

VITAMIEN M
VIR
LIGGAAM, GEES EN SIEL

WAKKER SLUMENDE ENERGIE VIR
FINANSIËLE & PERSOONLIKE GROEI

GURINDER “RICKY” SINGH

VITAMIEN M VIR LIGGAAM, GEES EN SIEL

Kopiereg © deur Ricky Singh 2020. Alle regte voorbehou. Gedruk in die Verenigde State van Amerika. Geen deel van hierdie boek mag op enige wyse hoegenaamd sonder skriftelike toestemming gebruik of gereproduceer word nie, behalwe in die geval van kort aanhalings wat in kritiese artikels en resensies vervat is. Vir meer inligting oor die idees wat in hierdie boek bespreek word, kontak asseblief vir Ricky Singh.

WEBWERF

www.ricky-singh.com

Om bykomende kopieë van hierdie boek te bestel, besoek asseblief:

Amazon.com

of kontak Ricky Singh by:

E-pos: 711ricky@gmail.com
302-740-7066

Los asseblief jou naam en foon nommer en die skrywer sal kontak jy. Jy kan ook teksboodskappe stuur.

Gepubliseer deur: Ricky Singh
Versprei deur: Kindle Direct Publishing

Copyright © 2020 by: Ricky Singh

All rights reserved.

ISBN:

INHOUDSOPGAWE

TOEWYDING

14

VOORWOORD

15

ERKENNINGS

16

VOORWOORD

18

DRIE PERSOONLIKE REFLEKSIES

19

HOOFSTUK 1

INLEIDING

23 - 61

**VITAMIEN M - KERNENERGIE – 12 DIMENSIES –
& SENTRALE TEMATIEKE KONSEP**

24

WAT IS GELD?

26

KERNENERGIE IS IDENTITIES IN ELKE PERSOON

27

FIGUUR 1

12 DIMENSIES & VITAMIEN M - KERNENERGIE DIAGRAM

29

SENTRALE TEMA

30

OPSPORING VAN ENERGIE

31

INLIKE BEVORDERING VAN DIE MENSDOM

33

DIE PAS VAN PERSOONLIKE TRANSFORMASIE

34

WAT IS VITAMIEN M?

35

FIGUUR 2

MIDDELE OM GELD TE VERKRY

38

FIGUUR 3

GELD SE IMPAK

39

FIGUUR 4

KERNENERGIE EN GELD VERDIEN

39

DIE HEERLIKHEID VAN KERNENERGIE

42

ENERGIE IN DIE GEES

42

ENERGIE IN BELANGSTELLING

42

ENERGIE IN AKSIE

43

12 DIMENSIES – KERNENERGIE – VITAMIEN M

43

BEWEEG VERBY MENS SE GRIEKSONE

44

PROGRESSIE & VITAMIEN M GEBRUIK

46

BUIITE/INNERLIKE VRYHEID & VITAMIEN M

50

LOKUS VAN BEHEER & VRYE WIL

53

FINANSIËLE GROEI & PERSOONLIKE UITNEMENDHEID

55

ONTWIKKELING VAN ENERGIEKE INTELLIGENSIE

58

HOOFSTUK 2

VISIE VAN MENS SE LEWE

63 - 86

DOELWITTE OPSTEL EN BEREI

64

DOELWITTE, PRESTASIE EN SELFDOELTREFFENDHEID

64

GEDENKTEORIE VAN AKSIE FASES

66

AANSPORING SALIENCE

67

VIER FASES VAN DOELSTRAF EN VITAMIEN M

68

DOELGRADIËNT HIPOTESE

69

VOORUITSIGTEORIE PERSPEKTIEF

69

DOELVOERDERY

71

SWOT-ANALISE, STRATEGIESE PAS EN MAATSTAF

73

WOORDOORSENSINGS

75

GELEENTHEID ERKENNING WEEK SLEMENDE KRAG

76

ERKEN EN BLOM UIT GEMAKSONES

79

VERBINTENIS EN OORKOMING VAN INTERNE/EKSTERNE WEERSTAND

84

OM RISIKO EN BELONING ONDERWYS TE AANMEL

84

GRONDSLAG VAN BALANS VIR UITNEMENDHEID

85

HOOFSTUK 3

VITAMIEN M & VERSTERKING VAN DIE FISIESE LIGGAAM

87 - 90

OM DIE FISIESE LIGGAAM GESOND TE MAAK

88

ENERGIE BINNE DIE FISIESE LIGGAAM & FINANSIËLE GROEI

89

**LIGGAAMLIKE GESONDHEIDSVERBETERING & OORSKRYWING VAN
DREMPELS**

89

BESLUITBALANS: SELFDOELTREFFENDHEID VS. VERSOEKING

90

HOOFSTUK 4

VITAMIEN M & VERSTERKING VAN DIE GEES

91 - 113

WAT IS DIE VERSTAND?

92

FIGUUR 5
VIER ASPEKTE VAN DIE GEES EN KERNENERGIE
92

GEDAGTE-EMOSIES-HERINNERINGE-BEGEENSTE & GELD
94

FIGUUR 6
GEDAGTE-EMOSIES-HINNERINGE-BEGEENSTE & ENERGIE DIAGRAM
95

GEESFISIOLOGIE & KERNENERGIE
95

KOSBAARHEID VAN TYD
98

FIGUUR 7
VERLEDE – HEDE – TOEKOMSDIAGRAM
98

GEHEUE, INNERLIKE GEBLETTERY, KALENDER TYD, & BELANGSTELLING
100

FIGUUR 8
GEHEUE, INNERLIKE GEBLETTERY, KALENDER TYD, & BELANGSTELLING
DIAGRAM
100

GEBRUIK, MISBRUIK EN MISBRUIK VAN GELD
101

GEBRUIK, MISBRUIK EN MISBRUIK VAN GEESTELIKE KRAG
103

FIGUUR 9
KERNENERGIE, GEESTELIKE RAAMWERK, & VITAMIEN M
DIAGRAM
104

PERSOONLIKHEID & ENERGIEWE ONTWIKKELING
105

POSITIEWE KWALITEITE & TYDSBESTUUR
106

GELD & GEESTELIKE DISSIPLINE
107

SKULD:
'N VERNIETIGAAR VAN INNERLIKE VREDE EN UITERSLIKE SUKSES
107

DIE FILOSOFIE VAN: KOOP NOU EN BETAAL NOU
108

BESTEDE – SPAAR – GEE:
'N FORMULE VIR GEESTELIKE BALANS
109

INNERLIKE NAVORSING & ENERGIEKE INTELLIGENSIE
109

PIT STATE & EUPHORIA
111

DIE PSIGOLOGIESE BEHOEFTE AAN NUUTHEID SONDER SKADE
112

HOOFSTUK 5
VITAMIEN M & DIE SIEL SE KRAG
115 - 125

WAT IS PRIMALE ENERGIE EN DIE SIEL?
116

PSIGOLOGIESE FRAGMENTASIE VS. ENERGIEKE INTEGRASIE
117

GROOT OORSAKE VAN PSIGOLOGIESE & FINANSIËLE
FRAGMENTASIE
118

FIGUUR 10
GROOT OORSAKE VAN KERNENERGIE FRAGMENTASIE
DIAGRAM
123

VERHOUDING TUSSEN GEESTELIKE KRAG & FINANSIËLE KRAG
124

HOOFSTUK 6
DIE GROOTHEID VAN ENERGIE
127 - 141

OULENSIE EN VITAMIEN M
128

DIE TRONK VAN MENSLIKE KONFLIKKE
130

FIGUUR 11
DIE TRONK VAN MENSLIKE KONFLIKKE
DIAGRAM
131

ENERGIEKE VERMENGING VAN FINANSIËLE & INNERLIKE KRAG
131

FIGUUR 12
VITAMIEN M & METAMORFOSE TOT PURE VREUGDE
DIAGRAM
133

ERVARINGSREDENERING & PERSOONLIKE ENERGIE
133

PRESTASIE & PRIMALE ENERGIE
135

HOOFSTUK 7
RESULTAAT-SENTRIES VERSUS PROSES-GERIËNTEERDE GEDENKHEID
143 - 148

**ENERGIE DISINTEGRASIE VS. ENERGIE INTEGRASIE:
N KEUSE
144**

**HOOFSTUK 8
N NUWE BEGIN
149**

**KONTEMPLATIEWE DIAGRAMME VIR
SELFBEDINNING & BESPREKING
153 – 161**

**DIAGRAM #1
FINANSIËLE & INNERLIKE VRYHEID
154**

**DIAGRAM #2
VERHOUDING TUSSEN VREES & ONSEKERHEID
155**

**DIAGRAM #3
FINANSIËLE SEKURITEIT & GEMOEDSRUS
156**

**DIAGRAM #4
FINANSIËLE VRYHEID & DIE MATERIALE WERELD
157**

**DIAGRAM #5
SUKSES FAKTORE: VERMOË – MOTIVERING – GELEENTHEID
158**

**DIAGRAM #6
BLY IN DIE NUUTHEID VAN DAAGLIKSE LEWE ERVARINGS
159**

**DIAGRAM #7
VIND DIE BUITENGEWONE IN DIE GEWONE
160**

DIAGRAM #8
DIE BELANGRIKHEID VAN INTROSPEKSIE
161

BYLAAG
163 - 198

FIGUUR 13
VERGELYKING TUSSEN VITAMIEN EN VITAMIEN M
164

FIGUUR 14
DIMENSIE # 1
FISIES - GEESTELIKE WELSTAND & KERNENERGIE
- VITAMIEN M
165

FIGUUR 15
DIMENSIE #2
GEESTELIKE KRAG EN KERNENERGIE - VITAMIEN M
166

FIGUUR 16
DIMENSIE #3
EMOSIONELE BALANS EN KERNENERGIE - VITAMIEN M
167

FIGUUR 17
DIMENSIE # 4
SOSIALE BALANS / VERHOUDING EN KERNENERGIE - VITAMIEN M
168

FIGUUR 18
DIMENSIE # 5
PERSOONLIKHEID / KARAKTER ONTWIKKELING &
KERNENERGIE - VITAMIEN M
169

FIGUUR 19
DIMENSIE #6
FAMILIEHARMONIE / BLOEMEN VAN LIEFDE & KERNENERGIE - VITAMIEN M
170

FIGUUR 20
DIMENSIE #7
INTIMITEIT EN KERNENERGIE - VITAMIEN M
171

FIGUUR 21
DIMENSIE #8
FINANSIËLE GESONDHEID / GROEI & KERNENERGIE - VITAMIEN M
172

FIGUUR 22
DIMENSIE #9
LOOPBAAN / BEROEPSONTWIKKELING & KERNENERGIE - VITAMIEN M
173

FIGUUR 23
DIMENSIE # 10
LEWENSKWALITEIT & KERNENERGIE - VITAMIEN M
174

FIGUUR 24
DIMENSIE # 11
ONTSPANNINGSLEWE EN KERNENERGIE - VITAMIEN M
175

FIGUUR 25
DIMENSIE # 12
GEESTELIK – GODSDIENSTIGE LEWE EN KERNENERGIE – VITAMIEN M
176

FIGUUR 26
GROOT FAKTORE WAT KERNPROSES VAN GELEENTHEID BEÏNVLOED
ERKENNING EN ONTWIKKELING
177

FIGUUR 27
KERNENERGIE & SONES
178

FIGUUR 28
VLOEISTAAT EN BEWEGING UIT DIE GEMAAKSONE
179

FIGUUR 29
VLOEISTAANDE DIAGRAMME
180

FIGUUR 30
VERBINTENISDIAGRAM
181

VERWYSINGSKONSEP # 1
STADIUMS VAN VERANDERING
182

VERWYSINGSKONSEP # 2
SNELHEID VAN GELD
183

NOTAS &
VERWYSINGS
185

OOR DIE SKRYWER
192

TOEWYDING

Hierdie boek is opgedra aan my pa,
S. Dalbir Singh (1 Februarie 1943 tot 30 Augustus 1996),
wat die Assistent Kommissaris van Polisie (Delhi Polisie) was.

Jou gees, jou invloed, jou karakter en jou stil dog sterk teenwoordigheid lei my
vandag nog.



VOORWOORD

Elke mens het onontginde sluimerende energie wat deur die fisiese liggaam en die verstand loop. Die lewe van mnr. Ricky Singh is een van groot inspirasie vir die hele wêreld met betrekking tot hierdie energie. Sy prestasies is 'n bewys van die aktivering, benutting en benutting van innerlike kernenergie vir persoonlike ontwikkeling en die vervulling van groot doelwitte. Hy het suksesvol tot op die top van Mount Everest geklim deur 5 verskillende reise in die Himalajas te maak en 50 marathons in 50 state te hardloop. Parallel aan hierdie persoonlike ontwikkelings is beduidende ontwikkelings in die sakewêreld. Hy kon die ontwikkeling van sy besighede met persoonlike ontwikkeling verbind en as 'n diens aan die mensdom het hy hierdie buitengewone boek geskryf wat die beste moontlike gebruik van geld ondersoek. Regoor die wêreld is geld hoe die uitruil van goedere, produkte en dienste plaasvind. Geld is ook rou kragtige krag wat deur 'n mens se verstand/brein loop, wat alle ervarings in die lewe moontlik maak. In my loopbaan as mediese dokter het ek al talle individue teëgekome wat nie die beste moontlike balans tussen die gees en die liggaam kon bewerkstellig nie. Die Angel Wing, LLC-program verskaf dienste soos meditasies, dialoë, aanbiedings, ens. om groter verstand/lichaam-konneksie vir die opheffing van die mensdom te fasiliteer. Hierdie boek is 'n bewys van kragtige eienskappe soos selfbeheersing, persoonlike transformasie en menslike opheffing. Die mensdom ly op tallose maniere waar finansiële kwessies/probleme gewoonlik deel van hierdie lyding is. Die konsep van vitamien M wat in hierdie boek aangebied word, is werklik merkwaardig. As dit deur die massas ingeskerp word, kan dit moontlik die menslike samelewing van binne na buite transformeer. Elke idee wat deur mnr. Singh aangebied word, het geweldige krag. Ontwaking van hierdie krag is moontlik deur daaglikse toepassing van konsepte/idees wat aangebied word, sentreer rondom Vitamien M. Dit is met groot vreugde dat ek my beste wense uitspreek aan mnr. Ricky Singh en veral al die lesers vir geweldige vordering in alle aspekte van lewe. Chetana Kripalu, besturende direkteur

ERKENNINGS

My wêreld is baie beter te danke hoofsaaklik aan die mense wat hul kosbare tyd en moeite gegee het om my te mentor. Hulle het die gawe van hul tyd, kennis, liefde, toegeneentheid met my gedeel en my gemotiveer om dieselfde met ander te doen. Ek is deur my loopbaan met baie mentors geseën en hulle is my klankbord om idees af te bons en ongefiltreerde menings te kry. Alhoewel dit feitlik onmoontlik sou wees om almal te noem wat my gehelp het om te kom waar ek vandag is, duik 'n paar name in my gedagtes op.

Gedurende my kollege (voor-besigheid) dae, my eerste en enigste baas Manbir (Mike) Singh wat 'n groot invloed in my lewe bly. Mike het my die waarde van harde werk geleer en hy het my gementor en my feitlik alles geleer wat ek van die petrolonderneming weet.

In 1992 toe ek my petroldiensstasie gehuur het, was daar 'n motorhuis (J's Tyres) daaraan gekoppel wat deur 'n energieke jongmens, Joe Soltow, bestuur is. Joe was 'n taamlik aangename, maar stil kêrel wat elke dag, heeldag by die werk deurgebring het. Op daardie stadium was ek net 'n sterre-oog entrepreneur wat daarvan gedroom het om miljoene te maak. Die enigste probleem was dat my werksetiek lui was en op een of ander manier het ek gedink ek kan my brein gebruik om geld te maak sonder om regtig hard en lang ure te werk. Joe het met sy dae en woorde geskoei dat harde werk en konsekwentheid altyd goeie bedoelings en talent sal klop, veral as die talent nie hard werk nie. Die tyd wat ek spandeer het om te sien hoe Joe sy besigheid bestuur, het my oë oopgemaak vir die waarde van vervelige en herhalende knorwerk en bly tot vandag toe moontlik die beste belegging wat ek nog ooit gemaak het.

Soos die tyd gevorder het, het ek 'n rekenmeester nodig gehad en 'n oproep gemaak na mnr. Kaushik Shah, CPA van Shah and Associates. Ek het vir hom gesê dat ek van oop tot naby by 'n vulstasie gewerk het, so ek kon hom nie tydens normale besigheidsure by sy kantoor ontmoet nie. Hy sou by die vulstasie afkom om my boekhouding te doen en met my te praat tussendeur wat ek my kliënte bedien. Hoeveel rekenmeesters sal hul kosbare faktureerbare tyd neem om af te kom en 'n jong niemand te ontmoet en in te stem om hulle gratis te mentor? Alles wat ek van geld (Vitamien M) en beleggings weet, het ek by mnr. Shah geleer. Hy het oor die jare sy tyd, kennis, kontakte en bowenal sy etiek en lewensbeskouings in uiteenlopende sake met my gedeel. Daarvoor sal ek hom ewig dankbaar wees.

Ek wil ook my opregte dank uitspreek aan my boekafrigter wat om persoonlike redes anoniem wil bly. Sonder jou hulp en leiding met tegnologie en alles anders, sou hierdie boek nie wees wat dit vandag is nie.

Bowenal wil ek my sielsgenoot en my vrou, Manjeet Kaur, bedank. Sonder haar onskatbare ondersteuning sou hierdie boek maar net 'n pypdroom gebly het. Ek is so dankbaar om jou in my lewe te hê en wil graag hierdie geleentheid gebruik om jou te bedank vir al die wonderlike dinge wat jy vir my en die kinders doen. Ek het jou lief.

-- Ricky Singh

VOORWOORD

Welkom! Ons is op die punt om 'n buitengewone reis na finansiële ontwikkeling en persoonlike groei te begin. Die hele wêreld draai om geld en die skrywer is van plan om 'n verskeidenheid idees aan te bied wat in die lewe aanklank gevind het, wat lei tot beduidende prestasies met 'n algehele toestand van energiegebruik en welstand. Die idees wat in hierdie boek bespreek word, is almal onderling verbind, inmekaar gesluit en onderling verbind. Lesers word dus uitgenooi om óf 'n sistematiese lees van hierdie boek te neem (d.w.s. van begin tot einde) óf die boek op enige stadium te begin lees en vrylik rond te spring. Klem word geplaas op die onderlinge verband van idees en konsepte rakende Vitamien M en kernenergie.

Daar is net EEN energie wat ontelbare vorme aanneem. Finansiële krag is 'n mens se oerenergie wat van binne na buite wakker word.

-- Ricky Singh

PERSOONLIKE OORDENKING # 1

**Vind 'n stil plek om te sit.
Lees die vraag hieronder.
Maak jou oë toe en visualiseer die vraag.
Hou die woorde in jou verstand en hart.
Let op wat jy dink en voel met jou oë toe.**

\$ \$ \$ \$ \$

**WATTER
WAARHEDE
BESTAAN OOR
MY FINANSIËLE
LEWE WAT NET
EK WEET?**

PERSOONLIKE OORDENKING # 2

**Vind 'n stil plek om te sit.
Lees die vraag hieronder.
Maak jou oë toe en visualiseer die vraag.
Hou die woorde in jou verstand en hart.
Let op wat jy dink en voel met jou oë toe.**

\$ \$ \$ \$ \$

**WAT IS DIE
BRON VAN MY
KREATIEWE
ENERGIE?**

PERSOONLIKE OORDENKING # 3

**Vind 'n stil plek om te sit.
Lees die vraag hieronder.
Maak jou oë toe en visualiseer die vraag.
Hou die woorde in jou verstand en hart.
Let op wat jy dink en voel met jou oë toe.**

\$ \$ \$ \$ \$

**WAAR EN HOE
WORD MY GELD
GEBRUIK?**

HOOFSTUK 1

INLEIDING

LAAT DIE REIS BEGIN!

Die nie-rykes spandeer hul geld en spaar wat oor is. Die rykes spaar hul geld en spandeer wat oorbly. Die een is 'n armoede-filosofie, en die ander is 'n rykdomsfilosofie, en net een sal jou help.

VITAMIEN M - KERNENERGIE – 12 DIMENSIES – & SENTRALE TEMATIEKE KONSEP

Lewe bestaan as gevolg van die teenwoordigheid van energie wat lewenskragtigheid en vooruitgang in alle fasette van die lewe stimuleer. Gedurende die tyd wat die skrywer op ons manjifieke Aarde gewoon het, het interaksies met diverse individue plaasgevind deur 'n verskeidenheid lewenservarings. Daar is groot waardering vir hierdie diversiteit gegewe dat individue verskillende agtergronde, bedoelings, doelwitte en begeertes het. Mense, byna universeel, wil die volgende hê: groter bedrae geld, uitstekende gesondheid, goeie verhoudings en een of ander vorm van selfverbetering. Alhoewel die meeste mense in verskeie rigtings wil opbeweeg (soos fisiese gesondheid, ekonomiese toestande, ens.), weet die meeste mense nie hoe om hierdie wonderlike doelwitte te bereik nie. Ongelukkig sit baie mense vas terwyl hulle probeer om vordering te maak, as gevolg van die wentel in stagnerende patrone. Dit is gewoonlik konsentriese sirkels wat individue inhibeer om verder in die lewe te vorder as gevolg van die sikliese en herhalende aard van aksies wat nie groei uit stagnasie bevorder nie. Een groot voorneme met die skryf van hierdie boek is om waardes, oortuigings en idees te deel gebaseer op persoonlike ervarings en sommige navorsing, wat moontlik die ontwaking van buitengewone interne prosesse wat tot merkwaardige vordering lei, kan fasiliteer. Om vordering te maak, vereis soms om terug te tree vir opregte persoonlike nadenke. Sommige glo dat 'n mens die meeste van die tyd uiters "belaa" moet wees vir hoë prestasie en om van een projek/aktiwiteit na 'n ander te spring. Om verstandig te kies waar om persoonlike energie te plaas en hoe om dit die voordeligste te gebruik, verg persoonlike refleksie. Tydens sulke bedagsame refleksie kry mens duidelikheid en wysheid oor watter "gevegte" om in jou huidige omstandighede te kies. Gevolglik is een van die belangrikste aksies om keer op keer van 'n mens se gewone aktiwiteite te "ontkoppel" en 'n tree terug te neem (van aktiwiteite wat maksimum tyd in beslag neem) vir nadenke.

Ongetwyfeld is die skrywer positief passievol oor geld. Om geld te maak is 'n aanduiding van uitstekende beplanning, resonansie met die huidige markneigings en persoonlike energieke ontwaking. Dit is dus intrinsiek voordelig om duidelik te

onderskei tussen obsessief najaag van geld en om bewustelik aksiestappe te oorweeg wat tot maksimum persoonlike voordeel en vordering lei. Fokus op hoe om doelwitte te bereik vind plaas wanneer 'n mens terugstap en 'n beter perspektief van jouself en huidige lewensomstandighede verkry. Dit verminder natuurlik bekommernis, stres en opgeboude spanning. Afleiding in verskillende aktiwiteite is voordelig as gevolg van die herbalanseringseffek wat veroorsaak word deur herhaalde beplande afleidings. In die skrywer se lewe word dit gedoen deur lang afstande te hardloop en ten volle opgeneem te word in die skoonheid van hardloop sonder dat ander gedagtes die gedagtes binnedring. Deur doelbewus die berge in te gaan (insluitend die klim van Mount Everest tot by die piek), het 'n interne oorlewingsmodus aangesteek wat geweldige oer- (kern)energie geaktiveer het. Hierdie doelbewuste aksie is verskeie kere geneem om groter bewustheid te bewerkstellig van die feit dat ons in 'n bevoorregte wêreld leef, waar onmiddellike gevare soos roofdiere en harde omgewings nie gereeld ervaar word nie. Ons hoef oor die algemeen nie bekommerd te wees oor 'n gebrek aan kos nie en selfs 911 kom binne 'n paar minute na ons toe en sorg vir die meeste noodgevälle. Baie sulke geriewe word gewoonlik as vanselfsprekend aanvaar as gevolg van die beskerming wat deur die bestaande samelewingstelsels voorsien word. Hierdie stelsels bied beskerming terwyl die meeste van ons hierdie voorregte as vanselfsprekend aanvaar. Die skrywer het probeer om uit die beskermde borrel waarbinne die meeste van die mensdom leef, te kom. Nadat hy in hierdie beskermende borrel geleef het, het die skrywer homself doelbewus uitgedaag om direk en doelbewus daaruit te beweeg om omstandighede/omgewings wat nie binne die beskermde borrel is nie, die hoof te bied. Die skrywer het gepoog om vrees te oorkom, angste oortref en terug te keer na oorlewing/oer-instinkte deur in diverse en soms unieke omgewings te hardloop. Die aktivering van oorlewingsinstinkte stel 'n verskeidenheid interne hormone vry, soos adrenalien, wat aktiewe interne energie bevorder, wat soms lei tot 'n diepgaande ervaring van eenheid met alle werklikheid. Wanneer hierdie instinkte aktief raak, onthou mens God, dink mens aan gesondheid, en daar is ook die ervaring van pyn en lyding waar die transendensie van pyn/lyding jou onmiddellike prioriteit word. Mens dink ook aan ander mense soos diegene wat 'n soortgelyke reis onderneem om groot hoogtes te bereik soos om die piek van Mount Everest te bereik. Daar is natuurlike aktivering van empatie en

onderlinge verbondenheid met ander wat direk die eenheid van die menslike ras demonstreer wanneer sulke prestasies behaal word.

