

**SELF**

# Besef jou lewe is in jou hande

Lewensafrieters is volgens die jongste neiging die mense by wie ambisieus aanklop vir hulp om hul volle potensiaal te ontgin. **Terésa Coetzee** vertel meer.

Tot onlangs was dit gewild om jou persoonlike sielkundige te hê op wie se bankie jy weekliks kan gaan uitspan terwyl jy intensief oor jouself, jou sorg, kwale, irritasies, afwykings of wat ook al gesels.

Die nuwe modewoord is lewensvaardigheidsafrieters. 'n Groot woord vir iemand wat mense eintlik net uit hul gemaksone lig en help fokus op 'n doel.

Daar is tye in 'n mens se lewe waar jy voor 'n kruispad staan; en met te veel opsies en idees in jou kop kan die regte antwoorde jou ontwyk.

Dan kan 'n objektiewe mens jou help fokus deur sake uit 'n ander perspektief te benader. En dit is gewoonlik waar lewensafrieters 'n rol speel.

**'n Kop soos springmielies**

"Ek is nie iemand wat daarvan hou om lysies te maak en goed te probeer organiseer nie. My lewensafrieter, Sarah, het my baie gehelp en my laat besef my lewe is soos springmielies – ek skiet die wêreld vol.

"Sy het my gehelp om op my eintlike doelwitte te fokus en daarvan te droom, want die heelal het 'n manier om saam met 'n mens te werk as jy dit doen," sê Mariska Spoomaker, 'n joernalis.

Izak Strauss, eertydse *Kwêla*-aanbieder, is deesdae heeltyds 'n lewensafrieter en fokus op mense wat hul geldsake beter wil bestuur en hul sakeondernemings wil laat floreer.

"Die verskil tussen lewensafrieters en sielkundiges is dat ons met mense werk wat emosioneel sterk is en wat 'n mentor nodig het oor sekere aspekte in hul lewe.

"'n Ambisieuse mens kan byvoorbeeld voel sy lewe het gestagneer en hy is

**Fokus op wat jy wil hê; tree op. Niks gebeur vanself nie.**

tot veel meer in staat.

"'n Lewensafrieter sal hom deur 'n proses neem waar hy homself opnuut sal ontdek en waar hy op 'n ander manier na homself en die moontlikhede om hom sal kyk. Lewensafrietering is 'n reis na 'n nuwe bestaan met 'n nuwe rigting en nuwe doel," sê Strauss.

**Niê 'n terapeut**

'n Lewensafrieter is nie 'n terapeut nie. Dit is die verskil tussen die twee, sê Tanya du Toit, 'n lewensafrieter van Centurion.

"Ek stel belang in onmiddellike resultate in plaas daarvan om van verandering 'n proses te maak. Die kliënt neem aktief deel, en die verantwoordelikheid vir verandering rus op hom. 'n Lewensafrieter luister aktief, stel uitdagende vrae en vestig weer die aandag op dit wat die kliënt reeds onbewustelik weet, maar bewustelik 'vergeet of begrawe' het.

"Ek fasiliteer 'n proses waar die kliënt met nuwe oë na sy doelwitte en waardestelsels kyk," sê Du Toit.

Lewensafrieters herinner jou jy is vir jou eie lewe verantwoordelik en dat jy dit moet beheer.

Die oomblik waarop jy beheer verkry en verantwoordelikheid aanvaar, is die oomblik waarop jy die situasie verander.

"Ek leer my kliënte alles in die lewe is 'n keuse. As jy gestagneer het in jou werksituasie moet jy besef dit is jou keuse en jy is verantwoordelik vir veranderinge. Die antwoorde lê in jou-

self. Mense dink dikwels hulle wil alles los en oor begin, maar om op te pak en byvoorbeeld na 'n ander plek te verhuis, gaan nie die probleem oplos nie," sê Du Toit.

"Fokus op wat jy wil hê en tree op. Niks gebeur vanself nie."

Du Toit stel dikwels dié vrae: "Hoe is jou denkwyses – positief of negatief? Wat is jou ingesteldheid teenoor die lewe – skuld die wêreld jou iets, of lê jou geluk in jou eie hande?"

