



Adri Vlok

Lewens Afrigter/Motiveringspreker

KWESSIES

en hoe om hulle te hanteer

DEPRESSIE

Depressie is meestal 'n gevoel van hulpeloosheid en hopeloosheid. Depressie affekteer jou liggaam, siel en gees en herstel vereis 'n fiesiese, psigiese, geestelike en emosionele antwoord. Daar is biologiese en nerologiese oorsake vir depressie wat in ag geneem moet word, waar mediese behandeling nodig is. Daar is ook 'n groot hoeveelheid mense wat deppresiewe simptome wys asgevolg van psigiese en geestelike oorsake.

- # Die geheim tot enige herstel is TOEWYDING
- # BID eerstens
- # Weet wie JY is
- # Moenie net die verlede hanteer nie, LOS dit OP
- # Luister na jou EMOSIES, dit wil jou iets vertel
- # VERNUWE jou gedagtes



A photograph of a field of orange daisies with green leaves. The flowers are in various stages of bloom, and the background is a soft-focus field of more flowers. The image is used as a background for the text on the right side.

SUKSES

Sukses is gekoppel aan doelwitte. Is jy besig om persoonlike, realistiese doelwitte vir jouself te stel? Wat realisties vir een persoon mag wees, kan onmoontlik vir 'n ander een wees.

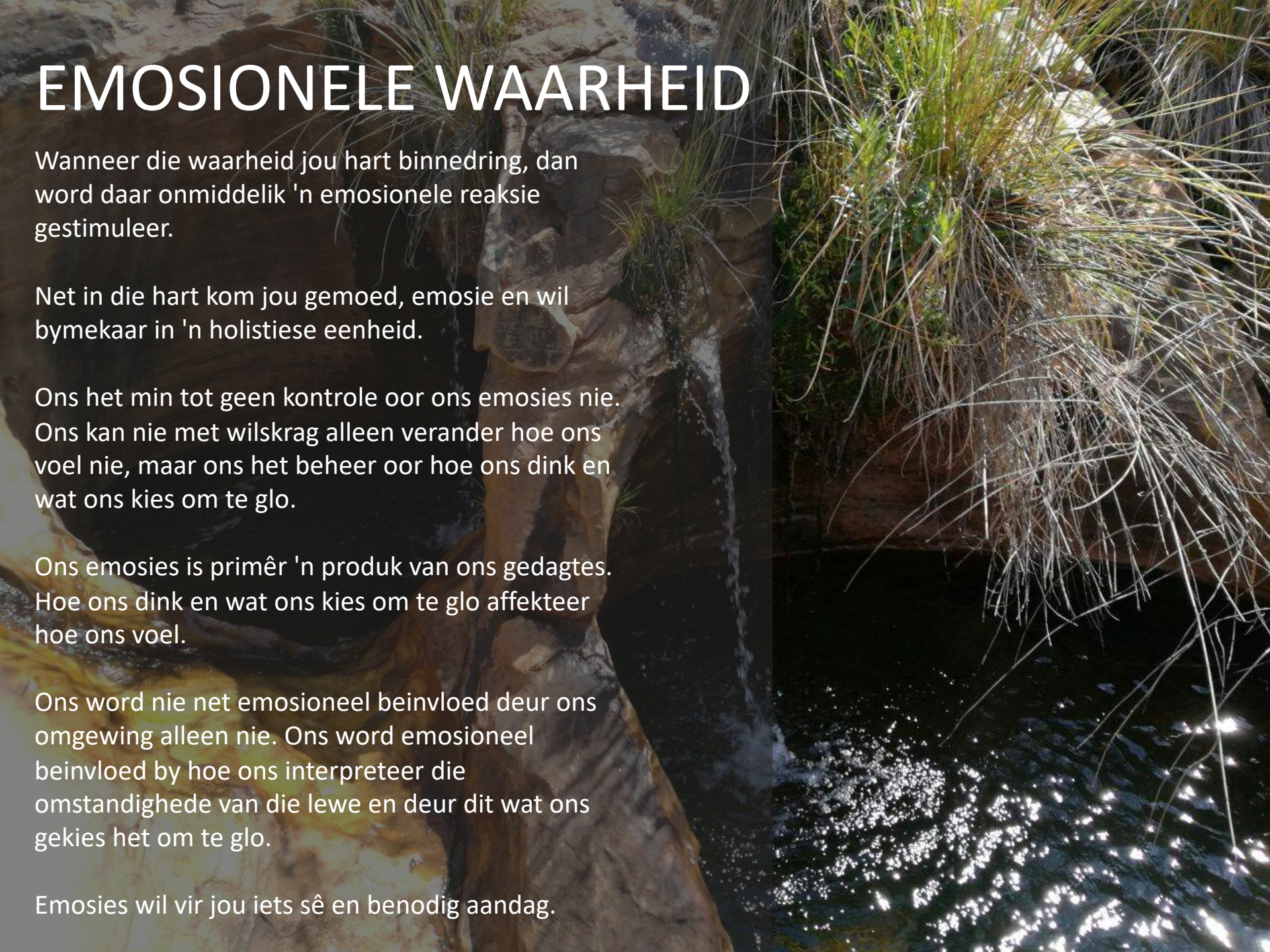
Ons het almal verskillende gawes, talente en intelligensie gekry, maar ons selfwaarde word nie daardeur bepaal nie. Weet jy waarop jou waarde gebaseer is? Weet jy hoe om jou karakter te laat groei vir sukses?