WAT IS GELD?

Hierdie besef van onderlinge verbondenheid is parallel van toepassing op geld. Geld bring die waarheid van onderlinge verbondenheid teweeg deur die interomskakelbaarheid van verskeie vorme van energie en krag in alle ander vorme te fasiliteer. Die samelewing gebruik die energie (krag) wat in geld teenwoordig is om uiteenlopende doelwitte te bereik en begeertes op alle terreine van die lewe te vervul. Trouens, die moderne samelewing se bestaan, en die vlak van ontwikkeling van kultuur en tegnologie sou ondenkbaar wees sonder geld. Ons vra dan, wat presies is geld? Volgens ekonome en sosiale wetenskaplikes is al die volgende aspekte van geld:

- a) Geld is 'n ruilmiddel van goedere en produkte
- b) Geld is 'n winkel van waarde
- c) Geld is 'n rekeneenheid
- d) Geld is 'n bron van sosiale prominensie en aansien
- e) Geld verskaf fisiese en sielkundige sekuriteit
- f) Geld is 'n groot impakfaktor op algehele menslike gesondheid, veiligheid en welstand
- g) Geld is 'n basis van militêre sterkte
- h) Geld verskaf die grondslag en grondslag van openbare invloed en politieke mag
- i) Geld is 'n groeiende simbool van ekonomiese belangrikheid en sosiale mag

Gegewe hierdie aspekte van geld, moet 'n begrip en persepsie van geld op diverse maniere met eerbied en respek geskied. Om geld bloot as 'n doel van begeerte te beskou, impliseer om die ego se eise te bevredig en 'n mens se energie te plaas vir die bevrediging van ego-sentriese instinkte. Daar is 'n beduidende onderskeid tussen eerbied/respek vir geld teenoor die gevoel om dit vir 'n mens se plesier te besit. Dankbaarheid word geproduseer uit respek, terwyl ego-sentriese

motiewe poog om jouself en die gemeenskap in die algemeen te beheer, te besit en dalk selfs skade aan te rig. Dit is alles 'n kwessie van perspektief om geld en die potensiaal daarvan te sien. Wanneer 'n mens geld as jou ma beskou, as iemand wat vir haar kind voorsien het en baie belangrike ervarings in die lewe moontlik gemaak het, veroorsaak dit 'n beduidende verskuiwing in jou visie van die aard van geld en die werklike krag daarvan.

KERNENERGIE IS IDENTIES IN ELKE PERSOON

Elke mens word gebore met sekere Godgegewe (of natuurlike) eienskappe wat uiteenlopend is, soos fisiese eienskappe, ras, etnisiteit, liggaamsgrootte, ens. Ten spyte van sulke verskille is die kern van elke persoon fundamenteel eenders indien nie identies nie. Hierdie kern is rou (ongedifferensieerde) energie, wat oor kulture, nasionaliteite, lande en ander verskille tussen die menslike spesie vloei. Elke persoon het die vermoë om toegang te verkry tot hierdie kern (interne/oer) energie wat lei tot die vervulling van begeertes terwyl dit 'n grondslag skep vir verdere vordering om selfs groter vervulling te ervaar. Sulke begeertes vir vooruitgang kan 'n beter lewenstoestand voortbring met wonderlike ervarings wat in die materiële wêreld beskikbaar is. Dit is die ingebore prerogatief van elke individu om die aard van 'n mens se hoër vlak of 'n beter toestand in persoonlike terme te definieer waar lewenservarings gestoor in geïndividualiseerde geheue dien as 'n geweldige gids vir die ontwikkeling van 'n wonderlike toekoms, in die hede.

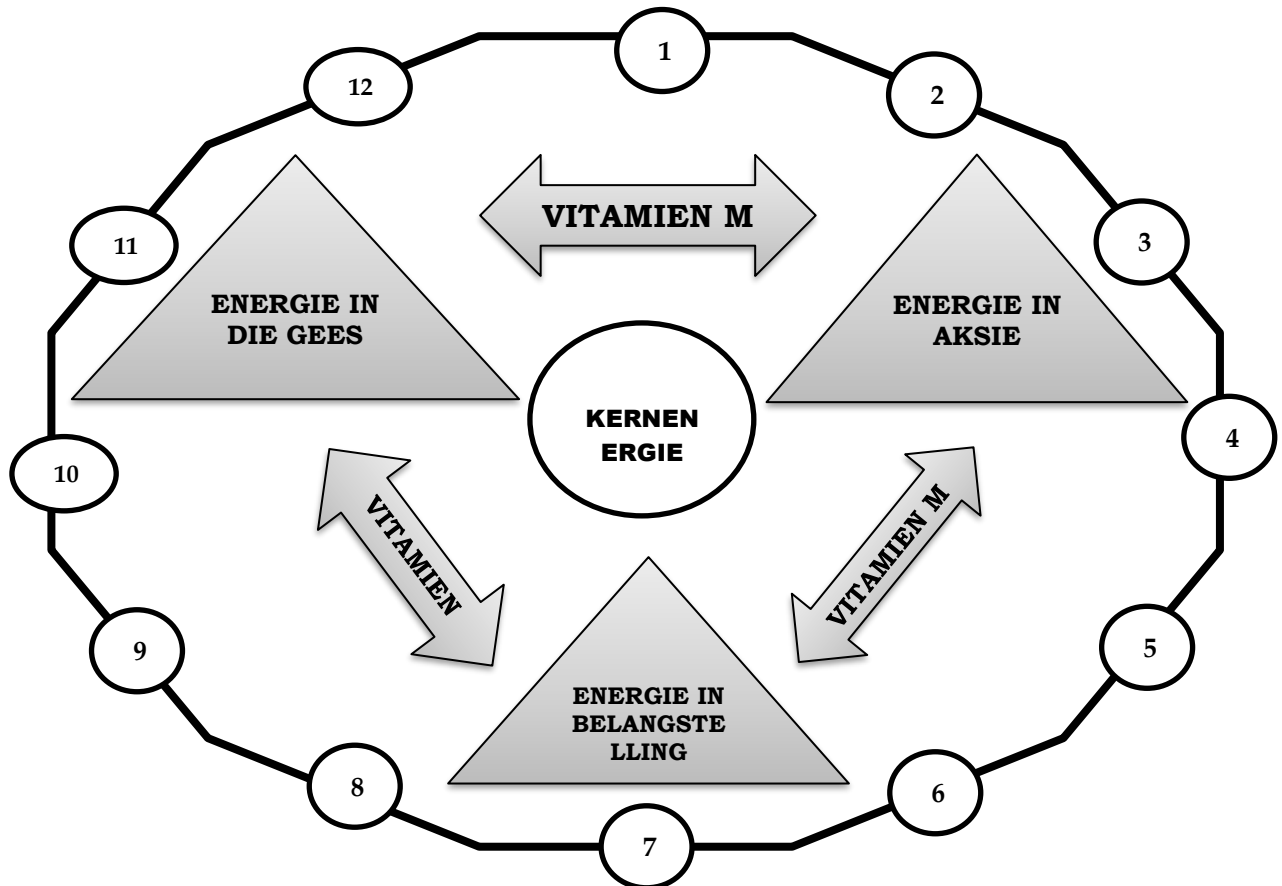
Elke persoon se begeertes, lewensomstandighede, agtergronde, genetika, opvoeding, kondisionering, ens., is ongetwyfeld uiteenlopend. Daarom word elke persoon se kernenergie weerspieël in persoonlike begeertes, wat lei tot die uitvoering van aktiwiteit in alle areas van 'n mens se lewe. Gegewe die feit dat kernenergie binne elke persoon bestaan, versoek die skrywer lesers met respek om hierdie kernenergie te erken en dit te kanaliseer na die vervulling van begeertes en doelwitte sonder om skade aan jouself of ander te veroorsaak. Hierdie kernenergie is suiwer en ongedifferensieerd wat verskeie vorme aanneem en die basis bied vir alle lewenservarings. Die bestaan van kernenergie en alle meganismes wat as gevolg daarvan lewend gemaak word, is 'n bewys van die glorie van rou krag wat

as ons innerlike energieke kern bestaan. Die gebrek aan voldoende vaardighede in die kanalisering van energie lei tot "lekkasie van energie" waar die herlewing van dieselfde energie belemmer word. Hierdie "lekkasie" vind gewoonlik plaas as gevolg van die najaag van "vinnige treffers van ervaring" eerder as 'n geleidelike en vreugdevolle opbou, wat lei tot natuurlike/organiese persoonlike transformasie. Sulke geleidelike opbou van energie verhoog 'n mens se volharding om 'n opregte soeke na konstante vreugde te begin en vol te hou. Die ontdekking van 'n blywende toestand van vreugde is moontlik met die erkenning dat alle mense manifestasies van dieselfde oneindige krag is. Hierdie krag (energie) bestaan, op 'n menigte maniere en verskillende grade, binne elke persoon, as elke persoon. So 'n erkenning lei tot respek vir diversiteit met 'n visie van eenheidsenergie-bewussyn.

Net soos elke persoon unieke vingerafdrukke en individualiteit het, druk kernenergie homself met groot diversiteit uit. Om die onderliggende eenheid van kernenergie te erken, lei tot 'n bevryde en energieke lewe met respek vir diversiteit.

-- Ricky Singh

FIGUUR 1: 12 DIMENSIES & VITAMIEN M - KERNENERGIE DIAGRAM



Jy het kernenergie. Jy is kernenergie. Hierdie energie bestaan as die middelpunt van jou wese waar alle energieë kombineer. Die 12-sydige figuur hierbo verteenwoordig 12 dimensies van 'n mens se lewe wat 'n geïntegreerde funksie sal bereik wanneer energie wat bestaan in kennis, begeerte en aksie kombineer. Hierdie energieë is aspekte van 'n mens se rou kernenergie wat kan transformeer en deure oopmaak in buitengewone sukses. Die 12 dimensies van 'n mens se lewe is:

DIMENSIE # 1: GESONDHEID EN ALGHELE FIKSHEID GEBASEER OP STADIUM VAN DIE LEWE

DIMENSIE # 2: GEESTELIKE KRAG ONTWIKKELING & VERBETERING

DIMENSIE # 3: EMOSIONELE BALANS & INTEGRASIE

DIMENSIE # 4: SOSIALE BALANS EN VERHOUDINGS ONTWIKKELING

DIMENSIE # 5: PERSOONLIKHEID EN KARAKTER ONTWIKKELING

DIMENSIE # 6: GESIN HARMONIE & BLOEMEN VAN LIEFDE

DIMENSIE # 7: INTIEM VERHOUDINGS

DIMENSIE # 8: FINANSIËLE GESONDHEID & GROEI

DIMENSIE # 9: LOOPBAAN-BEROEP ONTWIKKELING

DIMENSIE # 10: KWALITEIT VAN LEWENSONTWIKKELING & VERBETERING

DIMENSIE # 11: ONTSPANNINGSLEWESONTWIKKELING & VERBETERING

DIMENSIE # 12: GEESTELIK – GODSDIENSTIGE LEWENSONTWIKKELING & VERBETERING

SENTRALE TEMA

Die sentrale tema van hierdie boek word hieronder gestel:

“Die menslike verstand en liggaam is miskien die mees geheimsinnige verskynsels wat bestaan en gebruik massiewe hoeveelhede kern/rou energie. Hierdie energie kan 'n mens wakker maak in 'n toestand van herlewing, transmutasie, bewaring en gelykmaking. Die beste moontlike benutting van 'n mens se kernenergie lei tot die ontbinding van interne/eksterne konflikte, versteurings en wanbalanse. Sodra kernenergie begin vloei sonder innerlike versteuring as gevolg van die voortdurende balansering van al 12 dimensies van 'n mens se lewe, word die grondslag vir persoonlike uitnemendheid ontwikkel. Met so 'n stewige fondament maak sielkundige deure oop vir onbeperkte moontlikhede wat lei tot 'n dinamiese, energieke en lewendige lewe.” – Ricky Singh

Ons is op die punt om 'n buitengewone reis te begin om die glorie van persoonlike energie, die krag van geld as Vitamien M te ontrafel, en saam te verken hoe om 'n energieke lewe te lei. 'n Toestand van persoonlike uitnemendheid is 'n werklike moontlikheid vir elke mens sodra 'n fondament van ware balans oor al 12 dimensies (Figuur 1) van die lewe stol. Menslike lyding bestaan op ontelbare maniere wat tot 'n groot mate verlig kan word as die mensdom die krag van Vitamien M en die beste benutting daarvan in 'n mens se lewe begryp. Die beste benutting van geld as 'n vitamien kan lei tot die uitwissing van baie menslike probleme. Ons reis begin deur die sentrale tema van hierdie boek te verken (soos hierbo getoon) om die aard van persoonlike uitnemendheid te verduidelik en die moontlikheid en potensiaal te ondersoek om in 'n toestand van voortdurende, ononderbroke vreugde te ontwikkel.

Ons innerlike wêreld is 'n samestelling van gedagtes, emosies, herinneringe, begeertes en kernenergie wat saam funksioneer en uiterlike gedrag uitdruk. Daar bestaan 'n ontsaglike energiestruktuur wat verantwoordelik is vir die totale funksionering van 'n mens se liggaam en gees. Hierdie energiestruktuur spruit uit 'n mens se bronenergie (kernenergie) wat uit 'n geestelike dimensie kan ontstaan.

Of 'n mens glo in 'n geestelike dimensie (d.i. God, gees, siel, ens.) niemand kan die bestaan van kernenergie ontken wat as 'n gemeenskaplike grondslag vir die hele mensdom bestaan nie. Die menslike verstand, ook 'n algemene verskynsel, is hoogs subtiel en subjektief geheimsinnig. Deur na die aard van die verstand was 'n uitgerekte aktiwiteit van verskeie akademiese dissiplines (vanuit 'n navorsingsoogpunt) en dieselfde ondersoek kan individueel (subjektief) plaasvind wat lei tot die besef van die verstand se ingewikkeldheid en diepsinnigheid. Die geheimsinnige aard van die verstand is te danke aan sy subtiliteit. Die subtielheid van die verstand en sy interne prosesse word erken deur persoonlike refleksie. Byvoorbeeld, die woord "gedagte" verwys na 'n aktiwiteit/proses wat binne 'n mens se interne werklikheid funksioneer. Hierdie interne aktiwiteit behels veelvuldige neurologiese en neurochemiese prosesse wat die bestaan en funksionaliteit van die verstand vergemaklik.

OPSPORING VAN ENERGIË

Soos 'n mens jou denke begin waarneem, is daar direkte opsporing van die bestaan van energie waar denkprosesse bestaan in 'n toestand van interkonneksie met emosies, herinneringe en begeertes. Sulke interkonneksie genereer diverse en bont psigologiese toestande. Daar is baie veroorsakende denkfaktore wat energie deur 'n mens se verstandelike sisteem beweeg. Daarom is die konsep van homeostase (d.w.s. balans) redelik fundamenteel vir die gesonde funksionering van die gees en die liggaam. Die menslike liggaam het elf fisiologiese sisteme wat sinchronies met mekaar moet bly om goeie algemene gesondheid te handhaaf. Net so moet die verstand (d.w.s. gedagtes, emosies, herinneringe, begeertes en energie) in die beste sinchronisiteit met alle fisiologiese sisteme bly om die hoogste vlak van welstand te skep. Daar is net een energie wat binne die gees/licgaam vloei soos dit binne 12 dimensies (Figuur 1) in elke persoon se lewe vloei. Hierdie energie is gewoonlik nie in volledige sinchronisiteit nie as gevolg van konflikte wat tussen die funksie van die liggaam en die gees bestaan. As mens net een dag van jou lewe ondersoek, is daar gewoonlik aansienlike verskuiwing en verdraaiing van persoonlike energie, wat wanbalanse op verskeie maniere skep. Konflik tussen die

fisiese funksie van die liggaam en geestelike funksie veroorsaak biochemiese wanbalanse wat as agitasies/versteurings ervaar word. Die woord "agitasie" verwys na die feit dat iets of een of ander subtiele stof geroer word. Die ontdekking van die interne struktuur van 'n mens se verstand, energeties, laat 'n mens toe op hierdie subtiele dog baie werklike bestaan van ingewikkelde geestelike verskynsel. Die verstand is dus 'n stof wat nie fisies van aard is nie, uiters subtiel is en geweldige krag besit. Versteurings van verskeie tipes in die lewe word intern en/of ekstern gegeneer as gevolg van interne krag wat op 'n ongebalanseerde wyse vloei. Byvoorbeeld, wanneer 'n mens 'n ontstellende geheue herroep, word die versteuring ervaar op grond van die waargenome kwalitatiewe aard van geheue. As aandag daarop bly om jou innerlike energie gebalanseerd te hou, kan jy sulke steurings oplos en dalk selfs oplos. Interne energieke funksie kan verbeter word wanneer alle persoonlike steurnisse, konflikte, agitasies, ens. verminder word. Toestande van innerlike versteuring is aanduidend van die betrokkenheid van geheue by die berging van gebeurtenisse (ervarings) wat met versteurings verband hou. Gebruik van geheue kan óf versteurings verbeter óf versteurings van binne verminder. Om dit verder te ondersoek, laat ons aanneem dat die gees 'n soort subtiele stof is wat aan die fisiese brein/liggaam gekoppel is, wat verlewendig word deur kernenergie. Versteurings in die gees (wat wissel van uiters gering tot ernstig) is 'n aanduiding van 'n potensiële toestand van nie-versteuring op hierdie subtiele stof. As die gees versteur kan word, is dit self 'n aanduiding van 'n sterk moontlikheid dat die verstand 'n toestand van stabiliteit, harmonie en integrasie sal bereik. Binne so 'n toestand ontstaan natuurlike en energieke stilte, wat 'n vloei van innerlike energie skep wat stabiliteit en groei van die lewe se 12 dimensies verskaf. Die verstand het die aangebore vermoë om 'n groot mate van balans binne die fisiese liggaam te produseer as gevolg van die ontwakende aangebore intelligensie wat gewoonlik in 'n dormante toestand bestaan. Aan die begin van ons reis moedig die skrywer lesers aan om oop te bly vir die moontlikheid dat so 'n toestand van onderling verbonde harmonie en energieke stabiliteit moontlik is. Die skrywer voer aan dat so 'n toestand van lewe en bestaan beslis moontlik is met voldoende ineenlopende verbindings van alle interne energieë.

INLIKE BEVORDERING VAN DIE MENSDOM

Inwaartse vooruitgang van die mensdom vind plaas wanneer energieë gebruik word met 'n konstruktiewe, eerder as 'n destruktiewe fokus. Die onderskeid tussen 'n konstruktiewe en destruktiewe fokus word binne die verstand verhelder wanneer aandag op werklike inwaartse progressie geplaas word, wat gevolge het op voordelige ontwikkelings binne die buitewêreld. Die mensdom het wetenskaplik en tegnologies gevorder. Nietemin bestaan daar steeds baie primitiewe en stamaspekte binne die menslike beskawing wat skade aan die mensdom aanrig. Hierdie skade is as gevolg van interne konflikte/teenstrydighede wat as eksterne konflikte/teenstrydighede manifesteer. Soos eksterne konflikte/teenstrydighede toeneem, is daar ooreenstemmende skade aan interne stabiliteit. Interne (innerlike/persoonlike) vordering is moontlik wanneer al 12 dimensies (aspekte) van 'n mens se lewe in 'n energieke harmonie kom. Innerlike vordering is aansienlik beperk in die huidige menslike samelewing in vergelyking met uiterlike vordering. Menslike instinkte, in die konteks van algehele vordering, het so betekenis dat behoorlike integrasie van instinktuele begeertes lei tot die benutting van kernenergie, wat lei tot die ontbinding van konflikte/teenstrydighede/versteurings, wat alles lei tot aansienlike verbetering van algehele gesondheid en welstand. Energievloeiervormings in 'n mens se verstand verswak gesondheid en produktiwiteit. Die oplossing van energievloei probleme by die wortel is moontlik wanneer Vitamien M en verwante energie bewaar word om 'n mens se lewe te versterk eerder as om bloot te probeer om energievloei probleme oppervlakkig te beheer. Besef dat die menslike verstand 'n geweldige hoeveelheid energie gebruik, verskaf 'n fundamentele raamwerk in die ontwakingsproses van 'n mens se krag vir verdere ontwikkeling.

Hierdie boek is bedoel as 'n samewerkende reis om uiteenlopende idees oor die krag van geld en persoonlike ontwikkeling te ondersoek en dit is die opregte hoop van die skrywer dat lesers in gedagte sal hou dat alle idees wat aangebied word vir persoonlike nadenke, verdere verkenning, verdere dialoog/ ondersoek, en om al 12 dimensies van 'n mens se lewe te verlewendig. Die skrywer voer aan dat blote ooreenkoms of meningsverskil of variasies daarvan ietwat oppervlakkig kan wees.

Die skrywer vra dus die lesers om self te sien of daar waarheid teenwoordig is in die ondersoek van die verskeidenheid idees met betrekking tot kernenergie en die Vitamien M-konsep. 'n Mens se direkte persepsie van waarheid is baie groter en het baie groter krag as 'n indirekte aanvaarding of nie-aanvaarding van idees. Die skrywer versoek lesers om deeglik en stadig deur die boek te gaan, sodat persoonlike waarhede natuurlik ontwaak en ontvou. Hierdie ontvouing verg tyd, nadenke en toepassing. Flitse van insig kan lesers op enige gegewe punt deur die boek seën as kontemplatiewe/reflektiewe houdings ingeneem word.