**Herontdek jouself**

Schalk Louw, een van Strauss se kliënte, vertel Strauss het hom toegerus om homself te herontdek.

"Dit het my gehelp om my ware potensiaal raak te sien. Strauss se benadering was goed gestruktureer, en hy het my deur 'n hele reeks eenvoudige waarhede gevat, wat 'n wonderlike uitwerking op my persepsie van myself gehad het," sê Louw.

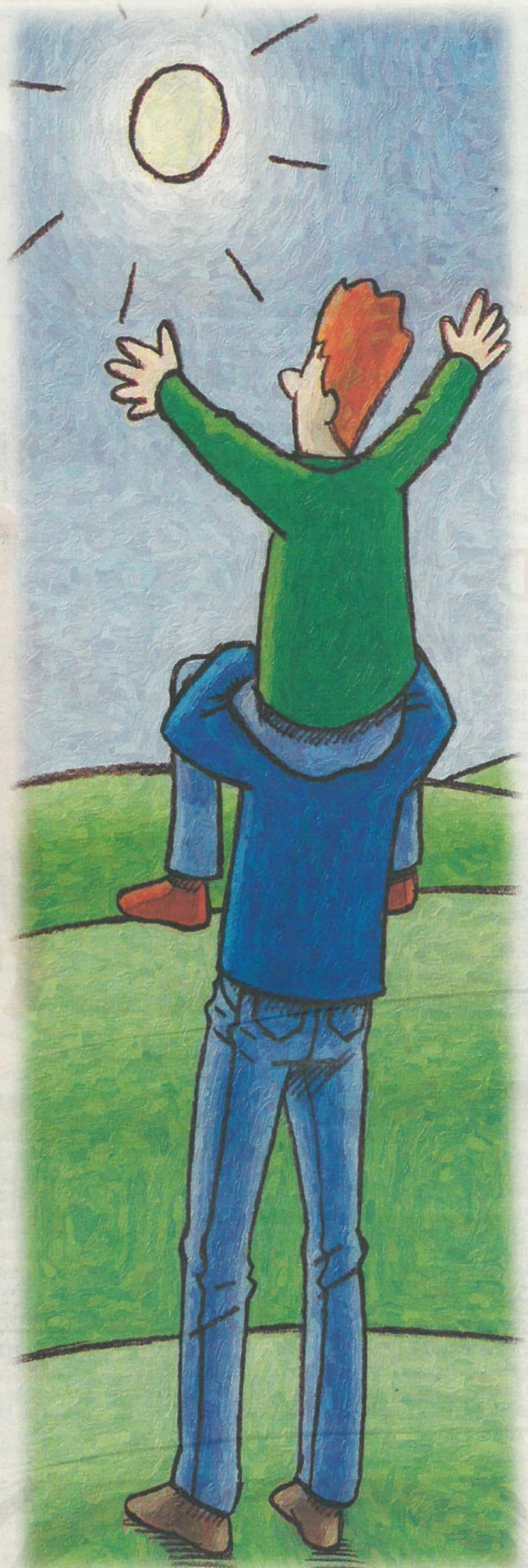
Nini van der Walt, 'n grafiese ontwerper van Kaapstad wat ook voorheen by 'n lewensafrieter was, sê: "Dit is lekker om te hoor hoe wonderlik jy is en wat jy alles kan uitrig as jy dit self glo.

"Op die ou end is dit 'n siklus wat net jy self aan die gang kan hou (die motivering) – met of sonder 'n afrieter.

"'n Mens kort so nou en dan snellers (in enige vorm), maar dit bly jou verantwoordelikheid om te lees, om te leer, om jou kop te stamp, om weer te probeer, om jouself waardig te ag...

"Ek sal enige tyd weer 'n lewensafrieter sien, want dit is 'n baie positiewe ervaring. Maar dis ook maar net 'n sneller."

• Vir meer inligting, besoek [www.izakstrauss.co.za](http://www.izakstrauss.co.za) of [www.intranscoach.com](http://www.intranscoach.com).



THEUNS KRUGER '13