

# Sit weer **WOEMA** in jou lewe

Dit voel soms asof die lewe ons vasdruk en ons emosies, denke en dade so deurmekaar krap dat ons nie vorentoe of agtertoe kan beweeg nie. **RIËTTE GROBLER** het by twee leefstylafrigters kers opgesteek oor hoe ons 'n nuwe rigting kan inslaan en ons kop- en hartkaste vir 'n slag kan regpak.

Soms druk jou lewe jou so vas dat jy stagneer en dit mettertyd voel jou lewe ontaard in 'n groot deurmekaarspul.

Dalk is dit 'n loodswaar gevoel in jou bors wanneer jy soggens in jou motor klim en werk toe ry.

Miskien is dit 'n groeiende skuldgevoel omdat jy jou nie sover kan kry om belangrike pligte na te kom nie. Of dalk is dit frustrasie omdat jy te vroeg afgetree het, of doodeenvoudig angstigheid omdat jou klerekaste so deurmekaar is.

Wanneer jy oorweldig voel, is dit soms moeilik om vorentoe te beweeg en weer nuwe woema in jou lewe te blaas.

Die Kaapstadse leefstylafrigter Kate Emmerson en die Laeveldse leefstylafrigter Melody Elrix meen egter toewyding en so 'n bietjie perspektief sal jou kan help om deurmekaar kop- en hartsake in orde te kry.

## WAAROM JY NIE JOU KOPKASTE KAN REGPAK NIE

Vrees vir verandering is dikwels die onderliggende rede waarom ons sukkel om 'n nuwe rigting in te slaan of orde in ons geestelike, emosionele en praktiese lewe te kry, meen Elrix en Emmerson.

"Dit kan vrees wees om te misluk, vrees om verantwoordelikheid te aanvaar of vrees om beheer te word," verduidelik Elrix.

"Ons klou vas aan die bekende, hoe bedruk dit ons ook al laat voel omdat ons weet 'n verandering sal behels dat ons bekende mense en dinge sal moet agterlaat," sê Emmerson.

'n Verandering sal behels dat jy nie meer die skuld vir jou situasie op ander kan pak nie en verantwoordelikheid vir jou hele lewe moet aanvaar, meen Elrix.

Ander kere is ons eenvoudig te moeg om orde te skep of oor te gaan tot aksie, meen Emmerson. Dan hoop die emosionele bagasie op en druk ons verder vas.

Elrix beaam: "Ons raak gemaklik in ons eie deurmekaarspul. Soms is die afwaartse spiraal stadig, merk jy dit skaars op en voor jy weer sien het jy in slegte gewoontes verval wat jou goeie gewoontes van voorheen soos onkruid toegroei."

Weens 'n tekort aan selfvertroue kniehalter ons onself ook deur op te gee nog voordat ons begin het, voeg Elrix by.

## AS VISMOTTE AAN JOU BEGIN KNAAG

Jou lewe, omgewing en lyf laat in die meeste gevalle in 'n stadium die gevaarligte flikker as jy in 'n groef verval, hetsy weens 'n de-



Voel jy oorweldig deur jou besige lewe? Dan is dit miskien tyd om jou kopkaste reg te pak!

FOTO: IMAGESOURCE

## Wen 'n gee-jou-lewe-woema-kursus

Twee lesers kan Kate Emmerson se kursus *Ignite Your Life* wen om hul lewe nuwe woema te gee. Dié kursus kos R880 en dek onder meer emosionele krag, hoe om verantwoordelikheid te neem vir jou lewe, hoe om jousef eerste te stel, grense, vergifnis en doelwitte. Emmerson se afrigting geskied elektronies en telefonies.

Om 'n kans te hê om 'n kursus te wen moet jy

Emmerson se webwerf, [www.life-coaching.co.za](http://www.life-coaching.co.za) besoek.

Gaan na die "Contact Kate"-afdeling en skryf 'n boodskap met die woord "**Beeld**" in die onderwerpveld. Sluit jou naam, van, kontaknommer en e-pos-adres by die boodskap in. Inskrywings sluit Vrydag.

