

Hoofstuk EEN

Omhels 'n nuwe Lewenshouding!

Die kwaliteit van jou denke, jou gevoelens en hoe jou lyf saamwerk met jou brein en hart om vorentoe te lewe, is nodig vir radikale vernuwing.

Een van die persone met wie ek deur die inhoud van die kursus gewerk het, het met 'n benoude glimlag vir my gesê: *“Annie, ek besef nou dat as ek nie 'n goeie voorbeeld is van ouer word nie, ek 'n slegte beeld daarvan is!”*

Berei jou geestelik voor vir lewensomkeervernuwing wat mag beteken dat jy baie van jou vorige gewoontes sal moet bevraagteken.

Is jou joernaal langs jou? Jy, jou boek en jou joernaal gaan 'n span wees wat die veranderinge een-vir-een gaan aanteken. Om rekord te hou van hoe jy met elke aktiwiteit vorder, is 'n goeie manier om jou transformasie dop te hou.

Lees die boek asof dit jou metgesel is. Dit gaan soms vir jou voel asof jy met iemand daarvoor wil gesels, maar gebruik liewers jou joernaal. Dis nou jy, jou joernaal, jou brein, hart en liggaam, asook jou toegewydheid om die take en oefeninge getrou te doen.

Jy gaan jouself op verskillende maniere evalueer. Dis al hoe jy gaan weet of jy fikser, gelukkiger en gemakliker ouer gaan word.

Beskou die lees van hierdie boek ook as 'n manier om 'n nuwe lewensverhaal oor jouself te skryf. Ons besef almal dat verbeelding, bemoediging en positiwiteit bydraes lewer, maar glo my, jy het méér as dit nodig. Jy het jou hart en brein en wat daarin gebeur, ook nodig. Jy is die hoofkarakter in hierdie ontvouing van 'n nuwe lewe. Nie jou kinders nie. Nie enige iemand anders nie. Kom in die oomblik wanneer jy lees. Nuusberigte en ander se opinies kan jou uit die oomblik uithaal. Daar is nuwe lewe wanneer mense besef hoe verruklik hulle geskape is om te oorwin en kreatief deel te neem aan verjonging en vernuwing. Vir my is die Boek van Johannes in die Bybel, (hoofstuk 10:10), ook verdere inspirasie: *“Ek het gekom dat hulle die lewe kan hê en dit in oorvloed.”*

Skryf ook elke keer die datums neer wanneer jy aan 'n oefening werk en raak opgewonde oor die vordering. Elke keer wat jy iets in jou eie handskrif neerskryf, word dit ook in jou hele wese ingeskerp.

Lewenshouding Vraelys

Die volgende vrae en interpretasie van die telling sal jou tans 'n goeie aanduiding gee van hoe jy die lewe hanteer. Die resultaat van jou telling is nie 'n vonnis of 'n prestasie nie. En natuurlik gaan jy, soos wat jy deur die hoofstukke werk, praktiese wenke kry wat jou gaan help om daaglik gelukkiger, fikser en gesonder te wees.

Telmetode

Nooit

Soms

Dikwels

JA, meeste
van die tyd

Skryf slegs die woord agter jou antwoord nadat jy die vraag gelees het.
Om eerlik te antwoord gaan jou help om 'n getroue weergawe van jou lewenshouding te ontdek.

(Drukkers: Al die vrae in 'n raampie met ronde hoeke)

1. Bepaal jou ID-ouderdom jou vooruitsigte?
2. Laat jy toe dat jou denke, soos hoe jy oor 'n saak dink, jou optredes bepaal?
3. Laat jy toe dat familieledede vir jou besluite neem?
4. Laat jy toe dat hoe jy voel jou geheel-en-al afsny van die werklikheid, selfs tot so 'n mate dat jy redelik alleen voel?
5. Is jy bereid om na 'n vriend of vriendin te luister wat jou raad wil gee, al is die raad vir jou vreemd en nuut?
6. Is jy bereid om jou tyd en omgee aan iemand in jou vriendekring te gee?
7. Kan jy nog waarlik opgewonde raak oor die lewe en enige toekomsplanne, tot so 'n mate dat jy die planne name kan gee?
8. Ervaar jy steeds passie vir 'n saak? Dink nou aan dinge soos 'n verhouding, verjaarsdaginkopies, 'n naweektoer, jou tuin, enige ander saak?
9. Is jy bereid om nuwe vriende te maak?
10. Dink jy aan die ewigheid, jou einde op aarde, jou eie dood?
11. Is jy bereid om van ou mites afstand te doen?
12. Droom jy nog? - Soos regtig droom, wakker droom, nugter sit en droom oor mooi dinge in die toekoms.

