

SELFBEELD EN DIE IMPAK OP ALGEMENE TEVREDENHEID

Aan die einde van hierdie module moet jy in staat wees om te weet hoe jou selfbeeld gevorm word, waarom selfbeeld belangrik is, asook weet wat jou doel is met jou lewe.

PRAKTIES

Voltooi asseblief die volgende twee vraelyste aan die einde van die module:

1. Algemene tevredenheidsvraelys
2. Selfbeeld: Selfevalueringsvraelys

1. INLEIDING

Die grootste geveg wat ooit plaasvind word elke dag geveg. Dit is, die stryd om die beheer van die denke van die mens. Wie die mens se denke beheer, beheer die mens.

Niks is egter meer skadelik as 'n swak selfbeeld nie. Dit hou die mens gevange, vertel leuens omtrent sy waarde en potensiaal en vernietig sy geluk, gesondheid en verhoudings. Dit sê hy is lelik, onbevoeg en onintelligent en oortuig hom daarvan dat dit nie die moeite werd is om eers te probeer nie, aangesien hy nie sal slaag nie. Dit dien as bevestiging van sy onvermoë en die gevolg daarvan is dat geen poging aangewend word nie.

2. DIE VORMING VAN DIE SELFBEELD

2.1 BY GEBOORTE

- Uniek en spesiaal

- Geen ongeluk
- Met 'n doel

2.2 ONTWIKKELINGSDRUK

- | | | |
|------------------------------------|---|---------------|
| • Rolmodel van die ouers | - | huis |
| • Druk van gelykes (peer pressure) | - | vriende |
| • Bepaling van waarde | - | skool en kerk |
| • Sukses en mislukking | - | prestasie |
| • Sosio-ekonomiese kragte | - | stand |
| • Baie ander druk uit omgewing | | |

2.3 KONDISIONERING - PRESTASIE GEORIENTEERD

- Voorkoms en vertoning - vir andere
- Waarde
- Talente en bekwaamhede
- Stand en posisie
- Intelligensie en kennis

2.4 ONGEGRONDE VERGELYKINGS (SELF TEENOOR ANDERE)

- Sien slegs die uiterlike raak
- Vergelyk ander se beste met my swakste.
- Vergelyk appels met bakstene
- Ignoreer andere se reaksie in dieselfde situasie.
- Kan geen toekomsbeeld vorm nie.

2.5 MISVORMDE ORGANISME IS SWAK

- | | | |
|--|---|----------------------------|
| • Kan nie sukses behaal nie | - | mislukking |
| • Word nie aanvaar nie | - | onaanvaarbaar |
| • Voldoen nie aan die neergelegde spesifikasie | - | minderwaardig |
| • Geen merkwaardig prestasies | - | geen waarde |
| • Geen hoop vir verbetering | - | geen positiewe verandering |

3. DIE BELANGRIKHEID VAN DIE SELFBEELD

3.1 SWAK ORGANISME SE BEHOEFTE AAN VERDEDIGING

- Minsaam - aggressief
- Beskermend en afhanklik - oordrewe en onafhanklikheid
- Ingetoë en teruggetrokke - luidrugtig en eiewys
- Aanvaarbaar, tegemoetkomend - onbuigsaam en dominerend
- Selfgenoegsaam, apaties (apathetic) - obsessionele dryfkrag

3.2 MURE WORD GEBOU OM DIE SEERKRY (WÊRELD) BUITE TE HOU

- Beskerm die organisme teen pynlike werklikhede
- Die wereld, die vleeslike, satan - naakte werklikheid
- Mure mag hoog en naby wees
- Hou die hele wereld buite - die naaste aan myself ingesluit
- Goed en sleg - beide is uitgesluit

3.3 MURE HOU MY BINNE/GEVANGE

- Alleen binne - persoon is eensaam
- Onderontwikkeld - groei is vertraag
- Ondervindingloos - geen oorwinnings of nederlae nie
- Ongeleerd - onkunde - verwronge waarneming
- Misverstaan - word gewoonlik gesien as "superieur"

