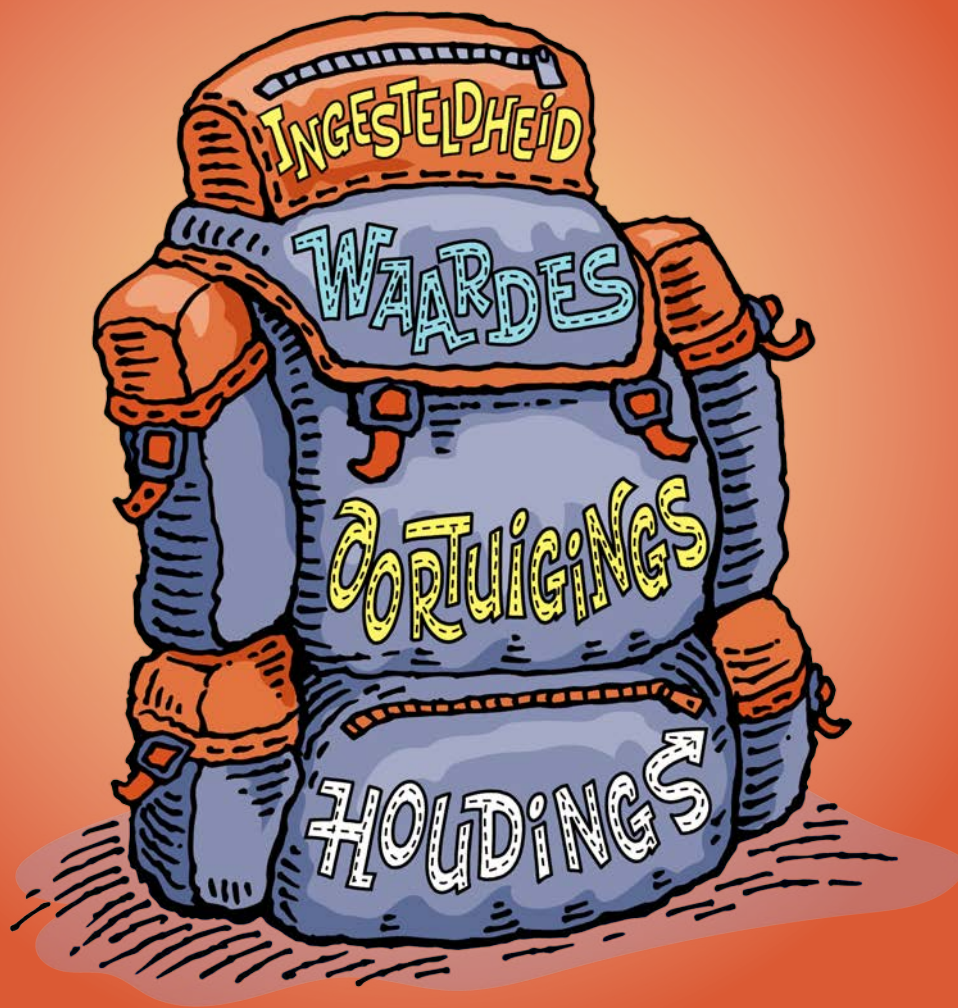


'n Ingesteldheid op sukses



VASTUDENT.online



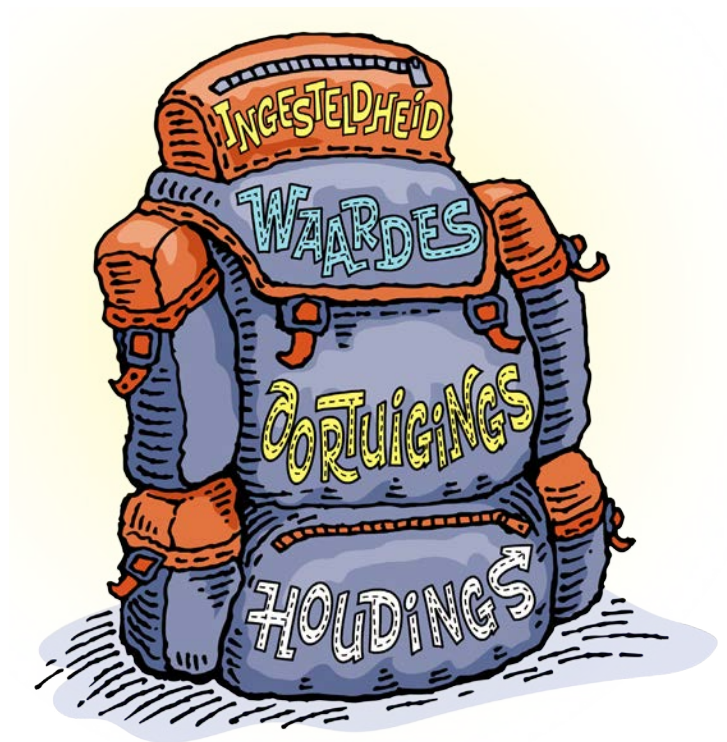
Our Teachers. Our Future.



Our Teachers. Our Future.

VAstudent.online

'n Ingesteldheid op sukses



Belangrike kennisgewing

Jy kan hierdie Werkboek aflaai en uitdruk, maar jy mag dit nie deel nie. Die dokument is slegs vir jou persoonlike gebruik. Enige vorm van verspreiding – op watter wyse ookal – is onwettig.

© Via Afrika 2022

Geen deel van hierdie kursus mag gereproduseer of oorgedra word in enige vorm of op enige manier nie – hetsy elektronies of meganies, insluitend fotostate, opnames, of enige inligtingsbergings- en ontrekkingsstelsel, sonder die uitgewer se skriftelike toestemming nie.

Inhoudsopgawe

Wat is jou waardes?	1
Wat is vir jou die heel belangrikste?	3
Wat glo jy?	5
Watter oortuigings hou jou terug?	7
Hoe om 'n bemagtigende nuwe oortuiging te aanvaar	9
Wat gaan in ons koppe aan?	11
Skep 'n ingesteldheid	12
Skep 'n liggaamstoestand	13
Skep 'n emosionele toestand	14
Wat is jou doelwit?	17
Neem dié stappe om 'n doelwit te bereik	18
Anker jou doelwit in die toekoms	21
Stap nou jou toekoms tegemoet, en kry wat jy wil hê!	22
'n Lys van terme wat in hierdie kursus gebruik word	23

Wat is jou waardes?



Waardes - My studies

Wat is vir jou die heel belangrikste?

