

# HELP! ek brand uit

Dit voel heeltyd of daar  
wurms onder jou vel  
rondkruip ... selfs wanneer  
jy probeer slaap. En al slaap  
jy, bly jy móég. Jy wens almal  
wil jou net 'n bietjie uitlos!



**O**m uit te brand, is iets wat deesdae al meer en meer met vroue gebeur. Maar dit gaan lankal nie meer net daarvoor dat jy soveel skoene moet volstaan nie. Nee wat, daaraan is jy al amper gewoond. Dit is daardie dryfkrag in jou binneste wat jou grootste vyand raak. Die oorpresteerder. Meer. Nog. Beter.

Natuurlik is dit goed om met jou talente te woeker en die beste mens te wees wat jy kan. Maar ten koste van wat? Jy is nou getroud, ma van twee, bestuurder by jou werk ... wat volgende? En dit is waar die grootste probleem inkruip. Jou sukses is net nooit genoeg nie. Daar is altyd 'n trappie hoër wat jy dink jy kan klim. In haar boek, *Die Breinboek vir Vroue*, verduidelik Shani Grove dat jy moet stop wanneer jy bo kom. Stop at the top! Elke keer wanneer jy 'n projek voltooi het, hou 'n bietjie op, geniet wat jy bereik het, haal asem. Waardeer.

Maar in hierdie gejaagde wêreld van ons is dit so moeilik om brik aan te draai. Want netnou raak jy agter ... wat as iemand jou inhaal en jou plek steel? Jy raak so angstig en besorg oor dit wat jy behaal het en moet behou, dat jy in elk geval heeltemal perspektief verloor. As jy jouself egter kans gee om te herlaai, sal jy jou volgende briljante idee met méér woema kan aanpak. Jy gaan sukkel om sukses te behaal as die wêreld heeltyd in jou ore raas.

Om te keer dat jy die volgende persoon is wat in die hospitaal beland as gevolg van stres, maak hierdie deel van jou lewe ...

## KEN JOUSELF

Weet jy regtig wat jou sterk punte is? Of doen jy maar net jou werk omdat iemand jou daarvoor betaal? Iemand het dalk eendag gesê, sjoe, Hannie is so goed met funksies reël, en nou doen jy dit. Al is elke liewe geleentheid wat jy beplan vir jou 'n kopseer en nagmerrie. Jy gaan maar voort. Miskien is organiseer glad nie iets waarvan jy hou om te doen nie.

Wanneer jy jouself aanmekeer forseer om iets te doen waarvoor jy nie 'n natuurlike talent het nie, gaan jy moeilikheid optel! Dink mooi oor jou werk. Is dit van sonop tot sononder vir jou een lang uitgerekte marteling? Dan is dit dalk tyd dat jy die klem van jou beroep verskuif. Jy hoef nie noodwendig heeltemal van loopbaan te verander nie. Maar dalk is dit vir jou baie lekkerder om spesiale geleenthede te bemark as om dit self te reël.

Vind uit wat dit is wat jou energie gee, wat jou laat lewe. Want jy gaan baie energie nodig hê om jou volle potensiaal te bereik. Waaroor droom jy wanneer jy alleen sit en koffie drink? Herinner jouself daaraan dat baie mense se “mal idees” vandag van die grootste suksesverhale is. As jy sukkel om te weet wie jy is ... gaan jy sukkel om JY te wees. En wanneer jy jou lewe deur iemand anders “speel”, gaan jy beslis moeg, gedaan en uitgebrand voel.

## WEET WANNEER OM 'NIE' TE SE

Hierdie geld nie net vir jou werkslewe nie, maar in jou persoonlike lewe ook. Wanneer jy die slag net 'n rustige naweek by die huis wil deurbring, bel 'n vriendin wat julle vir 'n kuier oornooi. Terwyl sy jou vra, sak jou moed sommer reguit skoene toe ... wat sal jy nou sê? Wys jy haar uitnodiging van die hand met 'n flou verskoning, is sy dalk kwaad en word jy moontlik uitgevang. Aanvaar jy dit, begin jy die volgende week net meer gedaan as die vorige een.

So, wat doen jy? Jy sê vir haar: “Baie dankie, maar hierdie naweek gaan ek my batterye herlaai en so min as moontlik beweeg en praat. Wanneer ek weer op my stukke is, nooi ek julle om by ons te kom braai.” Net dit. Jy hoef geen verskoning uit te dink nie.

En op kantoor? Die heel beste manier is om elke dag 'n to-do lysie in jou dagboek te skryf. Wanneer iemand dan met 'n “dringende” ding kom hulp vra, kan jy net na jou dagboek wys en sê: “Ek kan jou oormôre help, maar vandag is klaar propvol!” Niemand kan stry

met die feite nie.

Dit is altyd beter om vyf dinge goed te doen, as wat dit is om tien dinge te gryp en los. Niks is ooit so dringend dat dit die moeite werd is om jou geluk en gesondheid daarvoor op te offer nie.

## WEES REALISTIES!

Jy IS nie Superwoman nie. Regtig, gaan kyk in die spieël. Jy is 'n gewone vrou met twee arms, twee bene, en een lyf. Hoewel jy soms oë agter jou kop het, is jou *superpowers* beperk tot die vermoë om te ruik wanneer die rys brand en te weet stilte in die speelkamer beteken moeilikheid!