4. WAT IS NODIG VIR VERANDERING?

4.1 BREEK DIE MURE AF!

- Vanselfsprekend maar uiters gevaarlik
- Wêreld is koud en ongenaakbaar en baie wreed
- Wêreld laat persoon ontbloom en kwesbaar
- Skep 'n klimaat vir irrasionele en onstabiele gedrag
- Potensiele lewensbedreiging

4.2 VERSTERK DIE PERSOON

- Stel vas wie jy is
- God se roeping en doel
- Sien die rol van die wereld
- Beself jou potensiaal
- Nuwe manier van dink- (sleutel) doen/bedien)

4.3 DIE VERREIKENDE GEVOLGE VAN VERNUWING

- Daar is nou geen rede vir 'n defensiewe optrede nie
- Daar is groei en vertroue
- Beweeg deur die wêreld wetende ek kan staande bly!
- Leef my uit in my bediening (in die wêreld)
- Waardering en leierskap

5. GOD SE DOEL MET MY LEWE?

5.1 WAT IS GOD SE HOOGSTE DOEL MET ONS LEWE?

My hoogste doel is om al meer verander te word om soos Jesus te wees!

ALGEMENE TEVREDENHEIDSEVALUERING					
Hierdie vraelys is ontwerp om te bepaal in hoe 'n mate jy tans oor die algemeen tevrede is met jou lewe en omgewing. Aangesien dit nie 'n toets is nie, is daar nie korrekte of verkeerde antwoorde op die vrae nie. Beantwoord elke vraag so akkuraat moontlik deur telkens 'n syfer op die skaal, soos op jouself van toepassing, aan te dui.					
	NOOIT 1	SELDE 2	SOMS 3	BAIE 4	ALTYD 5
1. Ek voel magteloos om iets aan my lewe te doen.					
2. Ek voel terneergedruk.					
3. Dit is vir my maklik om te ontspan.					
4. Ek is rusteloos.					
5. Ek is dikwels huilerig.					
6. Dit is moeilik om te begin met dit wat ek moet doen.					
7. Wanneer dinge vir my onhanteerbaar word, is daar altyd iemand na wie ek kan gaan.					
8. Ek slaap sleg.					
9. Die toekoms lyk vir my rooskleurig.					

10.	Ek voel bedruk.					
11.	Ek dink mense het my nodig.					
12.	Ander mense waardeer my.					
13.	Ek dink ander sal beter af wees sonder my.					
14.	Ek geniet dit om by my mense te wees.					
15.	Dit is vir my maklik om besluite te neem.					
16.	Ek voel vertrap.					
17.	Ek is geïrriteerd.					
18.	Ek geniet dit om besig te wees.					
19.	Dinge onstel my maklik.					
20.	Dit is vir my moeilik om iets te geniet.					
21.	Ek lei 'n vol lewe.					
22.	Ek dink mense gee regtig vir my om.					
23.	My situasie is hopeloos.					
24.	Ek het baie pret.					
25.	Ek voel smorens baie goed.					

(6 Minus 3, 7, 9, 11, 12, 14, 15, 18, 21, 24, 25)

SELFBEELD - SELFEVALUERINGSVRAELYS

1. PERSOONLIKE KOMMUNIKASIE

Hoeveel % van jou gedagtes in jou algemene lewe word deur negatiewe gedagtes in beslag geneem?

80-20/70-30/60-40/50-50

- Kritiseer jy jouself
- Baie/dikwels nou en dan?

- Komplimenteer jy jouself - Ja/nee/soms?
- Vergelyk jy jouself met ander - Ja/nee
- Het jy jouself fisies aanvaar - Ja/nee
- Indien nee, wat wil jy graag verander?
- Wil jy graag almal tevrede stel? - Ja/nee
- Is jou lewe volgens jou, 'n sukses/mislukking/50-50?
- Wat wil jy graag verander?

2. **PERSOONLIKE LEWENSTYL**

(Antwoorde op skaal van 1 - 10).