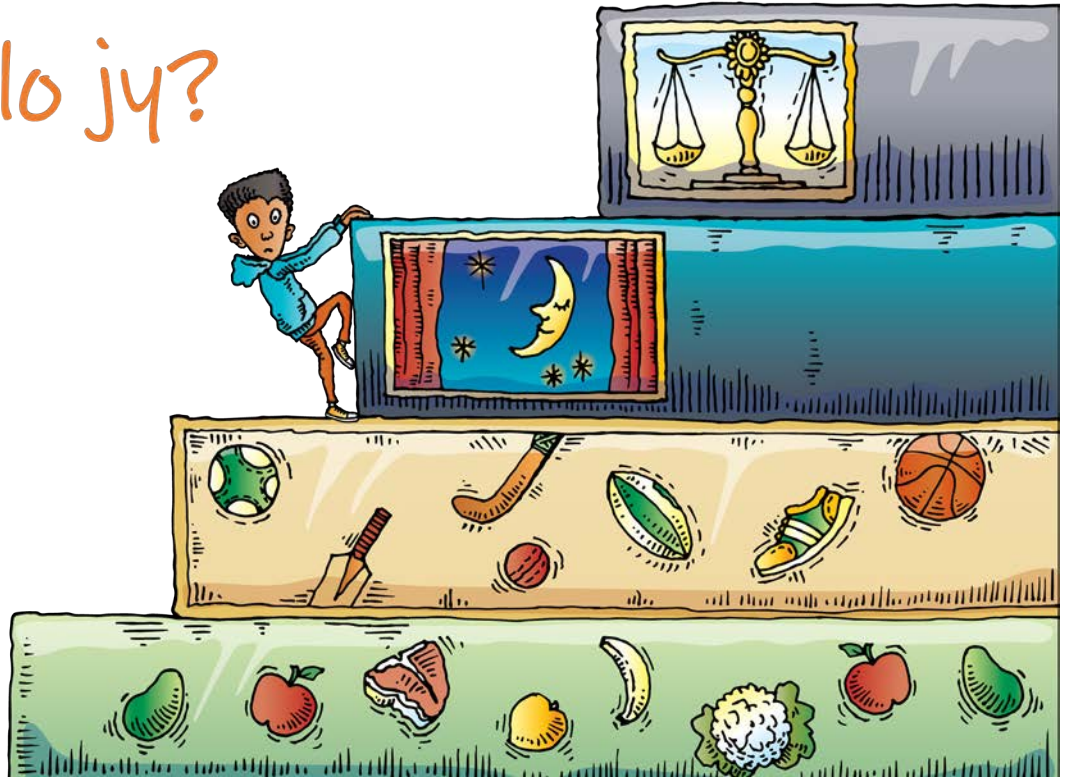


Herskryf die twee waardelysies in die volgorde wat jy gekies het.

Waardes – My studies

Kry jou waardes in orde om
jou doelwitte te bereik!

Wat glo jy?



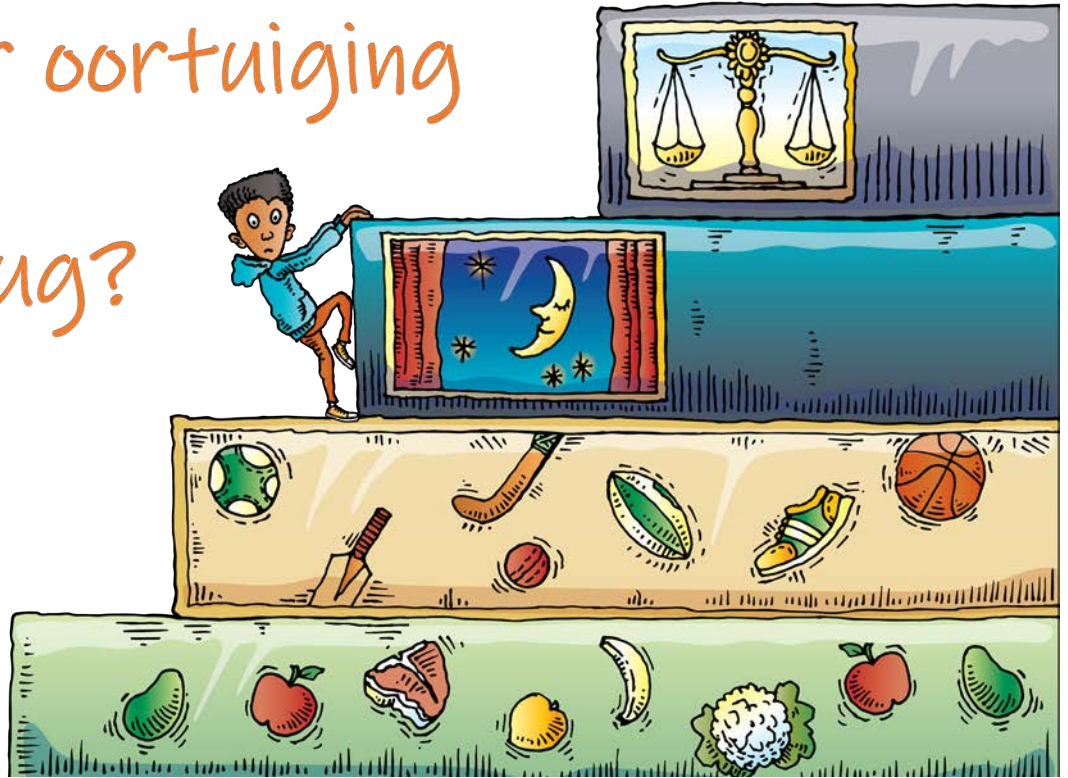
Waarvan kan jy oortuig wees?