Wat kan jy hieruit leer?

Dit is belangrik om te onthou dat antwoorde kan verander. Die vraag mag dalk anders geantwoord word wanneer jy deur 'n moeilike tyd gaan, soos die dood van 'n familie-lid of siekte, verhuising en egskeiding. Vir nou gee ek jou slegs die ideale antwoord.

(Drukkers Plaas die nommers en antwoorde in 'n raampie met ronde hoeke)

- | | | |
|-------------------------------|---------------------------|-------------------------|
| 1. Nooit | 2. Soms | 3. Soms in moeilike tye |
| 4. Soms maar verkieslik nooit | 5. Ja, meeste van die tyd | |
| 6. Ja, meeste van die tyd | 7. Ja, verkieslik altyd | |
| 8. Ja, verkieslik altyd | 9. Ja, meeste van die tyd | |
| 10. Ja | 11. Ja | |
| 12. Ja, beslis | | |

DIE BREIN

Genetika versus Omgewing

Genetika verwys na alles wat ons van ons ouers en voorouers ontvang het. Ons het geen keuse daarin gehad nie. Lengte, liggaamsbou, haarkleur en soms, selfs sekere gewoontes waaraan jy van babadae gereeld blootgestel was.

Omgewing verwys na 'n tweede natuur en onsself het baie hiermee te doen. Sake soos lewenshouding, wat ons glo, hoe ons dink en voel oor sake en besluite wat ons neem. Hierdie tweede natuur is die heel belangrikste in ons lewens.

Oefeninge:

Omdat ek soveel klem plaas op resultate en wel *meetbare* resultate, is dit nodig om jou joernaal gereeld te begin gebruik. Elke vraag roep na stilword en dink.

Die bogenoemde konsepte het baie met jou brein te doen. Wat breinkennis betref begin ons met algemene stimulering en 'n besef dat die **brein** 'n groot rol speel in transformasie.

- Is daar 'n gewoonte of meer as een wat jy moontlik van jou ouers oorgeneem het, waarvan jy graag ontslae sal wil raak?
- Indien jy dink dit gaan 'n probleem wees om van die gewoonte/s ontslae te raak, vra jouself waarom dit so moeilik is.
- Watter voordele hou dit vir jou in om van die gewoontes ontslae te raak?

.....

DIE BREIN

Interne en Eksterne Baan van Kontrole

Dit is uiters belangrik om te besef van watter posisie jy jou nuwe leefstyl en ervaring van vernuwing ervaar.

- **Interne Baan van Kontrole** verwys na hoe jy gebeurtenisse en omstandighede rondom jou, vanuit jou eie binneste hanteer. Dit behels dus jou **eie** perspektief, eie gedagtes, eie geloof en gevoelens daaroor. Jy voel dus in beheer en ook oortuig dat jy self betrokke kan raak by wat met jou gebeur. Jy voel dus nie oorgelewer en moedeloos nie. Jy is bewus daarvan dat jy sake kan verander.
- **Eksterne Baan van Kontrole** verwys na omstandighede en gebeurtenisse rondom jou, maar hoe jy met ander se oë en verstand daarna kyk. Dit laat jou magteloos voel en jy raak afhanklik van ander. Om jou dit te help begryp, kan jy jouself afvra: “*Na wie luister ek gereeld en waarom stem ek daarmee saam?*” Dit veroorsaak ook gereelde tye van ongemak en ongelukkigheid.

