

## HERONTDEK, HERVUL & TRIOMFEER

### Sessie 1 Deel 1

#### Inleiding:



My naam is Wilhelm Lombard, en my missie is om mense te help om hulle volle potensiaal te bereik.

Ek glo Lewensenergie is alles; daarmee kan jy enigiets bereik.

Daarsonder sal die lewe altyd 'n stryd wees om te oorleef.

Ek glo die bron van energie lê in die doel van die lewe, goeie gesondheid, 'n positiewe ingesteldheid, positiewe emosies, opbouwende verhoudings, om waarde toe te voeg in mense se lewens

en

om vergoed te word vir die bydra wat jy lewer.

#### **Waarom my passie om mense te help om stres effektief te bemeester ...**

Ek het 'n paar mense verloor wat my baie na aan die hart gelê het weens 'n gebrek aan stresbeheer en 'n ongebalanseerde leefstyl.

My vrou met wie ek amper 32 jaar getroud was, is oorlede aan kanker – sy het altyd baie gestres en ek glo dat dinge anders kon wees as sy die kuns van lewensenergie intelligensie kon bemeester het.

'n Baie goeie vriend van my is voortydig aan 'n hartaanval op 51 oorlede, hy het baie spanning beleef in sy werk.

Ek was self op die rand van uitbranding ...

My redding was 'n “Lewensenergie intelligente” leefstyl. Toe ek begin het om die begisels wat ek hier vir jou leer, toe te pas, en my eie stres bemeester het, het my lewe drasties verander.

#### **Ons metodologie**

Word op 4 konsepte gebaseer nl.

“Staring”, “Daring”, “Sharing” en “Caring” of dan

“*Staar, Doen, Deel en Leef*”

## HERONTDEK, HERVUL & TRIOMFEER

“**Staar:**” – jy kyk eers na die video om jou toe te rus met die nodig agtergrond en kennis om die wetenskap van stres beter te verstaan.

“**Doen:**” – doen die oefeninge, beantwoord die vrae. Tipies dit wat jy in dié dokument kry. Voltooi dit na die beste van jou vermoë en maak notas (dit is geen toets nie – met vir jouself)

“**Deel:**” – gee terugvoering van hoe dit in jou lewe werk of nie werk nie, deur ‘n boodskap heel onder op jou studente blad te stuur of dmv ‘n whatsapp of deur in te skakel op ons *online* groepbesprekings dmv zoom of ander platvorms.

“**Leef:**” – gaan leef dit wat jy geleer het uit – pas dit prakties toe te pas sodat die mense om jou die verskil kan sien en die voordeel kry omdat jy minder “gestres” is.

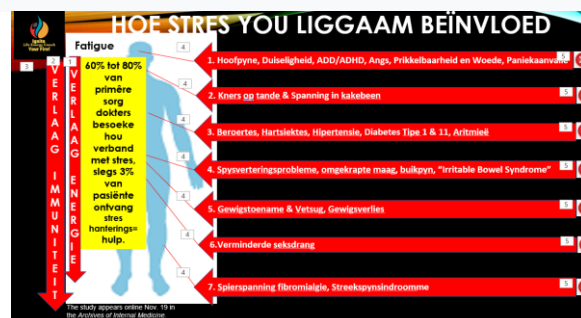
### Kom ons begin:

1. **Staar:** Maak die belegging in jou lewe en kyk nou na video sonder onderbrekings. Fokus, gee aandag, maak notas maar moet nie probeer om alles die eerste slag te onthou nie. Probeer om vir die volgende week voor jy jou volgende sessie ontvang alte saam 6 keer na die video’s te kyk. Na die sesde keer gaan jy 90%+ van die inligting onthou. Reflekteer na elke video en probeer soveel as moontlik goed neerskryf wat vir jou getref het in die video. Dit mag na moeite klink maar wees verseker dit is die moeite werk want na hierdie ses weke gaan stres nooit weer jou baas wees nie.