Oortuigings, waardes en identiteit

Ons gedrag of optrede verseker dat ons kry wat ons wil hê.



Watter oortuiging
hou
jou terug?



Wat wil jy hê wat jy nie kan kry nie?

Wat moet jy doen om te kry wat jy wil hê?

Wat is dit wat jy nie doen nie, maar behoort te doen, om te kry wat jy wil hê?

Wat keer jou?

Hoe om 'n bemagtigende nuwe oortuiging te aanvaar



Watter oortuiging beperk jou?

Wat moet jy in die plek daarvan glo?

Wat is jou nuwe oortuiging?

Stappe om 'n oortuiging te verander

1. Vra jousef af: Wat kry ek uit hierdie oortuiging uit?
2. Vra jousef af: Wat as hierdie oortuiging nie goed is vir my nie?
3. Lees die beperkende oortuiging vir jousef in 'n piepende muisstemmetjie.
4. Lees die beperkende oortuiging baie vinnig – op dubbelspoed – vir jousef.
5. Wanneer jy so daarna luister, klink dit nie juis na iemand wie jy sou wou glo nie, nê?
6. Lees nou daardie oortuiging in 'n stem wat jy werklik graag sal wil glo. Dalk is dit 'n nuusleser se stem; of jou dominee of pastoor of godsdiensteier se stem; of 'n akteur of ander leier, of selfs jou beste maat se stem.
7. Geniet jou nuwe, bemagtigende oortuiging.

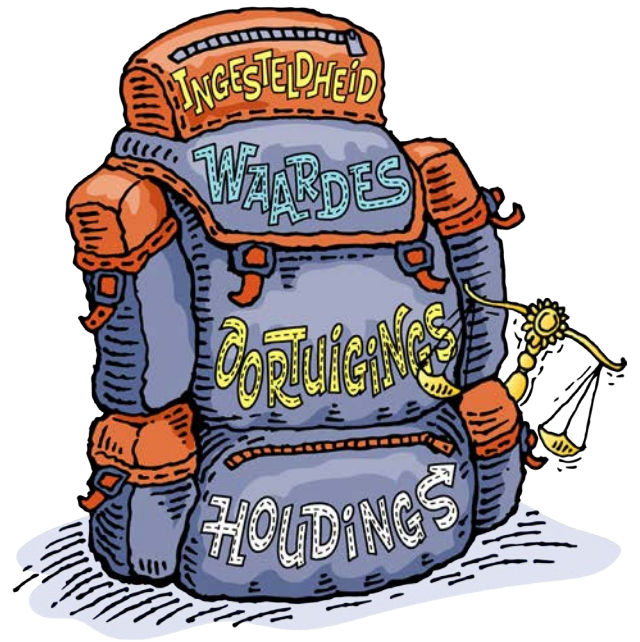
Wat gaan in ons koppe aan?



