

SELFhelp

witskeur
Jou A-Z gids om jou te help om die spesiale, gelukkige jy te wees wat jy nog altyd wou wees ...

VOEL JY AF?

Maak 'n plan voor jy regtig depressief raak:

- Praat oor jou probleme, moet dit nie opkrop nie. Hanteer dit, en laat dit gaan.
- Versigtig vir alleen wees, soek eerder die geselskap van positiewe mense op.
- Sorg dat jy in die son kom – dis die beste medisyne vir 'n donker gemoed.
- Kry balans. Die verskillende dele van jou lewe is soos die speke van 'n wiel. As een te lank word, veroorsaak dit 'n stamperige rit.
- Soek hulp as jy sonder rede depressief voel. Die regte behandeling het al baie lewens omgekeer.

B

BOU JOU SELFBEELD

ONTHOU ... alles wat jy goed en reg doen, en wees trots daarop.

Moenie by die negatiewe vashaak nie.

DOEN ... iets waarmee jy goed is en geniet dit. Dis altyd lekker om iets te doen waarin jy sukses behaal.

DINK ... aan ander. Jy voel baie beter as jy iemand anders kan help.

ONTSPAN ... want as jy heeltyd werk sonder om te rus, gaan jy vinnig uitbrand en negatief raak.

WEES ... dankbaar vir alles wat reg en goed is in jou lewe. Daar is altyd iemand wat swaarder kry as jy.



A
B
C
D
E
F
G
H
I
J
K
L
M
N
O
P
Q
R
S
T
U
V
W
X
Y
Z



staan vroeg op en vermy **CHAOS**

DETOKS JOU LEWE

Michael van Straten sê in sy boek *Super Detox*, dat detoks al duisende jare deel van mense se lewens is. En dis meer as net 'n kitsoplossing vir wanneer jy jousef ooreet! Detoks alle giftige areas van jou lewe wat jou dae versuur en jou vreugde steel. Jy sal weet wat en wie dit is: die veeleisende vriendin, die vervelige boekklub, die onnodige komitees, en vervelige funksies. Raak ontslae daarvan! Dinge wat jou gedreineer laat voel, moet waai. Konsentreer op aktiwiteite wat jou energiek en goed laat voel.

MAETHA BOTES

E

MAAK EK-TYD

Om meer ek-tyd te hê, moet jy eers die res van jou lewe behoorlik organiseer:

- Skryf voor jy gaan slaap jou take vir die volgende dag neer.
- Gebruik elke dag minstens tien minute om net te dink.
- Kies een dag per week om net te ontspan, en geen werk te doen nie.
- Doen elke dag die belangrikste eerste, al is dit ook die slegtste.
- Moenie jousef oorlaai nie, jy moet tyd hê om tussen afsprake asem te haal.
- Sit soms jou selfoon af.
- Leer om grense te stel en NEE te sê.

ANNE COERTZ

FRUSTRASIE VRY!

- Stel vas wat jou keer op keer frustrer. Is daar 'n patroon?
 - Wat is dit wat jy wil hê, maar nie kry nie?
 - Beplan beter. As jy byvoorbeeld nooit betyds by die werk kan uitkom nie, ry 'n paar minute vroeër.
 - Bly positief. As jy steeds in die verkeer vassit, probeer iets opbouend doen, eerder as om kwaad word. Luister na 'n oudiobock, kalmerende musiek of 'n goeie radioprogram.
- ONTHOU** Jy kan nie kies wat met jou gebeur nie, maar jy kan kies hoe jy daarop gaan reageer!

LESE: KAUUC-WIE/PANA DE KLERE/FYRMA ASSOOL/

EUGENE KEMP/LORETTE DIE

GOEDVOEL WENKE

MAANDAG Kry iets om na uit te sien later in die week.

DINSDAG Neem beheer. Onthou altyd dat jy in beheer is van hoe jy reageer op sekere situasies.

WOENSDAG Kyk in die spieël en waardeer die mooi eienskappe wat jy wel het.

DONDERDAG Bederf jousef met iets waarvan jy hou.

VRYPAG Gee 'n kompliment. Jy sal verbaas wees hoe goed dit voel om iemand anders te laat goed voel.

SATERDAG Maak tyd vir gesels. Bel iemand wat jy lanklaas gesien het en vang bietjie op.

SONDAG Maak tyd vir jousef. Almal moet ontspan. Gaan lê in 'n skuimbed of stap 'n entjie.

ANNEKE NOUR

LiggaamsHouding
is die opsigtelikste
manier waarop mense
kommunikeer.
Sorg dat jou lyf nie
die verkeerde
boodskap oordra nie.