Gesprek met jouself in jou joernaal

Daar is tye in ons almal se lewens waar ons innerlike gesprekke en hantering van eksterne gebeurtenisse oorweldig word deur dit wat met ons gebeur. Jy is dalk besig met groot lewensveranderinge, of jy verloor jou beste maat, jou beste vriende en jou kinders immigrer. My raad is om nie gedurende sulke tye groot besluite te neem nie. Beleef daardie oomblikke al neem dit dae en weke. Glo in God en bly bewus daarvan dat Hy altyd by jou is en jy hierdie tye sal deurleef en oorleef. Bewustheid is hier die sleutel. Nie hoe goed of sleg jy nou daarvoor dink en voel nie. Wees net bewus daarvan. Met tyd sal jy jou brein en hart se insig verstaan en toepas. Baie wenke ten opsigte van moeilike tye en hoe om dit te oorleef met 'n gevoel van oorwinning, word behandel in die werkboek.

.....

EMOSIONELE INTELLIGENSIE

Dit is tyd om intelligensie na ons emosies te bring. Die terrein van emosies is sedert die middel-negentigs ernstig nagevors en wetenskaplikes, sowel as mediese spesialiste verbaas ons met waarhede ten opsigte van emosies, wat die verstand te bowe gaan.

'n Goeie beskrywing van Emosionele Intelligensie:

Die vermoë om bewus te wees van jou emosies, dit te begryp en dan effektief en kreatief die energie en intelligensie van die emosie te gebruik. Sodoende kry jy inligting wat jou met wysheid inspireer sodat jy jou lewe suksesvol kan bestuur. Emosionele Intelligensie is ook die vermoë om jou emosies so te benut dat jy probleme kan oplos. Op die wyse sal jy 'n meer suksesvolle, gesonde en gelukkige lewe kan lei. Sonder dié intelligensie dien die emosies nie hul volle doel nie.

MITES omtrent Emosionele Intelligensie

- Dit is nie dieselfde as 'common sense' nie.
- Dit is nie vir mense wat dink dat emosionele dinge net vir vrouens is nie.
- Dit is nie net vir sommige dae en sommige mense nie.
- Dit is nie net vir die ouer geslag nie en dit is nie net vir wanneer jy 'af' is of siek voel nie.
- Daar is nie plek vir emosies in die lewe vandag nie. Feite is baie meer akkuraat, solied en bruikbaar.
- Emosionele intelligensie behels dat jy jou gevoelens met almal moet deel.
- Emosionele intelligensie beteken dat jy mense meer of gereeld moet drukkie gee, of aan ander raak, byvoorbeeld die persoon se skouer vryf.
- Om heelyd aan jou emosionele intelligensie en emosionele gedrag te dink, neem tyd. Mense is te besig vandag. Wie het tyd daarvoor?
- Wat ons voel en hoe ons voel is nie 'sigbaar' nie. Mense kan dit nie sien nie.
- Emosionele intelligensie is net 'n nuwe 'Pop Psychology' en 'n skielike hernude term wat tans die wêreld op horings neem.

Emosionele Intelligensie behels ten minste die volgende drie elemente:

- Om van jou eie emosies, sowel as van ander se emosies bewus te wees.
- Om die emosies in myself, asook in ander te verstaan.
- Om die ideale - en uiteindelik kreatiewe - gedrag te openbaar ten opsigte van my emosies, wat vir myself en ander voordelig is.

Ten spyte van kennis en leesstof oor EI (Emosionele Intelligensie) voel mense steeds:

- **Verward** oor wat hulle voel.
- **Kragteloos** om die intensiteit of die lengte van die emosie te hanteer.
- **Verorber** deur dit wat hulle voel.
- **Onbevoegd** om die emosies uit hulle sisteem te kry.
- **Oorweldig** deur die emosie in hulle poging om kop te hou in 'n wêreld wat al hoe meer eise stel.

