Maak gereed vir sukses!!

Deur Rene Pfaff

Gepubliseer in Mywereld tydskrif

Voel jy dikwels dat jy alles gegee het om sukses te bereik maar dat jy aan die einde van die jaar steeds ontevrede, afgemat en onseker voel? Die probleem mag dalk met jou definisie van sukses wees; of met die feit dat jou huidige sukses leemtes in ander fasette van jou lewe laat.
Die oplossing? Benader 2010 op 'n meer gebalanseerde manier en pluk dan die vrugte van 'n wyer definisie van sukses!

Mense definieer sukses verskillend, maar die meeste koppel hul sukses aan net een of twee faktore, wat dikwels met aansien en geld gepaardgaan. Om egter suksesvol te wees beteken nie dat ons slegs in hiérdie areas ons doelwitte bereik het nie. Sukses moet eerder gekoppel word aan balans, want slegs as ons ons doelwitte in álle areas van ons lewens bereik en gelukkig is met die kwantiteit (die hoeveelheid tyd wat ons aan 'n area spandeer) én die kwaliteit (hoe tevrede ons is met elke area), sal ons onsself as suksesvol beskryf.

Die alternatief is dat ons sukses in een area bereik ten koste van 'n ander area. Só kan 'n persoon dalk suksesvol in hul beroep wees, maar hulle is oorgewig, ongesond en onfiks. Hulle kan dalk baie vriende hê en kwaliteit tyd saam met familie spandeer, maar geen tyd aan hul spirituele groei spandeer nie. Hierdie tipe sukses bring net kortstondige geluk en gaan dikwels gepaard met skuldgevoelens, ontevredenheid en 'n gevoel van onsekerheid. Dit is veral die geval wanneer die suksesvolle areas nie werklik die areas is wat vir jou as persoon die grootste waarde of prioriteit het nie.
'n Voorbeeld is 'n pa wat sê dat sy familie eerste priotiteit in sy lewe is, maar dan slegs 20 minute 'n week saam met sy kinders spandeer omdat hy so hard werk. Sy sukses in sy loopbaan kom dus met 'n koste, en sy lewe is nie gebalanseerd nie. Dit lei nie tot vervulling op die langtermyn nie.

Ons gaan nou 'n nuwe jaar binne. Nuwejaarsvoornemens word dikwels gemaak maar teen Februarie vergeet, juis omdat ons dan weer ingesluk word deur die wanbalans wat ons lewens oorheers. Onthou egter, elkeen van ons het keuses en jou eie geluk, sukses en toekoms word deur jóú daaglikse keuses bepaal.

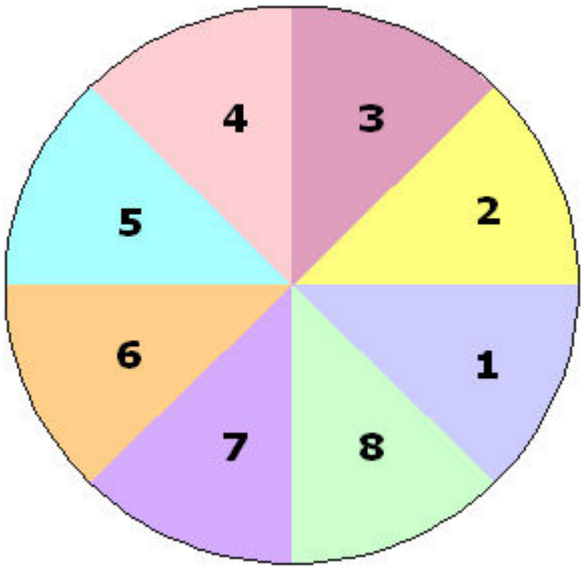
Doen dié oefening

Alle wiele moet in totale balans wees om vorentoe te kan beweeg – veral as 'n mens in 'n spesifieke rigting wil vorder.
Dieselfde beginsel geld vir jou lewe. Doen nou die volgende oefening deur

Kopiereg voorbehou

eers jou eie lewenswiel saam te stel, en dan die vrae te beantwoord. Dit sal jou help om meer insig te kry oor hoe jou eie balans en sukses in alle areas daar uitsien. Besluit dan wat jý kan doen om in die rigting van jou keuse te beweeg.