Filters

- Waardes
- Oortuigings
- Houdings

Skep 'n ingesteldheid



Ingesteldheid/'mindset' =

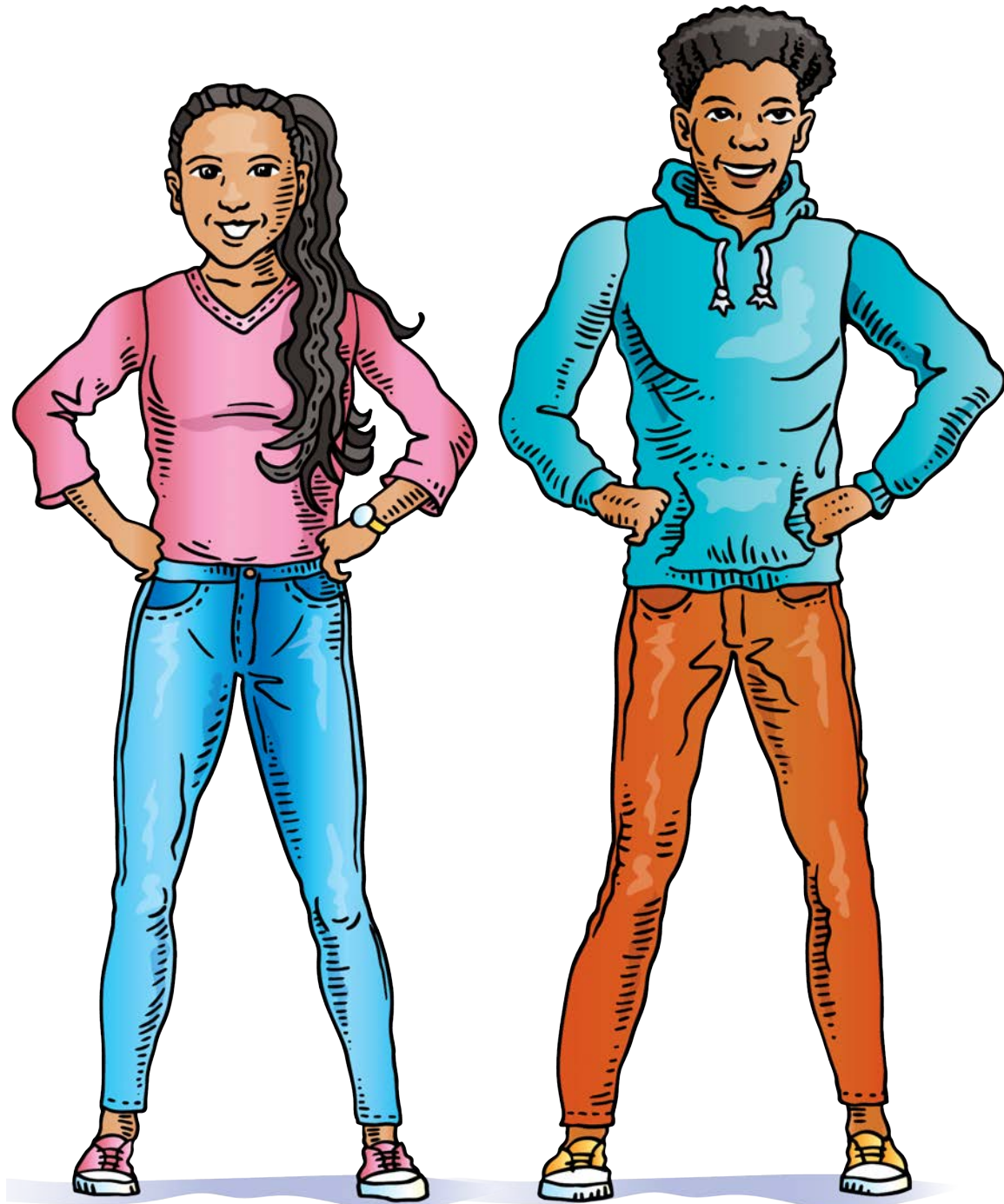
'n Gevestigde stel waardes, oortuigings en houdings

Dit beïnvloed hoe ons dink, wat ons doen en watter doelwitte ons bereik.

