

Hoe leef ek die hier en nou?



hier & nou

HIER EN NOU – HOE LEEF EK DIT PRAKTIES?

**“EK KAN NIE ALTYD KIES WAT MET MY GEBEUR NIE,
MAAR EK KAN LEER OM INTENTIONEEL TE KIES HOE
EK VANDAG DAAROP REAGEER.”**

HIER EN NOU – HOE LEEF EK DIT PRAKTIES?

**“PROBEER” HOU DIE DEUR OOP VIR OM NIE TE DOEN
NIE**

VAN INSIG NA AKSIE

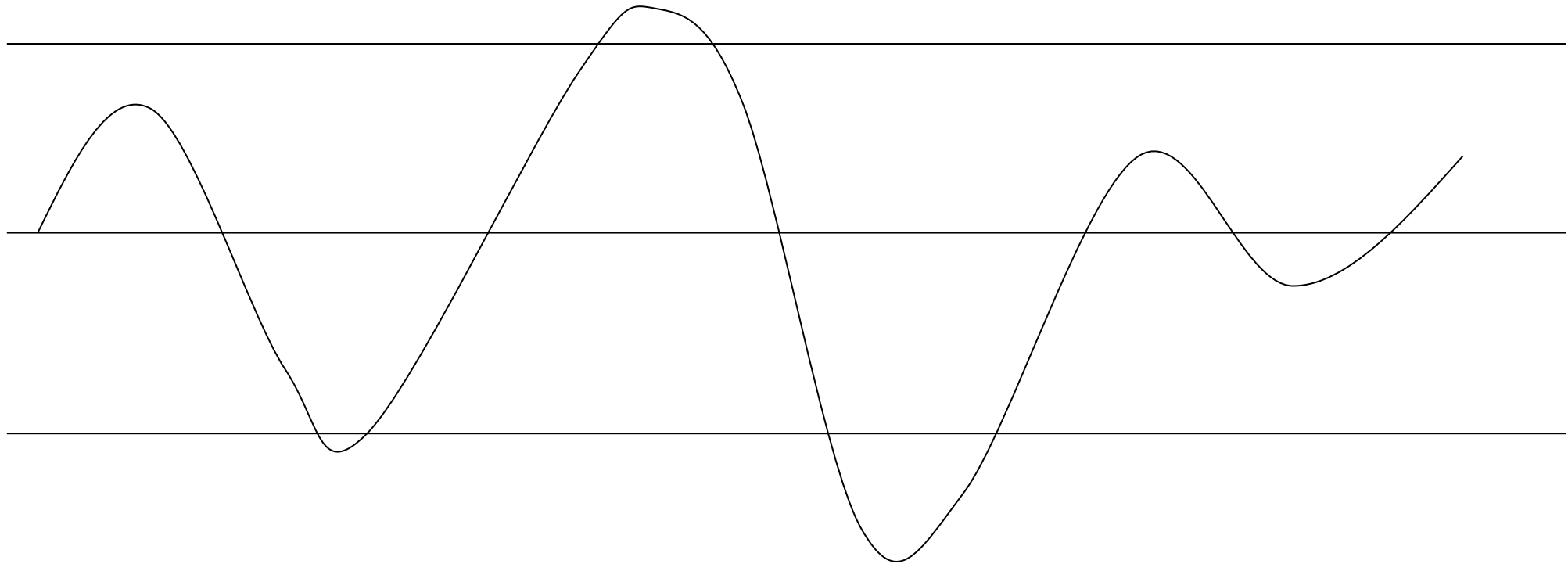
**ONS KAN BAIE VERSTAAN EN STEEDS NIKS VERANDER
NIE.**

VAN INSIG NA AKSIE

DIE SKUIF: VAN “EK WEET” NA “EK DOEN”.

JOHN MAXWELL SE BEGINSEL:
“IF YOU FAIL TO PLAN, YOU PLAN TO FAIL.”