DIE PAS VAN PERSOONLIKE TRANSFORMASIE

Die skrywer erken ook dat verandering die enigste konstante in die lewe is. Die Griekse filosoof Heraclitus het gesê: “Geen mens trap ooit twee keer in dieselfde rivier nie, want dit is nie dieselfde rivier nie en hy is nie dieselfde man nie. Daar is niks permanent behalwe verandering nie.” Hierdie feit moet erken word sodat persoonlike waarhede kan ontwaak om 'n reis van selfontplooiing en herintegrasie te begin. Lewensomstandighede verander, situasies verander en gemoedstoestande verander. Persoonlike transformasie vind in 'n mens se eie tempo plaas. Sommige veranderinge vind onverwags plaas, en ander vind plaas na verwagting. 'n Mens se reaksie op hulle kan deur 'n geïntegreerde energieke verstand of verwarring wees. Byvoorbeeld, die feit dat 'n mens se liggaam uiteindelik oud word as gevolg van veroudering van gene en ander faktore, kan met kalmte, volharding, aanvaarding en gebalanseerde kernenergie in die gesig gestaar word. Ons is almal in een of ander mate bewus van ons sterflikheid. Die skrywer bevorder dus die idee dat 'n mens se lewenskrag aansienlik verhoog kan word in enige toestand/stadium van die lewe wanneer kernenergie aktief word en voordelig gebruik word. Met dit in gedagte, kan ons erken dat konflikte die gevolg is van veranderinge binne 'n mens se eksterne en interne omgewings. Konflikte, vanuit die skrywer se oogpunt, is die gevolg van kernenergiefragmentasie wat op talle maniere manifesteer, insluitend finansiële onstabieleit. Hou asseblief in gedagte dat elke stelling wat in hierdie boek gemaak word nie in 'n gesaghebbende sin gemaak word nie, dit is gemaak vir wedersydse verkenning oor die aard van uitnemendheid in die konteks van energieke finansiële ontwikkeling. Om so 'n wedersydse verkenning uit te voer, is grondliggende begrip

rakende die aard van kernenergie, 12 dimensies en Vitamien M nodig vir ons verkenningsreis om vrugte te bereik. Die bou van 'n sterk fondament vind dus sistematies plaas wanneer ons die heerlike en weelderige aard van ons eie innerlike krag begin ondersoek. Werklike aktivering van persoonlike krag kan die beste gefasiliteer word wanneer ons in 'n toestand van verkennende dialoog is waar idees sonder vooroordeel en met 'n oop gemoed gedeel word. Die skrywer voer aan dat hierdie boek as grondslag sal dien vir verkennende dialoë wat in die toekoms in verskeie omgewings gevoer kan word.

Die fokus van hierdie boek is om baie prakties en toepaslik die glorie van kernenergie wat in jouself bestaan, te oorweeg. Om die proses van transformasie te begin, is die erkenning van energie wat vermors word fundamenteel en fundamenteel. Hierdie erkenning laat 'n mens toe om omstandighede intern en ekstern te verander wat skade aan jou energie aanrig. Die werklike prosesse van goeie benutting, herlewing, bewaring, gelykmaking en transmutasie word regdeur hierdie boek op verskeie maniere beskryf. Net soos 'n ruspe in 'n skoenlapper verander, is dit die skrywer se opregte wens dat lesers 'n persoonlike transformerende reis sal deelneem, wat lei tot geweldige vryheid, uitbreiding van energie en groei van vitamien M.

WAT IS VITAMIEN M?

Die menslike beskawing het aansienlike variasie met betrekking tot persoonlike vermoëns, aangebore eienskappe, familiale en sosiaal-ekonomiese status, ens. Nietemin kan die erkenning, aanvaarding en bewuste gebruik van rou en kragtige energie tot die opheffing van die mensdom lei, van binne na buite. Die aktivering, uitbreiding en beste moontlike benutting van 'n mens se interne energie genereer Vitamien M. Wat presies word bedoel met Vitamien M? Die "M" staan vir geld in sy rou en kragtige vorm. Die woord "vitamien" verteenwoordig die energiek kenmerk van geld vir persoonlike en finansiële ontwikkeling. Vitamien M-krag word intern en sielkundig gegeneer en gestoor as gevolg van aktivering van kernenergie deur geld te verdien, geld te spaar en persoonlike groei. Hierdie geaktiveerde energie bly

intern en dinamies ongeskonde soos dit verder groei wanneer geld gespaar en op die beste moontlike manier gebruik word om al 12 dimensies van 'n mens se lewe gelyktydig te verlewendig. Hierdie dinamiese groei en innerlike berging van energie, as gevolg van ophoping en beste gebruik van geld, is Vitamien M. Die mensdom sukkel, ly en veroorsaak eindelose lyding vir homself as gevolg van die vernietiging van Vitamien M binne alle vlakke van die menslike beskawing. Uitbreidings van innerlike energie parallelle generering van Vitamien M (ekstern en sielkundig), wat lei tot progressie in verskeie dimensies van die lewe. Om die konsep van vitamien M duidelik te verstaan, is die ondersoek van die woord "vitamien" noodsaaklik om die regte perspektief te kry. Die woordeboekdefinisie van die woord "vitamien" is soos volg:

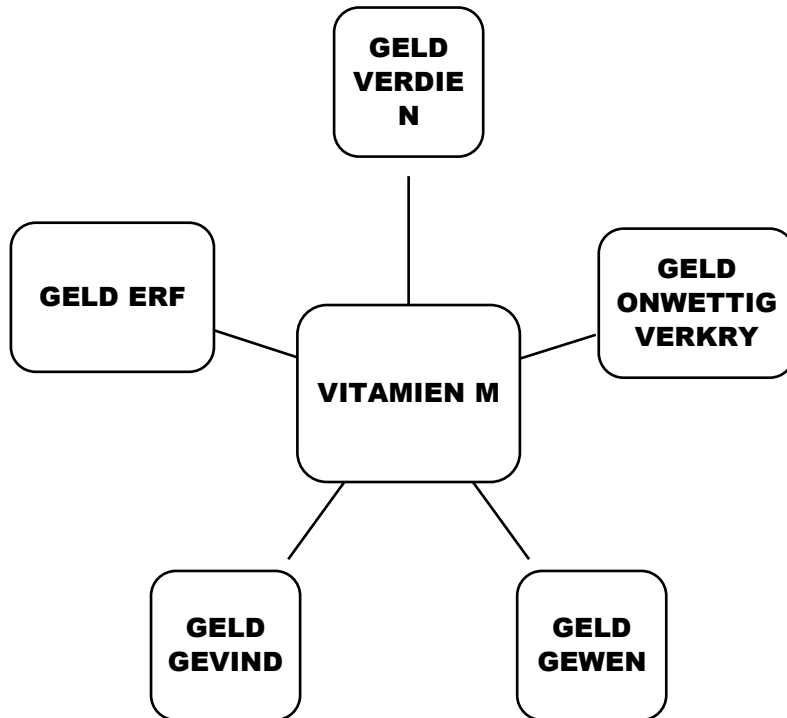
"enige van 'n groep organiese stowwe wat in klein hoeveelhede noodsaaklik is vir normale metabolisme wat in klein hoeveelhede in natuurlike voedsel voorkom of soms sinteties vervaardig word: vitamientekorte veroorsaak spesifieke afwykings." 2

Die woord "vitamien" verwys gewoonlik na 'n klein hoeveelheid van 'n mineraal of 'n ander stof wat die vermoë het om verskeie biochemiese reaksies binne die liggaam te fasiliteer en te aktiveer. (Sien Figuur 13 - in Bylaag) Dit is fisiologiese reaksies wat verantwoordelik is vir 'n mens se lewe en die teenwoordigheid van vitamieë kan 'n mens se gesondheid en algehele welstand verbeter. Vitamieë word gewoonlik in klein hoeveelhede gebruik as gevolg van hul sterkte. Vitamieë is nie stapelvoedsel nie en word nie in groot hoeveelhede verbruik nie. Net soos 'n vitamienpil 'n groot potensiaal het om fisiologiese reaksies binne die liggaam (in die algemeen) en die brein (in die besonder) by te staan, net so is Vitamien M die eienaarskap van geld in 'n mens se lewe. So, hoekom is geld Vitamien M en hoe word dit Vitamien M? Geld is rou krag, rou energie, wat op een of ander manier verdien of verkry is. Wanneer 'n mens byvoorbeeld in besit is van 'n \$100-rekening, is daar 'n gevoel dat die \$100 "myne is. "Daar is die gevoel dat "dit is my \$100." Om \$100 te hou/besit is rou potensiele krag, wat sielkundig bestaan. Daardie potensiele krag is binne die verstand self. Die gebruik van \$10 van die \$100 om 'n produk of 'n ervaring te koop, is moontlik versteek binne die \$100. Daar is potensiaal binne \$100, wat voorsiening maak vir 'n wye verskeidenheid uiteenlopende ervarings wat binne

die \$100 versteek is. Daar is uiteenlopende moontlike ervarings wat uit die \$100 verkry kan word, gebaseer op 'n mens se verstandelike opset, ingesteldheid, begeertes, gevoelens en ander oorkoepelende idees in jou gedagtes. Sekerlik, en ervaringsmatig, is verskeie faktore teenwoordig met betrekking tot die aanwending van enige bedrag geld. Geld wat as 'n vitamien gebruik word (d.w.s. in hoeveelhede wat die maksimum energieke aktivering verskaf), gee energie aan die fisiese liggaam, die verstand en elke dimensie van 'n mens se lewe. Die beste gebruik van \$100 verbeter elke dimensie van 'n mens se lewe deur \$100 as 'n vitamien te gebruik. Individue wat impulsief of irrasioneel optree, gebaseer op sekere begeertes, kan \$100 vinnig spandeer vir iets wat verlang word en kan kort daarna 'n gevoel van spyt voel. Hierdie interne gevoel van spyt is persoonlik en direk verbind met 'n mens se kernenergie wat gedegradeer word. Kernenergie is die essensie van jouself en dit word versteur wanneer 'n mens besef dat geld op die verkeerde manier bestee is of dat dit op 'n baie beter manier bestee kon gewees het. Soos 'n mens besef dat geld onvanpas bestee is, of om items aan te koop wat nie werklik nodig was nie, of om bloot 'n sekere stimulerende ervaring op te doen wat redelik van korte duur is, begin 'n mens inbeweeg in 'n kognitiewe/emosionele proses wat lei tot spyt oor die besteding van die geld onvanpas. Daarom is die vitamien M-konsep baie kragtig met betrekking tot die noodsaaklikheid om die krag van geld die beste te herken en te gebruik. Die onvanpaste gebruik van geld beskadig eens kernkrag, wat 'n weergalmende effek oor 12 dimensies van 'n mens se lewe skep, wat lei tot stagnasie en/of regressie.

Figuur 2 hieronder illustreer sleutelverbonde idees met betrekking tot die Vitamien M-konsep.

FIGUUR 2
MIDDELE OM GELD TE VERKRY



Figuur 2 (hierbo) illustreer die onderskeid en verskil tussen verskeie maniere om geld te bekom:

Geld verdien: geld verkry deur werk waar persoonlike energie gebruik word. Daar is positiewe berging van vitamien M in die gees.

Geld onwettig verkry: geld verkry deur diefstal of ander onwettige aktiwiteite

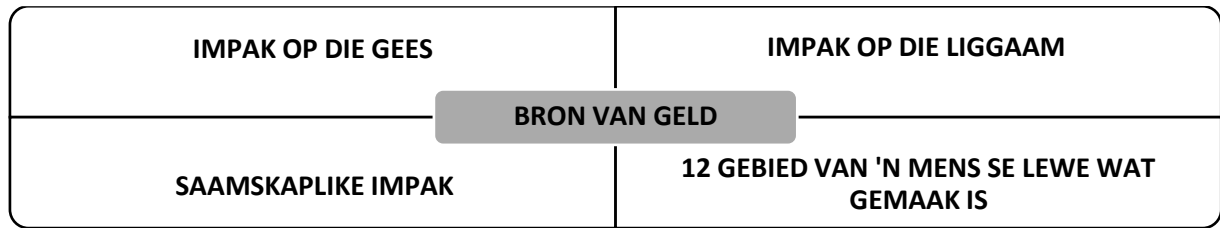
Geld gewen: geld gewen dobbel

Geld gevind: geld wat gevind is, nie op enige ander manier verkry is nie

Geld geërf: geld verkry deur dit te erf

Hierdie onderskeidings beïnvloed 'n individu op verskeie maniere, soos hieronder getoon:

FIGUUR 3: GELD SE IMPAK



Bron van geld: Verwys na die geld wat verkry is (Figuur 2)

Impak op die gees: Verwys na verskeie emosionele en kognitiewe stadiums

Impak op die liggaam: Verwys na fisiologiese veranderinge

Samelewingsimpak: Verwys na voordeel of skade vir die samelewing in die algemeen

Impak op 12 areas van 'n mens se lewe: Verwys na die krag van geld in verhouding tot 12 areas (Figuur 1)

Die verband tussen kernenergie en geld verdien word hieronder getoon:

DIE BRON VAN GELD HET BUITENGEWONE IMPAK OP DIE MANIER WAAROP VITAMIE M IN 'N MENS SE VERSTAND GESTOOR WORD. VOORDELIGE BERGING LEI TOT DIE VERBETERING VAN KERNENERGIE. SKADELIKE BERGING IS NIE VITAMIE M NIE. KAN JY DIE VERSKIL SIEN?

- RICKY SINGH

FIGUUR 4: KERNENERGIE EN GELD VERDIEN



Met hierdie agtergrond kan ons nou die krag van \$100 in meer diepte ondersoek. As 'n individu, byvoorbeeld, \$100 verdien deur grasperke te sny, word 'n sekere

hoeveelheid energie in daardie aktiwiteit geplaas om \$100 te verdien. Wanneer geld verdien word, is daar 'n goeie gevoel (sielkundig) om \$100 te verdien in plaas daarvan om geld te steel of geld te erf. Dit kan beslis opwindende state vir 'n sekere tydperk wees, maar die verskil met geld verdien is sielkundig beduidend. In die geval van dobbel, het daardie ervaring uniekheid gegee die konteks van euforie, ontsnapping, wen en geld verloor. Die \$100 het dieselfde potensiaal, ongeag hoe dit verkry is, maar tog word sielkundige en fisiologiese prosesse op heel verskillende maniere beïnvloed as gevolg van hoe geld verkry is. Die manier waarop geld na 'n individu kom, het energieke implikasies. In die geval van werk vir \$100, is daar 'n sekere hoeveelheid energie wat in die daad van werk geplaas word. Hierdie energie is intern geaktiveerde krag wat gebruik word om geld te verdien. Mens kan maklik die geestelike impak van slegs \$90 ontvang en nie die volle \$100 kry waarop ooreengekom is nie. Om geld te verdien, kan dus positiewe emosies voortbring, met die veronderstelling dat die korrekte bedrag geld gegee word aan die persoon wat dit verdien. Mens kan maklik sien emosionele veranderinge plaasvind vanaf die punt wanneer 'n persoon 'n werk kry (d.w.s. gras sny) tot aan die einde van die werk vier weke later. As \$100 aan die einde van 4 weke verkry moet word, is daar energie in emosies, aksies en kognisie met betrekking tot die uitvoering van die werk. 'n Begrip van hoe om die werk te doen moet teenwoordig wees voordat enige aktiwiteit om die werk te doen begin. Dan moet die aktiwiteit (werk) tot bevrediging van die werkgewer gedoen word. Eers dan kry mens die volle \$100. Sodra 'n mens in besit is van \$100, het die verstand 'n gevoel van "dit is lekker ... dit voel goed ...". Daarom is daar 'n energieke proses op daardie stadium. Ons moet duidelik wees oor die aard van hierdie energieke proses. Dit is 'n neuro-sielkundige proses wat aktief word as gevolg van die bestaan van 'n geestelike (sielkundige) gevoel dat die \$100 MYNE is. Hierdie gevoel van die \$100 wat "myne" is, ontstaan as gevolg van een wat in besit is van \$100, wat rou krag is. Die krag/energie wat spandeer is om die werk van grassny vir 4 weke werklik te doen, was fisies, intellektueel en prosedureel. Geld verdien is 'n uitruil van energie in die vorm van 'n denominasionele noot van \$100. Dus, watter energie en moeite gedoen is om die \$100 te verdien, energie het teruggekeer na 'n individu wat so moeite gedoen het, in die konteks van markwaarde en ooreenkomste wat met die werkgewer gemaak is. Gevoelstate is relatief goed hierin, wat gewoonlik bykomende gedagtes tot gevolg

het oor hoe \$100 bestee moet word. Daar kan ook bykomende gedagtes bestaan oor die ooreengekome tarief, begeerte vir meer werk, die impuls om nuwe vaardighede aan te leer, bykomende dienste te verskaf, ens. Baie sulke bykomende idees ontstaan geestelik nadat \$100 verdien is as gevolg van die versterking van krag wat gepaardgaan berging van \$100 binne jou bankrekening of jou huis. Hierdie eksterne berging bevorder en fasiliteer die interne (sielkundige) berging van Vitamien M.

Gevolgtlik, in 'n proses-georiënteerde ingesteldheid (d.w.s. 'n ingesteldheid wat aandag behou in die uitvoering van 'n aktiwiteit vir sy skoonheid en uitnemendheid), is 'n individu wat 'n aktiwiteit uitvoer om \$100 te verdien, ten volle geabsorbeer in die aktiwiteit om dit korrek, deeglik te doen, en wonderlik as moontlik. In so 'n wonderlike ingesteldheid word die doelwit om \$100 te verdien beslis in gedagte gehou terwyl mens nie doelbewus nie 'n mens se energie verskuif na oorfokus op die doelwit nie, op so 'n manier dat aksies wat presteer om 'n doelwit te bereik, voldoende uitgevoer word en nie met middelmatigheid nie. . Dus, in 'n proses-georiënteerde ingesteldheid, lei 'n aksie wat uitgevoer word vir sy skoonheid en uitnemendheid tot 'n beter persoonlike begrip van innerlike konflikte en wanbalanse wat vermorsing en misbruik van finansiële mag onderbreek. 'n Mens begin beseef dat innerlike versteurings aansienlik verminder kan word met die behoorlike benutting van finansiële krag, wat lei tot die natuurlike vorming van onderling gekoppelde balans.

DIE HEERLIKHEID VAN KERNENERGIE

Kernenergie (Figuur 1) is 'n mens se wortelkrag, 'n mens se lewenskrag wat in 'n rou vorm in jou eie wese bestaan en verantwoordelik is vir alle aktiwiteite in die lewe. Hierdie energie bestaan soos en word gemanifesteer as alle biochemiese reaksies binne die liggaam en alle geestelike prosesse wat alle aktiwiteit in elke persoon se 24-uur siklus fasiliteer. Sonder energie wat aktief is, is daar geen moontlikheid van lewe nie. Daarom is kernenergie 'n mens se lewenskrag wat verantwoordelik is vir al die lewenservarings. Die energie is heerlik aangesien dit bykomende maniere bied om na groter ervarings in die lewe te beweeg.

ENERGIE IN DIE GEES

Geestelike energie (energie in die gees - Figuur 1) is 'n dinamiese krag wat verantwoordelik is vir die bestaan van alle geestelike prosesse. Die manifestasie van kernenergie as 'n dinamiese krag binne die verstand sluit instinkte, dryfkragte, bevredigingssoekende prosesse gebaseer op die plesierbeginsel, kreatiwiteit, ontwikkeling van persoonlikheid, en in 'n breër sin, die skepping van menslike kultuur in. Geestelike energie sluit intellektuele krag, kontemplatiewe en reflektiewe krag, die vermoë/vermoë tot abstrakte en objektiewe redenering, en emosionele krag in. Dit sluit ook die vermoë in om idees en konsepte te verkry, te ontwikkel en met mekaar te verbind deur kernenergie te gebruik. Die energie binne die verstand is uiters kosbaar en bestaan op subtiele dog redelik werklike maniere. Deur die krag van die subtiele aard van verstandelike energie te erken, laat 'n mens dit met groot respek en eerbied behandel. Om dit nie te doen nie, het beduidende gevolge vir vitamien M.

ENERGIE IN BELANGSTELLING

Ons ervaar almal begeerte, met sy veelheid uitdrukking, deur kernenergie te gebruik. Begeerte kan op die volgende manier gekonseptualiseer word:

Begeerte is die emosie van verlange of hoop vir 'n persoon, voorwerp of uitkoms. Dieselfde sin word uitgedruk deur woorde soos "craving". Wanneer 'n persoon iets of iemand begeer, word hul gevoel van verlange opgewonde deur die genot of die

gedagte van die item of persoon, en hulle wil aksies neem om hul doel te bereik. Die motiveringsaspek van begeerte is lank reeds opgemerk deur filosowe (byvoorbeeld deur te sê dat menslike begeerte die fundamentele motivering van alle menslike optrede is) sowel as deur wetenskaplikes. 3

Die energie binne begeerte is 'n mens se kern/wortelenergie wat die ervaring van begeerte skep. Baie energie word gebruik deur begeerte en die daaropvolgende aksies wat geneem word om begeertes te vervul.

ENERGIE IN AKSIE

Aksies wat geneem word om begeertes/begeertes/behoefte/ensovoorts te vervul, benut kernenergie op uiteenlopende maniere. Elke aksie (geestelik/fisies) beïnvloed die gees-liggaam kompleks en genereer verskillende begeertes gebaseer op vlakke van bevrediging. Die energie in aksie verwys na energie wat dinamies beweeg na verskeie doelwitte oor al 12 dimensies van 'n mens se lewe in die strewe na balans, vreugde, geluk, vermindering van lyding/pyn, ens.

12 DIMENSIES – KERNENERGIE – VITAMIEN M

Alhoewel daar baie wisselvallighede (op en af) en skommeling (hoogte en laagtepunte) in baie aspekte van die lewe is, verryk en integreer die krag van onderling gekoppelde energie al 12 dimensies (sien Figuur 1) van 'n mens se lewe. (Sien asseblief Figure 14 tot 25 in die Bylaag vir gedetailleerde verbande tussen 12 dimensies, kernenergie en Vitamien M.)

Die Vitamien M-konsep kan verder uitgeklaar word (in die konteks van 12 dimensies) soos ons begin verstaan dat geld verdien in 'n proses-georiënteerde ingesteldheid kan plaasvind sonder interne weerstand in samewerking met wortelkragverbetering. Om die uitbreiding en regenerasie van Vitamien M beter te verstaan, moet die verskil tussen stagnasie en progressie duidelik word. Dit is slegs deur sulke helderheid dat ware vooruitgang in enige aspek van die lewe moontlik word, waar persoonlike energie bewustelik en doelbewus in rigtings geplaas word wat lei tot interne/eksterne vooruitgang. Ongetwyfeld het elke mens ups en downs in die lewe en daar is tye wanneer verskeie doelwitte nie noodwendig tot vervulling

kom as gevolg van baie verskillende redes nie. Gebrek aan sukses kan veroorsaak word deur nie in die regte gemoedstoestand te wees terwyl aksies uitgevoer word om enige doel te bereik nie. Dit beteken nietemin nie dat 'n mens eenvoudig opgee en moedeloos word, emosioneel verval en gefrustreerd raak en die sluimerende energie wat daar binne-in bestaan, uit die oog verloor nie. Selfagting, selfbeeld en eiewaarde moet nooit weens lewensomstandighede geskaad word nie. Hierdie skade is in wese die skade aan 'n mens se kernenergie, waar negatiewe en beperkende emosies hierdie krag dreineer en moontlik 'n individu stagneer of selfs verlam. Om in sielkundige groef vasgevang te raak, skeep struikelblokke wat frustrasie en teleurstelling verhoog het, wat groter verstrengeling en absorpsie in beperkte toestande van funksionering veroorsaak. Sulke absorpsie veroorsaak agteruitgang van selfbeeld, eiewaarde, positiewe selfbeeld en positiewe visie in die lewe. Wanneer daar terugslae is, moet 'n mens onthou dat enige terugslag bloot tydelik is en dit behoort nie 'n sielkundige blok te skeep wat lei tot die stop van verdere vordering nie.

Wanneer 'n mens konsekwente pogings in enige rigting plaas, gaan daar natuurlik 'n paar terugslae wees. Hierdie terugslae beteken nie noodwendig dat 'n mens moet opgee of sielkundig uitgeput of moedeloos word nie. Verandering na verdere persoonlike ontwikkeling is beslis moontlik en verg energie om 'n positiewe wending, intern, te neem. So 'n wending neem 'n mens uit verskeie sielkundige groef, wat lei tot verdere vordering met eienskappe soos geduld, waar konsekwente regte inspanning vordering uit interne (geestelike) groewe fasiliteer. Sulke vordering veroorsaak dat energie in 'n mens se verstand verder ontwikkel, wat lei tot die groter ophoping van vitamien M.