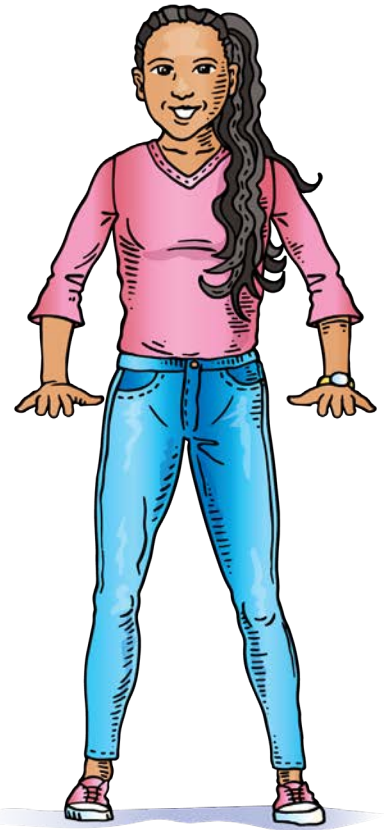
Ingestel op sukses: Ek kan só op dinge reageer dat dit 'n positiewe verskil in my lewe sal maak.

Skep 'n liggaamstoestand

Hierdie liggaamshouding sê duidelik, 'Ek éis sukses'! En hierdie liggaamshouding gaan ook 'n sekere ingesteldheid skep.



Skep 'n emosionele toestand



Hoe voel jy nou, op hierdie oomblik?

Wat is jou emosionele toestand?

Vrolik? Angstig? Bekommerd?

Wat is jou emosionele toestand nou, op hierdie oomblik? Skryf jou antwoord neer.

Hoe intens voel jy dit? Gee 'n punt uit een tot vyf, waar een beteken dis nie intens nie en 5 beteken dis baie intens.

Wat het hierdie gevoel veroorsaak?

Is daar iets persoonliks wat jy onthou?

Is daar iets wat op die oomblik gebeur waarvan jy baie bewus is?

Is dit iets wat jy dink dalk sal gebeur?

Kom jy dikwels agter dat jy 'n sekere gevoel het op 'n sekere plek? Watter plek is dit?