Hoekom wil jy so graag alles kan doen? Al is dit moeilik om te glo, is daar genoeg ander mense op aarde om daardie dinge te doen waarby jy nie kan uitkom nie. Jy hoef ook nie altyd soos daardie dun, sexy modelle te lyk met die gedoende hare nie. Hulle lyk soos hulle en jy lyk soos jy. Die tyd en energie wat jy mors om jou boerelyf in stywepyp jeans te druk, kon jy gebruik het om jou kind 'n drukkie



te gee, saam met jou man koffie te drink, of in die tuin met die hond te speel. In plaas daarvan om jou lyf by jou idees te laat pas, laat jou idees by jou lyf pas!

Daar is ook net 24 uur in elke dag, en vir agt daarvan moet jy slaap. Nie omdat jy lui is nie, maar omdat dit is hoe die Liewe Vader ons gemaak het. Diegene wat kamma net twee of drie ure per nag slaap ... oppas! Hulle is van 'n ander planeet af.

Gewoonlik is dit ook net jyself wat so baie van jou verwag. Wees 'n bietjie sagter en meer verdraagsaam oor jou eie beperkinge. Daar is net een jy op aarde ... pas haar op!

## KEN DIE SIMPTOME

Wanneer jy besig is om jouself uit te brand, is jy gedurig moeg. Dodelik moeg. Maar wanneer jy tussen die lakens inkruip, sukkel jy soms om te slaap. Jy kan beswaarlik die volgende oggend opstaan en wil in trane uitbars wanneer iemand jou vra om iets te doen. Jy het vir niks krag nie, allermins vir jouself!

Hoe nader jy aan uitbrand kom, hoe meer sal jy jouself isoleer. Jy sal altyd 'n verskoning gereed hê om nie mense te sien nie. En in uitsonderlike gevalle sal jy jou telefoon antwoord wanneer dit een van jou vriende is wat bel.

Dit is moontlik dat jy al vir 'n ruk lank 'n lastige verkoue het wat jy net nie afgeskud kry nie. Jy raak gedurig siek, en dit voel eintlik vir jou of jy maande laas gesond was. Daar is heelyd iets wat pla.

Elke tweede mens wat met jou in aanraking kom, loop die gevaar dat jy hulle kop afbyt. Jy is altyd spyt agterna, maar jy is deesdae so ongeduldig dat jy ook jouself irriteer. Daar hang 'n donker wolkie oor jou kop en alles lyk vir jou swaar. Jy is nie seker wat met jou aangaan nie, maar jy voel dag en nag depressief.

Jy sukkel om deel te neem aan 'n gewone gesprek, en sal maklik jouself van 'n vergadering of ander werkseleentheid verskoon. Afwesigheid is iets waaraan jy begin

gewoond raak. Jy sukkel jou morsdood om op enigiets te konsentreer.

Moenie die simptome ignoreer nie! Dit is jou lyf se manier om vir jou te sê: Wo! Daar is te veel goed wat om jou gebeur.

## JY IS NOMMER EEN!

Gewoonlik is dit ook net jyself wat so baie van jou verwag. Wees 'n bietjie sagter en meer verdraagsaam oor jou eie beperkinge. Daar is net een jy op aarde ... pas haar op!

Ja ... en dit het jy al tot vervelens toe gehoor. Maar verstaan jy regtig wat dit beteken om eerste na jouself om te sien? Vat nou

maar byvoorbeeld 'n Olimpiese atleet. As hy heelyd oor almal om hom gaan bekommerd wees – eet hulle genoeg, weet hulle wat om te doen, sal hulle onthou ... – gaan hy nie maklik 'n medalje vir sy land wen nie. Maar as hy so goed as moontlik na homself kyk, en oplet na elke teken wat sy lyf vir hom gee, kan hy 'n hele nasie laat bars van die trots!

Jy kan nooit jou eie potensiaal bereik as jy heelyd gemoeid is met almal om jou se doen en late nie. En as jy nooit jou eie potensiaal bereik nie, sal jy nooit iemand anders kan inspireer nie. Jy sal ook nooit iemand anders kan help om hulle eie potensiaal te bereik nie, want jy gaan nie weet watter raad om vir hulle te gee nie. Jy weet dan self nie eers hoe om dit te doen nie!

Rus wanneer jy moet, breek vir 'n paar minute weg – of vir 'n hele naweek. Gee aan jouself wat jy nodig het om te groei, sonder om dit uit proporsie uit te doen!

'n Swemmer wat nooit opkom vir asem nie, gaan verdrink voordat hy die wenstreek haal, al lyk dit aanvanklik of hy vinniger as die ander swem. Moenie dit aan jouself doen nie. Skep asem, want dit laat jou ongeskonde anderkant uitkom. Wanneer dit vir jou voel asof jou lewe uit beheer uit begin spin, kry professionele hulp. Daar is mense wat opgelei is om jou te help. Doen dit eerder gouer as later, want die wêreld het meer mense nodig wat glimlag, en minder mense wat moeg en moedeloos is. Gee jouself 'n bietjie grasie! Want JY is die enigste een wat dit kan doen. **F**

ARTIKEL ANTOINETTE LORTAN

# GENIET DIT OM GELD TE VERDIEN

Voltydsk, deeltydsk, enige tyd ...

Sit aan by Miglio

en word deel van ons opvallende uitbreid van  
mense en gjael besit jou eie onderneming, werk  
wanneer dit jou pas, verken 'n ekstra inkomste en  
maak sukses 'n werklikheid.

Doen navraag by: 021 254 9604  
of stuur 'n e-pos na: info@miglio.com

# MIGLIO

DESIGNER JEWELLERY