BEWEEG VERBY MENS SE GRIEKSONE

Die werklike groei van Vitamien M hang af van die erkenning van 'n mens se gemaksone en 'n besluit om uit daardie sone te beweeg vir verdere ontwikkeling. Erkenning van 'n mens se gemaksone (in enige aspek van jou lewe en veral die

finansiële aspek) begin verskeie moontlikhede van vordering en gaan na die volgende vlak. As 'n mens in 'n gemaksone bly sonder die erkenning van die moontlikheid van verdere vordering, dan bly stagnasie onvermydelik voort. Die evolusie verby 'n mens se huidige funksionering kan in groter mate plaasvind deur versigtig, stadig en geleidelik deur jou gemaksone te druk sonder om interne spanning of weerstand te genereer. Sulke vordering vind plaas wanneer aandag daarop gehou word om te voorkom dat 'n mens se energie uitmekaar geskeur word as gevolg van sulke spanning en weerstand. Die vermoë om deur enige gemaksone te druk neem toe wanneer interne spanning/weerstand op minimale vlakke is. Onsekerhede en onvoorsiene omstandighede kan voorkom wanneer jy uit jou gemaksone beweeg wanneer jy probeer om in 'n nuwe rigting te beweeg of jou huidige rigting na die vervulling van drome en doelwitte te verbeter. Om aksies te neem wat verskil van 'n mens se gewone patrone is gewoonlik nie in die ingesteldheid van baie individue nie en as gevolg van sulke beperkte ingesteldhede, word 'n mens gestagneer deur ou, gekondisioneerde patrone, wat lei tot geestelike stagnasie. Daarom is kernenergie-aktivering noodsaaklik om stappe te neem vir verdere finansiële en persoonlike ontwikkeling. Daar is tye wanneer 'n mens 'n tree terug moet neem en noukeurig (sowel as energiek) jou huidige lewensomstandighede moet evalueer sodat jy in 'n natuurlike progressie begin leef om hoër stadiums te bereik. Energieke evaluasie is 'n meditatiewe en reflektiewe proses om 'n mens se energie te versamel, met kalmte en oopkop, om 'n plan van aksie te formuleer wat persoonlike energie verhoog, wat op sy beurt Vitamien M kan verhoog. As 'n mens se ingesteldheid is om voortdurend na die volgende te vorder vlak, dan sal geestelike en fisiese energie ongeskonde bly wat voldoende krag sal verskaf om al die regte stappe te neem. Sodoende begin rou (kern) energie self verder en verder uitbrei. Hierdie uitbreiding begin deur aandag aan 'n mens se innerlike geklets te hou en die volgende vrae te vra:

- 1) Wat moet ek doen om myself te verbeter?
- 2) Wat beteken "opskuif" finansiëel vir my?
- 3) Hoe kan ek my huidige werk met meer doeltreffendheid en sonder negatiewe gedagtes en ingeperkte emosies doen?
- 4) Watter stappe moet ek neem om my interne krag te verhoog?

- 5) Hoe maak ek al my interaksies (d.w.s. met vriende, familie, kollegas, ens.) baie meer sorgsaam en respekvol?
- 6) Hoe dien ek my kliënte beter as ek in 'n besigheidsgewing is?
- 7) Hoe inkorporeer ek selfverbeteringsaktiwiteite by my daaglikse skedule?
- 8) Wat moet ek doen om my siening van geld te verander en dit as Vitamien M te beskou?
- 9) Hoe verander ek my ingesteldheid na persoonlike ontwikkeling waar die ophoping van geld hierdie ingesteldheid volg, eerder as om na te jaag om geld te versamel?.

Om te erken dat die opgaan van geld vir sy eie onthou sonder voldoende persoonlike ontwikkeling 'n problematiese obsessie kan word en baie areas van 'n mens se lewe kan beskadig. Die gebruik van geld as Vitamien M gebruik dit met groot verantwoordelikheid vir persoonlike, familiale en maatskaplike voordele. Sulke bewuste benutting aktiveer natuurlik rou energie en omskep dit in positiewe energie. Die transformasie is nie bloot 'n kwessie van oppervlakkige verandering van die "persoonlike status quo" nie. Dit is in die kern transformerend as gevolg van die aanwending van geld op die beste moontlike wyse deur individue met ondubbelsinnige positiewe bedoelings. Positiewe bedoelings lei tot 'n groter besef van energie wat met positiwiteit bestaan, waar sodanige besef transformerende krag het. Uitbreiding van positiwiteit breek uit binne die individu en kan moontlik wêreldwye vlakke bereik.

PROGRESSIE & VITAMIEN M GEBRUIK

Vordering na die berging en beste gebruik van Vitamien M kan 'n werklike werklikheid in 'n mens se lewe word deur spesifieke maatstawwe vir verdere ontwikkeling te plaas. Byvoorbeeld, Nuwejaarsdag kan 'n spesifieke dag wees wanneer 'n mens die vorige jaar evalueer en beplan vir die komende jaar met spesifieke maatstawwe. Om hierdie maatstawwe te stel, vereis persoonlike besinning, voldoende beplanning, die erkenning van die belangrikheid van die bereiking van gestelde doelwitte, en eerlike evaluering van 'n mens se status tesame met vordering en/of regressie. 'n Mens se vlak van tevredenheid in die bereiking van doelwitte word ook geëvalueer soos 'n mens die volgende stel doelwitte konseptualiseer. Konseptualisering en nadenke oor die stappe om in die

onmiddellike toekoms te neem na 'n baie groter verwesenliking van doelwitte is 'n aspek van interne vordering. Sulke vordering vind plaas terwyl jy in die hede is en die verlede as 'n riglyn gebruik om groter wysheid te verkry, wat lei tot die moontlike oorweging van die moontlikhede van 'n blink toekoms en aktiewe stappe in die rigting van daardie toekoms. Progressie in die konteks van die materiële wêreld kan eenvoudig gemeet word in terme van getalle waar die hoeveelheid geld wat opgehoop word 'n beduidende aanwyser of barometer van prestasie word. Finansiële vordering kan maklik nagegaan en geverifieer word in terme van groei van geld, persoonlike verhoudings, hulpbronne, beleggings, banksaldo's, ens., waar 'n mens interne gevoelens van sukses en prestasie ervaar.

Versigtige selfondersoek rakende 'n mens se huidige status van bates en vlak van vordering van algehele rykdom, netto bates, netto waarde, ens., lei tot verminderde laste, verbetering in die kwaliteit van verhoudings en die opening van nuwe moontlikhede. Sulke selfondersoek voeg geweldige waarde toe vir verdere persoonlike groei in die hede en het 'n didaktiese kwaliteit rakende die toekoms. Progressie het baie aspekte en dimensies, soos:

- 1) Voortsetting van 'n mens se opvoedkundige groei skep 'n evolusie van verdere kognitiewe en emosionele vermoëns met groter energieke vloei.
- 2) Kweek van groter begrip van die volgende stappe om te neem soos 'n mens vorentoe beweeg.
- 3) Stop sommige huidige aktiwiteite en doen/begin iets nuuts.
- 4) Poging om nuwe projekte te begin, nuwe ervarings te probeer en bewustheid van die huidige status van innerlike gedagtes/ gevoelens te verhoog.
- 5) Ontwikkeling van 'n verhoogde verfynde toestand waar gevoelens uiteindelik kan omskep in toestande van vreugde.
- 6) Stel 'n mens se interne termometer terug, stel daaglikse doelwitte, en neem klein konsekwente stappe ...

7) Konsekwentheid is absoluut noodsaaklik vir progressie, sonder om in langdurige negatiewe emosionele toestande van regressie en moed op te gee.

8) Progressie kan konstante verandering wees waar 'n mens nie net in een rigting beweeg nie, maar doelbewus en doelgerig in die verkenning en implementering van verskillende strewes poog. Dit behels dat sekere strewes gestaak word en iets heeltemal anders probeer word wat 'n mens nog nie voorheen gedoen het nie. Hierdie tipe verskuiwing moet versigtig, bedagsaam en omsigtig gedoen word sodat 'n mens nie skade aan jouself veroorsaak nie. Die nuutheid van sulke verskuiwing skep die moontlikheid om groter toestande van genot met gelyktydige interne verbetering te ervaar.

9) Verbeterde kommunikasie met 'n mens se gesin vind plaas wanneer 'n mens die positiewe energieke kwaliteit van innerlike ontwikkeling begin uitstraal.

10) Verbeterde verhoudings met kollegas, toesighouers, vriende en die samelewing, in die algemeen, vind plaas namate 'n mens se interaksies meer respekvol word as gevolg van die erkenning van die goeie eienskappe en sterkpunte van ander. Aandag word gehou op die energie agter die sterkpunte van ander en dit bevorder 'n beter kwaliteit van interaksies met almal wat in 'n mens se veld van interaksie kom.

11) In 'n toestand van progressie, verbeter die kwaliteit van interaksies met die eksterne wêreld, in die algemeen, waar 'n mens voortgaan of jou passies, drome en doelwitte nastreef. In so 'n progressiewe ingesteldheid vind nuwe aksies plaas op so 'n manier waar 'n mens baie selfversekerd en duidelik is oor jou energieke identiteit in verhouding tot die wêreld.

Progressie was sentraal in die skrywer se lewe as 'n onderliggende beginsel waarom groot doelwitte bereik is, soos om die top van Mount Everest te bereik, wat etlike jare se opleiding en toewyding vereis. Plasing en aktivering van kern (oer) energie was noodsaaklik in die vervulling van hierdie doelwit. So 'n prestasie begin met 'n duidelike konseptualisering van die waarde inherent aan die progressie wat lei tot groot piektoestande. Om sulke piektoestande te begeer en verhewe doelwitte te bereik, vereis altyd die beste moontlike visualisering van die finale doelwit. Die interne betekenis van 'n verhewe doelwit sowel as die glorie van vooruitgang moet

in elke faset van 'n mens se lewe geïnternaliseer word, wat die opbloeï van ervarings moontlik maak. Hierdie ervarings veroorsaak en onderhou die blom en uitbreiding van goeie kwaliteit gedagtes en emosies. Die skrywer waardeer egtheid en gee uitdrukking aan die idees wat aangebied word om waarhede oor te dra wat direk ontdek is in die buitengewone ervaring wat as lewe bekend staan. Sonder egtheid kan die voldoende oordrag van hierdie buitengewone waarhede en idees die mensdom nie ophef van 'n toestand van stagnasie in 'n ontwaking van progressie nie. Die skrywer moedig lesers aan om hul egtheid te ontdek en sodoende intern verskeie prosesse aan te steek wat ware progressie sal begin wat herhalende siklusse stop wat stagnasie veroorsaak. Die onderskeid tussen stagnasie en progressie moet duidelik in die verstand wees voordat enige ware vordering kan plaasvind. Hierdie onderskeid word verder verstaan wanneer 'n mens die vasvang binne herhalende siklusse herken waar 'n mens nie verder vorder nie. Stagnasie, vanuit die skrywer se perspektief, is bloot om op dieselfde plek vas te sit. Nog 'n manier om oor stagnasie te dink, is die herhaling van dieselfde aktiwiteite waar progressie nie plaasvind nie, en dit is asof 'n mens dieselfde aktiwiteite herhaal en verskillende resultate verwag. Stagnasie is waar 'n mens nie in staat is om uit die boks te kom nie, sielkundig en/of andersins, sodat 'n mens innerlik en eksterne vassit. Wanneer kognitiewe vermoëns en sterkpunte oorweeg word, vind stagnasie plaas as gevolg van beperkende patrone wat blykbaar met verloop van tyd voortduur. Hierdie patrone word ingeskerp as gevolg van 'n mens se opvoeding en kondisionering, waar die vermoë om die aard van jou patrone waar te neem, steeds verminder word as gevolg van die krag van sulke herhalende patrone. Moed is nodig om herhalende patrone te herken, en vanuit daardie moed verskillende tipes veranderinge aan te wend wat veral skadelike patrone of stagnerende patrone kan deurbreek. Daar is ongetwyfeld baie fasette van moed. Die moed om verskillende soorte aktiwiteite, gebeurtenisse, situasies, ens. te ervaar, verg alles energie om geaktiveer te word. Die energie binne moed is waar die emosie van moed en die intellektuele krag daaragter in 'n rigting beweeg na 'n mens se doelwitte sodat die energie ongeskonde en nie-gefragmenteerd bly. Daarom is daar geen afleiding van energie wat konsekwent na die doel vloei nie.

BUIITE/INNERLIKE VRYHEID & VITAMIEN M

Die herlewing van kernenergie lei tot uiterlike en innerlike vryheid in alle aspekte van die lewe waar vitamien M toeneem in die vorm van groter finansiële krag en die korrelasie daarvan met die energieke ontwikkeling van geesteskrag.

Met betrekking tot die verkryging van 'n beter perspektief rakende geld in die algemeen, let asseblief op die volgende:

- 1) Geld het oor die afgelope 2000 jaar 'n verskeidenheid veranderinge in baie verskillende vorme ondergaan.
- 2) Geld is 'n simboliese voorstelling van rou energie wat uit menslike aktiwiteit geproduseer word.
- 3) In die verlede het geld baie verskillende vorme van intrinsieke waarde aangeneem soos diere, tabak, groente, verskeie metale, pels, ens.
- 4) Ornamenteel waardevolle voorwerpe soos edelmetale is gebruik om 'n simboliese voorstelling van waarde te gee wat intrinsiek aan hierdie voorwerpe is. Die standaardisering van waarde in terme van munte wat van edelmetale gemunt is, het 'n manier geskep vir hierdie rou energie om op kwantifiseerbare en tasbare maniere voorgestel te word.
- 5) Soos die menslike beskawing ontwikkel het, het die simboliese aard van geld gedien as 'n plaasvervanger vir materiële voorwerpe, wat 'n beduidende stadium van verdere sosiologiese ontwikkeling gemerk het. Hierdie tipe standaardisering het sielkundige inprenting van die simboliese voorstelling van geld in die gees geskep en gevolglik het die emosionele en intellektuele prosesse wat daarmee geassosieer word, aansienlik gekristalliseer geraak in die konteks van simboliese geld waar hierdie kristallisering gedien het as 'n manier om die gees groter sekuriteit te vind.
- 6) In die menslike geskiedenis is verskeie uitreikingsinstellings geskep op grond van vertroue waar rykdom gestandaardiseer kan word en die vloei van rykdom via 'n uitruil van goedere en produkte plaasgevind het. Gedurende die 19de eeu het duisende banke banknote uitgereik wat bestaande materiële bates weerspieël. Die benutting en berging (besparings) van geld het verder ontwikkel om toekomstige voorneme (om sekere ervarings te hê) en die aankoopvermoë van goedere en produkte te verteenwoordig. Die konsep van 'n promesse is ook ontwikkel wat dui op 'n voorneme om in die toekoms te betaal. Dit het 'n kragtige stimulus geword in die proses van handel. Regerings het begin om effekte uit te reik waar sodanige uitreiking van hierdie effekte die grondslag was vir die opkoms van moderne nasiestate.

Nadat, tot 'n mate, die noodsaaklikheid van persoonlike en finansiële vordering ondersoek is, is dit nodig om te erken en te erken dat die hele wêreld meedoënloos finansiële sekuriteit en sukses nastreef. Dit is werklik verstommend as 'n mens in ag neem hoeveel tyd en energie die strewe en verbetering van finansiële prestasie aandryf. Geld is ongetwyfeld een van die grootste kragte in die lewe wat uiteenlopende persoonlike ervarings kan bied, wat wissel van blote oorlewing tot buitengewone aflate. Om uit blote oorlewing te beweeg en finansiële krag te verhoog, is die herlewing van kernenergie nodig wat innerlike en uiterlike vryheid tot gevolg het. Vryheid, in een sin, beteken om nie gebonde te wees aan beperkings en die vermoë om drome en doelwitte te verwesenlik nie. Wanneer daar gepoog word om innerlike en uiterlike vryheid te bewerkstellig, moet sleutelwaardes, oortuigings en denkprosesse teenwoordig wees, soos:

- 1) Ontwaking van intellektuele krag om die verskil tussen beperkings, bindinge en vryheid te verstaan ...
- 2) Harmonie tussen 'n mens se verstand en liggaam waar albei in vrede is ...
- 3) Ondersoek en erkenning van die verband tussen begeertes, persoonlike vermoëns en die ryk van moontlikhede van interaksie, wat alles lei tot die ophoping van Vitamien M.
- 4) Aanvaarding van die idee dat die opwekking van Vitamien M 'n energieke verskynsel is ...
- 5) Stop die verspreiding van Vitamien M as gevolg van interne/eksterne wanbalanse en konflikte.
- 6) Erkenning dat Vitamien M bestaan as geestelike energie (sielkundige krag) as gevolg van die besparing van groter bedrae geld terwyl geld benut word net soos enige vitamien benut word. Dit lei tot maksimale interne genot as gevolg van die gebruik van Vitamien M op die beste moontlike manier waar wanbalanse in 12 areas van 'n mens se lewe voorkom word.
- 7) Die verstand het baie begeertes en die vryheid om hierdie begeertes te vervul kom uit die ophoping van geld. Erkenning dat bloot om geld na te jaag sonder persoonlike

ontwikkeling nie 'n oplossing vir persoonlike probleme is nie en nie eintlik die deur na ongestoorde vreugde kan oopmaak nie. Geld in die vorm van Vitamien M is bloot 'n instaatsteller, aangesien dit die gom is wat alles bymekaar sal hou solank 'n mens se interne energie samehangend is.

8) Ware aanvaarding van die feit dat beskadiging van kernenergie in jouself die verlies van Vitamien M uitwendig en intern veroorsaak ... Hierdie verlies lei tot 'n gebrek aan fokus, verminderde emosionele stabiliteit en 'n algehele vermindering van kragtige energie wat nodig is om alle areas van 'n mens se lewe te bekragtig .

9) Die ware krag van Vitamien M is teenwoordig wanneer 'n mens in 'n toestand van vryheid kom en daardie vryheid self genereer meer vrede en kalmte van binne. Interne stilte is soos die see, waar 'n mens nie eers die diepte van die see kan beoordeel deur bloot daarna te kyk nie. 'n Oseaniese kalmte word ervaar wanneer Vitamien M en vryheid gelyktydig ingespan word.

10) Uitgestrekte ervarings van die materiële wêreld is moontlik met Vitamien M waar die bestaan van vryheid ervaar word soos 'n uitbreiding van persoonlike energie. Sulke uitgestrektheid verbind persoonlike groei/uitnemendheid met die berging van finansiële energie waar Vitamien M uitgestrektheid fasiliteer en verder bevorder. Soos 'n mens se finansies en bankbalans toeneem, is daar 'n ooreenstemmende verbetering van persoonlike energieke uitnemendheid.

Met hierdie 10 sleutelpunte in gedagte, kan die fout vermy word om finansiële groei te probeer verhoog sonder om op selfontwikkeling te fokus. Om uitsluitlik 'n mens se banksaldo verder toe te neem, en verder as persoonlike uitnemendheid, is 'n ernstige sielkundige fout wat uiteindelik die innerlike kernenergieë beskadig. Die hart en siel van progressie bestaan in persoonlike groei met ooreenstemmende finansiële groei wat die vloei van positiewe energie binne 'n mens se liggaam, verstand en siel verbeter.

Innerlike vryheid is onverbiddelik gekoppel aan die aangebore en ontwikkelingsvermoë om totale verantwoordelikheid vir 'n mens se gedagtes, gevoelens en alle aksies te aanvaar. Hierdie verantwoordelikheid ontwaak wanneer 'n mens bewuste en aanpasbare besluite neem gebaseer op 'n onbevooroordeelde

siening van elke aspek van jou lewe. Innerlike vryheid is redelik skaars in die lewe en kan slegs ontdek word deur individue wat verantwoordelikheid aanvaar vir die manier waarop kernenergie vloei in alle omstandighede en situasies. Die krag van Vitamien M is sodanig dat instinktiewe, emosionele en intellektuele behoeftes bevredig word in die konteks van kernwaardes wat gevolg het binne 'n mens se invloedseer. Wanneer hierdie behoeftes voldoende bevredig word, hou hulle op om as inhibeerders van innerlike vryheid te funksioneer as gevolg van kernenergie wat ekstern as geld en intern as Vitamien M in die vorm van geestelike krag manifesteer. Die hele besluitnemingsproses word aangewakker met intelligensie, sodat veelvuldige vorme van verantwoordelikheid soos persoonlike, familiare, sosiale en spirituele, natuurlik opgeneem word.

Innerlike vryheid en totale persoonlike verantwoordelikheid is onderling verbind waar die vlak van interkonneksie lei tot aanpassingsaksies. Hierdie aksies is geestelik en fisies, en hul aanpasbare aard ontvou as gevolg van voldoende uitdrukking van kernenergie as ervaringsvryheid. Vryheid is 'n ervaringstoestand van aanpasbare besluitneming, 'n toestand van natuurlike sielkundige evolusie en 'n toestand van energiebesparing wat lei tot geïntegreerde bewussyn en involusie oor 12 dimensies van 'n mens se lewe. Vanuit 'n filosofiese oogpunt vind involusie plaas wanneer 'n proses of objek ontologies op homself "ingekeer" word. Wanneer die krag van geld begin "in homself draai", lei dit tot die behoud van hierdie krag en konsentrasie sonder fragmentasie sodat verfynde energie in die vorm van Vitamien M in jouself begin ontwikkel.

ERVARINGSVRYHEID IS 'N TOESTAND VAN TOENEMENDE VREUGDE
- - **RICKY SINGH**

LOKUS VAN BEHEER & VRYE WIL

'n Mens se innerlike vryheid word ervaar wanneer jy vryheid van denke het om feite, standpunte of ander idees te hou en te oorweeg terwyl jy behoorlike

oorweging en respek aan ander gee, maar tog jou visie van persoonlike vryheid formuleer. Persoonlike vryheid impliseer inherent die bestaan van vrye wil en die energie teenwoordig in onbelemmerde keuse tussen moontlike aksies. 4 Vrygekose handeling, met 'n bewustheid van die vloei van kernenergie in aksies, lei tot 'n praktiese begrip van die verband tussen vrye wil en morele verantwoordelikheid sodat finansiële mag tot algehele voordeel aangewend word. Vrywillige aksies is positief wanneer dit uitgevoer word deur in 'n ruimte van innerlike vryheid te bly. Geestelike toestande soos oorreding, beraadslaging en verbod is almal moontlik as gevolg van die energieke prosesse wat daarop gemik is om geld te versamel en die vryheid te ervaar wat verkry word deur die besit van geld. Om vrye wil verder te ondersoek, moet 'n mens se lokus van beheer in maksimum balans en energieke integrasie wees, sodat vrye wil funksioneer tot 'n mens se grootste voordeel. Lokus van beheer word gekonseptualiseer as:

1) "Locus of control is die mate waarin mense glo dat hulle, in teenstelling met eksterne kragte (buite hul invloed), beheer het oor die uitkoms van gebeure in hul lewens. Die konsep is in 1954 deur Julian B. Rotter ontwikkel en het sedertdien 'n aspek van persoonlikheidsielkunde geword. 'n Persoon se "lokus" (meervoud "loci", Latyn vir "plek" of "ligging") word gekonseptualiseer as intern ('n oortuiging dat 'n mens jou eie lewe kan beheer) of ekstern ('n oortuiging dat die lewe beheer word deur eksterne faktore wat die persoon nie kan beïnvloed nie, of daardie toeval of noodlot beheer hul lewens).

2) Individue met 'n sterk interne lokus van beheer glo dat gebeure in hul lewe hoofsaaklik afkomstig is van hul optrede: byvoorbeeld, wanneer hulle eksamenuitslae ontvang, is mense met 'n interne lokus van beheer geneig om hulself en hul vermoëns te prys of te blameer. Mense met 'n sterk eksterne lokus van beheer is geneig om eksterne faktore soos die onderwyser of die eksamen te prys of te blameer.

'n Sterk interne lokus van beheer is die resultaat van 'n mens se vrye wil, wat moontlik lei tot 'n aansienlike vermindering van stres/nood. Daar is disposisionele kenmerke van individue wat stres, spanning, bekommernis, onsekerheid, vrees, ens

bevorder. Lokus van beheerteorie moedig individue aan om te erken dat beheer van die uitkoms van persoonlike handeling moontlik is deur die teenwoordigheid van 'n interne lokus te erken en dan aksie te ontwikkel in die rigting van verdere vordering. 'n Ontwaking van kernenergie verhoog 'n mens se interne en eksterne lokus van beheer, verminder negatiewe effekte van stresvolle gebeure, verhoog taakgesentreerde hanteringsgedrag, verhoog toegang tot veelsydige hulpbronne (d.w.s. taakbystand, emosionele ondersteuning, inligting, ens.), verhoog die stresbufferende effek van sosiale ondersteuning, verander 'n mens se persepsie van gebeure in 'n positiewe rigting, en verhoog selfbeeld.

