Slegte gewoontes is 'n gewoonte

Sommige mense kou hul naels, ander kan nie ophou kla nie of gebruik 'n sekere woord sonder om dit eens agter te kom. Daniëlla du Plooy skryf oor gewoontes en hoe om daarvan bewus (en ontslae) te raak.

Al weer jou salaris op 'n paar skoene geblaas? Erken jou probleem en oorkom dié slegte gewoonte.

Foto: IMAGESOURCE

Ons is geneig om baie vinnig ander se gewoontes raak te sien en geïrriteerd te word daarmee, maar kyk te maklik ons eie mis.

Lewensafrigters Kate Emmerson en Melody Elrix sê gewoontes het 'n groot invloed op ons lewens.

"Volgens sielkundiges is sowat 90% van ons gedrag die gevolg van gewoontes. Dit ontwikkel weens jare se kyk en leer by ander," sê Emmerson.

Elrix glo 'n gewoonte kan ook betreklik vinnig aangeleer word, indien dit genoeg herhaal word.

"Dink aan rook of drink. Jy begin met slegs een drankie of sigaret, en ontwikkel dan – meestal weens herhaling – 'n smaak daarvoor. Jou liggaam begin dit herken en kry onttrekkingsimptome weens die invloed wat dit op jou het."

Volgens haar is dit dieselfde vir goeie én slegte gewoontes: van die gesonde daaglikse agt glase water en oefening, tot skadelike en slegte alkoholmisbruik, vloek of hare uittrek.

Wanneer jy bewus word van jou gewoontes, kan jy begin onderskei of dit goed of sleg is vir jou.

Volgens Emmerson is jou lewenskwaliteit 'n goeie aanduiding van hoe jou gewoontes jou beïnvloed.

"Jou gewoontes het immers die lewe geskep wat jy nou het. Indien jy nie gelukkig is met jouself en jou omstandighede nie, kan jy gaan kyk hoe jou gewoontes jou gebring het tot waar jy vandag is."

Indien jou finansies byvoorbeeld 'n gemors is, kan jy gaan nadink en moontlik besef die fout lê by jou gewoonte om geld te blaas sodra jy jou salaris kry.

Elrix sê 'n duidelike teken dat 'n gewoonte sleg is, is ook hoe dit ons vriende en familie raak.

"Irriterende gewoontes kan vriendskappe skaad. Jy moet dus oorweeg wat belangriker is: die gewoonte (byvoorbeeld rook, vloek of om oor alles te kla) of die mense vir wie jy lief is?"

Indien jy bewus geword het van 'n slegte gewoonte, kan jy begin om daarvan ontslae te raak.

Emmerson maan egter dat jy moet besef dit is nie maklik om gewoontes af te leer nie.

"Daar is geen goue reël nie, maar jy kan dalk begin deur slegs een slegte gewoonte op 'n slag te takel.

"Wetenskaplikes het bevind dit neem 'n minimum van 25 dae, maar gewoonlik eerder 'n maand of langer, om 'n gewoonte af te leer of 'n nuwe een te skep."

Dit is ook slegs toepaslik indien dit opeenvolgende dae is: jy kan nie 'n "breuk" neem en probeer om vir 'n dag of twee weer terug te val in jou ou gewoontes nie, want jy sal dan weer voor moet begin.

"Jy sal ook meer kan vermag met professionele hulp," sê Emmerson.

"Jy moet eerlik en realisties wees en jou swak kant aanvat wanneer jy wil toegee aan versoekings."

Volgens Elrix is die eerste stap om bewus te wees van die probleem.

Jy moet ook seker wees dat jy wel ernstig genoeg is oor jou voorneme om te verander – dit help nie jy probeer dit doen vir iemand anders se onthalwe nie.

"Laastens help 'n openbare bekendmaking aan ander ook om die gewoonte af te leer. Dit beteken jy is verantwoordbaar aan iemand, en kan ook na hulle toe gaan vir hulp en terugvoer."

■ Om 'n gratis kursus in Kate Emmerson se "How to Change One Thing"-program te ontvang, teken in op haar nuusbrief by www.lifecoaching.co.za. Bel haar by ☎ 082 341 3143 vir meer inligting.

■ Melody Elrix bestuur New Leaf Coaching wat onder meer individuele sessies, korporatiewe sessies en motiveringspraatjies vir vroue aanbied. Skakel ☎ 082 888 9676 of besoek www.newleafcoaching.co.za.

Gratis trourok

Simon Rademan se jaarlikse trourok-uitverkoping is tans aan die gang.

