



# TOEVAL *of nie?*

Anne Marais kyk of toeval regtig bestaan en gesels met kenners om te hoor of mens jou eie lotsbestemming bepaal

**s iets regtig toeval of deel van jou lotsbestemming? Baie keer lyk dit of dinge toevallig gebeur, maar mens wonder soms of daar 'n groter plan is.**

**Antoinette Lortan**, 'n lewensafrigrter, vertel dat sy eendag iemand in 'n winkel met geld uitgehelp het. “Een jaar later was ek weer in die omgewing en sy het nader geloop en my omhels en die geld teruggee. Ek wou dit nie vat nie, maar sy het daarop aangedring. Daardie dag het ek toevallig die geld nodig gehad, maar ek glo glad nie dat die voorval toevallig gebeur het nie.”

Antoinette sê sy glo mens moet ontvanklik wees om die lig in elke situasie te sien.

“Die oomblik as jy daar uitkom, maak die woord ‘toevallig’ sin, want toe val die lig op die situasie. Mense maak foute. Selfvergifnis en om te leer en te verbeter, is die antwoord.

“Kies dus om op te tree in ooreenstemming met dit waarnatoe jy werk. Elke mens het 'n vrye wil gekry en moet ook kies hoe

om die gevolge van hul eie en ander se dade te hanteer. Mens is egter nie vry van die gevolge nie. Vandag se besluite beïnvloed jou lewensgehalte en jou vermoë om aan jou roeping te voldoen en bewustelik in daardie konteks te lewe. Soos die sonneblom na die son draai, moet jy elke dag na jou visie van wie jy wil word, draai.”

Sy sê aanvaarding is die sleutel in moeilike omstandighede en om nie in reaksie van gebeure vasgevang te word nie.

“Dis belangrik om in elke situasie die lig en die goedheid te soek. Jou brein moet oop wees om te ontvang en jy het vyf sin-tuie om te gebruik om jou daarmee te help. Ons het in hierdie lewe 'n verantwoordelike teenoor ander ook.”

**Gerda Kriel**, 'n kliniese sielkundige, sê toeval verwys na die verskynsel wat plaasvind wanneer twee of meer gebeure, oënskynlik onverwant, met mekaar “kruis” om 'n spesifieke gebeurtenis of ervaring te laat plaasvind.

“Dis onverklaarbaar en dikwels sukkel mense om toeval te aanvaar, dus word dit verklaar as 'n Hoër Hand wat gebeure so laat saamval het.”

Dit blyk ook dat daar 'n verband tussen sinchronisiteit en toeval is. Gerda sê sinchronisiteit is deur die psigoanalisis Carl Jung omskryf as twee onverwante gebeure wat 'n gemeensame groter doel het.

**Gregg Levoy**, 'n Amerikaanse skrywer, skryf op die webwerf [www.psychologytoday.com](http://www.psychologytoday.com) dat Jung geglo het sinchronisiteit is aan diepliggende psigologiese prosesse verwant en dat dit boodskappe op dieselfde manier as drome uitstuur.

Dit verkry betekenis en verskaf leiding tot die mate wat dit met innerlike emosies en ervarings korrespondeer. Skeptici wys egter daarop dat sinchronisiteit pseudowetenskap is omdat dit nie getoets kan word nie.

Gerda sê egter sy glo daar is darem te veel toevallighede vir sinchronisiteit om nie te bestaan nie.

## JOU BESLUITE BLY BELANGRIK

Daar is egter iets anders wat ook 'n rol in mense se lot speel, naamlik besluitneming.

Besluite kan mense se lewens maak of breek en hul lewenspad onherroeplik verander.

Watter rol speel mense se besluite in sogenaamde toeval en hul lotsbestemming?

Antoinette sê dat mens se lewensgehalte gegrond is op die keuses wat jy maak. “Daarom is dit belangrik om die regte besluite te neem. Dis 'n groot verantwoordelijkheid, maar mense hou daarvan om in 'n gemaksonne te wees. Soms wil mense nie verantwoordelijkheid vir hul keuses aanvaar nie en raak dan slawe van kitsoplossings.

“Dis belangrik om te weet wie jy is en wie jy wil word. Ook om te weet wat jy vir die mensdom wil nalaat. Mens moet ook versigtig kies wie jy in jou lewe wil toelaat, want dit beïnvloed waar jy eindig. Dis noodsaaklik om jousef intern en ekstern te bestuur: jou gedagtes, emosies, die mense wat jy in jou lewe toelaat, hoe jy tegnologie bestuur en hoe jy jousef dissipliner.

“Bestuur jou binneste en maak seker wat en wie van buite in jou lewe inspreek.”

Gerda sê elke besluit wat jy neem, bewustelik en onbewustelik, speel 'n rol in jou lotsbestemming.

“Waar jy byvoorbeeld kies om te stap, kan beteken dat jy iemand wat iets met jou gemeen het ook op 'n sekere plek of tydstip ontmoet. Carl Jung praat van die ‘kollektiewe onbewuste’, die idee dat ons almal deur 'n groot oerbewussyn aan mekaar verbind is.