FINANSIËLE GROEI & PERSOONLIKE UITNEMENDHEID

Finansiële groei is beslis 'n belangrike faset van persoonlike uitnemendheid. (Sien Figuur 21 in Bylaag) Sulke groei vereis die bevordering en vestiging van dominante denkwyses wat finansiële groei kan bevorder. Vanuit entrepreneuriese perspektiewe lei verbruikersgeoriënteerde ingesteldhede, bewuste verhoging van produktiwiteit gebaseer op vraag en aanbodstatus, en sistematiese ontwaking van innerlike krag, alles tot verbeterde kwaliteit van produkte/dienste wat verskaf word met 'n ooreenstemmende toename in betroubaarheid en konsekwentheid. Toenemende verstandelike krag lei tot die verbetering van operasionele, analitiese, sistemiese en konseptuele denke. Die skepping van innerlike en uiterlike eenheid (d.w.s. die energetiese skakeling tussen persoonlike energie en persepsie van die groei van geld as die groei van energie), produseer 'n voortreflike vlak van waardegenerering vir die entrepreneur en verbruikers. Sulke interne en eksterne verband tussen ontwaakte energie genereer kreatiewe aanpasbaarheid, volgehoue produktiwiteit, verbeterde kwaliteit van dienste/produkte, verhoogde klantoriëntasie en verhoogde volhoubaarheid. Sulke verbeterde verbinding verhoog mededingende voordele en bevorder uitbreiding en winsgewendheid.

Enige groeiproses, intern en ekstern, moet sodanig aanpasbaar wees dat die proses self redelik, verstaanbaar, voorspelbaar en hanteerbaar is, veral vir jouself. Daar is maksimum en minimum strategieë waar aanvulling en aanvulling met

mekaar verbind word vir ware ontwikkeling sonder skade aan 'n mens se innerlike krag of huidige finansiële status. Elke individu wat na uitnemendheid streef, moet begin met 'n ware ontdekking van die funksionaliteit van sy/haar intelligensie wat lei tot dinamiese vooruitgang. Elke soeker na uitnemendheid moet die behoefte aan aanpassing erken en oor beperkte grense beweeg. Om die generering van resultate te verseker en te versnel, vereis 'n volgehoue vloei van energie in rigtings wat noukeurig gevisualiseer en beplan word.

Individue wat verdere finansiële groei verlang, moet die huidige paradigma waarbinne hulle funksioneer erken en nuwe paradigmas ontdek wat fokus kan verskuif na die generering van markwaarde. Noodsaaklike eienskappe soos aanpassingsvermoë en klantoriëntasie gelei paradigmas, bevorder verbetering in die konteks van enige huidige mark. Die bepaling van die beste struktuur en funksie van besigheidsprosesse is fundamenteel in die hantering van kompleksiteit. Hierdie kompleksiteit stel 'n entrepreneur in staat om die hoofsaaklike van besigheidsfunksies op die voorgrond te hou. Die bou en verdere ontwikkeling van 'n raamwerk om besigheidsfunksies te bestuur vereis persoonlike energie om in goeie sinchrone ontplooiing te bly. Sodra dit gebeur, vind aanpasbaarheid, spoed van groei en verbetering van winsgewendheid plaas. 'n Oorkoepelende visie van sosiale/besigheidstrukture en -funksies moet ook ontwikkel sodat enige besigheid kan floreer deur in gedagte te hou dat die breër konteks daarbinne bestaan. Dit geld vir sake-eienaars en werknemers.

Finansiële groei en persoonlike uitnemendheid parallel aan die trede van 'n leer. Sodra 'n individu een trap op 'n slag begin klim, neem dit in wese 'n aksie na persoonlike uitnemendheid en die volgende aksie na persoonlike vryheid. Hierdie analogie is redelik voldoende gegewe die feit dat alternatiewe sporte van finansiële vryheid en persoonlike uitnemendheid moet bestaan en opeenvolgend geklim moet word vir voldoende en stabiele ontwikkeling oor tyd. Sommige sal graag een of twee lopies op 'n slag wil oorslaan en dit kan skade, sielkundige onstabieleit, finansiële risiko en nie-volhoubaarheid van voldoende groei veroorsaak. Die energie wat spandeer word om van een trap van 'n leer na 'n ander trap te beweeg, kan moeilik word met verloop van tyd, gebaseer op die pas van die individu sowel as die spasiëring van die lopies. As die lopies met voldoende afstand gespaseer

word, is daar voldoende aandag aan 'n mens se onmiddellike omgewing, en die klimproses is ook in ooreenstemming met die posisionering van die leer. Daar is dus 'n groter moontlikheid van verdere vordering na die bopunt van die leer. 'n Mens kan op enige stadium in jou lewe stappe begin neem na finansiële vryheid of persoonlike ontwikkeling. Die sleutel is om op enige gegewe tyd in die lewe met enige een te begin. As 'n mens met persoonlike ontwikkeling begin, volg voldoende besteding van geld. Met die beginpunt van persoonlike ontwikkeling, moet die klimmer bewus wees daarvan om te verseker dat die sporte nie te ver uitmekaar is nie, want die klim sal moeiliker word as daar te veel afstand tussen die sporte is. Net so, as 'n mens met persoonlike ontwikkeling begin, moet werklike ontwikkeling van een stap na die volgende hanteerbaar, uitvoerbaar en uitgevoer word sonder om van die persoonlike ontwikkelingsleer af te val, tesame met die voorkoming van impulsiewe opgewondenheid om met verhoogde risiko na bo te kom. Hierdie analogie is redelik voldoende met betrekking tot finansiële ontwikkeling, aangesien baie individue redelik vinnig na die finansiële top wil kom sonder om voldoende beskerming te hê of voldoende aandag te hou op die klimproses na persoonlike ontwikkeling/finansiële ontwikkeling.

As 'n individu begin klim met finansiële ontwikkeling reeds ongeskonde soos in die geval van iemand wat in geld gebore is, behoort die volgende trap persoonlike ontwikkeling te wees. Iemand wat in geld of rykdom gebore is, kan reeds finansiële groei hê en hulle kan meer finansiël vaardig word. Die volgende lopies vir so 'n individu moet persoonlike ontwikkeling wees waar hulle kan probeer om die verstand te kalmeer en meer begrip van hul interne energie te kry sodat ander strewes hulle kan help om te groei en 'n beter mens te word. Iemand wat in die lewe begin en nie voldoende finansiële stabiliteit, groei en persoonlike uitnemendheid het nie, moet intern begin werk aan hul persoonlike ontwikkeling, soos om universiteit toe te gaan of meer opleiding te verwerf, verskeie vaardighede aan te leer, en sodoende kan hulle opdoen. Dieper insig in die sluimerende krag en energie wat binne hulle bestaan. Groei na finansiële verbetering sal voorkom by individue wat aandag op persoonlike ontwikkeling gehou het, soos vroeër genoem, en hierdie ontwikkeling realiseer deur afwisselende stappe te neem, net soos 'n leer klim. Om die fisiese liggaam en die verstand saam te koppel, is soos die twee kante van 'n leer

wat dieselfde lengte, dieselfde hoogte moet wees en goed verbind is deur die sporte. Stel jou 'n leer voor waar daar twee ondersteunende arms is waar die lopies verbind word, waar persoonlike uitnemendheid in finansiële groei en persoonlike groei afwissel of gelyktydig plaasvind. Dit is dus 'n manier om energie intern te verbind (d.w.s. in gees/liggaam/siel) en geld op te bou namate vitamien M uitgebrei word as deel van persoonlike uitnemendheid.

ONTWIKKELING VAN ENERGIÛKE INTELLIGENSIE

Om groter toestande van ontwikkeling, persoonlik en finansiël, te bereik, is voldoende besigheids-/beroeps- en persoonlike ontwikkelingstrategieë nodig om die bereiking van gewenste resultate te verseker. 'n Bewuste beplanningsproses in die bereiking van korttermyn- en langtermyn-doelwitte vereis 'n ontwaking van energieke intelligensie wat onderlê/bestaan as 'n potensiaal binne elke individu. Uitbreiding van energieke strategieë kan die ontwikkeling van winsgewende sakemodelle beveilig, wat lei tot die benutting van persoonlike intelligensie in wêreld wat wen-wen situasies soek. Ontwikkeling van effektiewe strategieë, terwyl aanpassingsprosesse wat nodig is vir voldoende interaksie in diverse omgewings in gedagte gehou word, tesame met die integrasie van 'n verskeidenheid van uitgebreide strategieë wat 'n spesifieke besigheid gegee word, moet alles op 'n voorkomende en defensiewe wyse verbind word om resultate te verseker sonder om te veroorsaak skade as gevolg van hoërisiko-pogings. Om voldoende resultate van enige tipe besigheidstrategie (of beroepsstrategie) te verseker, vereis 'n duidelike evaluering van 'n mens se huidige lewensomstandighede, sodat die bou van betekenisvolle oplossings vir besigheids-/beroepsuitdagings kan plaasvind deur die krag binne intelligensie te gebruik. Die krag wat binne intelligensie bestaan, kan wakker gemaak word deur die verband tussen besigheids- (of beroeps-) ontwikkeling en intellektuele krag te erken. Erkenning van verbande tussen 'n mens se intelligensie en die natuurlike/ekonomiese wêreld maak voorsiening vir konseptuele/fundamentele benaderings om uiteindelik in aksieplanne geoperasionaliseer te word. Sodanige ontwaking en versterking van intelligensie versterk 'n mens se huidige besigheid en/of beroep sistemies deur 'n toestand van

ruimdenkendheid te bereik. Intelligensie-ontwaking kan plaasvind wanneer 'n mens die belangrikheid van 'n verskeidenheid tipes intelligensie erken, soos mededingend intelligensie, lewensbelangrike intelligensie en strukturele intelligensie. Mededingende intelligensie ontwaak wanneer 'n mens die noodsaaklikheid erken om breër perspektiewe te verkry met betrekking tot enige spesifieke besigheid of industrie, en sodoende word die pad na verdere vordering duideliker. Sulke duidelikheid spruit uit 'n begrip van die algehele struktuur van die onderneming in die konteks van verskeie mededingers wat teenwoordig mag wees. Hierdie tipe intelligensie staan bekend as mededingende intelligensie, sodanig dat dit nie op 'n skadelike wyse teenoor enigiemand gebruik word nie, maar wel gebruik word om die lewering van goedere en dienste verder te verbeter. Hierdie mededingende intelligensie is ook van toepassing in normale werksomgewings vir werknemers wat in uiteenlopende besigheidsomgewings werk. Vitale intelligensie verwys na die krag en krag binne intelligensie wat toepaslike persoonlike lewenskragtigheid produseer, sodat die algehele mededingende besigheidstruktuur binne 'n mens se bestek is. Hierdie lewenskragtigheid verbeter die dienste en produkte wat aan die gemeenskap/verbruikers in die algemeen aangebied word om die beste kwaliteit diens en produk te lewer. So 'n voorneme het lewensbelangrike energie en het 'n voorbeeld- of hersteleffek wanneer dit met kliënte in aanraking kom. Die kwaliteit van interaksie met hulle sowel as met die kwaliteit van produkte/dienste wat aangebied word, verhoog algehele lewenskragtigheid en lewenskragtigheid. Strukturele intelligensie is die kognitiewe krag wat geplaas word in die algehele visie van enige spesifieke industrie en sy interkonneksies met ander industrieë. Sulke interkonneksies word op 'n verhoogde vlak waargeneem as gevolg van die teenwoordigheid van ontwaakte/verfynde energie binne 'n mens se intellek. Hierdie energie wat in die intellek teenwoordig is, bereik groter hoogtes as gevolg van aandag wat op fisiese en psigologiese ontwikkeling geplaas word, asook om na 'n toestand van interne nie-teenstrydigheid te beweeg. (Interne nie-teenstrydigheid is 'n toestand waar 'n mens se gedagtes, emosies, herinneringe, begeertes en kernenergie in die beste moontlike belyning is.) Energieke ontwaking binne 'n mens se verstand en liggaam lei tot die herkenning van baie grondoorsake van ontelbare menslike probleme wat opgelos kan word deur samehangende ekonomiese stelsels.

Grondoorake van probleme binne die onmiskenbare realiteit van behoeftes en eise kan met duidelikheid en korrekte visie verstaan word. Hierdie visie maak voorsiening vir die ontwikkeling van goeie aanwysers en voorspellers van die evolusie en vordering van enige spesifieke besigheid of beroepsopoging. Energieke intelligensie laat 'n mens toe om in die toekoms te projekteer, met betrekking tot die bou van moontlike neigings en scenario's, binne die raamwerk van 'n bepaalde besigheid/beroep. Hierdie tendense en scenario's word gekonseptualiseer met 'n verbeterde onderling gekoppelde begrip van veelvuldige besigheidstelsels en -strukture in die konteks van ekonomiese beginsels. Hierdie onderling gekoppelde begrip is die sleutel tot werklike sukses in besigheid omdat daar 'n groter en dieper visie van onderlinge verbondenheid is. Die erkenning van onderlinge verbondenheid en die toepassing van energieke intelligensie in daardie onderlinge verbondenheid maak voorsiening vir goeie besluitneming in die ontwikkeling van enige spesifieke besigheid of beroepsopoging. Vandaar, soos die leer-analogie vroeër bespreek is, is daar beweging van die een lopies na die ander waar energieke intelligensie steeds verder en verder ontwikkel terwyl die groter raamwerk waaroor enige spesifieke besigheid ontwikkel word, in gedagte gehou word. Die konteks van algehele samelewingstelsels, regeringstelsels, sowel as ander mededingende besigheidstrukture word energiek in die gedagte gehou, wat lei tot die beste besluitneming as mens poog om verder te vorder oor 12 dimensies van jou lewe.

Soos energieke intelligensie ontwikkel, kan verskeie aanwysers en voorspellers toekomstige moontlikhede beïnvloed, waar die mededingende voordeel van 'n mens se maatskappy (of beroep) kan ontwikkel in 'n kapasiteit om verskeie bedreigings vir die maatskappy se ontwikkeling te vind en te voorkom. Die vermoë om die sterk- en swakpunte van 'n mens se maatskappy (of die maatskappy waarvoor jy werk) te erken, is 'n aanduiding van prestasie-aanwysers. Prestasie-aanwysers word gebruik om 'n duideliker begrip te verkry van die tipe aktiwiteite/aksies wat uitgevoer moet word namate 'n mens finansiële en persoonlik verder vorder. Daar is 'n erkenning van sterk- en swakpunte van 'n mens se maatskappy (of jou beroepsaktiwiteit) en daardie sterkpunte word verder versterk waar swakhede as geleenthede vir verdere ontwikkeling beskou word. Energieke intelligensie erken ook risikovermyding en identifiseer interne/eksterne

geleenthede vir verdere ontwikkeling met betrekking tot die kapasiteit of die vermoë van enige organisasie/individu om veerkragtig te word. Veerkragtigheid is nog 'n belangrike faset van persoonlike veerkragtigheid. Die konsep van veerkragtigheid is baie kragtig in die sin dat dit binne sy verjongende krag (energie) het wat 'n mens in staat stel om terug te bons van enige terugslae. Terugslae kan oorkom word deur energieke intelligensiebenutting met betrekking tot: a) bedrywighede van 'n besigheid; b) inligtingsvloei met betrekking tot funksionele aspekte; c) gedragsaspekte van werknemers en ander; d) mededingendheid; en e) algehele vloei van daaglikse aktiwiteite. Operasionele doeltreffendheid kan moontlik aansienlik uitgebrei word wanneer energieke intelligensie aktief word.

HOOFSTUK 2

VISIE VAN MENS SE LEWE

DOELWITTE OPSTEL en BEREI

Om 'n toestand van persoonlike uitnemendheid en finansiële vryheid te bereik/volhou, moet betekenisvolle en toepaslike prosesse in plek wees om doelwitte te stel en te bereik. Doelwitte is in wese onvervulde begeertes waar 'n individu aspirasies het om na hoër toestande van ervaring op te klim. 'n Doelwit is 'n gemoedstoestand waar vordering fisies, geestelik, finansiëel en geestelik verlang word, sodanig dat dit 'n beter of hoër toestand van ervaring van 'n mens se huidige toestand is. Doelwitstelling vereis 'n begrip van 'n mens se huidige lewensomstandighede oor 12 dimensies heen (sien Figuur 1), en vanuit hierdie begrip kan spesifieke korttermyn- en langtermyn doelwitte binne 'n mens se gedagtes gestel word. Die soliditeit van doelwitte onderhou geestelik konsekwente poging tot 'n ervaringstoestand van doelwitvoltooing, waar 'n mens na 'n hoër en beter toestand beweeg. Die besluitnemingsproses binne jouself moet duidelik wees sodat interne teenstrydighede van begeertes opgelos word. Die oplossing van sulke teenstrydighede genereer geestelike energie waar gestelde doelwitte bereik word as gevolg van 'n ten volle bewuste besluitnemingsproses. Doelwitte word dus aktief vir jouself gestel deur groter verstandelike krag te gebruik. 'n Doelwit kan nie iets wees wat nie aktief is nie, soos TV kyk of ander passiewe aktiwiteit. Enige voordelige doelwit genereer voortreflike aktiwiteit binne 'n mens se lewe en sulke aktiwiteit wek al hoe groter energie in die neem van betekenisvolle stappe in die rigting van die vervulling van jou drome, planne, begeertes, ens. Om aktief doelwitte na te streef kan suksesvol geïmplementeer word as gevolg van die volgehoue groei van jou innerlike krag en omhels groter toestande van ervaring.

DOELWITTE, PRESTASIE & SELFDOELTREFFENDHEID

Enige doelwit is 'n idee van die toekoms of gewenste resultaat gebaseer op voorstelling, beplanning en toewyding om vervulling te bereik. Pogings word aangewend om beoogde doelwitte binne 'n voorafbepaalde tyd te bereik deur spertye te stel. Die

konsep van 'n doelwit is soortgelyk aan 'n mens se doel of doelwit waar die

verwagte resultaat intrinsieke en ekstrinsieke waarde het. As doelwitte moeilik is met groter spesifisiteit, is daar die moontlikheid van hoër prestasie gebaseer op die vlak van verbintenis tot 'n doelwit, tesame met 'n mens se vermoë en omvang van kennis om produktiewe stappe te neem. Daar is 'n verband tussen doelwitte en prestasie soos volg:

- a) 'n Mens se aandag en konsentrasie is gefokus en gekonsentreer op doel-pertinente aktiwiteite
- b) Die moeilikheidsgraad van enige doelwit word verstandelik geassesseer en 'n mens se begeerte om jou vermoë uit te brei tot die bereiking van 'n doelwit word ook objektief beoordeel.
- c) Interne volharding word verhoog deur die konsentrasie van 'n mens se energie.
- d) Soms word 'n langdurige poging vereis waar die deurbreek van selfvernietigende gedagtes absoluut noodsaaklik word om te verhoed dat pogings om 'n gestelde doelwit te bereik, gestaak word.
- e) Doelwitte kan lei tot die ontwaking van sluimerende energie waar aksies wat geneem word vir die bereiking van doelwitte kan lei tot 'n toestand van opwinding.
- f) 'n Mens begin met die proses om benaderings, strategieë en metodes te ontbloot wat 'n nuwe ontdekking kan wees wat lei tot die generering van groter krag van binne.

'n Positiewe verhouding tussen doelwitstelling, gereelde uitvoering van aksies en die beste gebruik van persoonlike energie hang van verskeie faktore af. Eerstens moet 'n doelwit as waardevol beskou word en 'n sielkundige betekenis dra wat toewyding bevorder. Doelwitstelling vind plaas wanneer eienskappe soos duidelikheid, uitdaging, toewyding, terugvoer en taakkompleksiteit alles by kernenergieaktivering ingereken word.⁷ Op grond van 'n mens se indiensenemingskonteks kan deelnemende doelwitstelling help om prestasie te verhoog gebaseer op interne energievloei en 'n mens se verbintenis tot die missie van die werkgewer. Selfdoeltreffendheid het ook 'n beduidende verband met doelwitverbintenis. Selfdoeltreffendheid is, volgens die sielkundige Albert Bandura wat oorspronklik die konsep voorgestel het, 'n persoonlike oordeel van "hoe goed 'n mens aksies kan uitvoer wat nodig is om voornemende situasies te hanteer 8." 'n

Sterk geloof en oortuiging in 'n mens se aangebore kernenergie-toename, die oopmaak van potensiële vermoëns en kognitiewe/emosionele sterkpunte in die konteks van 'n mens se vasberadenheid/volharding om struikelblokke te oorkom neem ook toe. Inmenging met die doeltreffendste benutting van 'n mens se kernenergie neem af.⁹ Addisioneel, individue goeie terugvoer van ander kan verkry met betrekking tot vordering wat na spesifieke doelwitte gesoek word. Dit is ook raadsaam om SMART-doelwitte (spesifiek, meetbaar, bereikbaar, relevant en tydsbeperk) daar te stel in die stel van doelwitte en die neem van voldoende daaglikse stappe. Daar moet kennis geneem word dat die SMART-raamwerk kan as ietwat beperk beskou word as gevolg van die uitsluiting van doelwitmoeilikheid as deel van sy kriterium. "In die doelwitstellingsteorie van Locke en Latham word dit aanbeveel om doelwitte binne die 90ste persentiel van moeilikheid te kies, gebaseer op die gemiddelde voorafgaande uitvoering van diegene wat die taak verrig het."

GEDENKTEORIE VAN AKSIE FASES

Doelwitte kan langtermyn, intermediêre of korttermyn wees. Die primêre onderskeid is die tyd wat nodig is om dit te bereik in die konteks van persoonlike energiebenutting. Die tydperk wat nodig is om doelwitte te bereik, is gebaseer op die aard van doelwitte: korttermyn vs. intermediêre termyn vs. langtermyn. 'n Mens se ingesteldheid moet duidelik wees voordat 'n individu kan begin om enige doelwit te bereik. 'n Reflektiewe proses is nodig om te besluit oor die gewenste eindtoestand gebaseer op 'n mens se begeertes. Peter Gollwitzer se ingesteldheidsteorie van aksiefases stel dat daar twee fases in die bereiking van enige doelwit is:

Vir die eerste fase sal die individu verstandelik hul doelwit kies deur die kriteria te spesifiseer en te besluit op watter doelwit hulle sal stel op grond van hul toewyding om dit deur te sien. Die tweede fase is die beplanningsfase, waarin daardie individu sal besluit watter stel gedrag tot hul beskikking is en hulle sal toelaat om hul verlangde eindtoestand of doel die beste te bereik.

AANSPORING SALIENCE

Sekere eienskappe van 'n doelwit help om dit te karakteriseer en om 'n individue se aansporing vas te stel om daardie doel te bereik. Aansporingsopmerklikheid het 'n groot impak op die doelwitstelling en bereikingsproses en word gedefinieer as:

Aansporing opvallend is 'n kognitiewe proses wat 'n "begeerte" of "wil" eienskap, wat 'n motiveringskomponent insluit, aan 'n lonende stimulus toeken. 'n Beloning is die aantrekklike en motiverende eienskap van 'n stimulus wat aptytgedrag – ook bekend as benaderingsgedrag – en volmaakte gedrag veroorsaak. Die "wil" van aansporingsopvallendheid verskil van "hou van" in die sin dat hou van die plesier is wat onmiddellik verkry word uit die verkryging of verbruik van 'n lonende stimulus; die "wil" van aansporings-opvallendheid dien 'n "motiveringsmagneet"-kwaliteit van 'n lonende stimulus wat dit 'n wenslike en aantrekklike doelwit maak, wat dit omskep van 'n blote sensoriese ervaring in iets wat aandag afdwing, benadering induseer en veroorsaak dat dit gesoek word .