FAYRA ASSOOL

“**Leer by mense wat Inspirerend of suksesvol is en pas die lesse in jou eie lewe toe.**”

8 MANIERE OM **JONK** TE VOEL

- 1 Moenie dat mense wat volwasse is jou tannie noem nie, en moet ook nie soos een lyk nie.
- 2 Wees meer sensueel en verras jou man met nuwe idees in die slaapkamer.
- 3 Koop 'n rooi rok en leer tango.
- 4 Moenie jou plooië weg botox nie. Daar is baie herinneringe in jou plooië versteek.
- 5 Identifiseer jou selfbeeld se vyande (klerewinkels) en vermy dit.
- 6 Oefen is goed vir jou, maar as God wou gehad het jy moet jou tone kan raak as jy oor 30 is, soos Hy dit tog seker op jou knieë gesit het.
- 7 Gaan op 'n tweede wittebrood – jy verdien soms 'n bederfie.
- 8 Moenie jousef verwaarloos nie, lyk altyd op jou beste.

MARIE SWARTZ



leer
om soms
NEE
te sê

LEER OM TE **LAG**

Wanneer die lewe druk, is dit beter om:

- te glimlag, want al is jy nie gelukkig nie, kan dit jou laat beter voel.
- dankbaar te wees vir wat jy het, as jy daarvoor dink, sal jy besef hoeveel daar is.
- te lag sonder rede. Jy sal verbaas wees om te sien hoe vinnig 'n aangeplakte lag 'n regte een word.
- grappige vermaak te soek. Daar is baie snaakse televisieprogramme wat jou gou-gou beter sal laat voel.
- by jou grappas vriendin te gaan inloer.
- soms net verspot te wees en iets te doen omdat jy dit geniet.

ANNELOU NOLTE

HANTEER **KRITIEK**

Dis soms 'n klap in die gesig as iemand na aan jou, jou kritiseer. Maar kritiek kan jou nie breek nie, tensy jy dit toelaat. As iemand jou kritiseer, sê dit gewoonlik meer oor daardie persoon as oor jou. Vra jousef hoekom sy so optree? Luister regtig na wat sy sê sonder om jousef te verdedig of om haar aan te val. Kan jy dalk iets daaruit leer? Oppas vir onnodige selfkritiek – dit steel jou energie. Niemand is perfek nie. As jy jou waarde as mens besef, sal dit vir jou makliker wees om kritiek te hanteer.

EAM BARTLETT

FILM ABOOS

MEDISYNE VIR 'N LOS TONG

Dis belangrik om te weet wanneer jy iets moet sê, en wanneer jy liewer stil moet bly.

Sjulle eerder wanneer:

NIEMAND JOU OPINIE VRA NIE. Want 'n stil bek is 'n heel bek.

JY NIE WEET WAT OM TE SÊ NIE. 'n Drukke is beter as 'n lomp opmerking.

DIE ATMOSFEER VIR STILTE VRA. Stille praat soms harder as woorde, en kan selfs lewensgevaarlike situasies goed laat eindig.

DIE SITUASIE ONVRIENDELIK OF AGGRESSIEF IS. Moenie olie op die vuur gooi nie.

As jy hierby kan hou, sal jy baie minder omwikkling hoef te vra.

DIE KUNS VAN **OMVERSKONING** VRA

- 1 Sê jammer as jy verkeerd was. Selfs 'n klein dingetjie kan 'n groot effek op verhoudings hê.
- 2 Wees opreg. Kyk die persoon in die oë en vertel hoe jammer jy is.
- 3 As jy iemand na aan jou se gevoelens baie seergemaak het, gee blomme of 'n klein geskenkie as soenoffer.
- 4 Sê hoe jy voel sonder om kwaad te word – so dring jy beter deur tot ander.
- 5 Moenie iets teen iemand hou nie, want as jy dit doen sal die saak nie opgelos word nie.
- 6 Gebruik humor om 'n situasie te ontloft.

QUICK FIXES VIR JOU GEMOED

- ➔ Weier om heeltyd op alles rondom jou te reageer. Jy hoef nie 'n opinie oor alles te hê nie.
- ➔ Moenie dat slegte motorbestuurders of misdadigers jou so woedend maak nie. Sluit jou emosioneel af van sulke mense.
- ➔ Moenie ander probeer terugkry nie. Dis eenvoudig om die “oog vir 'n oog, en tand vir 'n tand” speltjie te speel.
- ➔ Sê baie dankie, gee soms 'n gepaste kompliment en bid gereeld saam.