“As ons by hierdie oerbewussyn ingeskakel bly, sal ons ons besluite in ooreenstemming met die groter prentjie kan maak, tot voordeel van ons lotsbestemming. Sommige mense noem dit intuïsie. Ander onderskeiding. Nóg ander noem dit heldersienheid.”

Besluite en lotsbestemming is ook nou aan emosionele intelligensie gekoppel.

Antoinette sê die beste besluite word gebore uit die keuses wat jy maak deur emosies reg te bestuur.

“Emosionele intelligensie gaan oor die besluit om jousef goed te leer ken – dit sluit jou sterk punte en tekortkominge in. Daardeer kan jy jousef ontwikkel en jou gedrag beter beheer, soos snellersituasies

waarin jy jou humeur kan verloor.

“Só kan jy 'n positiewe en blywende invloed uitoefen op almal wat jou lewenspad kruis. Jou doel moet wees om jou emosionele intelligensie daaglik te ontwikkel sodat dit 'n gewoonte raak.

“As jy 'n lae selfbeeld het, werk daaraan. Hoe jy kritiek en waarheid ervaar, wat jou groei kan bevorder, is aan jou selfbeeld gekoppel.

“Jy moet in jousef glo en weet dat jou waarde nie aan die wêreld se standaard gekoppel is nie.”

Gerda sê navorsers voer aan dat emosionele intelligensie een van die belangrikste en akkuraatste voorspellers vir mense se toekomstige geluk en sukses is.

“Dit hang ook af van wat jou lotsbestemming is, maar as jou emosionele intelligensie inoefen is, sal jy die vermoë hê om jou intuïsie te volg en om die regte besluite te maak.”

Toeval word dikwels aan 'n groter, hoër doel en mense se roeping verbind. Hoekom sukkel mense so om aan 'n groter doel te glo?

Gerda sê daar is verskeie redes soos sinisme, uitbranding en trauma. “Die redes is eintlik legio. Dalk is dit die tydsgees van die postmodernisme. Die geloof dat die mens alles self bepaal, dat waarheid arbitrêr is en dat ons ons eie waarheid kan skep. As dit als waar is, hoe skep ons in die tyd van individualisme aan 'n kollektiewe groter doel?”

Hoe moet die hele kwessie van toeval en lotsbestemming hanteer word? Antoinette sê in die flik *Shawshank Redemption* is twee mense lewenslank in die tronk.

“Die een het heelyd gedroom en gepraat oor wat hy gaan doen wanneer hy uitkom. Hy het vir almal musiek gespeel al was dit vir hom pynlik. Hy het elke dag met daardie droom duidelik in sy kop geleef, ten spyte van sy beste vriend en ander se negatiewe denke. Hy was vasgevang tussen mure, maar hy het homself toegelaat om buite hierdie mure te vlieg. Baie mense is tussen mure vasgevang. Jy moet vrykom. Begin met 'n visiebord. Kyk elke dag daarna. Vind die regte persoon om jou hiermee te help en by wie jy weekliks moet aanmeld sodat nuwe gewoontes gevorm word en dat dit waarna jy na kyk, wel realiseer.”

*Mens moet ook versigtig kies wie jy in jou lewe wil toelaat, want dit beïnvloed waar jy eindig*

## VIND JOU BESTEMMING OP DIE PAD VAN JOU LEWENSREIS

Sit tien minute per dag vir oordenking opsy. Bestee die tyd alleen en in stilte. Fokus op positiewe dinge soos jou geliefdes en die natuur. Visualiseer jousef as suksesvol. Herhaal die positiewe gedagtes vir jousef dwarsdeur die dag.

## BESTUUR JOU PAD

- ▶ Toeval, sinchronisiteit en lotsbestemming is begrippe wat nou gekoppel is. Mens het meer beheer oor jou lotsbestemming as wat jy dink. Jy kan aktief daaraan meewerk om die pad na jou toekoms te bou.
- ▶ Neem beheer van jou gedagtes.
- ▶ Visualiseer sukses.
- ▶ Maak van 'n visualiseringsbord gebruik.
- ▶ Hou joernaal en skryf dinge neer waarvoor jy dankbaar is.
- ▶ Fokus op dit wat positief is.
- ▶ Leer om te ontspan en in die oomblik te leef.
- ▶ Mediteer gereeld.
- ▶ Omring jousef met positiewe mense.
- ▶ Vul jou lewe met humor.
- ▶ Maak tyd om in die buitewêreld en natuur deur te bring. 

### Kontakbesonderhede:

Antoinette Lortan: [www.humanmirror.co.za](http://www.humanmirror.co.za)  
Gerda Kriel: [www.helderbergpsychology.com](http://www.helderbergpsychology.com); Bykomende bronne: [www.psychologytoday.com](http://www.psychologytoday.com), [www.medium.com](http://www.medium.com), [www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com), [www.huffpost.com](http://www.huffpost.com)

*Jy moet in jousef glo en weet dat jou waarde nie aan die wêreld se standaard gekoppel is nie*