In die konteks van aansporing opvallend, het doelwitte verskeie kenmerke wat individue motiveer as gekoppel aan persoonlike waardes/kenmerke, wat doelwitbereiking voorspel. Hierdie kenmerke sluit in:

a) Belangrikheid of betekenis wat op 'n doelwit geplaas word, hang af van: 'n doelwit se aantrekklikheid, intensiteit, relevansie, prioriteit en teken. Belangrikheid kan wissel van hoog tot laag en kernenergie word in gradasie geaktiveer.

b) 'n Begrip van die moeilikheidsgraad is nodig waar die moeilikheidsgraad bepaal word deur algemene skattings van die waarskynlikheid om doelwitte te bereik. Die moeilikheidsgraad van enige doelwit moet noukeurig geëvalueer word met die beskikbaarheid van persoonlike energie.

c) Spesifisiteit word bepaal as die doelwit kwalitatief is en wissel van vaag tot presies gestel. Tipies is 'n hoërvlakdoelwit vaager as 'n laërvlaksubdoelwit; byvoorbeeld, om 'n suksesvolle loopbaan te wil hê, is vaager as om 'n meestersgraad te wil verwerf. 'n

Meditatiewe besinning oor die spesifisiteit van enige doelwit bring duidelikheid oor die aard van 'n doelwit.

d) Visualisering met betrekking tot tydelike omvang skep 'n begrip van hierdie reeks van proksimale (onmiddellike) tot distaal (vertraag) en het 'n direkte impak op hoe 'n mens se energie benut word. Bewustheid is tipies groter vir proksimale doelwitte eerder as distale doelwitte. Hoe dieper 'n mens se visualisering groter duidelikheid breek by die bereiking van alle doelwitte (proksimale en distaal).

VIER FASES VAN DOELSTRAF EN VITAMIEN M

Die kompleksiteit van 'n doelwit word bepaal deur hoeveel subdoelwitte nodig is om die doelwit te bereik en hoe een doelwit by 'n ander aansluit. Meditatiewe intelligensie is van kardinale belang om toepaslike verbindings te maak in die konteks van vitamien M-berging. (Meditatiewe intelligensie is verhoogde intellektuele funksionering deur enige aantal meditasie-/reflektiewe tegnieke.) Besikbaarheid van geld en hoeveelheid vitamien M moet duidelik erken word om 'n duidelike begrip van doelwitkompleksiteit te bewerkstellig. Graduerende kollege kan byvoorbeeld as 'n komplekse doelwit beskou word omdat dit baie subdoelwitte het, soos om goeie grade te behaal, en gekoppel is aan ander doelwitte, soos om betekenisvolle werk te kry. 17 As kernenergie toepaslik geaktiveer word, kan kompleksiteit beskou word met die verbetering van persoonlike groei eerder as frustrasie, spanning, lae selfvertroue, ens.

Gollwitzer en Brandstatter (1997) definieer vier fases van doelwitnajaging as:

- 1) Voorbesluit ("voorkeure stel tussen ooreenstemmende wense en begeertes")
- 2) Preaksioneel ("bevordering van die aanvang van doelgerigte aksies")
- 3) Aksioneel ("wat doelgerigte aksies tot 'n suksesvolle einde bring")
- 4) Postaksioneel ("evalueer wat bereik is in vergelyking met wat verlang is")

Die erkenning van die verband tussen vier aspekte van doelwitnajaging, Vitamien M en 12 dimensies laat mens toe om geld en tyd vir jou maksimum voordeel te benut.

DOELGRADIËNT HIPOTESE

In die verdere ondersoek van doelwitstelling, doelwitbereiking en motivering dui die doelgradiënthipotese die klassieke bevinding van behaviorisme aan dat diere meer moeite doen as hulle 'n beloning nader.¹⁹ Clark Leonard Hull was 'n Amerikaanse sielkundige wat leer en motivering probeer verduidelik het deur wetenskaplike gedragswette. Volgens Hull:

Doelwitvordering is 'n maatstaf van vordering in die rigting van die bereiking van 'n doelwit. Persepsies van vordering beïnvloed dikwels menslike motivering om 'n doel na te streef. Hull het die doelgradiënthipotese ontwikkel, wat stel dat motivering om 'n doelwit te bereik monotonies toeneem vanaf die doelinisiasietoestand na die doeleindtoestand. Hull het die doelgradiënthipotese ontwikkel toe hy rotte waargeneem het wat jaag om 'n voedselbeloning te ontvang. Met behulp van sensors om die rot se beweging te evalueer, het Hull opgemerk dat die rot se inspanningsvlak toegeneem het namate die proksimale afstand na die voedselbeloning afgeneem het. Die doelgradiënthipotese is gebruik om menslike gedrag te voorspel wanneer 'n doelwit nagestreef word.

VOORUITSIGTEORIE PERSPEKTIEF

Die vooruitsigteorie-perspektief ²³ beweer dat motivering om 'n doel na te streef verduidelik kan word deur die beginsels van vooruitsigteorie te gebruik wat die volgende beklemtoon:

Verwysingspunte

Doelwitte kan as verwysingspunte beskryf word. Die doelwit dien spesifiek as die verwysingspunt waarvolgens individue sielkundig tussen suksesse en mislukkings onderskei. Deur Prospect Theory-terminologie te gebruik, word suksesse met winste geassosieer, en mislukkings word met verliese geassosieer. Byvoorbeeld, as 'n doelwit gestel word om 10 pond te verloor, is dit 'n sukses om 11 pond te verloor,

maar om 9 pond te verloor is 'n mislukking. 24 Verwysingspunte is uiters nuttig om aandag te hou aan hoeveel kernenergie gebruik word soos mens na jou doel vorder. Die gesindheid waarmee suksesse en mislukkings gemeet word, is belangrik om motivering aktief te hou.

Verlies afkeer

Soortgelyk aan besluite onder onsekerheid, is verliesaversie van toepassing op doelwitte. Met doelwitte impliseer verliesafkeer dat die negatiewe invloed wat veroorsaak word deur swakker as 'n mens se doelwit te presteer swaarder weeg as die positiewe effek wat geassosieer word met die oorskryding van 'n mens se doelwit. Oorweeg byvoorbeeld 'n individu wat 'n doelwit het om 10 pond te verloor. As hy sy doelwit mis deur slegs nege pond te verloor, sal die omvang van sy negatiewe emosies groter wees as die omvang van sy positiewe emosies as hy sy doelwit oorskry deur 11 pond te verloor. 25 Negatiewe invloed (emosie) veroorsaak dat kernenergie verminder word, wat 'n kommerwekkende innerlike omgewing skep. Voorkoming van verliesafkeer is moontlik deur aandag op enige mate van vordering te hou en 'n mens se energie verder te betrek om gestelde doelwitte te bereik. Verliesaversie kan al 12 dimensies van 'n mens se lewe beïnvloed as gevolg van die skep van interne wanbalanse, wat wissel van gering tot ernstig, gebaseer op 'n persepsie van prestasie.

Afnemende sensitiwiteit

Individue se sensitiwiteit vir vordering in doelnajaging neem af namate hulle wegbeweeg van die doelverwysingspunt. Daarom, soos 'n individu nader beweeg om haar doel te bereik, neem die waargenome waarde van vordering toe. Oorweeg byvoorbeeld 'n doelwit om 10 myl te hardloop en 'n aparte doelwit om 20 myl te hardloop. As 'n individu een myl hardloop, is die waargenome waarde van hierdie vordering groter wanneer die doelverwysingspunt 10 myl is as wanneer die verwysingspunt 20 myl is. 26 Voorkoming van "verminderde sensitiwiteit" is moontlik deur 'n mens se fisiese/geestelike energie verbind te hou met 'n doelwitverwysingspunt en besin gereeld oor die verwysingspunt meditatief. Sulke refleksie stabiliseer 'n mens se innerlike krag en kan verminderde sensitiwiteit

voorkom.

Subdoelwitte

Deur 'n waardebenadering tot doelwitnaging te gebruik, sal proksimale doelwitte meer geneig wees tot suksesvolle uitkomst. Wanneer 'n doelwit proksimaal is, is die waarde vir elke stap van vordering groter as wanneer die doelwit distaal is, gegewe afnemende sensitiviteit. Een manier om 'n distale doelwit na 'n meer proksimale doelwit te transformeer, is om subdoelwitte te stel. Die opstel van subdoelwitte is 'n effektiewe strategie om suksesvolle doelwitnaging te motiveer. 27 Die intelligensie om subdoelwitte te stel ontwaak deur duidelik te sien dat die stel en bereiking van subdoelwitte vervullend en noodsaaklik is in 'n prosesgeoriënteerde ingesteldheid.

DOELVOERDERY

Daar is ook 'n paradigma vir volharding in doelnaging. Die belangrikheid van volharding word hieronder beskryf:

Spanning in doelnaging ontstaan wanneer daar 'n teenstrydigheid is tussen 'n mens se huidige toestand en 'n mens se gewenste doeleindtoestand. Die motiveringskrag om hierdie teenstrydigheid te sluit, en dus die spanning uit te skakel, lei tot volharding. Sommige konsepte stel volharding gelyk aan die behoud van momentum ('n fisika-beginsel). Sodra 'n doelwit geïnisieer is, bly pogings om die doelwit te voltooi aanhoudend, tensy "afstomp deur 'n sterk eksterne stimulus of deur die opwekking van 'n alternatiewe, meer kragtige doelgerigte neiging."28 Volharding is 'n toestand waar energieke motivering teenwoordig is sonder die teenwoordigheid van spanning in doelnaging. So 'n energieke toestand is moontlik wanneer 'n mens doelbewus energie plaas om 'n toestand van volharding te bereik wat inherent lonend is eerder as om spanning te skep deur die aandag te hou op die teenstrydigheid tussen jou huidige toestand en jou begeertedoelwit (eindtoestand).

Deur hierdie konsepte te gebruik, stel Fox en Hoffman (2002) vier meganismes vir doelvolharding voor:

- a) proksimale sluiting
- b) duidelikheid voltooiing
- c) doelvalensie
- d) intrinsieke belange

Proksimale sluiting

Proksimale sluiting stel voor dat namate die afstand tussen 'n doeleindtoestand en 'n individu se huidige toestand afneem, die "aantreklike motiefkrag" om die doeleindtoestand te bereik, toeneem. Die doelwit word meer wenslik en die voltooiing daarvan meer haalbaar. Daarbenewens, soos die proksimale afstand na die doeleindtoestand nader, neem die motiveringskrag om die doelwit en doelstellings wat daarmee geassosieer word ook te bereik ook toe.³⁰ Soos 'n gestelde doelwit meer wenslik word, word 'n mens se innerlike motiveringskrag verder aangewakker deur kernenergie-aktivering. Geld word ook tot 'n mate aangewend om nodige items/produkte/dienste/ens aan te koop, om die doel te bereik. Die beste gebruik van geld met betrekking tot proksimale sluiting verbeter Vitamien M sielkundig en bevorder die herlewing van kernenergie.

Duidelikheid van voltooiing

Duidelikheid van voltooiing dui daarop dat namate die stappe om 'n doelwit te voltooi duideliker word, die volharding om die doelwit te bereik, toeneem. Wanneer die pad om 'n doelwit te voltooi duideliker is, word die doel as meer haalbaar beskou, en gevolglik neem die motivering om die doel te bereik toe.³¹ Energie wat binne 'n mens se intellek bestaan, word geaktiveer wanneer helderheid van voltooiing binne die verstand ontstaan. Helderheid is geneig om skaars te wees in baie mense se lewens en kernenergiegebruik word toenemend gesublimeer met verhoogde haalbaarheid van doelwitvoltooiing wat met gebalanseerde motivering vereis word.

Doelwaarde

Vir die doelvalensiemeganisme beskryf Fox en Hoffman (2002) valensie as "die mate van

aantreklikheid of wenslikheid van die doelwit." Doelwitte wat as baie waardevol beskou word, gedefinieer as dié wat aan die behoeftes van die individu voldoen, is hoë valensie. Doelwitte met 'n hoë positiewe valensie is nie maklik vervangbaar nie, wat beteken dat hulle nie maklik deur 'n ander doelwit vervang kan word nie. 'n Individu is meer geneig om aan te hou om 'n doelwit te voltooi wat nie vir 'n ander doelwit vervang kan word nie. 32 Aantreklikheid is ervaarbaar aangesien persoonlike energie aangewend word om die ervaring van aantreklikheid te skep. Die skepping van hoë positiewe valensie onderhou plasing van energie wat lei tot groter volharding in die voltooiing van 'n doelwit. Wanneer so 'n gemoedstoestand teenwoordig is, word ander afleidende gedagtes of idees maklik uit 'n mens se verstand weggegooi.

Intrinsieke belange

Vir die meganisme van intrinsieke belange, beweer Fox en Hoffman (2002) dat tydens die nastrewing van 'n primêre doelwit, 'n individu belangstellings kan ontwikkel in aktiwiteite of ervarings wat verband hou met die nastrewing van die doelwit. Dus, selfs al neem belangstelling in die primêre doelwit af, kan individue gemotiveer word om te volhard in die rigting van doelwitvoltooiing sodat hulle kan voortgaan om betrokke te raak by verwante aktiwiteite en ervarings wat positiewe invloed ontlok. 34 Die ontwikkeling van belangstelling in aktiwiteite/ervarings wat verband hou met 'n doelwit kan die reis na 'n doelwit verbeter sodat obstruksies soos verveling, eentonigheid, verveligheid, ens. aansienlik verminder word.

SWOT-ANALISE, STRATEGIESE PAS EN MAATSTAF

Benewens idees wat tot dusver bespreek is, kan 'n individu 'n SWOT-analise uitvoer wat 'n strategiese beplanningstegniek is wat gebruik word om 'n persoon of organisasie te help om sterkpunte, swakpunte, geleenthede en bedreigings wat verband hou met besigheidskompetisie of projekbeplanning te identifiseer.³⁵ SWOT aanvaar dat sterkpunte en swakhede is dikwels intern terwyl geleenthede en bedreigings meer algemeen ekstern is.³⁵ SWOT is 'n akroniem vir die vier parameters van die tegniek:

1) Sterkpunte: eienskappe van die besigheid of projek wat dit 'n voorsprong bo ander gee.

- 2) Swakpunte: eienskappe wat die besigheid of projek benadeel in verhouding tot ander.
- 3) Geleentheid: elemente in die omgewing wat die besigheid of projek tot sy voordeel kan ontgin.
- 4) Bedreigings: elemente in die omgewing wat probleme vir die besigheid of projek kan veroorsaak.

Die mate waartoe die interne omgewing van 'n individu of organisasie ooreenstem met die eksterne omgewing word uitgedruk deur die konsep van strategiese passing. Identifikasie van SWOT's is belangrik omdat hulle latere stappe in beplanning kan inlig om die doelwit te bereik. Eerstens moet besluitnemers oorweeg of die doel bereikbaar is, gegewe die SWOT's. As die doelwit nie bereikbaar is nie, moet hulle 'n ander doelwit kies en die proses herhaal. 36

In verband met 'n SWOT-analise hou die idee van strategiese passing baie verband met doelwitbereiking en die beste benutting van persoonlike energie en geld.

Strategiese passing druk die mate uit waarin 'n individu of organisasie sy hulpbronne en vermoëns pas by die geleentheid in die eksterne omgewing. Die passing vind deur middel van strategie plaas en dit is dus noodsaaklik dat die maatskappy die werklike hulpbronne en vermoëns het om die strategie uit te voer en te ondersteun. Strategiese passing kan aktief gebruik word om die huidige strategiese situasie van 'n maatskappy te evalueer asook geleentheid soos M&A en afstotings van organisatoriese afdelings. Strategiese passing hou verband met die Hulpbron-gebaseerde siening van die firma wat daarop dui dat die sleutel tot winsgewendheid nie net deur posisionering en industriekeuse is nie, maar eerder deur 'n interne fokus wat poog om die unieke eienskappe van die maatskappy se portefeulje van hulpbronne en vermoëns te benut. 'n Unieke kombinasie van hulpbronne en vermoëns kan uiteindelik ontwikkel word tot 'n mededingende voordeel waaruit die maatskappy kan voordeel trek. Dit is egter belangrik om te onderskei tussen hulpbronne en vermoëns. Hulpbronne wat verband hou met die insette tot produksie wat deur die maatskappy besit word, terwyl vermoëns die akkumulاسie van leer beskryf waaroor die maatskappy beskik.³⁷

Benchmarking is ook baie relevant om voldoende vordering met die bereiking van doelwit te maak. Robert Camp³⁸ het 'n 12-fase benadering tot maatstaf ontwikkel.

Die 12-stadium metodologie bestaan uit:

- 1) Kies vak
- 2) Definieer die proses
- 3) Identifiseer potensiële vennote
- 4) Identifiseer databronne
- 5) Versamel data en kies alle vennote
- 6) Bepaal die gaping
- 7) Vestig prosesverskille
- 8) Teiken toekomstige prestasie
- 9) Kommunikeer
- 10) Pas doelwit aan
- 11) Implementeer
- 12) Hersien en herkalibreer

Intellektuele energie word gebruik om maatstawwe te skep. Om maatstawwe na te kom verg geduld, gefokusde vaardigheid, om 'n mens se verstand op 'n progressiewe koers te hou, probleme met gelykmoedigheid te hanteer en die heerlikheid van 'n proses-georiënteerde ingesteldheid te erken (sien Hoofstuk 7).

WOORDDOORSENSINGS

Die skrywer beveel lesers aan om na te dink oor die idees wat tot dusver aangebied is deur elke woord hieronder te lees en kortliks oor die betekenis met betrekking tot doelwitte te oordink. Die volgende rooster toon sleutelkonsepte wat verband hou met doelwitstelling en doelwitbereiking:

DOELWITSTELLING/BEPLANNING SPERTYE DOEL/DOEL	DOELWITSTELLING/BEPLANNING SPERTYE DOEL/DOEL	DOELWITSTELLING/BEPLANNING SPERTYE DOEL/DOEL
VERWANTE RESULTAAT INTRINSIESE WAARDE EKTRINSIESE WAARDE	VERWANTE RESULTAAT INTRINSIESE WAARDE EKTRINSIESE WAARDE	VERWANTE RESULTAAT INTRINSIESE WAARDE EKTRINSIESE WAARDE
DOELGERIGTE AANDAG POGING VOLHOUDING	DOELGERIGTE AANDAG POGING VOLHOUDING	DOELGERIGTE AANDAG POGING VOLHOUDING
SLIM SELFDOELTREFFEND	SLIM SELFDOELTREFFEND	SLIM SELFDOELTREFFEND

GEDAGTE	GEDAGTE	GEDAGTE
BELANGRIKHEID VLAK VAN MOEILIKHEID SPESIFIKITEIT	BELANGRIKHEID VLAK VAN MOEILIKHEID SPESIFIKITEIT	BELANGRIKHEID VLAK VAN MOEILIKHEID SPESIFIKITEIT
TYDELIKE BEREIK PROKSIMALE DOELWITTE DISTALE DOELWITTE	TYDELIKE BEREIK PROKSIMALE DOELWITTE DISTALE DOELWITTE	TYDELIKE BEREIK PROKSIMALE DOELWITTE DISTALE DOELWITTE
DOELKOMPLEKSITEIT DOELSTRAF NA SUBJEKTIEWE WELSTAND	DOELKOMPLEKSITEIT DOELSTRAF NA SUBJEKTIEWE WELSTAND	DOELKOMPLEKSITEIT DOELSTRAF NA SUBJEKTIEWE WELSTAND
TYDSBESTUUR UITVOERBAARHEID KONTROLES AANPASSING VAN MYLPALE	TYDSBESTUUR UITVOERBAARHEID KONTROLES AANPASSING VAN MYLPALE	TYDSBESTUUR UITVOERBAARHEID KONTROLES AANPASSING VAN MYLPALE
DOELVERplasing STRATEGIESE BEPLANNING SWOT-ANALISE	DOELVERplasing STRATEGIESE BEPLANNING SWOT-ANALISE	DOELVERplasing STRATEGIESE BEPLANNING SWOT-ANALISE

GELEENTHEID ERKENNING WEEK SLEMENDE KRAG

Geleentheidsherkenning is noodsaaklik om vordering te maak in enige van die 12 dimensies (Figuur 1) van 'n mens se lewe. Identifisering van nuwe en onbekende geleenthede vind plaas wanneer vorige kennis, vorige ervarings en huidige refleksies die mens se intellek toelaat om moontlikhede te identifiseer. Hierdie identifikasieproses gebruik die energieë binne begeerte en die verstand, wat lei tot die beste benutting van energie binne aksie (Figuur 1).

Identifisering en seleksie van beste geleenthede vir nuwe besighede is van die belangrikste vermoëns van enigiemand wat probeer om sukses in entrepreneurskap en/of indiensneming te bereik. Om sluimerende krag wakker te maak, vereis geleentheidsherkenning met 'n oop en ingeligte verstand. Die volgende punte is aspekte van geleentheidsherkenning wat die krag het om 'n mens se innerlike krag in die beste moontlike rigting te hou:

- 1) Persoonlike energie is nodig om geleenthede te ontdek.
- 2) Kreatiewe ontwikkeling van geleenthede is moontlik.
- 3) Geleentheidsidentifikasie vereis dat "energie binne begeerte" wakker gemaak word.

- 4) Entrepreneurs kan die proses begin om sakegeleenthede te identifiseer terwyl hulle die verbruiker in gedagte hou. Skep en lewering van waarde aan verbruikers skep 'n ingesteldheid waar geleenthede gemaak word en nie net gevind word nie.
- 5) Omsigtige ondersoek en verhoogde sensitiwiteit vir markbehoefte maak voorsiening vir kernenergie om aktief te wees, soos nodig, sonder om oorhaastige besluite te neem.
- 6) Die ontwikkeling van 'n geleentheid kan moontlik wees deur die suboptimale verspreiding van hulpbronne te erken.
- 7) Daar is 'n beduidende onderskeid tussen "geleentheidsherkenning" en "geleentheidsontwikkeling" en besinning oor hierdie onderskeid kan verdere weë vir groei bied.
- 8) Die skepping van suksesvolle ondernemings volg 'n suksesvolle vooruitsigontwikkelingsprosedure. Dit sluit die identifisering van 'n geleentheid, die beoordeling daarvan en uitbreiding in. Die ontwikkelingsproses is herhalend en iteratief. Die uitvoer van evaluasies bevorder groter duidelikheid in verskeie stadiums van ontwikkeling en gebruik reflektiewe intellektuele vermoëns om
- 9) 'n entrepreneur sal waarskynlik verskeie kere op verskillende stadiums van ontwikkeling evaluering doen; evaluering kan ook lei tot die erkenning van bykomende geleenthede of aanpassings aan die aanvanklike visie.