Oefeninge:

Kyk weer na die betekenis en mites van emosionele intelligensie en kies 'n paar wat by jou aanklank vind, dan skryf jy daaroor. Kyk of jy bewus raak van die feit dat die grootste fokus in hierdie gedeeltes, op jou hart en binneste wese is. Dis daar waar ons, ons gevoelens en emosies voel. Wanneer ek byvoorbeeld baie **opgewonde** is, weet almal om my dit, want my hele wese straal dit uit.

Ons moet besef dat wat ons emosioneel **voel**, 'n direkte effek, ook op die intellek en liggaam het.

.....

LIGGAAMLIKE INTELLIGENSIE

Liggaamlike intelligensie verwys na die wysheid wat jou liggaam het wanneer jy meer-en-meer bewus raak van die boodskappe wat jou lyf vir jou gee. In haar boek, *“Your Body speaks your Mind”*, gesels Debbie Shapiro oor hierdie ongelooflike onderwerp. Talle ander boeke, onder andere ook *“The Body keeps the Score”*, deur Bessel van der Kolk, maak die kwessie van liggaamlike intelligensie duidelik vir enige beginner wat oor hierdie onderwerp nog slimmer wil word.

Ek gaan begin met alledaagse wyses waarmee ons liggaam ons solank kan help om vernuwning en verjonging 'n realiteit te maak. Transformasie is die mikpunt, maar daar is altyd 'n begin. My keuse is om te begin met ons **postuur**. Daarna volg die mees ideale manier om te sit, staan en stap.

Liggaamsbalans kry ook 'n eerste afskop in hierdie hoofstuk. Staan voor 'n spiëel en kyk na jou postuur:

- Is jou maag ingetrek?
- Is jou skouers mooi regop, effens agteroor sodat jou ken nie hang nie?
- Kyk of jou heupe reguit vorentoe wys en raak bewus van jou rugstring.

Wanneer jou lyf nie in lyn is met jou beenstruktuur nie, kan jou voete, enkels, heupe en ook skouers stadig maar seker begin skeef trek en jou postuur negatief beïnvloed. Evalueer jouself. Doen dit met positiewe ontdekkingsblydskap, want jou hele lyf reageer op positiewe, kreatiewe veranderinge.

Wat **sit** betref, is die ideale manier om jou sitvlak reg teen die agterkant van die stoel te plaas, jou skouers vir eers op te lig tot teen jou ore en dan met bewustheid te laat sak. Dit voorkom rugprobleme. Plaas jou rug teen die agterkant van die stoel en maak seker jou maag is ingetrek. Beskou hierdie manier van reg sit as 'n regstellende herstelbevel. Jy gaan merk hoe jy nie meer anders sal wil sit nie.

Wat **staan** betref, is die ideale manier om op albei voete te staan. Voete kan effens van mekaar geplaas wees. Die manier van een voet oorkruis oor die ander een, is onnodig en in elk geval nie goed vir gesonde liggaamsbalans nie. Hou skouers inlyn met jou heupe en jou heupe in lyn met jou enkels en voete. Laat jou lyf in harmonie met hoe jy geskape is, beweeg en vloei.

Wat **stap** betref moet jy asseblief nie jou voete sleep nie. Tel jou voete op en plaas jou hak eerste op die grond neer. So voorkom jy nie net 'n val nie, maar ook 'n gly. Ons sien soveel tranesake omdat mense te maklik val en gly.

Nou vra ek dat jy jou eerste telling van **balans** in jou joernaal aanteken. Staan agter 'n stoel, hou die leuning met albei hande vas tot jy voel jy staan sterk. Maak dan jou oë toe, lig jou hande op, (skouer hoogte), en tel hoeveel sekondes jy met toe oë kan staan. Skryf dit neer. Doen nou dieselfde, maar hierdie keer lig jy jou een been op. Tel die sekondes en teken jou tyd aan. Skryf die datum langs hierdie tellings neer. Wanneer jy agter 'n stoel staan, kan jy dadelik aan die stoel se leuning gryp as dit voel om jy wil val.

