoeke.
- Jy ontvang geen vergoeding of erkenning vir wat jy gedoen het nie.
- Die situasie bevoordeel die ander party en strek tot jou nadeel.
- Jy het nie tyd om jou eie verantwoordelikhede na te kom nie.

4. Hoe kan jy jousef van sodanige verpligting verlos?

Verduidelik vir die persoon dat jy nie verder behulpsaam kan wees nie, aangesien jy nou ander prioriteite het wat jou aandag vereis. *Ontbou, jy hoef nie die detail te gee nie, dit is jou heilskennis.*

Wees ferm in jou respons. Daar is 'n spreekwoord wat lui: „*Vra is vry en weier daarby.*“

5. Hoe hanteer ek die skuldgevoelens wanneer ek „nee“ sê?

- Oorweeg dit om 'n sielkundige berader te sien, indien jy sukkel om jousef te handhaaf.
- Verskuif jou fokus na die dinge wat vir jou belangrik is.
- Moenie skuldgevoelens vatkans gee nie. Onthou dat skuldgevoelens een van die redes is waarom jy voorheen dinge teen jou beterwete aangepak het en waarom jy nou misbruik voel.

6. Hoe kan ek my energie, passies en vermoëns herkanaliseer?

- Begin 'n nuwe stokperdjie waarbinne jy jousef kan ultiel.
- Stel persoonlike doelwitte wat jy aktief nastreef.
- Omring jousef met mense wat jou vermoëns en goedhartigheid waardeer.
- Raak betrokke by aktiwiteite waar jy die vrymoedigheid het om jousef te handhaaf en waar jy halt kan roep.

Om diensbaar te wees skep 'n mate van selfverwesenliking, maar dit moenie ten koste van jousef en wat vir jou belangrik is, wees nie. Albert Einstein het op 'n keer gesê dat „*Net 'n lewe in diens van ander, is 'n lewe wat die moeite werd is om te leef.*“ Sy bedoeling was sekerlik gewees dat ons wel moet kies waar en met wie ons betrokke sal raak.

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

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