As 'n spesiale aanbod vir *Leefstyl*-lesers kan almal wat vir die kompetisie inskryf die kursus teen R480 koop. Die kursus word in Engels aangebied.

struktiwe verhouding, 'n onvervullende loopbaan of omdat jy aan niks meer toegewy voel nie.

Volgens Elrix is sommige van dié gevaartekens gewaarwording wat jy sagkens ervaar, terwyl ander hard en duidelik oorgedra

word.

"Die lewe het 'n manier om jou uit jou gemaksonne te skop as jy nie self besluit om daaruit te kom nie," sê Elrix.

Emmerson en Elrix sê jy kan op dié gevaartekens bedag wees:

■ 'n Gevoel dat iets skort, irritasie, doelloosheid of verveling;

■ Jy is nie meer opgewonde oor jou lewe of toekoms nie;

■ Jy put nie meer vreugde uit dinge wat jou voorheen genot verskaf het nie.

## Wenke om jou uit daai groef te kry

Hierdie wenke is saamgestel uit raad van Emmerson en Elrix wat jou kan help om jou uit jou geestelike, emosionele of algemene lewensgroef te kry:

■ Om jou emosionele kaste reg te pak, kan jy begin deur jou liggaam skoon te maak. Elrix stel voor jy ontgif of vas vir sowat drie dae.

■ Leef netjieser. "Jy mors energie deur heelyd te wonder waar jou besittings is," sê Emmerson. "As ons te veel goed het en in chaos leef, is dit soos om met honderde toutjies aan ons besittings vasgemaak te wees en afgetrek te word. Om georganiseerd te wees, bring 'n gevoel van verligting."

■ Die beginpunt van enige verandering is om vas te stel waar jy jou tans bevind – kyk krities na wat werk en wat nie, stel Emmerson voor. Maak lysies van jou talente, gawes, sterk- én swakpunte, sê Elrix. Maak ook 'n lysie van alles wat jy wil doen, maar waarby jy nie uitkom nie.

■ Besluit nou wat jy eerder wil hê en waar jy jou wil bevind. Skep nuwe doelwitte.

■ "Konfronteer jou vrese en daardie opvattinge oor jousef en van ander wat jou terughou," sê Emmerson.

■ Werk vir jou 'n plan uit en begin die veranderinge maak, met babatreetjies, of reusespronge. "Ná 'n lang tydperk van niks doen, is dit 'n groot uitdaging om te bepaal in watter rigting jy behoort te gaan," sê Elrix. "Moenie sommer herhaal wat jy altyd gedoen het nie, dan sal jy gou weer gefrustreerd en vasgekeer voel. Dié tydperk waarin jy vassit kan, as jy dit konstruktief hanteer, jou die keuse bied om iets nuuts en opwindende te doen. Iets wat jy nog altyd wou aanpak."

■ "Wees bereid om hulp te vra," maan Emmerson. Elrix stel voor jy kry "'n verantwoordelikeheidsgeenoot". Hoewel dit 'n vriend kan wees, sal professionele hulp, soos dié van 'n opgeleide leefstylafrigter of sielkundige jou egter meer in die sak bring.

## Hulp

■ Kontak Kate Emmerson by ☎ 082 341 3143, stuur e-pos na [kate@life-coaching.co.za](mailto:kate@life-coaching.co.za) of besoek haar webwerf by [www.life-coaching.co.za](http://www.life-coaching.co.za). Haar kursusse word aanlyn en telefonies aangebied.

■ Melody Elrix is 'n leefstylafrigter in die Laeveld en bedryf New Leaf Coaching. Kontak haar by ☎ 082 888 9676, stuur e-pos na [mel@newleafcoaching.co.za](mailto:mel@newleafcoaching.co.za) of besoek haar webwerf by <http://newleafcoaching.co.za>.

■ Konstante moegheid, belangeloosheid, depressie, uitbarstings en 'n verterende gevoel van doodsheid.

■ Fisieke kwale soos velirritasies, laerugpyn, 'n seer keel, huilerigheid en gereelde hoofpyn.