Soos wat jy hierdie oefening daaglik gaan doen, behoort jou tyd te verbeter. Wees bewus van hoe sterk jy jou maag intrek wanneer jy hierdie balansoefening doen. Hier's vir jou koersmooi nuus: Goeie balans is nie net goed vir jou liggaam nie, dit is ook goed vir jou brein. Ons gaan mik na 'n baie besliste telling met toe oë wat ek later in die boek sal bekendmaak.

.....

Oefeninge om die inligting in die hoofstuk vas te lê:

Die Brein

Eerste oefening

Gebruik 'n stophorlosie, of jou selfoon om jou tyd met die volgende vlotheidoefening te bepaal.

Vlotheid beteken dat jy jou brein aanspoor om vinniger te dink oor enige saak, of woord, of idee.

Dit is die eerste stap om **Kreatiewe Probleemoplossing** te bevorder. Om vinnig te dink is 'n breinoefening.

Ek gaan jou flinkdink laat oefen, tot so 'n mate dat jy jouself gaan verras.

Gebruik jou joernaal sodat jy jou vordering kan dophou soos wat jy deur die boek werk. Nie lang sinne nie. Net kernidees of enkele woorde. Dit gaan alles oor spoed.

Annie Coetzee – Super Senior Boek Hoofstuk EEN

Hier is 'n voorbeeld: Ek het byvoorbeeld drie-minute om aan soveel moontlike idees te dink wat ek met 'n kussing kan doen. Hier is enkele van my idees: Slaap, lê, sit, wegkruip, gooi, slaan, beskerm, hondebed, versmoor, deurstop, gat in venster toemaak, kussinggeveg, haal sloop af, gebruik sloop, oefen balans daarmee, verf op die kussingsloop. (En so gaan jy aan tot jou drie-minute verby is.)

Die oefening:

Trek vier kolomme in jou joernaal en skryf die volgende vier woorde heel bo aan die bladsy neer: skoer jas opskelepel blompot.

Gebruik jou selfoon en stel dit slegs op 3-minute. Skryf soveel as moontlik dinge neer, wat jy met die item kan doen, in die gegewe tyd. Uiteindelik gaan jou breinselle strek en vinniger dink. (Meer oor die breinsel in verdere hoofstukke.)

Tweede Oefening:

Moet nooit weer aan jouself dink as wat jou ID-ouderdom is nie. Daar is baie redes daarvoor. Wanneer ons gedurig dink aan hoe oud ons is, kan dit ons beperk. Invloede van ander kan byvoorbeeld insluit: “Op jou ouderdom begin jy nie met 'n nuwe sport nie”, en “Op jou ouderdom is dit beter om dinge rustiger te neem.” Begin vandag om aan jouself te dink as heelwat jonger as jou ID-ouderdom.

Breinspoel jou brein met die gedagte dat jy jonger is!

- Skryf drie gedagtes neer wat jou gedurig herinner dat jy nie gesond en suksesvol ouer gaan word nie.
- Vervang dan die gedagtes/sinnetjies in jou joernaal met positiewe sinne.

Voorbeeld: Indien jy gereeld gedink het dat jy maklik val, vervang die gedagte en woorde met: “*Ek stap ferm en sterk.*”

Teen volgende week behoort jy glad nie meer hierdie drie negatiewe gedagtes in jou brein te hê nie.

Jou brein sal jou help as jy dit oefen, om net positiewe dinge omtrent jouself te dink en te sê. Geniet die takie. Raak opgewonde saam met my oor die veranderinge wat jy dag vir dag na vernuwing gaan ervaar. My versoek is: “*Vergeet hoe oud jy is.*” Die algemene opinies van ouderdom beperk jou en ‘druk jou in ‘n boks.’

.....

Emosionele Intelligensie

Lees deur die vier toegangsgewoelens. Dink en bekyk die woorde terwyl jy rustig asemhaal.