### Kyk nou na die video!

2. **Doen:** Gebruik die pdf’s wat saam met elke sessie kom om jou verantwoordbaar te hou. Vul die inligting in en voltooi dit. Oefen ook soos aanbeveel gereeld die tegnieke wat jy gedurende die kursus gaan leer. Dit is maklik maar dit is nie maklik om uit ou stres gewoontes te breek nie. Dit gaan 66 tot 90 dae van toewyding vat om stres effektief te bemeester. Daarom moet jy net aanhou en aanhou en aanhou om daaglik die tegnieke te oefen.

Soos jy in die video gesien het, kan aanhoudende stres ‘n mens laat uitbrand - Stres word met reg die “silent killer” genoem.



## HERONTDEK, HERVUL & TRIOMFEER

Miskien kan jy identifiseer met van die toestande wat hoofsaaklik deur stres veroorsaak word. Indien wel is dit tyd om verantwoordelikheid vir jou eie lewe te neem en dit jou doelwit maak om stres effektief te bemeester.

### Hoe beïnvloed stres jou liggaam?

Kyk na die verskillende toestande wat deur stres veroorsaak en evalueer jouself op 'n skaal van 1 tot 10 waar 10 'n hoë frekwensie en 1 'n lae frekwensie aandui.

1	Hoofpyn, Duiseligheid, ADD/ADHD, Angs, Prikkelbaarheid en Woede, Paniekaanvalle	
2	Kners op tande & Spanning in kakebeen	
3	Beroertes, Hartsiektes, Hipertensie, Diabetes Tipe 1 & 11, Aritmieë	
4	Spysverteringsprobleme, omgekrapte maag, buikpyn, "Irritable Bowel Syndrome"	
5	Gewigstoename & Vetsug, Gewigsverlies	
6	Verminderde seksdrang	
7	Spierspanning fibromialgie, Streekpynsindroom	

Indien jy met een of meer van hierdie simptome identifiseer is dit raadsaam dat jy die

[Herontdek, Hervul en Triomfeer](#)

kursus oorweeg.

Ek het besef dat ek soos jy verantwoordelikheid vir my eie lewe moet neem?

Uitbranding is 'n werklikheid ... maar dit is nie 'n opsie nie.

Die vraag is wat moet jy doen om dit ten alle koste te vermy.

[Klik op hierdie skakel om die oplossing te vind](#)

## HERONTDEK, HERVUL & TRIOMFEER

Hoe gereeld ervaar jy van hierdie emosies? Omkring die antwoord op jou van toepassing.

 Ongelukkig	Altyd	Gereeld	Soms	Nooit
 Teleurstelling	Altyd	Gereeld	Soms	Nooit
 Woede	Altyd	Gereeld	Soms	Nooit
 Angstig	Altyd	Gereeld	Soms	Nooit
 Frustrasie	Altyd	Gereeld	Soms	Nooit
 Moegheid	Altyd	Gereeld	Soms	Nooit
 Ontevrede	Altyd	Gereeld	Soms	Nooit
 Hartseer	Altyd	Gereeld	Soms	Nooit
 Verward	Altyd	Gereeld	Soms	Nooit
 Geïrriteerd	Altyd	Gereeld	Soms	Nooit
 Desperaatheid	Altyd	Gereeld	Soms	Nooit
 Vrees	Altyd	Gereeld	Soms	Nooit
 Wrokkig	Altyd	Gereeld	Soms	Nooit
 Skok	Altyd	Gereeld	Soms	Nooit
 Gevoelloosheid	Altyd	Gereeld	Soms	Nooit
 Oorweldig	Altyd	Gereeld	Soms	Nooit
 Verbyster of platgeslaan	Altyd	Gereeld	Soms	Nooit
 Bekommerd	Altyd	Gereeld	Soms	Nooit

Indien jy gereeld enige van hierdie negatiewe emosies gereeld of altyd beleef is die kans goed dat jy nie jou volle potensiaal sal bereik nie. Jy is heelwaarskynlik energieloos en presteer nie na wense nie.

