

kan sien, hoe makliker maak jy dit vir jouself om meer resultate en minder teenstand te kry.

Die doen is die moeilike deel, want ons hou van gemak en voel veilig met die bekende. Dit raak maklik as jy die groter prentjie kan sien en verstaan. Uitstel voel net vir 'n rukkie gemaklik, dan kom die ongemak wat jou dwing om te begin. Dis 'n proses, want ons moet ons ou gewoontes verander.

WAAR STEL JY UIT?

Jy weet daar is iets nie reg in jou huwelik of verhouding nie, maar jy hoop dit sal vanself regkom. Of dalk vermy jy take by die werk wat nie lekker is nie deur te klets. Jy wou jy nog altyd in daardie nommer 34 inpas ... Of stel jy moontlik uit om jouself of ander te vergewe?

Staan terug en kyk waar jy gewoonlik uitstel en hoekom jy dit doen. Identifiseer jou waardes en stel jou doelwitte. Begin net! Elke tree is reeds nader aan jou einddoel.

BREEK DAARDIE UITSTELGEWOONTE

MAAK 'N KOPSKUIF EN WAAG DIT OM TE SIEN!

Uitstel is nie net 'n slegte gewoonte wat jy aangeleer het nie, dis 'n gedragspatroon om dit wat noodsaaklik is om jou doelwit te bereik en te groei, uit te stel. As jy nie bewus is van iets nie, kan jy tog niks daaraan doen nie! Wanneer jy egter bewus is van die redes hoekom jy uitstel, kan jy dit verander en beter bestuur.

Uitstel het baie negatiewe gevolge wat jy nie in jou lewe wil hê nie:

● Dis ongesond.

Geestelik en liggaamlik plaas jy baie druk op jouself en dit beïnvloed jou gesondheid en ook jou emosionele intelligensie.

● Jy is angstig.

Jou immuunsisteem ly daaronder en jy word vatbaarder vir infeksies.

● **Jou geliefdes ly daaronder.** Jy is altyd net halfpad by hulle, want jou gedagtes is elders. Dit steel jou geluk.

● **Jy maak meer werk vir jouself!** Kies om vandag al te begin, want jy weet nie of daar môre tyd gaan wees nie.

Langtermyn stres en angs kan lei tot depressie en ander vorme van geestesiektes.

● **Finansiële implikasies.** Jou werk ly daaronder aangesien jy nie die doelwitte betyds bereik nie.

Jy kan hierdie gevolge probeer behandel, maar as jy nie die oorsaak uitkakel nie, gaan jy nie vorder nie.

IS JY AKTIEF OF PASSIEF MET JOU UITSTEL?

Navorsing toon dat iemand wat "aktief" uitstel, wag tot die nippertjie en dan wegspring. Interessant genoeg kry hulle dieselfde resultate as diegene wat nie uitstel nie, maar dit werk nie vir almal nie! As jy aktief uitstel, geniet jy die adrenalien en is jy baie gefokus om dit wat gedoen moet word, in baie kort tyd af te handel.

As jy "passief" uitstel, is jy een van die tradisionele uitstellers. 'n Passiewe uitsteller is gewoonlik verlam deur besluiteloosheid en kom nie betyds (of ooit!) by die doë uit nie.

Is jy passief of aktief in jou uitstel, of 'n kombinasie van die twee?

Wat is jôu redes daarvoor?

Hier is net 'n paar van die hoofredes waarom 'n mens uitstel. Hoekom stel jy uit?

● Jy is bang jy misluk.

'n Onlangse studie het getoon dat mense wat min vertroue in hulleself het om 'n taak suksesvol af te handel, maklik uitstel. Later word jy so gekondisioneer dat jy jouself glad nie meer vertrou nie. Die goeie nuus is egter dat jy dit kan verander.

● Jy koop nie in op die visie nie.

Is dit iets wat belangrik en dringend vir ander is, maar nie vir jou nie? Jy is dalk goed daarin, maar dit verveel jou? Vra jouself die vraag: Wat is die groter prentjie? Miskien is hierdie net 'n trap vorentoe, so, doën dit net.

● Dit werk vir jou.

Jy hou van die druk, die adrenalien en krisisbestuur. Dit help jou om gefokus te werk. (Aktiewe uitsteller)

● Vrees vir die onbekende.

Jy vermy enigiets wat vir jou stres veroorsaak en buite jou gemaksone is. (Passiewe uitsteller)

● Gewoonte.

Is jou integriteit op die spel? Het dit gewoonte geraak om te sê "Ja" en eintlik te bedoel "Nee"? Om te sê "Ek sal" en dit dan nie te doen nie? Gebruik jy woorde soos "Ag, dis nog lank, ek sal 'n dag voor die tyd begin", of "Ek is nou te moeg"? Wanneer ons iets herhaaldelik doen of nie doen nie, raak dit 'n outomatiese respons. **F**

ARTIKEL ANTOINETTE LORTAN

Slaaprobleme?



Verlig stres en slaap beter met PROZEN

PROZEN bevat Suntheanine®, 'n gepatenteerde, suiwer vorm van 'n unieke aminosuur wat in die groenteeplant voorkom.

Tradisionele genesers in China het eeue gelede reeds besef dat groentee baie gesondheidsvoordele inhou en dat dit aan dié aminosuur toegeskryf kan word.

Kliniese studies deur die Instituut vir Geestesgesondheid in Japan het bewys dat Suntheanien 'n mens kan help om beter te slaap en die gehalte van jou slaap verbeter.

Navorsing het bewys dat Suntheanien jou laat ontspan sonder om lomerig te voel deurdat dit die brein stimuleer om meer alfolgolwe vry te stel. Alfolgolwe laat 'n mens ontspan terwyl jy steeds op en wakker bly. Alfolgolwe help ook om spier- en spanningspyne te laat verdwyn.

Die Suntheanien in PROZEN het talle voordele:

- Dit laat jou ontspan sonder om lomerig te voel en verlaag spanning.
- Dit help gemoedstoestand verbeter.
- Studies wat in Japan gedoen is, toon dat jou beter kan laat slaap.
- Dit kan die simptome van premenstruele sindroom (PMS) help verlig omdat dit ontspanning bevorder.
- Dit is nie gewoontevormend nie.
- Dit toon nie nuwe-effekte of reaksie as dit saam met ander medikasie geneem word nie.

Neem twee tot vier kapsules met die eerste tekens van stres. Vir slaaprobleme neem twee tot vier kapsules sowat 30 minute voor slapenstyd.



PROZEN is by apteke
beskikbaar. Tel. 042 293 1278.
E-pos: valuedlife@epweb.co.za
www.valueaddedlife.com