Ons kan suksesvol wees in die wêreld se oë, maar die doelwit heeltemal mis. Kan jy nogsteeds suksevol wees sonder om jou beginsels prys te gee? Ons het dalk nie altyd genoeg tyd om alles te doen wat ons as sukses sien nie, maar daar is altyd genoeg tyd om te doen dit waarvoor jy bestem is. Weet jy wat is tot jou beskikking om te gebruik vir sukses?

Weet jy wie jy is, waar lê jou sterkpunte en minder goeie punte en hoe om dit te gebruik?

Maak seker jou leer van sukses staan teen die regte muur.

EMOSIONELE WAARHEID



Wanneer die waarheid jou hart binnedring, dan word daar onmiddelik 'n emosionele reaksie gestimuleer.

Net in die hart kom jou gemoed, emosie en wil bymekaar in 'n holistiese eenheid.

Ons het min tot geen kontrole oor ons emosies nie. Ons kan nie met wilskrag alleen verander hoe ons voel nie, maar ons het beheer oor hoe ons dink en wat ons kies om te glo.

Ons emosies is primêr 'n produk van ons gedagtes. Hoe ons dink en wat ons kies om te glo affekteer hoe ons voel.

Ons word nie net emosioneel beïnvloed deur ons omgewing alleen nie. Ons word emosioneel beïnvloed by hoe ons interpreteer die omstandighede van die lewe en deur dit wat ons gekies het om te glo.

Emosies wil vir jou iets sê en benodig aandag.

VERWERPING

Almal weet hoe voel dit om onregverdig behandel te word, gekritiseer of verwerp te word, veral wanneer dit kom van mense wat jy tevrede wou stel. Niemand kan hul beste wees met alles nie en somtyds vaal ons om op te leef na ander mense se verwagtings. In ons natuurlike staat, kies ons om aan te pas in hierdie wêreld sisteem in een van drie maniere:

Sommige wil die sisteem probeer wen.

Hierdie mense streef na belangrikheid deur hul voorkoms, vertonings en status. Karaktertrekke van perfeksioniste en emotionele isolasie lei gewoonlik tot angtigheid, stres en ooreising. Hulle is vatbaar om mense en omstandighede te beheer en te manipuleer tot voordeel van hulself.

Sommige gee in tot die sisteem

Die persone aanvaar dat die sterkste, mooiste en mees talentvolle mense is "in" en hulle is "uit" omdat hulle nie opweeg teen hierdie standarde nie. Hulle gee toe tot hierdie valse oordeel van hul selfwaarde. Hulle vind dit moeilik om hulself te aanvaar, want ander doen nie.



Sommige rebeleer teen die sisteem

Hul reaksie tot verwerping is een van ek het jou nie nodig nie en ek het nie jou liefde nodig nie. Hulle verset om hulle behoeftes te erken. Hul word erken deur self haat en bitterheid. Gewoonlik onverantwoordelik en ongedissiplineerd.

Al drie hierdie reaksies teen die sosiale sisteem van die wêreld lei tot nederlaag. Hoe meer jy ander op bou, hoe meer bou jy jouself op.

ANGS & VREES

Beleef jy paniek aanvalle, oormatige bekommernis of verlamme vrees?

Hierdie angs gevoelens weerhou jou om 'n volle verantwoordelike lewe te leef.

Daar is 'n verskil tussen angs en vrees.

Mense is angstig oor die onsekerheid van 'n spesifieke uitkoms of weet nie wat die volgende dag se uiteinde gaan wees nie.

Vrees is 'n natuurlike reaksie wanneer jou fisiese veiligheid en psigiese welstand bedreig word.

Dit is normaal om angstig te wees oor goed wat ons na aan die hart lê, anders sal ons nie besorgd wees oor ons naaste nie. Die oormatige, langdurige en obsessiewe angs gedrag sal egter jou lewens vreugde steel.



Adri Vlok

Lewens Afrigter/Motiveringspreker



<http://www.healingrhythm.co.za/>
www.mosterdsaad.blogspot.com

info@healingrhythm.co.za