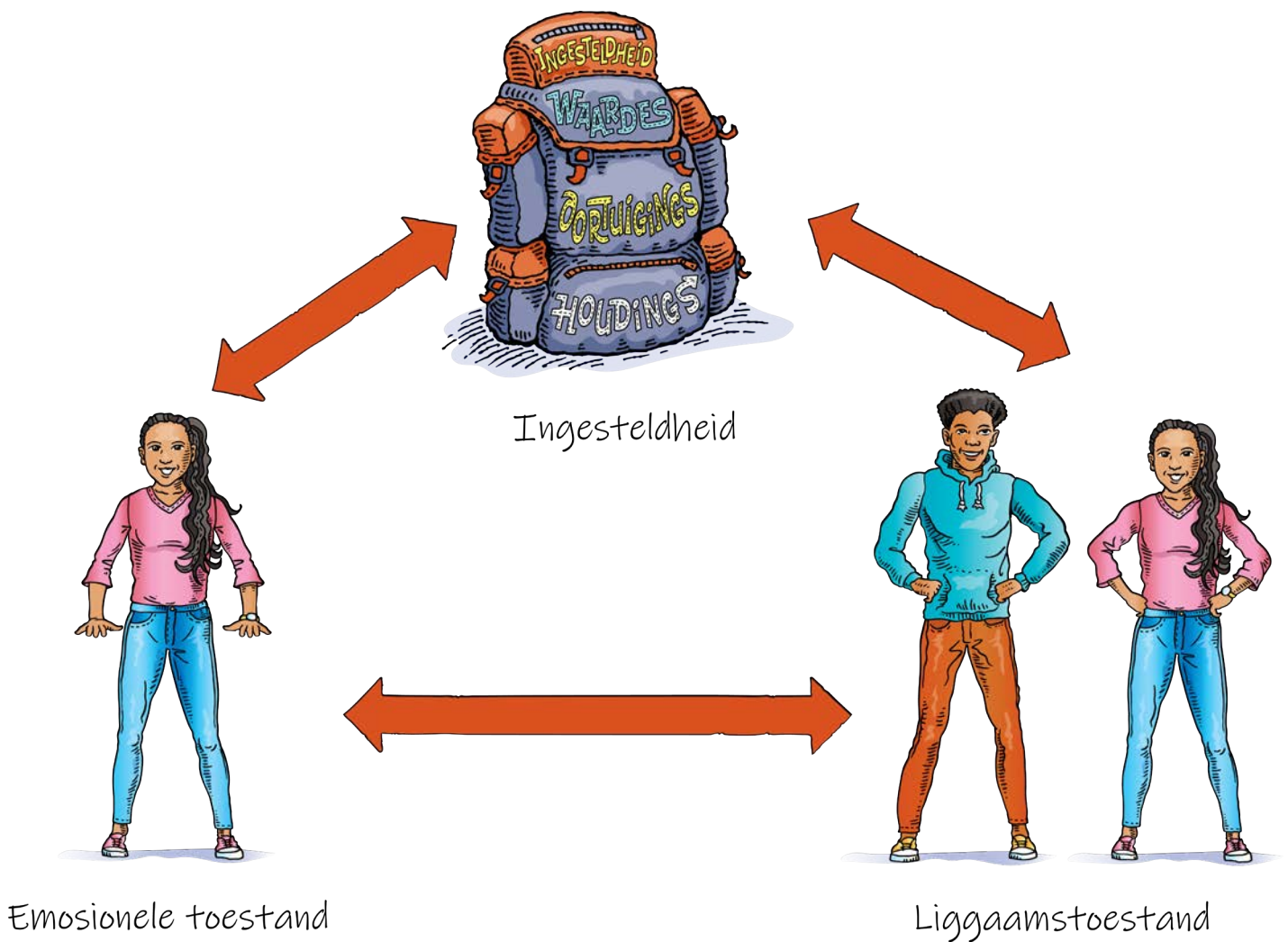
Wat is die liggaamshouding wat hierdie emosionele staat tot gevolg het?

Watter gedagtebeelde skep jy vir jouself? Hoe lyk die prentjies in jou kop? Is alles duidelik en helder en kleurryk? Of is dit donker en grys en onduidelik? Of iewers tussenin?

'n Vindingryke emosionele toestand

'n Vindingryke emosionele toestand is 'n positiewe toestand waar jy voel dat jy sukses kan bereik. Jy voel dus sterk en in beheer.

Skep só 'n vindingryke emosionele toestand



Wat is jou doelwit?



- Is jou doelwit = Spesifiek?
- Is jou doelwit = Meetbaar?
- Is jou doelwit = Realisties?
- Is jou doelwit = Tydsgedrewe?

Neem dié stappe om jou doelwit te bereik



Beskryf die ideale omgewing wat jy nodig het om jou doelwit te bereik.

Beskryf die gedrag wat nodig is om jou doelwit te bereik.

Beskryf die vaardighede wat jy nodig het.