BLYDSKAPSLYN



BLYDSKAPSLYN

ONS ALMAL HET 'N KAPASITEIT VIR BLYDSKAP.

BLYDSKAPSLYN

**“WAT HET MET MY KAPASITEIT VIR BLYDSKAP
GEBEUR?”**

BLYDSKAPSLYN

- **JOU LYN:**
- **ONDERLYN:**
HOE LAAG KAN EK GAAN VOORDAT EK OORWELDIG WORD?
- **BOONSTE LYN:**
HOEVEEL POSITIEWE ENERGIE/BLYDSKAP KAN EK HANTEER VOORDAT DIT OOK OORWELDIGEND RAAK?
- DIE DOEL IS NIE OM HEELTYD “HAPPY” TE WEES NIE.

BLYDSKAPSLYN

**DIE DOEL IS OM MY KAPASITEIT VIR DIE LEWE TE
HERSTEL.**

JY KAN JOU BLYDSKAPSLYN HERSTEL

DIE 6 BASIESE BLYDSKAPSRITMES

- **1. SON**

KRY BUIITE. KRY LIG. KRY VARS LUG.

- **2. BEWEEG**

STAP. OEFEN. SPEEL.

- **3. SLAAP**

BESKERM JOU SLAAPRITME.

JY KAN JOU BLYDSKAPSLYN HERSTEL

- **4. EET**

VOED JOU LIGGAAM BEHOORLIKE KOS.

- **5. MAAK**

DOEN IETS KREATIEFS OF IETS WAT JY KAN VOLTOOI.

- **6. VERBIND**

WEES SAAM MET MENSE. GEE. DIEN. LAG.

JY KAN JOU BLYDSKAPSLYN HERSTEL

DIT IS NIE REËLS NIE – DIT IS RITMES

MAP JOU LEWE

GEE JOU LEWE 'N PLAN

MAP JOU LEWE

DIE 3 VRAE:

- **WAT?**
- **WANNEER?**
- **HOE?**

**DAAR KOM 'N OOMBLIK WANNEER EK MOET BESLUIT:
GAAN EK AANHOU OM HIERDIE PYN SAAM MET MY
TE DRA?**

**DAAR IS DINGE WAT EK NIE MEER SAAM MET MY
VORENTOE GAAN DRA NIE.**

LET THEM

MELL ROBENS –

LET THEM IS NIE “laat hulle met my mors” nie

LET THEM

**PS 37:1-3 [NLV] MOENIE JOU VERERG OOR
BOOSDOENERS NIE. MOENIE DIE KWAADDOENERS
BENY NIE. WANT SOOS GRAS VERLEP HULLE GOU.
SOOS PLANTE VERDROOG HULLE VINNIG. VERTROU
OP DIE HERE EN DOEN WAT GOED IS.**

LET THEM

**HIER EN NOU BETEKEN: EK HOU OP OM ENERGIE TE
MORS OP WAT BUITE MY BEHEER IS EN BEGIN FOKUS
OP WAT BINNE MY BEHEER IS.**

“MY POWER IS NOT IN WHAT OTHER PEOPLE ARE DOING. MY POWER IS ALWAYS IN MY RESPONSE.”

**“IN LIFE THERE'S ONLY THREE THINGS YOU CAN
CONTROL. IT'S WHAT YOU THINK, WHAT YOU DO OR
DON'T DO, AND HOW YOU PROCESS THE FEELINGS
THAT ARE RISING UP.”**

**EK KAN NIE ANDER MENSE SE KEUSES BEHEER NIE.
EK KAN WEL VERANTWOORDELIKHEID NEEM VIR
MYNE.**

**ONTHOU DIT VRA NIE HOE JY VOEL NIE – MAAR WAT
IS DIE PLAN?**

- **EEN DING WAT EK GAAN BEGIN.**
- **EEN DING WAT EK GAAN STOP.**
- **EEN DING WAT EK GAAN LOS.**
- **EEN RITME WAT EK GAAN BOU**