Hierdie kursus sal vir jou van groot waarde wees.

As jy dalk nog nie geregistreer het vir die **Herontdek, Herleef en Triomfeer** kursus nie, is dit nou die tyd om dit te doen.

[Klik op die skakel vir meer inligting](#)

Miskien het jy ook nog nie die aanlyn Lewens Energie toets gedoen nie. Dit gee jou die geleentheid om jou Prestasievermoë te bepaal en waar jy jouself op die uitbrandingskaal bevind. Uitbranding is nie 'n opsie nie maar dit is 'n realiteit wat mens nie moet ignoreer nie aangesien dit letterlik alles van jou kan ontnem nl. Jou gesondheid, mense verloor gewoonlik hulle werk, besigheid en selfs ook hulle geliefdes en die ergste van alles die sin en betekenis van die lewe. Jy kan gerus die toets op die volgende bladsy doen as jy nie die aanlyn toets wil doen nie.

## HERONTDEK, HERVUL & TRIOMFEER

### Wil jy weet wat is jou huidige prestasievermoë?

Beantwoord die volgende vra so eerlik as moontlik sonder om te lank daar oor te dink.

Omkring of merk die een wat jou die beste beskryf.

1. Ek Slaan etes oor / is gereeld op dieet	Altyd	Gereeld	Soms	Nooit
2. Ek oefen nie of ek oefen te veel.	Altyd	Gereeld	Soms	Nooit
3. Ek vermy of verwaarloos ontspanning en ander maniere om my sentrale senuweestelsel te kalm	Altyd	Gereeld	Soms	Nooit
4. Ek kry nie genoeg slaap nie	Altyd	Gereeld	Soms	Nooit
5. Ek druk dit verby my eie moegheid om die dag af te sluit.	Altyd	Gereeld	Soms	Nooit
6. Ek haal vlak asem wanneer ek gespanne is, in plaas van diep asem te haal	Altyd	Gereeld	Soms	Nooit
7. Ek gebruik suiker, kafeïen, nikotien, dwelms of kruie-stimulante om teen 'n hoër tempo te funksioneer wanneer ek reeds moeg is.	Altyd	Gereeld	Soms	Nooit
8. Bekommernis. (Ek bekommer my voortdurend oor werkverwante of ander kwessies, selfs wanneer ek tuis is en ontspan)	Altyd	Gereeld	Soms	Nooit
9. Ek “herspeel” stresvolle innerlike dialoë in my gedagtes	Altyd	Gereeld	Soms	Nooit
10. Ek doen nie prettige en ontspannende aktiwiteite wat my toelaat om my gedagtes skoon te maak nie.	Altyd	Gereeld	Soms	Nooit
11. Ek voel ek is nie in staat om aan konstante eise te voldoen nie en ek raak al hoe meer oorweldig en uitgeput van energie.	Altyd	Gereeld	Soms	Nooit
12. Ek eet verwerkte, ongesonde “junk food.”	Altyd	Gereeld	Soms	Nooit
13. Ek stel myself laaste. (Het nooit tyd hê om my energietenk aan te vul nie)	Altyd	Gereeld	Soms	Nooit
<b>Sub totale:</b> Tel die aantal gemerkte stellings in elke kolom en vermenigvuldig dit met die kolom waarde en skryf die sub totaal neer.	7X	5X	3X	1X
<b>Groot totaal:</b> Tel die sub-totale bymekaar en kry die groot totaal				

Altyd =7, Gereeld =5, Soms =3 en Nooit =1.

Sien die Interpretasie van jou uitslag op die volgend bladsy.

## HERONTDEK, HERVUL & TRIOMFEER

Wat is jou groot totaal? \_\_\_\_\_

Die **Voorsorg-sone** wissel van **17-32**: Jou prestasievermoë is steeds hoog, maar jy toon 'n paar tekens van 'n gebrek aan energie, wat dalk die begin kan wees van stres wat sy tol begin eis. Dinge kan egter in 'n oomblik verander. Dit word aanbeveel om hierdie gratis Prestasievermoë '-toets ten minste elke ses maande af te lê om te verseker dat jy in 'n puik toestand bly.