STEPHAN JOUBERT

6 **REËLS** VIR 'N GELUKKIGE LEWE

- REËL 1** Tel jou seëninge – maak 'n lys van al die goeie dinge in jou lewe en wees dankbaar daarvoor.
- REËL 2** Vind geluk in eenvoudige dinge soos 'n bos blomme of 'n wandeling in die natuur.
- REËL 3** Moenie geld met geluk verwar nie. Die mense in jou lewe wat vir jou lief is, maak van jou 'n ryk vrou.
- REËL 4** Raik uit na jou medemens en help iemand anders. Jy kan nie gelyk selfsugtig én gelukkig wees nie.
- REËL 5** Kies om gelukkig te wees – elke oggend.
- REËL 6** Gun jouself geluk. Jy het die reg om die lewe te geniet. Almal het.

LESSIE KLUWE-WIE

STOP **SLEGTE** GEWOONTES

- Kies om die gewoonte af te skud.
- Verander jou “binnepraat” want solank jy dieselfde *mindset* het, gaan alles dieselfde bly.
- Sien hoe jy dit regkry om jou nuwe gedrag uit te leef. Hoe duideliker jy dit sien, hoe beter is die kans dat jy daarmee sal volhou.
- Gee vir jouself erkenning elke keer wanneer jy 'n ou gewoonte oorwin.
- Dit help baie as iemand weet wat jou doel is en jou daarin kan ondersteun.
- Sit 'n prentjie of aanhaling êrens op waar jy dit elke dag kan sien om jouself te herinner aan wat jy wil bereik. Dit moet die positiewe, nuwe gedagte voorstel.

FINA DE KLUWE-WIE

Om die heeltyd almal **Tevrede** te probeer stel, kan veroorsaak dat jy uitbrand. Jy hoef nie alles vir almal te doen nie.

Jy moet jouself **Uitdaag** om 'n sekere doelwit te bereik, en elke dag toets of jy op die regte pad is.

TWINNIE ZIN

WEN IN KONFLIK

PROBLEEM Baie rusies ontstaan omdat ons nie na mekaar luister nie.

OPLOSSING 1 Let op jou liggaamshouding. Dit is die opsigtelike manier waarop mense met mekaar 'praat'. Sorg dat jou lyf nie die verkeerde boodskap oordra nie.

OPLOSSING 2 Moenie te sag praat nie, maar moet ook nie te hard praat nie. As iemand jou nie mooi kan hoor nie, sal hy jou ook nie mooi

verstaan nie; en as jy skreeu sal jy mense dadelik verkeerd opvryf.

OPLOSSING 3 Kyk die persoon met wie jy praat in die oë. En kry jou feite en gedagtes georden voordat jy jou mond oopmaak.

OPLOSSING 4 Luister. Kommunikasie bestaan uit 70% luister en 30% praat. Só maak jy seker dat julle op dieselfde bladsy is.

FRANK ABOOOL

MAAK 'N VERSKIL

Merk af wat jy gedoen kry:

- Deel 'n grappie met iemand in die ry by die supermark.
- Glimlag breed vir iemand wat nors by jou verbyloop.
- Sit vir jou gesinslede inspirerende aanhalings in hul kosblikke.
- Bied aan om iemand se inkopies te doen.
- Besoek 'n oumens in die hospitaal of ouetehuis.
- Bederf jou man met sy gunsteling-gereg.
- Neem 'n vriendin uit vir koffie en sjokoladekoek.
- Verras jou skoonma met 'n vriendelike oproep.
- Gee jou bediende 'n dag af.
- Stop die blommewerkoper langs die pad 'n footjie in die hand.
- Stuur 'n vrolike sms om vriendinne se dag op te helder.

ANNELEN NOLTE

DOEN **XTRA** MOEITE MET SKOONMA

Sy kan jou grootste irritasie in die wêreld wees – maar lê die fout regtig by haar?

- Behandel haar soos jy behandel wil word.
- Respekteer haar. Sy bly jou man se ma en is ouer as jy.
- Moenie agter haar rag skinder nie. As sy uitvind gaan sy jou moeilik weer vertrou.
- Wees eerlik en praat oor dinge wat jou pla, sonder om daaroor kwaad te raak.
- Laat haar dinge met jou deel.
- Stel op 'n mooi manier die grense van julle verhouding.
- Bring tyd saam met haar deur, sonder jou man. Dit wys jy gee om.

Z

ZOOSH JOU VRIENDSKAP OP!

Doen moeite met die spesiale vriendin in jou lewe.
Sy sal weet jy waardeer haar ... as jy op haar kind se verjaardag vir haar 'n blom gee en sê sy's 'n wonderlike ma.
... as jy een aand sommer net vir haar 'n bederfete bring.
... as jy haar en haar man se huwelikshedenking onthou.
... as jy uit die bloute 'n kaartjie stuur wat sê jy waardeer haar vriendskap.
... as jy eerlik is oor jou gevoelens.
... as jy 'n persoonlike e-pos stuur eerder as e-pos-kettingbriewe.

voer jou
dagtaak met
YWER uit