Om te begin moet jy vasstel wat vir jou die agt belangrikste fasette in die lewe is, en dan jou lewenswiel daarvolgens indeel.
Byvoorbeeld (sien skets hiernaas):



1. Spiritueel
2. Fisieke gesondheid
3. Familie / Kinders
4. Vriende / Sosiaal
5. Lewensmaat
6. Beroep
7. Geldsake
8. Gemeenskap

Onthou: Jou fasette mag verskil
en kan deur ander vervang word na gelang van jou eie oortuigings, waardes en prioriteite – dit gaan oor wat vir jóú belangrik is.
Kyk nou na elke faset, en beantwoord die volgende vrae aan die hand van kwantiteit en kwaliteit:

1. Spiritueel
Kwantiteit: Spandeer ek genoeg tyd aan my godsdiens of spirituele groei?
Kwaliteit: Is ek tevrede met my eie spiritualiteit en die mate waarin ek daagliks in hierdie area groei?

2. Fisiek
Kwantiteit: Spandeer ek genoeg tyd om te slaap, oefen en gesond te eet en my gesondheid te monitor?
Kwaliteit: Is ek tevrede met my gesondheid, gewig en energievlakke?

3. Familie / Kinders
Kwantiteit: Spandeer ek genoeg tyd saam met my ouers / sibbe / kinders?
Kwaliteit: Is ek tevrede met die verhoudings wat ek met die mense in my gesin en wyer familiekring het?

4. Vriende / Sosiaal
Kwantiteit: Spandeer ek genoeg tyd met my naaste vriende, om 'n stokperdjie te beoefen en om te ontspan en pret te hê?
Kwaliteit: Is ek tevrede met my sosiale lewe, ontspanning en my verhouding met my vriende?

5. Lewensmaat

Kopiereg voorbehou

Kwantiteit: Spandeer ek genoeg tyd saam met my man/vrou/vriend/vriendin?
Kwaliteit: Is ek tevrede met die tipe maat wat ek is en met die intmiteit wat ek en my maat deel?

6. Beroep
Kwantiteit: Is ek tevrede met die hoeveelheid tyd wat ek aan my beroep, persoonlike ontwikkeling en talente wy?
Kwaliteit: Put ek genot en lewensvreugde uit my huidige beroep, persoonlike ontwikkeling en benut ek my potensiaal ten volle?

7. Geldsake
Kwantiteit: Is ek tevrede met die hoeveelheid tyd wat ek spandeer aan my begroting, administrasie, finansiële beplanning en finansiële toekoms?
Kwaliteit: Is ek tevrede met my finansiële situasie, sekuriteit vir die toekoms en lewe ek sonder skuld en vrees vir more?

8. Gemeenskap
Kwantiteit: Is ek betrokke en spandeer ek genoeg tyd om my gemeenskap 'n beter plek te maak vir my en my nageslag?
Kwaliteit: Is ek tevrede dat ek ook iets vir ander beteken en sodoende my sukses met minderbevoorregtes deel, my omgewing 'n beter plek maak en dat ek bydrae tot die sukses van ander om my?

Kyk nou na jou antwoorde: In die areas waar jy een of twee nee's het, is jou lewenswiel moontlik ongebalanseerd en moet jy daaraan aandag gee. Dis hiérdie afwesigheid wat bes moontlik tot skuldgevoelens, ontevredenheid en onsekerheid lei. Koppel nou ten minste een sigbare doelwit aan elkeen van hierdie areas om sodoende jou lewenswiel meer in balans te bring.

Byvoorbeeld:
Fisiek = 2 nee's
Duidelik is jy ontvrede met hiérdie faset van jou lewe – koppel nou 'n sigbare doelwit hieraan, soos "ek gaan elke week minstens 3 maal vir 30 minute draf".

Herinner jouself elke kwartaal hieraan deur elke 3 maande dieselfde vrae te vra en te kyk of jy jou nee's in ja's kon verander. Sodoende sal jy verseker dat jy dwarsdeur die jaar gefokus bly en dat jy aan die einde van 2010 kan terugkyk en bevestig: "Ek was suksesvol in 2010, op álle gebiede".

Kopiereg voorbehou