Sien asseblief Figuur 26 in Bylaag oor:

Belangrike faktore wat die kernproses van geleentheidsherkenning en -ontwikkeling
beïnvloed

Daar is ongetwyfeld innerlike en uiterlike struikelblokke teenwoordig wanneer jy probeer om vordering in die lewe te maak. Wanneer ons die betekenis van die woord "hindernis" oorweeg, verwys dit na die oorheersing ten spyte van teëspoed of moeilikheid, om verskeie probleme suksesvol op te los, om 'n opponerende gedagte of emosie intern te verslaan, en om iets te oorkom wat stagnasie veroorsaak en dit anders waar te neem. Dus, wanneer 'n mens voor uitdagings in jou lewe te staan kom, help baie positiewe ingesteldhede om struikelblokke te herken en te oorkom. Hindernisse is 'n geleentheid om 'n mens se energieke vloei te erken en om jouself verder te verbeter, want die struikelblok is 'n geleentheid vir verdere interne

en eksterne ontwikkeling. Om enige hindernis of uitdaging regstreeks die hoof te bied, beteken om dit kop-op dit die hoof te bied, beteken om nie vas te sit in 'n toestand van kla nie en nie vas te sit met die struikelblok nie, maar om dit te erken as iets wat 'n individu energiek uitdaag om intellektuele krag te aktiveer en kreatief te vind. maniere om deur die hindernis te beweeg. Hierdie tipe kreatiewe kreatiwiteit vereis 'n positiewe toestand van emosie en denke terwyl die struikelblok nog teenwoordig is. Om in 'n toestand van positiewe emosie en denke te beweeg, verg energie, veral die kernenergie om ongeskonde te bly ten spyte van die struikelblokke wat teenwoordig mag wees. Vandaar die realistiese aspekte waardeur 'n mens die struikelblok beskou die realiteit daarvan om dit te sien soos dit is om realities na verskeie moontlikhede in die ryk van moontlikhede te kyk en nie bloot op een of ander fantasie wyse nie, maar om dinge te sien soos dit is, is ook om die energie van intelligensie wat op die mees positiewe en kreatiewe manier in die gees bestaan waar mens die verstand uiters oop kan hou waar energie aanhou oopmaak terwyl struikelblokke of uitdagings teenwoordig kan wees. Om ook mededinging in sy regte raamwerk op sy regte manier te verstaan sonder om interne mag te beskuldig, is om die krag van mededinging tot jou voordeel eerder as jou agteruitgang te gebruik. Mededinging is 'n geleentheid om 'n beter tipe diens te produseer of te lewer beter tipe beter kwaliteit produk aan die verbruikers of as 'n mens 'n werknemer is om die beter tipe werkservaring of diens te verskaf aan 'n organisasie wat ander oortref. So 'n tipe mededingende ingesteldheid is eintlik die benutting van 'n mens se interne ontwikkeling en die glorie van jou innerlike ontwikkeling en dit is intern gefokus eerder as ekstern gefokus op 'n manier wat verhoed dat jy van binne kyk. 'n Ekstern gefokusde ingesteldheid sonder aandag aan interne ontwikkeling sal energieke skade veroorsaak of dit sal 'n wanbalans binne 'n mens se energiestelsel veroorsaak. Die herkenning ook van die emosionele aspekte wat teenwoordig is of die vloei van emosie wat teenwoordig is terwyl struikelblokke daar is, dui daarop om bedag te wees op die energie wat emosies gebruik. Emosies gebruik 'n fenomenale hoeveelheid energie en sodra hulle hierdie energie óf konstruktief óf vernietigend gebruik, dan gaan 'n mens óf vorder óf agteruitgaan of bly stagneer. Om die positiewe vloei van energie en emosies te herken of om energie binne positiewe emosies doelbewus, bewustelik, voldoende en kreatief te plaas, is 'n aanduiding van persoonlike uitnemendheid en persoonlike

bemeestering. Benewens hierdie interne eienskappe wat ontwikkel word om 'n baie sistematiese benadering te volg om struikelblokke stap vir stap af te breek, bevorder die herkenning van verskillende komponente daarvan 'n bewuste en duidelike begrip van die manier waarop dit alles funksioneer. Daar is 'n akroniem "STOP" wat in bewustheidsopleiding gebruik word:

S = STOP

T = NEEM 'N TREE TERUG

O = NEEM waar

P = GA INDIG VERDERG voort

Wanneer 'n hindernis voor jou teenwoordig is, moet jy stop met wat jy doen en nie dadelik optree nie. Die stop van 'n mens se aktiwiteit stel 'n mens in staat om die groot prentjie heeltemal en noukeurig te verstaan en dan vanaf daardie stadium van daardie toestand af 'n tree terug te neem en die reeks gebeure terug te spoor wat tot 'n hindernis gelei het of hoe die struikelblok ook al gekom het. . Van die duidelike waarneming van die aard van die struikelblok self, asook waar 'n mens in jou lewe is in jou vordering, asook ander uitvloeiselffaktore of gekoppelde faktore om 'n tree terug te neem om dit alles saam te sien in die konteks van die doelwit wat probeer. om die konteks te wees van die doel wat 'n mens probeer bereik sowel as in verhouding tot die spesifieke hindernis wat teenwoordig is, is 'n mens dan in staat om in die toestand van duidelike waarneming te bly. 'n Toestand van duidelike waarneming sal uiteindelik daartoe lei dat met aandag voortgegaan word, baie versigtig voortgaan en baie versigtig voortgaan sonder om verdere struikelblokke of verdere probleme te skep om 'n bepaalde doelwit te probeer bereik..

ERKEN EN BLOM UIT GEMAKSONES

'n Mens moet jou gemaksones herken en die beperkinge daarvan op jouself erken. Hierdie sone is waar mens gemaklik, ontspanne voel en in staat is om sekere take goed uit te voer. Ten spyte van die fisiese/sielkundige gemak en gemak wat teenwoordig is terwyl jy in die gemaksones is, is dit noodsaaklik om jouself

konsekwent uit te daag om daaruit te beweeg. Om uit gemaksones te strek, verg energie, veral om finansiëel te vorder. Kreatiwiteit en geluk kan aansienlik stagneer sonder om jouself uit te daag om uit verskeie gemaksones te beweeg, veral wat finansiële ontwikkeling betref. Baie mense is tevrede met 'n spesifieke werk, bereik finansiële/emosionele stagnasie en voel vasgevang in 'n groef. Die blindelings volg van roetines word die norm sonder dat hierdie norme vervulling, verryking en verdere vooruitgang verskaf. Om uit gemaksones te beweeg kan sonder angs en senuweeagtigheid plaasvind as daar daaglik versigtige stappe geneem word vir bestendige vordering. Om jouself oop te stel vir nuwe geleenthede en ervarings, vereis eers erkenning van hierdie geleenthede en dan om direkte en aktiewe stappe te neem om dit na te streef. Baie mense bly vas in gemaksones as gevolg van 'n verskeidenheid vrese soos vrees vir mislukking, vrees vir sukses, vrees vir nuwe ervarings en vrees vir ander mense se persepsies. Om nuwe uitdagings aan te pak is 'n belangrike maatstaf van toenemende persoonlike energie, wat moontlik daartoe lei dat 'n groter hoeveelheid geld in 'n mens se lewe kom. Geld bied geleenthede vir nuwe ervarings wat 'n mens se lewe kan verryk waar die effek van Vitamien M mettertyd toeneem. Om negatiewe selfspraak te herken en uit te skakel, is ook noodsaaklik om stappe te neem vir verdere groei op alle terreine van 'n mens se lewe. 'n Mens se gemaksones self is 'n groot hindernis om jou volle potensiaal te bereik.

'n Mens moet jou gemaksones herken en werklik hul beperkinge erken. Binne hierdie sones voel 'n mens gemaklik, ontspanne en in staat om sekere take goed uit te voer. Ten spyte van die teenwoordigheid van fisiese/sielkundige gemak en gemak terwyl jy in die gemaksones is, is dit noodsaaklik om jouself konsekwent uit te daag om daaruit te beweeg. Om 'n mens se gemaksones te rek verg energie, veral om finansiëel te vorder. Kreatiwiteit en geluk kan aansienlik stagneer sonder om jouself uit te daag om uit verskeie gemaksones te beweeg, veral wat finansiële ontwikkeling betref.

Gegewe die feit dat dit vir baie mense moeilik is om uit 'n mens se gemaksones te beweeg, is die vraag vir ons almal oor die moontlikheid om uit die gemaksones te blom. Die konsep van bloei verwys na die oopmaak van nuwe en verdere

ontwikkelings in 'n mens se lewe sonder spanning en met gemak. So 'n tipe ontwikkeling skep 'n verdere beweging waar 'n mate van moeilikheidsgraad waargeneem word, maar dit vind plaas sonder spanning, met gemak, en is die essensie van die benutting van persoonlike energie. Kernenergie gaan voort om homself te verjong en te herleef terwyl dit uit gemaksones en na nuwe sones vir verdere vordering beweeg.

Bloei verwys na om verder te vorder deur gebruik te maak van organiese maniere (d.w.s. sistematiese, deurdagte, natuurlike en noukeurig beplande maniere) teenoor iets wat kunsmatig gedoen word of iets wat met 'n groot mate van onnodige inspanning gedoen word. Optrede wat uitgevoer word deur kortpaaie te neem, veroorsaak uiteindelik skade. Ware bloei uit beperkte sones is vergelykbaar met 'n blom waar verskillende geure van 'n blom van een plek na 'n ander gaan of wanneer goeie gevoelens in jouself oopgaan. Net so is blom uit gemaksones 'n natuurlike en pragtige beweging vorentoe, al sou daar 'n paar natuurlike uitdagings wees. Let daarop dat 'n gemaksones 'n plek is waar 'n mens gemaklik is, dit is 'n plek waar 'n mens nie hoef te streef om 'n aktiwiteit uit te voer nie. Daar is amper 'n outomatiese aspek om in 'n gemaksones te bly. Die gees en liggaam is geneig om te ontspan in hierdie outomatiese sone, waar meganismes wat fisies en geestelik voorkom, funksioneer sonder om uitgedaag te word om vorentoe te beweeg. Om jouself uit te daag om vorentoe te beweeg en kernenergie in 'n gekose rigting te kanaliseer, is noodsaaklik. Sulke kanalisering van energie met spesifieke stappe vorentoe is 'n groot prestasie wat 'n impak op al 12 dimensies (sien Figuur 1) tot 'n sekere mate het. Kernenergie word natuurlik verfyn en verder verbeter wanneer stappe geneem word om uit gemaksones te beweeg. Soos 'n mens deur 'n gemaksones beweeg, laat 'n mens toe dat jou energie vars en lewendig bly eerder as om te verswak. Verlies aan kernenergie vind plaas wanneer 'n mens stilstaan in 'n gemaksones en die dinamiese vloei van energie stop. Net soos 'n vloeiende rivier dinamies verander en vorentoe beweeg, het die dinamiese vloei van kernenergie 'n groot krag om deur verskeie gemaksones te druk en groter ervaring in baie fasette van die lewe te verskaf. Met die erkenning, as die beroemde Griekse filosoof, het Heraclitus verklaar dat niemand twee keer in dieselfde rivier kan trap nie, die "lopende rivier" van dinamiese energie sal 'n mens van een plek na 'n ander neem,

sal 'n mens se lewe verder en verder laat vloei na groter en groter ontwikkelings/prestasies. 'n Geriefsone is 'n plek waar die gees en liggaam in 'n sekere energieke toestand is waar daar stilte is en wat uiteindelik gestoorde energie verdryf as gevolg van die feit dat daar afname van hierdie energie is. Hierdie kwynende proses vind plaas omdat daar geen nuwe herlewing van energie binne 'n gemaksonesone is nie. Die liggaam benodig immers geen nuwe energie in daardie sone nie. Daar is niks nuuts wat in die gemaksonesone plaasvind nie, want 'n mens is in 'n toestand van versadigde bevrediging. Om in gemaksones te bly, begin uiteindelik om te verdwyn en energie te verminder as gevolg van gebrek aan wedergeboorte en volgehoue stagnasie. Pogings om uit gemaksones te vorder plaas die liggaam en gees in 'n moontlike geskudte werklikheid gebaseer op die tipe doelwitte wat 'n mens probeer bereik. Mens kan selfs intense vlakke van energie genereer en aktiveer, veral in uiterste situasies waar jou oorlewing op die spel kan wees. (Hierdie skrywer het intense vlakke van energie ervaar terwyl hy Mount Everest geklim het en het 'n ervaringsbegrip van geaktiveerde intense energie.) Natuurlik het elke persoon se vordering gewoonlik nie uiters moeilike doelwitte nie, maar daar is 'n sterk moontlikheid om groot hoogtes te bereik in lewe wanneer kernenergie aansienlik geaktiveer word terwyl dit deur gemaksones stoot. In die skrywer se lewe was daar verskeie kere wat hy homself doelbewus in uiterste situasies geplaas het waar kernenergie redelik aktief was as gevolg van 'n mens se oorlewing wat moontlik op die spel was. In sulke ekstreme situasies het die skrywer oerkrag ervaar waar diverse tipes energie ontwaak wat van binne-in 'n mens se liggaam gegenereer word. Natuurlik beveel die skrywer nie mense aan om hulself noodwendig op hierdie manier in uiterste situasies te plaas nie, maar tog het die skrywer so 'n verskynsel in verskeie verskillende pogings ervaar, soos om Mount Everest te klim. 'n Ervaringsbegrip van geaktiveerde intense energie bestaan binne die skrywer se ervarings en is aanduidend van die feit dat elke mens hierdie krag kan aktiveer, uniek, soos toepaslik en verlang. Selfs 'n fraksie van hierdie krag, as dit aktief word, het 'n geweldige potensiaal om al 12 dimensies te verlewendig (Figuur 1) en om die lewe te voorsien met groot helderheid en dinamiese vooruitgang wat deur 'n mens se lewe voortduur.

Die begeerte om vorentoe te beweeg in die lewe is nodig om uit 'n gemaksones te

beweeg waar sulke begeerte nuwe idees kan genereer. As mens jouself in sekere tipes moeilike pogings of subdoelwitte plaas om die groter doelwit te bereik, dan is daar alle moontlikheid om geweldige kernenergiekrag te ontwaak. Uit daardie ontwaking ontstaan nuwe idees en kreatiwiteit saam met 'n breër visie van doelwitbereiking. Dit vereis die ontwikkeling van 'n proses-georiënteerde ingesteldheid terwyl sielkundig uit 'n resultaat-sentriese ingesteldheid beweeg.

In omstandighede waar 'n mens omring is deur eksistensiële gevare of deur 'n sekere tipe teëspoed, reageer die liggaam deur 'n innoverende benadering na vore te kom om op uiters moeilike situasies te reageer. Nuwe idees duik in die gedagtes op en energie word verder wakker. Daar is beslis op- en afdraandes, veral wanneer 'n mens probeer om uit jou gemaksone te beweeg. Die liggaam stel verskeie hormone vry en daar is baie verskillende tipes reaksies, wat wissel van opwinding tot fisiese/emosionele pyn. Die sleutel is om uit jou gemaksone te beweeg en dit veilig te doen sodat jy die opwinding/opwinding en baie ander goeie ervarings kan kry, wat lei tot volgehoue vordering na die volgende vlak in die bereiking van groter doelwitte. Dit kan onomwonde gestel word dat betrokkenheid by ervarings buite 'n mens se gemaksone kernenergie-aktivering nodig het, tot 'n mate of ander. Angs, selftwyfel en selfvernietigende gedagtes word uitgeskakel deur kernenergie-aktivering as 'n mens in 'n sone van uitbreiding en groei beweeg. Wanneer 'n mens suksesvol is om selfs 'n bietjie uit die gemaksone te beweeg, is daar 'n geïndividualiseerde ervaring van sukses wat entoesiasme, motivering en ywer verhoog.

Sien asseblief Figuur 27 in Aanhangsel - Kernenergie en sones diagram

Sien asseblief Figuur 28 in Bylaag - Vloeitoestand & Beweeg uit die gemaksone

Sien asseblief Figuur 29 in Bylaag - Vloeitoestanddiagramme

VERBINTENIS EN OORKOMING VAN INTERNE/EKSTERNE WEERSTAND

Vooruitgang in die lewe is slegs moontlik met toewyding. Toewyding laat 'n individu toe om uit 'n verskeidenheid verskillende paaie en moontlikhede te kies, gebaseer op 'n mens se doelwitte en begeertes. Om konsekwent te bly in die rigting van 'n toegewyde pad vereis deursettingsvermoë en om voortdurend 'n mens se energie in progressiewe rigtings te plaas. Toewyding is 'n gemoedstoestand wat stolling bereik as gevolg van die intensiteit van 'n mens se begeerte om enige doel te bereik. Kernenergie word geaktiveer om toewyding te verstewig en 'n mens se gedagtes in 'n proses-georiënteerde ingesteldheid te herstel (sien hoofstuk 7). Interne weerstand vind plaas wanneer 'n mens poog om toewyding te handhaaf. Om te erken dat kernenergie deur hierdie weerstand kan breek, is moontlik as gevolg van versigtige bewerking en benutting van kernenergie deur doelbewuste optrede. Doelbewuste optrede laat toe dat 'n mens se besluitnemingsproses in ooreenstemming met jou gekose doelwitte funksioneer. Energie volg natuurlik die pad van 'n mens se besluitneming en breek uiteindelik interne weerstand.

Eksterne weerstand verwys na struikelblokke of probleme wat 'n mens in die gesig staar. Dieselfde kernenergie versterk die liggaam en gees om deur hierdie struikelblokke te breek op grond van 'n mens se omstandighede. Deur 'n 360-grade-oorsig van 'n mens se lewensomstandighede te behou, maak dit moontlik om 'n mens se energie vir 'n mens se algehele ontwikkeling bewustelik te rig. Gevolglik neem interne en eksterne weerstand natuurlik af, en 'n mens kan in 'n proses-georiënteerde ingesteldheid bly.

OM RISIKO EN BELONING ONDERWYS TE AANMEL

Risiko en beloning is natuurlik deel van die lewe. Om beide verstandig te omhels vereis 'n duidelike visie van die skade wat met sekere risiko's kan voorkom en ook om te erken dat sekere belonings ook skade kan veroorsaak. Voorkoming van skade in die 12 dimensies (sien Figuur 1) van 'n mens se lewe is sentraal om 'n

verskeidenheid risiko's te omhels en sekere belonings te ervaar. Die strewe na belonings wat 'n groter risiko het om groter skade aan te rig, moet versigtig opsy gesit word. Sonder om dit versigtig eenkant te plaas, kan 'n mens verlok word na sekere belonings as gevolg van die krag van hul ervaring waar die lonende ervaring aansienlike skade aan kernenergie kan veroorsaak. Om nie kernenergie te beskadig nie en versigtig (versigtig, versigtig) betrokke te raak by aktiwiteit vir verdere vordering, lei tot Vitamien M-berging en aansienlike geestelike vrede.

**INDIGTE GEBRUIK VAN VITAMIEN M TERWYL DIE
OPBERGINGS VAN VITAMIEN M INTAK BEHOUD,
VERMINDER ONNODIGE RISIKO'S ...**

-- RICKY SINGH

GRONDSLAG VAN BALANS VIR UITNEMENDHEID

Uitnemendheid is 'n toestand van funksionering wat ontstaan wanneer ware balansering van al 12 dimensies van die lewe plaasvind. Kernenergie funksioneer tot 'n mens se voordeel oor al 12 dimensies soos dit 'n toestand van funksionele kohesie bereik. In so 'n toestand bereik elk van die 12 dimensies 'n onderling gekoppelde toestand van funksionering. Een van die grootste struikelblokke om hierdie toestand te bereik is teenstrydige/botsende begeertes. Die beste gebruik van geld in al 12 dimensies sal natuurlik 'n einde bring aan baie konflikte en teenstrydighede in 'n mens se lewe. Geld, wanneer dit met respek gebruik word, skep 'n goeie grondslag waarop 'n toestand van uitnemendheid ontwikkel. Om 'n mens se passie in die lewe te volg maak voorsiening vir energieverfyning sodat groter ervarings in die diversiteit van die lewe kan plaasvind sonder om jou fondament te beskadig. Die verstewiging van 'n mens se fondament is die sleutel tot die ontwikkeling, instandhouding en verbetering van 'n mens se toestand van uitnemendheid. Berging van Vitamien M (sielkundig) verskaf krag om die lewe op so 'n manier te ervaar dat 'n mens se fondament nie beskadig word nie. Die menslike beskawing word geteister deur 'n mens se verstandelike krag te beskadig deur nie

'n soliede energetiese fondament te ontwikkel nie en deur geld impulsief te gebruik.

HOOFSTUK 3
VITAMIEN M & VERSTERKING
VAN DIE FISIESE LIGGAAM

OM DIE FISIESE LIGGAAM GESOND TE MAAK

'n Gesonde liggaam is die fondament van 'n mens se lewe. Sonder 'n gesonde liggaam is vordering moeilik indien nie byna onmoontlik nie. Die verband tussen die gesondheid van die fisiese liggaam en Vitamien M kan verstaan word deur te erken dat die behoud van die liggaam gesond het baie vereistes. Die regte dieet, regte tipes oefening en beweging, ens. is alles nodig vir die beste funksie van die fisiese liggaam.

Die voordele van 'n gesonde liggaam in verband met vitamien M is soos volg:

- a) 'n Gesonde fisiese liggaam laat 'n mens toe om by 'n werk of besigheid te werk en geld te verdien. Verdienende geld kan fisies en sielkundig gespaar word as Vitamien M.
- b) Diverse ervarings in die lewe is moontlik via 'n gesonde liggaam, soos reis, vakansies, ens. Alle ervarings in die materiële wêreld is moontlik as gevolg van 'n gesonde fisiese liggaam. Groter gesondheid bied verbeterde ervarings in die algehele konteks van 'n mens se finansies.
- c) Om beheer oor 'n mens se lewe te neem en goed te voel oor keuses wat gemaak word oor Vitamien M-berging, is toenemend moontlik namate gesondheid toeneem.
- d) Verhoogde energie en ervaar groter fiksheid verbind direk met die krag van Vitamien M in die verstand.
- e) Die moontlikheid om 'n goeie rolmodel vir 'n mens se familie en vriende te wees met betrekking tot die beste gebruik van geld, tyd en energie het groter potensiaal met 'n gesonde liggaam.

Om 'n realistiese en gebalanseerde siening van geld te hou, is 'n natuurlike en energieke manier om die liggaam gesond te maak. Oormatige toegewing aan kos, drank, sintuiglike genot, ondeugde, ens., veroorsaak dat die fisiese liggaam uit natuurlike balans beweeg, wat tot gevolg het dat meer geld gebruik word om die skade reg te stel wat veroorsaak word as gevolg van misbruik van geld. Dit word 'n bouse kringloop wat gebreek kan word deur te besef dat geld as energie gerespekteer moet word en die misbruik/misbruik daarvan sal moontlik bouse kringe genereer.

ENERGIE BINNE DIE FISIESE LIGGAAM & FINANSIËLE GROEI

'n Mens se fisiese liggaam het energie, en dit is direk verbind met jou finansiële groei. Elk van die volgende idees wat hieronder getoon word, bespreek hierdie verband:

- a) Die fisiese liggaam is 'n manier om 'n mens se doelwitte te bereik deur geld te gebruik en 'n gesonde liggaam op die beste moontlike manier te ontwikkel.
- b) 'n Gesonde liggaam is 'n manier om 'n mens se emosionele/geestelike toestand te verbeter om tot 'n hoër vlak in die lewe te kom.
- c) Die versorging van jou liggaam laat jou toe om die lewe op menigte maniere te ervaar ...
- d) 'n Gesonde liggaam laat 'n mens toe om gereelde slaapsiklusse en ander patrone te handhaaf wat almal beter funksioneer wanneer daar sielkundig 'n groter ophoping van Vitamien M is.
- e) Om vir geld te werk kan selfvertroue en trots wees op 'n mens se werk. Geld verdien lewer positiewe impakte binne die verstand en verhoog selfbeeld en selfbeeld. Om te werk vereis 'n gesonde liggaam en energie binne so 'n liggaam bevorder finansiële groei.

LIGGAAMLIKE GESONDHEIDSVERBETERING & OORSKRYWING VAN DREMPELS

Fisiese gesondheidsverbetering is baie gekoppel aan die oorsteek van drempels op verskeie maniere soos volg:

- a) Om drempels oor te steek is baie soortgelyk aan om uit 'n mens se gemaksones te beweeg wat 'n begeerte vereis om 'n drempel oor te steek.
- b) Om 'n gesonder fisiese liggaam te ontwikkel vereis goeie gehalte oefening/beweging, 'n goeie dieet en 'n stabiele gees. Soos 'n mens fisieke aktiwiteit verhoog (gebaseer op mediese aanbevelings en persoonlike begeertes), vind 'n verskeidenheid veranderinge in die liggaam plaas waar kernenergie gebruik word om hierdie veranderinge aan te wakker.

c) Geld word in 'n sekere mate vereis om fisiese gesondheid te verbeter. Deur die misbruik en misbruik van geld te stop, kan 'n mens se finansies gebruik word om jou fisiese gesondheid te ontwikkel.

d) Daar is 'n groot verband tussen die liggaam en die gees. Om te besluit om sekere drempels met betrekking tot fisiese gesondheid oor te steek, vereis die beste gebruik van geestelike krag in sulke volgehoue aktiwiteit.

e) Om drempels oor te steek bevorder selfvertroue, veral wanneer 'n mens se geld gebruik word vir sulke aktiwiteite wat goeie positiewe uitwerking op algehele gesondheid het.

f) Fisiese gesondheidsverbetering verskaf bykomende energie aan al 12 dimensies van 'n mens se lewe waar Vitamien M verder opgehoop en versigtig spandeer word sonder om skade in enige area van 'n mens se lewe te veroorsaak.