Die **versigtighedsone** wissel van **33 – 52**: Jy ervaar 'n matige mate van stres. Min weet jy, dat jou energie reeds van **100% tot onder 60% gedaal het**, wat 'n **prestasievermoë van minder as 90%** aandui. Dit beteken dat jy eenvoudig nie die vermoë het om meer as 90% te gee nie. Die kans is goed dat jy meer kafeïen en suiker gebruik om vir hierdie energieverlies te vergoed. Dit sal egter net jou byniere onder meer druk plaas, wat lei tot selfs meer energie-uitputting. Jy kan ook angstig voel, wat kan lei tot slapeloosheid en moegheid. Daarbenewens kan jy veranderinge in jou liggaamsamestelling opmerk, soos gewigstoename of verlies aan spiertonus, wat 'n afname in fisiese gesondheid aandui. Om in die Chroniese sone in te gaan is net 'n kwessie van tyd as jy aanhou doen wat jy doen.

Die **Chroniese zone** wissel van **53 – 72**: In hierdie sone is jou **energie onder 40%**, met jou **prestasievermoë op minder as 75%**. Dit beteken dat jy net nie die beste weergawe van jouself is nie, maak nie saak hoe hard jy probeer nie. Jy bekommer jou baie en is dikwels angstig oor dinge. Jy voel oorweldig, en dinge raak te veel vir jou. Jy voel gedistansieer. Jy slaap nie goed nie en word dikwels moeg wakker. Jy is altyd in stresmodus en ervaar verskeie gesondheidskwessies.

Die **Krisis-sone** wissel van **73 – 91**: In hierdie reeks is jou **energie op 25% of minder**, met jou **prestasievermoë op minder as 50%**. Dit toon 'n hoë mate van stres. Dit sal jou werk, jou besigheid en jou verhoudings negatief beïnvloed. Bekommernisse, oorweldig voel, angs, onbetrokkenheid, slapeloosheid en moegheid is aan die orde van die dag. Jy is altyd gestres, en fisies is jy nie gesond nie. Gevoelens van depressie kan ontstaan. Jy kan jouself selfs na alkohol of ander opkickers wend om jou te “help” om dit te hanteer. Jy is dalk by of baie naby aan breekpunt! Indien jy hiermee identifiseer is dit baie belangrik dat jy baie gou hulp kry.

## HERONTDEK, HERVUL & TRIOMFEER

Kyk na hierdie video om meer te leer oor die verskillende fases van uitbranding.

[Uitbranding is nie 'n opsie nie](#)

Ongeag waar jy jousef op die uitbranding skaal bevind, dit is moontlik om jousef stelselmatig weer op 'n pad van groei en puik prestasie te kry.

Die [Herontdek, Hervul en Triomfeer in 6 transformerende weke kursus](#) bied jou die geleentheid om dit te doen. Klik op die skakel as jy meer wil weet wat die behels.

### **Daring:**

Ons verwys na die Hart-aseemhalings tegniek wat jy in die video gesien het. Kyk gerus weer daarna.

Wat is op hierdie oomblik jou grootste stressor?

---

---

---

Hoe voel jy as jy daaraan dink?

---

---

---

Pas nou die hart -asemhaling- tegniek vir ongeveer 5 minute toe:

---

---

---

Hoe het jy gevoel?

---

---

---

Beter? Beskryf die gevoel.

---

---

---

Nie Beter nie? Dit is geen probleem nie, jy het heelwaarskynlik nie nou die kapasiteit om hierdie tegnieke effektief toe te pas nie. Tydens die Herontdek, Hervul & triomfeer kursus gaan jy nog baie meer tegnieke leer om stres te bemeester, veer kragtigheid te bou en oor die algemeen baie meer energie te hê om die lewe met selfvertroue aan te pak gee nie om