Vier Toegangsgevoelens

<u>Angs</u>	<u>Hartseer</u>	<u>Woede</u>	<u>Vreugde</u>
senuweeagtigheid	bedroef	ontsteld	bly
afwagting	verdrietig	onplesierig	opgewonde
vrees	eensaam	gewelddadig	plesierig
paniek	skuldig	frustrasie	dankbaar
ontsteltenis	skaam	bitter	verlig
onsekerheid	onbekwaam	gebelgd	uitgelate
bekommernis	bedruk	boos	verheug
gedaan	smart	veroordeeld	trots
jaloesie	vernederd	geïrriteerd	geammuseerd
weerloos	mismoedig	verbitterd	liefdevol
skrikkerig	benadeel	vernederd	verkwikkend

Kies een gevoel uit elke kolom waarmee jy tans in jou lewe woeker of worstel. Ons hele lewe behels gevoelens. Dit is nie verkeerd om baie te **voel** nie.

Beantwoord dan in jou persoonlike joernaal die vier vragies wat volg. Beskou dit as 'n lewenstaak. Dis nie net huiswerk nie.

Nadat jy die naam van die gevoel neergeskryf het, dink oor die volgende en beantwoord dit so eerlik as wat jy kan. Hou dit persoonlik. Jy gaan ervaar hoe jy ligter begin reis wanneer jy intelligent met emosies werk.

- Hoekom het ek so gevoel?
- Wat het ek gedoen of gedink om so te voel?
- Het ek daarby gebaat?
- Kon iemand anders daarby baat?

Hier is 'n voorbeeld: Uit die vreugdekolom, kies ek **dankbaarheid**.

- Ek het dankbaar gevoel, omdat my man nie gister met sy eie motor werk toe is nie en eerder die Gautrein gebruik het. Daar was 'n massiewe ongeluk op dieselfde pad wat hy sou gery het en hy kon daarin betrokke gewees het.
- Ek het dankbaar gevoel, omdat ek myself toegelaat het om daarvoor te dink en dit nie bloot as goeie geluk af te skryf nie.
- Ek het persoonlik by die dinkwerk gebaat, want so het ek geleer dat daar heelwaarskynlik baie ander dinge in my lewe is, wat ek as vanselfsprekend aanvaar.
- My dankbare houding het baie ander om my gebaat, want sonder dat ons dit altyd besef, straal ons hele wese 'n positiwiteit uit wanneer ons byvoorbeeld dankbaar is.

.....

Liggaamlike Intelligensie

- Eerste oggend strek. Sodra jy wakker word, trek jou knieë op, hande om jou knie, een vir een, en hou dit so na as moontlik aan jou bors vas. Net 3x elke been.
- Draai jou lyf dwars oor die bed. Lig jou arms bo-oor jou kop, laat dit afhang by die bed en jou voete sal dan ook afhang aan die anderkant. Strek terwyl jy rustig asemhaal. Doen dit vir omtrent 2-minute.
- Nou kan jy stadig, na agt-ure se slaap, die eerste bewegings maak.
- Staan stewig en sterk langs jou bed en doen 'n volle liggaamstrek na bo met arms reguit bokant jou kop vir 'n paar minute.
- Drink elke oggend, op jou nugter maag, 'n glas warm water met suurlemoensap daarin. Twee glase is selfs meer effektief.
- Hierdie is ook die dag wat jy jou selfpraat gaan begin. Kies 'n toepasbare sinnetjie vir die dag wat net jy van weet en sê dit hard en hoorbaar vir jouself. Bedoel dit. Jy sal merk hoe fantasties jou brein en hart is om dit wat jy vir jouself sê, uit te voer.
- Elke keer wanneer jy verby 'n spieël stap, stop 'n oomblik, kyk na jou postuur en prys jouself 'n oomblik. Wees kreatief, sê iets ouliks. Ons denke omtrent onself moet beslis goed en mooi wees.
- Raak bewus van hoe jy asemhaal. Waak teen oppervlakkige asemhaling. Dieper asemhaling sal 'n goeie gewoonte word en ons werk verder daarmee in opvolghoofstukke.
- Verminder jou inname van enige suikerproduk.
- Eet gereeld vars groente en slaai soos byvoorbeeld wortels, spinasieblare, seldery, rooi- en oranje pepers, tamaties en komkommers.
- Eet stadiger en proe jou kos.

[Bestel die volledige boek hier](#)