

LEWENSESENSIE

November 2010

Uitgawe 6

www.youcan.co.za



GESONDE EETGEWOONTES

Dit is baie belangrik om 'n verskeidenheid voedsel elke dag te eet. Dit kan wanvoeding voorkom. Wanvoeding is nie net uitgeteerde mense nie, maar kan ook persone wees wat normale gewig het vir hul ouderdom en lengte, maar nie al die nodige voedingstowwe vir optimale funksionering nie. Sekere voedingstekorte is baie prominent waar ander weer baie meer subtiel is. Om voedingstekorte te voorkom hou die volgende in gedagte wanneer jy jou volgende maaltyd beplan. Elke maaltyd is veronderstel om soos volg te lyk: baie groente en of vrugte, 'n vuis grootte stysel (ver kieslik onverfyn), 'n palmgrootte vleis, vis of hoender of porsie melkprodukte en 'n klein bietjie vet.

Jeske Wellmann

www.wellmann.co.za

OEFENINGE

Om beurtelings te stap en te draf, is 'n uitstekende manier om fiks en slanker te word.

As jy baie onfiks is, moet jy stadig begin stap en geleidelik jou tempo versnel totdat jy later met kort tussenposes kan draf. Begin hiermee eers as jy minstens 30 minute lank teen 'n flinke pas kan stap.

Onthou : As jy enige pyn in jou knieë ondervind wanneer jy na draf oorgaan, hou eerder by stap.

Linda Kriel

Fiksheidskonsultant

GELD

Stel finansiële doelwitte

- SKEI kort en langtermyn doelwitte van mekaar
- Gee 'n rangorde aan jou kort en langtermyn doelwitte na gelang van wat vir jou belangrik is
- Stel doelwitdatums vir jou top prioriteite
- Hersien jou doelwitte kwartaal—wees aanpasbaar

Paul Slot

www.octogen.co.za

WAT IS DIE PRYS VAN SUKSES? (Artikel 1)

Deur Jannie P. Rossouw

Dit is maklik om na suksesvolle mense te kyk en te dink dat hulle gelukkig is om so bevoorreg te wees of dat iemand vir hulle 'n breek gegee het of dat hulle ryk geërf het.

Die waarheid is egter dat baie min suksesvolle mense (wat ook die definisie van sukses vir jou is) met die goue lepel in die mond gebore is of op die een of ander wyse bevoordeel is.

Baie suksesvolle mense bereik sukses ten spyte van hulle agtergrond, opleiding of finansiële vermoë.

Die realiteit is dat suksesvolle mense bereid is om dinge te doen wat die res nie bereid is om te doen nie.

Verskeie studies en onderhoude met suksesvolle mense het bevind dat daar 'n aantal gedrags uitsette is wat suksesvolle mense onderskei van die massas.

1. Suksesvolle mense het geskrewe doelwitte.

Dit is nie voldoende indien ons slegs 'n doelwit in ons kop het nie. Ons het nodig om soveel moontlik van ons sintuie in te span sodat ons gedagtes meer "tasbaar" word deur dit neer te skryf, te sien en selfs hardop uit te lees sodat ons dit ook kan hoor. Deur ons doelwitte in selfspraak (affirmations) te ontwikkel, bied vir ons verder die geleentheid om ons doelwitte daaglik op die voorgrond van ons gedagtes en beplanning te hou.

Verskeie bronne van inligting stateer dat slegs sowat 3% van alle

mense hulle doelwitte neerskryf. Dit is ook bewys dat hierdie groep mense tel onder die mees suksesvolste in die samelewing.

Is dit maklik om te doen ? Verseker, maar..... dit is ook maklik om nie te doen nie.

Vir baie jare het ekself na die sogenaamde resep vir sukses gesoek. Ek het baie gelees, baie dinge probeer om net agter te kom dat dit die eenvoudige dinge in die lewe is wat die beste resultate lewer.

Hier is 'n wenk, wat indien dit konsekwent toegepas word, jou lewe SAL transformeer. Indien jy 5 dae per week (sê Maandae tot Vrydae) 5 kleiner take beplan en tot uitvoering bring wat jou nader aan jou drome, ideale en doelwitte bring, sal jy na 40 werksweke (d.w.s. oor 'n periode van 1 jaar) sowat 800 take afgehandel het.

Dit is juis die klein besluite en aksies wat jy elke dag neem wat die grootste impak op jou lewe het. Elke klein besluit en aksie wat jy vandag neem, word oor tyd jou gewoontes, wat jou gedrag beïnvloed en uiteindelik gestalte vind in die uitkoms van jou lewe.

Daaglike geskrewe aktiwiteite is die 1ste stap in 'n proses waar dit vir jou maklik sal wees om geskrewe doelwitte saam te stel EN tot uitvoering te bring, een klein aksie op 'n slag.

2. Suksesvolle mense gee voordat hulle ontvang

Ons ken almal mense wat bewustelik/onbewustelik aanspraak maak op ander mense se

tyd en hulpbronne om hulle persoonlike agenda's te bereik. Ek verwys nie hier na iemand wat 'n ander persoon kontrakteer en betaal vir sy/haar tyd en kundigheid nie, maar sommer net die geleentheid misbruik.

Dit is die tipe mense, wat wanneer jy hom/haar sien aankom, alles net so los en laat spaander in die teenoorgestelde rigting.

Mense hou nou maar eenmaal nie daarvan om misbruik te voel nie.

Daar is 'n ander, baie produktiewe benadering, wat mense na jou sal aantrek. Dit is wanneer jy waarde toevoeg d.w.s. iets gee aan ander voordat jy iets in ruil vra of verwag. 'n Voorbeeld kan wees dat jy iemand wat jy sopas ontmoet het, verwys na 'n persoon wat jy baie goed ken wat hom/haar kan help met 'n gegewe uitdaging of bloot as 'n verwysing na iemand met wie die persoon moontlik besigheid kan doen. Dalk gee jy ook iets van jouself – jy het moontlik 'n vaardigheid - jy is bv. goed met tuinuitleg – jy bied dan aan om die persoon daarmee te help sonder enige koste.

Mense sal dan graag met jou assosieër, want jy word 'n waardevolle hulpbron vir hulle. Hulle sal dan natuurlikerwys vir jou waarde ontsluit deur verwysings of hulp.

Suksesvolle mense gee iets van hulleself wat maak dat hulle sterk en produktiewe persoonlike netwerke tot stand bring wat hulle help om sukses te bereik.

In die volgende artikel sal nog 'n paar gedragsuitsette van suksesvolle mense bespreek.

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.