Die uitverkoping, waartydens 'n honderd Rademan-ontwerpe teen R998 per rok verkoop word, duur tot 30 Junie om 12:00.

As 'n bonus gee Rademan een van die rokke gratis weg, wanneer een voornemende bruid op 7 Julie die geld wat sy vir haar rok betaal het, terug ontvang.

Jy kan na die rokke kyk by www.simonrademan.co.za/bridal-sale-main.htm.

Met navrae, skakel ☎ 012 460 5106.

KOSMETIESE PROSEDURES

BORSHERVORMING

Borsvergroting word gewoonlik uitgevoer as 'n dagprosedure met 'n keuse van inplantinggroottes volgens jou behoefte.

Borsopligprosedures help om borste wat gesak het, te herstel na hul oorspronklike vorm.

Borsverkleining hervorm oorgroot borste na 'n meer normale, natuurlike en gemaklike grootte.

VETVERWYDERING - Liposuiging

Hervorm jou liggaam deur weerstandige vet effektief te verwyder van die maag, boude, bo-bene, knieë, enkels, arms en ken. Liposuiging stel dokters instaat om 'n simmetriesie vorm aan die ligaam te gee deur ongewenste vet versamelings permanent te verwyder.

LIPOMATIC – nuwe tegnologie lei tot minder kneusing en vinniger herstel na die prosedure.

MAAGVERKLEINING

Maak maag weer ferm na swangerskappe of gewigsverlies.

OORSNYKUNDE - Otoplastie

Hierdie prosedure word gedoen om bakore minder prominent te maak.

ULTRASHAPE

Vernietig ongewenste vetversamelings met ultraklank. Geen chirurgie. Ultraklankgolwe vernietig hardnekkige vetselle sonder om die omliggende weefsel te beskadig. Areas wat behandel kan word is die maag, heupe, binnebene, sye, rug, area onder die boud en manlike bors.

KREDIETFASILITEIT * KREDIETKAART

Vir meer inligting oor hierdie en ander prosedures, skakel:

Centurion Clinic for Cosmetic Surgery

Tel:(012) 663 2010/1

Lenchenlaan-Noord 99, Centurion • Faks: (012) 663 1006

e-pos: info@charnan.co.za • www.charnan.co.za

Die Centurion Clinic is geregistreer by die Departement van Gesondheid. 14/RC/07

Centurion Clinic for Cosmetic Surgery

GERnetic -wonderroom

Littekens
Pigmentasie
Brandwonde
Merke
Rekmerke
Veroudering
Dehidrasie

25RLN6F/JUN08/JESS/PLUS

"Baie dankie vir julle uitstekende room, dit werk regtig. Ek vertel al my familielede en vriende van julle puik produk. Baie dankie dat julle die room elke keer so vinnig aanstuur."

Mev Horn, Oktober 2007

Synchro-room (R440) van Gernétic in Frankryk is 'n tegnologies gevorderde produk waaroor reeds baie navorsing gedoen is. Dis reeds baie jare beskikbaar en bekend vir sy uitsonderlike kenmerke. Die room is fantasties vir algehele velsorg, asook vir verouderende en beskadigde vel.

Skakel vandag een van ons konsultante om jou bestelling te plaas.

Tel: 021-422-2306/8

Oornagaflewering by jou deur of poskantoor.
Kredietkaart EFO KBA

25S9XAQ/SPEC/JUN'08/ampi

NATURE'S ANTIBIOTIC

Kinder-stroop

OLIVE LEAF EXTRACT
(Olea europaea)

Natuurlike olyfblaartinktuur met olyfblaarkonsentraat

- Versterk die immuunstelsel
- Verlig verkoue- en griepsimptome
- Bestry 'n wye reeks virusse, bakterieë, fungi, gissoorte en parasiete wat herpes, malaria en ander siektes veroorsaak
- Verlig die simptome van hierdie infeksies
- Behandel kandida en ander gisinfeksies
- Behandel chroniese tamheidsindroom
- Verlaag hoë bloeddruk
- Verhoog bloedtoevoer na die hart
- Behandel selfs atleetvoet, artritis en psoriase
- Nie giftig, natuurlik en veilig

Nog 'n gehalteproduk van herbal wellness

GeT aLife!

Handelsnavrae

Tel 011 884 7392 • e-pos info@herbalwellness.co.za

webwerf www.herbalwellness.co.za

Beskikbaar by enige Dischem en ander gesondheidswinkels

'N KRAGTIGE IMMUNITEITSVERSTERKER