

Fokus op die die sonskyn

As negatiewe faktore soos stygende pryse en beurtkrag jou denke en gedrag oorheers, is dit tyd om halt te roep. Begin doelbewus fokus op dit wat positief is. Positiewe denke word omgesit in positiewe daad – dit bring vrede en vreugde, skryf Heinrich Kruger.

Menslike gedrag sal seker nooit ophou om my belangstelling te prikkel en my te verras nie.

Lees net die daaglikse kommentaar van lesers aan die einde van aanlyn nuusberigte. Soveel verskillende vertolkings van dieselfde nuusberig deur verskillende lesers... om nie van die emosie te praat nie.

Dis waarskynlik juis daardie onbeheerste emosie wat die uiterste grense van woorde en optrede by mense ontlok. Selfbeheersing is natuurlik iets waarmee baie van ons dikwels sukkel.

Die wyd uiteenlopende oortuigings van mense oor dieselfde onderwerp bewys net dat ons nie almal dieselfde is, dink of redeneer nie. Ons het ook nie dieselfde beheer oor ons emosies nie en reageer nie dieselfde op ons emosionele impulse nie.

Almal is ook nie ewe rasioneel nie.

Voeg daarby geslags- en ouder-

domsverskille wat daartoe bydra dat ons nie altyd deur dieselfde bril na dinge kyk nie.

Ondanks hierdie uiteenlopende verskille is daar ook talle ooreenkomste. Die stygende pryse van kos en brandstof en die onseker ongeryef van beurtkrag laat die toekoms gou donker lyk, maar sodra die rand versterk, die petrolprys daal en die Springbokke wen, wil ons braai, want daar's weer hoop. Dit wys hoe veerkragtig ons gemoed is.

Identifiseer jou swakhede en sterk punte

As iets in die mode is, wil almal dit koop al styg die prys hóé hoog, maar as die aandelemark daal, wil almal hul bloubloed-aandele teen minder as die dividende verkoop – soos diere wat in 'n trop oor 'n afgrond hol!

Mense se optrede is ná duisende jare steeds dieselfde en die geskiedenis herhaal homself telkemale. Deur bewus te wees van die swakhede en

sterk punte in menslike gedrag, kan jy dit tot jou voordeel aanwend.

Kyk objektief na hoe jy optree: Identifiseer jou swakhede sodat jy dit kan uitskakel en jou sterk punte sodat jy dit tot jou voordeel kan gebruik.

Selfs die “normaalste” menslike gedrag gaan deur siklusse wat wissel van swaarmoedigheid tot jubelende uitbundigheid – nie noodwendig net vanweë eksterne faktore soos neerdrukkende beurtkrag of die seëvierende Springbokke nie, maar ook vanweë persoonlike faktore in jou lewe, soos verhoudings, finansies of gesondheid.

Wanneer 'n negatiewe situasie in jou lewe met knellende eksterne faktore saamval, is die lewe ekstra donker en begin die domino's een ná die ander kantel. Gelukkig is die teendeel ook waar. As die son skyn, voel jy goed en lyk dit wat gister nog onoorkomelik gelyk het sommer weer beter en besorg dit jou nie meer slapelose nagte nie. ▶

“Die Here het my en diegene rondom my ryklik geseën.”

“Ek het gekies om op die sonskyn agter die donker wolk te fokus.”

Raak ontslae van negatiewe denke

Filippense 4:8 het my al gehelp om van negatiewe denke ontslae te raak. Die boekie *The 4:8 Principle: The Secret to a Joy-filled Life* deur Tommy Newberry het my tot die realiteit van my geloofslewe teruggeruk.

Toe ek die eerste hoofstuk lees, het ek reeds besef ek ken die antwoord: om my geloof en Jesus se leringe en opdragte prakties te begin uitleef.

Paulus skryf aan die gemeente van Filippi hulle moet hul gedagtes rig op alles wat waar, edel, reg, rein, mooi en prysenswaardig is. Watter deug of lofwaardige saak daar ook mag wees, dáárop moet hulle fokus.

Die hele hoofstuk berei die konteks voor waarin Paulus hierdie raad gee. Hy skryf aan die gemeente hulle moet na sy eie optrede kyk, want dit is wat hy self doen.

Newberry skryf as ons na Paulus luister, sal ons dadelik begin ophou aan negatiewe dinge dink en op die positiewe begin fokus. Dié gedagtes moet jou dade begin word, sodat dit wat jy dink, begin word wat jy dóén; en wat jy doen, dit word waaraan jy dink.

Jy gaan só besig wees om die positiewe tot eer van God te doen dat dit vreugde en vrede sal bring – vir jouself en ook vir ander. En jy sal nie meer tyd hê vir negatiewe gedagtes nie.

Maak gerus dié teks en die res van die hoofstuk jou mantra en laat dit jou optrede bepaal: “Verder, broers, alles wat waar is, alles wat edel is, alles wat reg is, alles wat rein is, alles wat mooi is, alles wat prysenswaardig is – watter deug of lofwaardige saak daar ook mag wees – daarop moet julle julle gedagtes rig.” – Filippense 4:8
Bron: <https://bible.com/bible/6/php.4.8.AFR83>

Deur bewus te wees van die swakhede en sterk punte in menslike gedrag, kan jy dit tot jou voordeel aanwend.

VERANDER DENKE DOELBEWUS

In my middelveertigs het my gemoedstoestand grootliks afgehang van die daaglikse skommelings in die finansiële markte: op en af soos die siklusse beweeg het. Dit het nie net my persoonlike en huishoudelike geldsake beïnvloed nie, maar ook my verhoudingslewe en algemene beskouing van die wêreld. Selfs die sonskyn óf die Springbokke se oorwinnings kon nie dié wipplank van my emosies tot bedaring bring nie. Genadiglik het ek daarin geslaag om my denke te verander en dit in dade te omskep. Ek het doelbewus besluit om my denkwyse, leefwyse en manier van werk te verander en volgens Paulus se opdrag in sy brief aan die Filippense te begin dink en werk.

Voer die regte wolf

Dit was ’n keerpunt en het my lewe soos handomkeer verander. Negatiewe dinge het steeds met my gebeur, maar my positiewe denk- en werkwyse het my in staat gestel om slegte gebeure en terugslae as uitdagings te sien – net maar nog iets wat oorkom kon word. Ek het gekies om op die sonskyn agter die donker wolk te fokus.

My lewe het stadig maar seker verander – al hoe meer positiewe dinge het meer gereeld met my begin gebeur.

Die Here het my en diegene rondom my ryklik geseën.

Wanneer die swart wolf aan die deur gekrap het, het ek hom nie meer met my negatiewe denke en dade gevoer nie en eerder op die wit wolf gefokus. Die swart wolf het maer begin word en die wit wolf sterk en fiks.

Maar ek moet steeds elke dag sorg dat ek die regte wolf voer. Die Springbokke gaan dit beslis nie altyd vir my doen nie. **B**



Heinrich Kruger is die stigter, Besturende Direkteur en Beleggingshoof van Kruger Internasionaal. Hy was voorheen ’n joernalis en stadsraadslid, en het 28 jaar se ondervinding in finansiële markte, spesialis-beleggingsvelde en eiendomsontwikkeling by talle beleggingsmaatskappye op die JSE opgedoen. Hy en sy span bestuur hul kliënte se geld presies soos hul eie. Meer inligting: www.krugerinternasionaal.co.za

Foto's Gallo Images/Stock en verskat