- Met inagneming van jou beroep - huwelik - geloofslawe en andersins hoe 'n ernstige persoon is jy?
- Hoe netjies is jy in die algemeen?
- Neig jy tot perfeksionisme. Ja/nee/soms?
- Is jy 'n perfeksionis. Ja/nee?
- Voel jy dat jy moet perfek wees voordat jy deur ander aanvaar kan word? Ja/nee?

3. **ALGEMENE LEWENSPROBLEME**

- Huil jy soms/dikwels/nooit?
- Raak jy depressief (moedeloos)? Indien ja, wanneer/hoe dikwels?
- Gebruik jy medikasie daarvoor? Ja/nee?
- Tot watter mate beleef jy spanning? (0-10)
- Hoe goed is jou selfvertroue? (0-10)
- Voel jy minderwaardig? (0-10)

- Is jy sensitief? (0-10)
- Vind jy dit moeilik om te vergewe? Ja/nee/soms?
- Verwyf jy? Ja/nee?
- Indien die antwoord ja is, bestaan die moontlikheid sterk dat jy nie vergewe nie.
- Sê jy gewoonlik jou sê? Ja/nee?
- Bly jy liever stil? Ja/nee?
- Indien getroud, wat dink jy van seks? Nodig, belangrik, onbelangrik, ek haat dit, sonde? Geniet jy seks? Ja/nee? Indien nee - hoekom nie?

4. **U KINDERJARE**

- Wat dink jy van jou vader?
- Wat dink jy van jou moeder?
- Is jy die oudste kind? Ja/nee?
- Is jy die jongste kind? Ja/nee?
- Was jou ouers baie streng? Ja/nee?
- Was jou ouers permissief? (Alles oorgesien) Ja/nee?
- Was jou ouers demokraties? (Positief en regverdig) Ja/nee?
- Indien getroud, meng jou ouers in met jou huwelik? Ja/nee?
- Jou kinders? Ja/nee?
- Jou lewenstyl? Ja/nee?
- Was jy as kind onregverdig gestraf? Ja/nee?
- Was jou ouers onpartydig? Ja/nee?
- Hoe het dit jou geaffekteer?
- Pla dit jou steeds vandag? Ja/nee?

5. **NEGATIEWE EMOSIES**

- Voel jy alleen/verstote/verworpe?

6. **AKADEMIESE PRESTASIES**

- Wat is jou akademiese kwalifikasies?
- Is jy daarmee tevrede of pla dit jou?

7. **U CHRISTELIKE STATUS**

- Is jy 'n kind van God - wedergebore?
- Indien jy nie seker is van jou geloofs-posisie nie, kan jy met my daaroor gesels
- Het jy al ooit teruggeval nadat jy tot bekering gekom het? Ja/nee?

TOEPASSING

1. **N**adat jy nou deur bogenoemde vraelys baie deeglik deurgewerk het, lys die dinge waar jy probleme ervaar of areas waaraan jy nog moet werk.

.....

.....

.....

.....

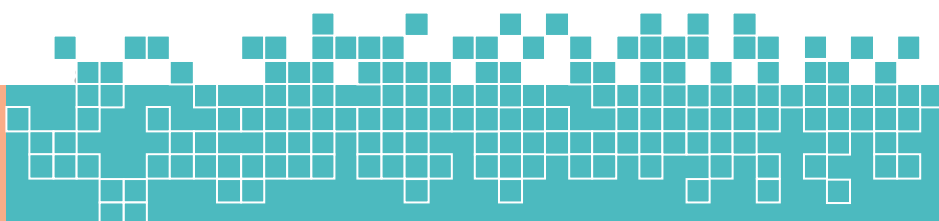
.....

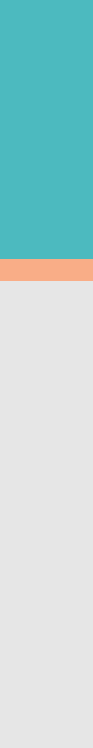
.....

.....

.....

2. **S**kryf neer wat jy gaan doen om jou verhouding met Christus te versterk.





.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