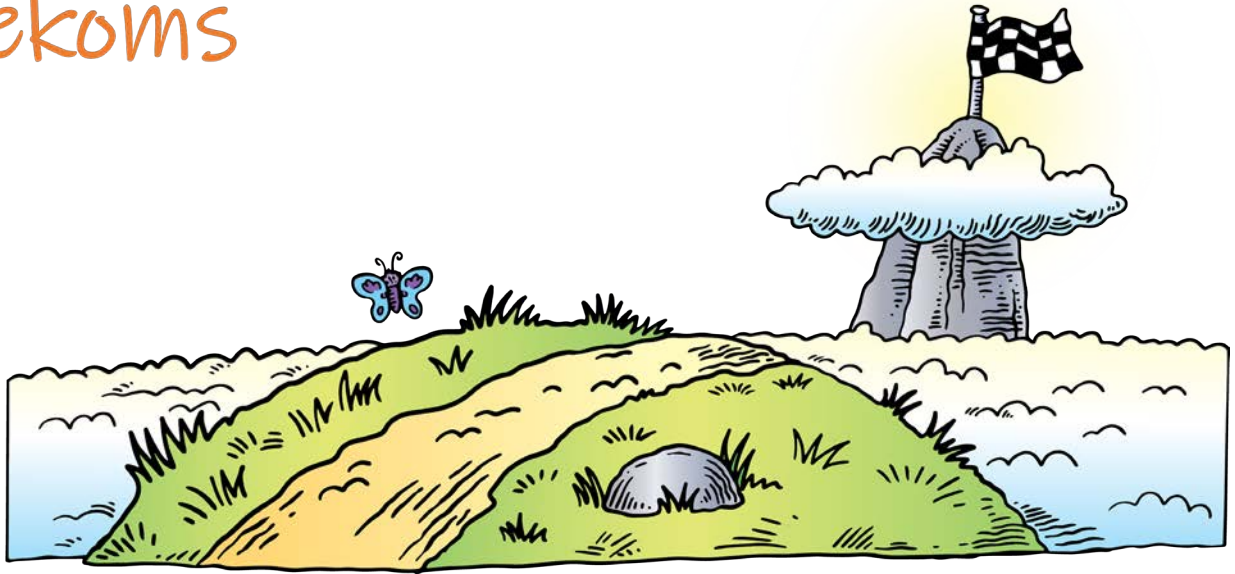
Wat moet jy oor jouself glo om jou doelwit te bereik?
Waarvan moet jy oortuig wees?

Wat moet jy waardeer om jou doelwit te bereik? Wat moet vir jou belangrik wees?



Wie moet jy wees om die doelwit te bereik? Wat moet jou identiteit wees?

Anker jou doelwit in die toekoms



Skryf asseblief jou doelwit neer in sy finale vorm.

Stap nou jou toekoms
tegemoet, en kry wat jy wil
hê!



'n Lys van terme wat in hierdie kursus gebruik word

Bemagtigende oortuiging: 'n Oortuiging wat jou toestemming gee om só op te tree, dat jy sukses sal bereik.

Beperkende oortuiging: 'n Reël wat jy op jouself afdwing en wat jou verhoed om die dinge te doen wat jy moet doen om sukses te bereik.

Doelwit: Dinge waarna jy streef en wat jy moeite doen om te kry. 'n Oogmerk of ideale eindresultaat.

Filter: 'n Meganisme waar jou brein die inligting wat jy deur jou sintuie verkry, 'sif'. Algemene filters sluit waardes, oortuigings en houdings in.

Houding: 'n Manier waarop jy oor 'n situasie, persoon of ding voel, en hoe jy daarop reageer.

Identiteit: Wie jy is. Wat jy oor jouself glo. Dit word gevorm deur jou optrede, oortuigings en waardes.

Ingestel op sukses: 'n Oortuiging dat jy só op dinge kan reageer dat dit 'n positiewe verskil in jou lewe sal maak.

Ingesteldheid: 'n Gevestigde stel waardes, oortuigings en houdings.

Liggaamstoestand: Jou liggaam en die dinge wat daarmee gebeur.

Oortuiging: Vasstaande mening oor 'n saak en die besef dat iets reg of waar is. 'n Oortuiging is 'n riggsnoer vir jou lewe. Jy kan glo dat die wêreld 'n aaklige plek is, óf dat dit 'n wonderlike plek is. Hierdie oortuiging sal bepaal hoe jy jou lewe benader.

Vindingryke emosionele staat: 'n Positiewe emosionele toestand waar jy voel dat jy sukses kan bereik en dat jy sterk en kragdadig is.

Waarde: Dinge en idees wat vir jou belangrik is.

Notas

A series of horizontal dashed lines for writing notes, arranged in a regular pattern across the page.