BESLUITBALANS: SELFDOELTREFFENDHEID VS. VERSOEKING

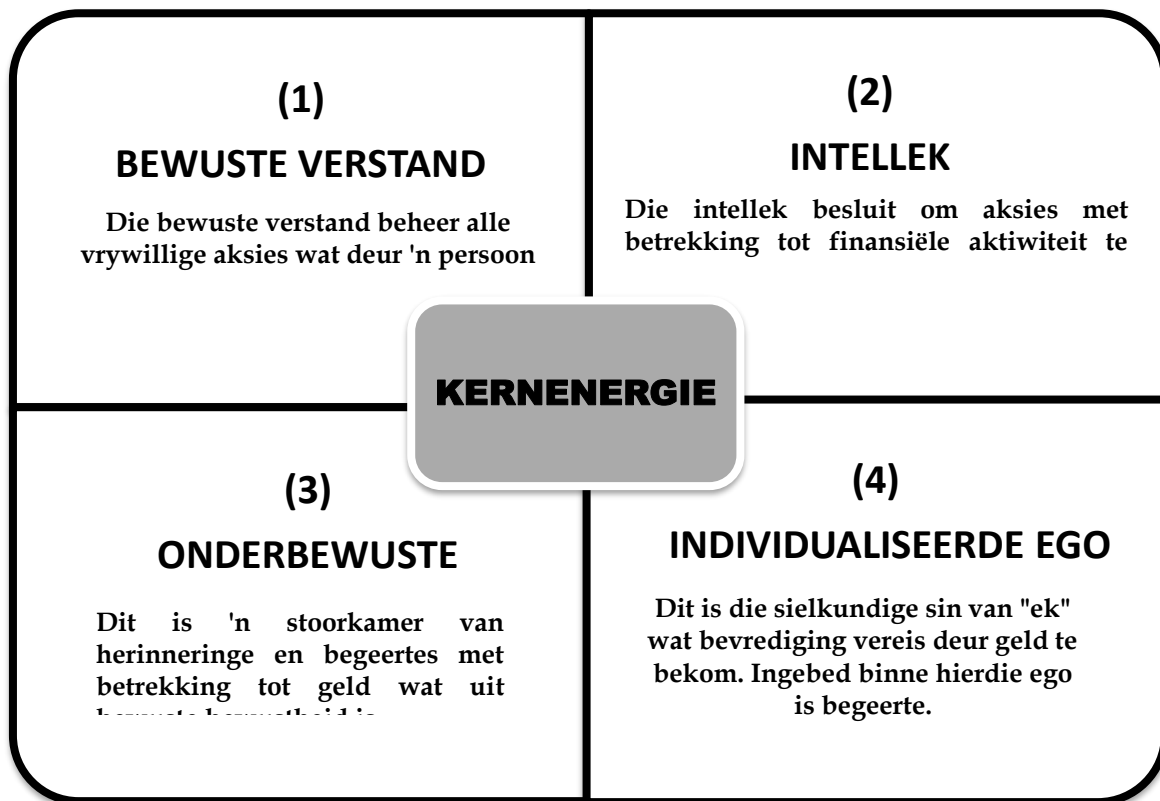
Die lewe is gevul met besluite om elke draai. Om die regte besluite vir verdere ontwikkeling te neem, vereis dat ons selfdoeltreffendheid teenoor versoeking ondersoek. Selfdoeltreffendheid is 'n sielkundige konsep oor hoe goed 'n mens 'n aksieplan kan volg en uiteenlopende situasies kan hanteer wat 'n mens van 'n gekose koers kan aflei. Die versoeking is ook 'n sielkundige toestand wat 'n mens van 'n mens se gekose optrede aflei en baie probleme kan veroorsaak. Iemand wat aandag gee aan die ontwikkeling van Vitamien M kan in 'n toestand van selfdoeltreffendheid bly en dinamiese vordering voortgaan, sonder versoeking. Versoeking vind plaas as gevolg van 'n gebrek aan bevrediging in 'n mens se lewe, veral as 'n mens poog om verder te vorder op 'n gekose pad. Selfdoeltreffendheid is 'n mens se persepsie van persoonlike vermoë om enige spesifieke doelwit te bereik en lei tot 'n toename in selfgating, selfwaarde en selfvertroue, en positiewe kern self-evaluasies. Toenemende kern-self-evaluasies lei tot verhoogde lokus van beheer, positiewe werksuitkomste, beter werkstevredenheid en verbeterde werksprestasie. Die algehele effek is die ophoping van vitamien M, wat 'n energieke effek op alle areas van 'n mens se lewe het.

HOOFSTUK 4
VITAMIEN M &
VERSTERKING VAN DIE VERSTAND

WAT IS DIE VERSTAND?

In ons bespreking van die verstand moet 'n mens erken dat daar miskien geen groter misterie in die lewe is as jou eie verstand nie. Die "verstand is die stel kognitiewe vermoëns wat bewussyn, persepsie, denke, oordeel en geheue moontlik maak. Dit is teenwoordig in elke mens.⁶⁹" Elkeen van ons is bewus van ons verstand wat 'n verskeidenheid gedagtes, emosies, gevoelens en begeertes voortbring. Figuur 5 wat hieronder getoon word, beeld vier onderling gekoppelde aspekte uit van wat bekend staan as die "verstand" en toon ook dat kernenergie binne elke aspek daarvan bestaan.

FIGUUR 5
VIER ASPEKTE VAN DIE GEES EN KERNENERGIE



Kernenergie maak 'n mens se bewuste verstand, intellek, onderbewussyn en ego lewend, soos uitgebeeld in die figuur hierbo (Figuur 5). Om dit met groter

duidelikheid te verstaan, is hier 'n paar voorbeelde wat illustreer hoe hierdie kernenergie deur die vier aspekte van die verstand benut word:

1) Die bewuste verstand beheer alle vrywillige aksies. Die energie wat nodig is om die liggaam te beweeg, spiere saam te trek, bene te beweeg, ens., is neuropsigologiese energie, spiereenergie, en in 'n algemene sin, alle fisiologiese energie. Hierdie energie het sy bron uiteindelik van die son. Die son se energie word oorgedra in die kos wat ons eet, en ons liggame breek kos in eenvoudiger molekules. Hierdie molekules het energie wat dan uiteindelik omskep word in kernenergie (gemanifesteer as finansiële energie), wat 'n verfynde vorm van die energie wat gestoor word uit voedsel wat verbruik is.

2) Die intellek besluit om aksie te neem of nie op te tree nie, insluitend finansiële aktiwiteit. Die besluitnemingsvermoë binne die menslike brein gebruik energie. Bewaarde Vitamien M-energie (deur bewaringstegnieke of natuurlike sublimasie) gee groot krag aan die intellek. By die meeste mense is daar verwarring oor baie besluite wat in die lewe geneem moet word. Die intellek wat met verfynde verstandelike energie toegedien word, het die vermoë verhoog om oor verskeie opsies te dink, voor- en nadele te visualiseer en besluite met 'n wye visie te neem.

3) Die onderbewussyn is 'n stookkamer van herinneringe en begeertes wat sedert geboorte ophoop. Vorige ervarings van plesier plaas druk op die bewuste verstand om dieselfde plesier met betrekking tot verskeie genot weer te ervaar. Die onderbewussyn werk in die agtergrond en is nie in bewuste bewustheid nie. Tydens die droomtoestand sal die inhoud binne die onderbewussyn na vore kom. Die energie wat nodig is om die droomwêreld te skep, is neuropsigologiese energie. As hierdie energie in 'n verfynde vorm (d.w.s. kernenergie-transmutasie) bewaar word, het sodanige bewaring die vermoë om 'n mens uiteindelik in 'n toestand van rustige slaap te neem sonder om oormatige droom te hê. Droom gebruik groot hoeveelhede van 'n mens se energie. As droom afneem, is daar groter kalmte in die gees as gevolg van die verstand wat verbeterde energie het. Hierdie energie is meestal gefragmenteer en verwronge in die droomtoestand. Die konsentrasie van fragmente vind plaas in die skepping van die droomwêreld. Die skepping van die droomwêreld gebruik baie energie wat vermors word as gevolg van diepliggende konflikte en verwarring wat kernenergie uitmekaarskeur om die droomwêreld te skep. Gevorderde mediteerders het die vermoë om die droomtoestand "skoon te maak", wat daartoe lei dat die kwaliteit van drome positief word, en uiteindelik verminder die hoeveelheid droom aansienlik tot 'n toestand bekend as "joga Nidra." Dit is 'n toestand waar alle energie fragmentasie effekte geëindig het, en die droom toestand is omskep in 'n

diep herstellende toestand. Hierdie vlak van diep vrede in die nag (Yog Nidra) is moontlik deur Vitamien M-bewaring.

4) Die geïndividualiseerde ego is die sielkundige sin van "ek" wat bevredigingsbegeertes wat met geld verband hou, vereis. Ingebed binne hierdie ego is begeerte. Hierdie "ek" is 'n mens se sielkundige identiteit wat groot energie gebruik om begeertes te bevredig. Begeerte is intiem geassosieer met die "ek" en die druk van begeerte vra verligting waar die "ek" en die "impulse van begeerte" in wese een is. Die ego werk met die intellek, die bewuste verstand en die onderbewussyn om begeertes te bevredig.

Die ego is die verdelende faktor in die lewe. Begeerte en ego is intiem verbind. Meditasie laat 'n mens die verskil tussen begeerte en ego sien, en hierdie verskil lei tot innerlike vryheid. In hierdie vryheid word kernenergie deur 'n mens se intelligensie gebruik vir wonderlike groei in jou uiterlike en innerlike lewe.

-- Ricky Singh

Wanneer 'n mens besluit om verder in die lewe te vorder, genereer hierdie besluit wonderlike skakels tussen kernenergie en die vier aspekte van jou verstand. Wanneer bewuste aksies geneem word deur hierdie interkonneksie, versterk Vitamien M krag geestelik as gevolg van die stop van misbruik/misbruik van geld.

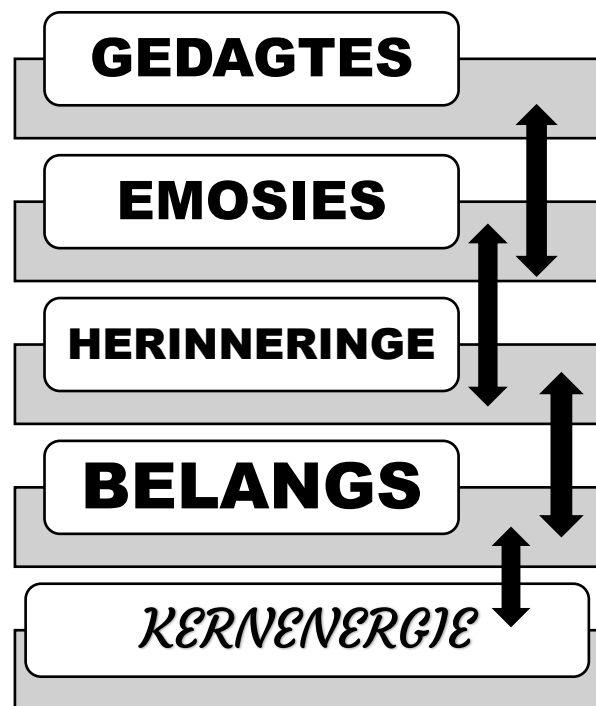
-- Ricky Singh

GEDAGTE-EMOSIES-HERINNERINGE-BEGEENSTE & GELD

Figuur 6 (hieronder) illustreer die vloeï van energie binne die onderling gekoppelde struktuur van gedagtes, emosies, geheue en begeerte. Ons is bewus van ons innerlike wêreld wat 'n samestelling is van gedagtes, emosies, herinneringe en begeertes. Energie wat deur hierdie innerlike wêreld vloei is 'n mens se kernenergie.

Die skep van 'n gebalanseerde vloeï van hierdie energie is die kern van persoonlike ontwikkeling en groei. Die begeerte na ontwikkeling oor 12 dimensies van 'n mens se lewe laat 'n mens toe om kernenergie op die beste moontlike manier te benut om positiwiteit en harmonie te bring met die samestelling van gedagtes, emosies, herinneringe en begeertes.

FIGUUR 6
GEDAGTE-EMOSIES-HINNERINGE-BEGEENSTE & ENERGIE
DIAGRAM



GEESFISIOLOGIE & KERNENERGIE

Daar is 'n direkte verband tussen 'n mens se verstand, fisiologie van die fisiese liggaam, en 'n mens se kernenergie. Die interkonneksie tussen Vitamien M en die verstand-liggaam-energie-verbinding is soos volg:

1) Die menslike verstand is ongetwyfeld een van die mees geheimsinnige prosesse wat bestaan. Dit kan Vitamien M stoor op grond van 'n mens se visie van geld bespaar. Hierdie geestelike berging van Vitamien M het direkte positiewe uitwerking op die funksie van die liggaam. Verlies van Vitamien M, veral vinnige verlies as gevolg van swak besluite, het die potensiaal om die fisiologie van 'n mens se liggaam te destabiliseer.

2) Energie vloei deur al 11 fisiologiese sisteme van die liggaam. Dit sluit die integumentêre stelsel, skeletstelsel, spierstelsel, limfatiese stelsel, respiratoriese stelsel, spysverteringstelsel, senuweestelsel, endokriene stelsel, kardiovaskulêre stelsel, urinêre stelsel en voortplantingstelsels in.⁶³ Die liggaam en die gees het dieselfde energie en die gebrek benut. van behoorlike integrasie van energie verhoed 'n individu en verhoed dat die mensdom (in die algemeen) 'n toestand van die totale balans bereik. Vitamien M is 'n subtiele dog baie werklike krag wat in 'n mens se verstand bestaan en verbind is met al 11 fisiologiese stelsels.

3) Die behoefte aan balans en kernenergieverbetering is noodsaaklik in die menslike beskawing om ware innerlike en uiterlike vordering te maak. 'n Ware gees-liggaam balans moet finansiële integrasie binne hierdie balans insluit. 'n Gebalanseerde gestel kan nie sonder hierdie integrasie bestaan nie.

4) Wanneer 'n mens se innerlike krag ophou vermors word as gevolg van interne en eksterne konflikte/teenstrydighede wat plaasvind as gevolg van 'n verskeidenheid van lewensomstandighede, vind bewaring en herlewing van 'n mens se persoonlike krag natuurlik plaas. Hierdie herlewing vind plaas deur te erken dat die liggaam en gees deur konflikte/teenstrydighede beskadig kan word. Die beste gebruik van Vitamien M kan help om sulke skade te herstel.

5) Sodra die vermorsing van energie opgespoor is en dan gestop is, kan 'n mens daardie energie op enige gegewe tydstip gesond en toepaslik benut vir verdere ontwikkeling terwyl homeostatiese balans verhoog word.

6) Die onderskeid tussen voordelige gebruik vs. skadelike gebruik van energie moet duidelik wees. Sonder hierdie duidelikheid is skade aan kernenergie, veral finansiële krag, onvermydelik.

7) Negatiewe emosies (d.w.s. woede, bekommernis, spanning, vrees, ens.) skep ooreenstemmende fisiese veranderinge in die liggaam, wat die fisiologie van die liggaam beïnvloed. Baie etiologiese (veroorsokende) aspekte van langtermyn of chroniese siekte kan voorkom word op grond van die kwaliteit van 'n mens se innerlike vloeï van energie.

8) Aktivering van positiewe kernenergie kan moontlik die genesing van verskeie tipes skade wat oor al 12 dimensies van 'n mens se lewe mag plaasgevind het, fasiliteer.

9) Aansienlike vermorsing van energie vind psigologies, verstandelik, intern en ekstern plaas omdat 'n mens se innerlike wêreld in 'n toestand van verwarring, konflik, besluiteloosheid, onsekerheid, ens.

10) Gedagtes en emosies is onderling verbind en beweeg in verskeie rigtings. Erkenning van skade aan die begin van voortgang in enige gegewe rigting maak dit moontlik om skadelike prosesse om te draai en die verstand na 'n pad van voordelige vordering te plaas, wat lei tot die beste uitkomst.

11) Bemeestering van gedagtes en emosies vereis bewustheid van 'n mens se kondisionering. Ware bemeestering lei daartoe dat energie 'n toestand van heilige funksionering bereik. Energie, in so 'n funksionering, bereik 'n heilige toestand. Die woord "heilig" kan in 'n godsdienstige sin of nie-godsdienstige sin gebruik word gebaseer op 'n mens se neigings en oortuigings. Dit word deur die skrywer gebruik om na buitengewone ontwikkelings in die lewe te verwys omdat energie self die grondslag is van alle fisiese en geestelike prosesse wat aktiwiteit in die lewe veroorsaak.

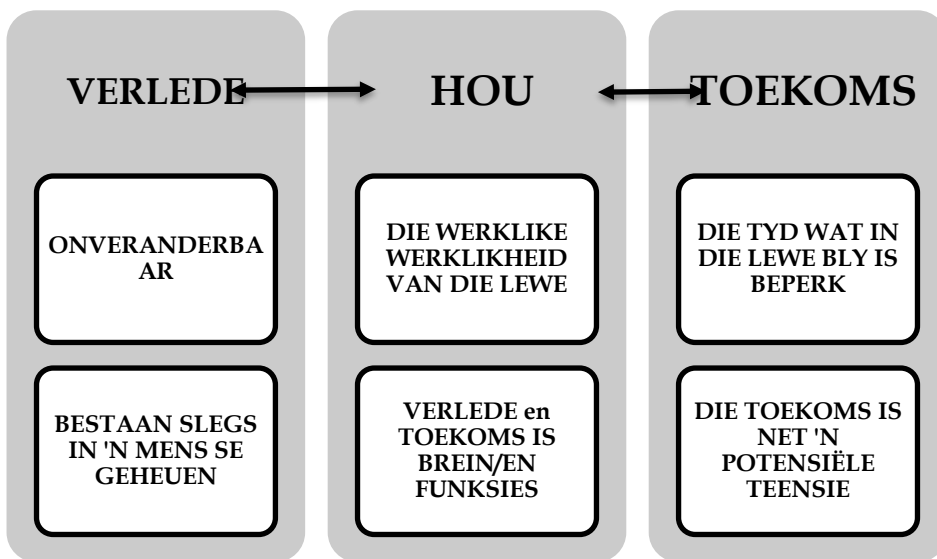
12) Die lewe vereis energie. Wanneer energie heeltemal verdwyn en 'n toestand van nie-funksionaliteit bereik ('n nultoestand van energie), kan dit fisiese dood genoem word. Lewensenergie (kernenergie) is uiters kosbaar aangesien dit manifesteer deur die menigte chemiese reaksies wat deur die liggaam en die gees loop.

13) Die menslike liggaam kan gekonseptualiseer word as 'n hoogs ingewikkelde chemiese reaksie. Daar is 'n ongelooflike aantal biochemiese reaksies wat in die liggaam plaasvind, wat verantwoordelik is vir 'n mens se lewenservarings. Besit, gebruik, wins en verlies van geld in diverse kontekste het 'n direkte impak op biochemiese oordrag/gebruik/verlies/ensovoorts van fisiologiese/sielkundige energie.

14) Die vermoë om 'n mens se krag gebalanseerd en in 'n toestand van goeie berging te hou bevorder verdere potensiaal om in die huidige ervaring van die lewe te bly eerder as om te verskuif na toekomstige bekommernisse en/of vorige spyt.

Versterking van die verstand is 'n noodsaaklike deel van vitamien M-ontwikkeling en -bewaring. Figure 7, 8 en 9 illustreer die verband tussen Vitamien M, die versterking van die verstand en kernenergie.

KOSBAARHEID VAN TYD
FIGUUR 7
VERLEDE – HEDE – TOEKOMS

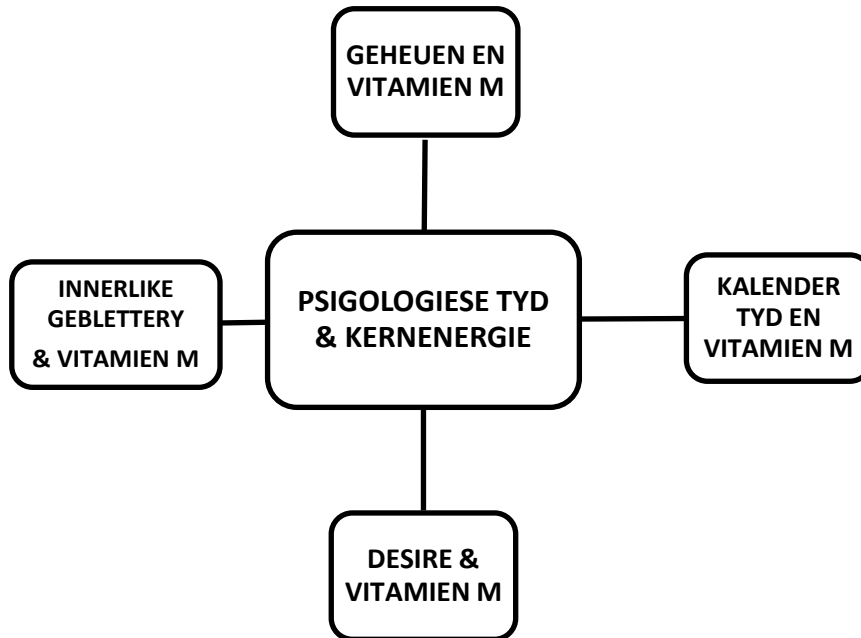


Tyd wat oorbly in 'n mens se lewe is uiters kosbaar as gevolg van die feit dat sodra die tyd verby is, dit nooit terugkom nie. Figuur 7 hierbo illustreer kalendertyd en sielkundige tyd. Kalendertyd is die 24-uur siklus en sielkundige tyd is die verlede, hede en toekoms wat in die verstand gegeneer word. Die volgende is waarnemings met betrekking tot tyd in verhouding tot Vitamien M-krag:

- 1) Tyd wat oorbly in die lewe is besig om elke geld te laat krimp en om hierdie feit duidelik te visualiseer, dit te aanvaar en dit te eer maak voorsiening vir Vitamien M berging en gebruik op die beste moontlike manier in die hede.
- 2) Elke aksie wat daagliks geneem word, kan vordering, regressie of stagnasie bevorder. Vitamien M-akkumulasie vind plaas deur progressie. Vitamien M-regressie vind plaas deur misbruik en misbruik van geld. Vitamien M stagnasie vind plaas as gevolg van die stop van die vloeï van dinamiese energie in 'n mens se verstand.
- 3) Deur die kosbaarheid van tyd duidelik en meditatief te erken, laat mens toe om Vitamien M te gebruik om maksimum voordeel te skep oor al 12 dimensies (Figuur 1) van jou lewe.
- 4) Geld en tyd is albei uiters kosbaar. Op enige gegewe tydstip is slegs 'n beperkte hoeveelheid teenwoordig. Erkenning van tyd en geld as beperk, stel 'n mens in staat om aandag op persoonlike ontwikkeling te plaas deur kernenergie te benut. 'n Mens kan nie 'n oneindige hoeveelheid geld besit nie, en dus is die besit van geld beperk. Gevolglik kan 'n mens meditatiewe, godsdienstige en/of geestelike aktiwiteite begin as gevolg van 'n skerp besef dat die tyd wat oorbly in jou lewe elke sekonde krimp en dit is onbekend hoeveel tyd oor is.
- 5) Geld is 'n transaksionele modaliteit van rou krag en om dit te besit verhoog direk vitamien M. As 'n mens besef dat tyd elke sekonde krimp, kan vitamien M ook groei om 'n mens in 'n buitengewone toestand te neem om 'n vol lewe te lei, sonder om oud en skadelike siklusse wat tyd verbruik en energie dreineer.

GEHEUE, INNERLIKE GEBLETTERY, KALENDER TYD, & BELANGSTELLING

FIGUUR 8
GEHEUE, INNERLIKE GEBLETTERY, KALENDER TYD, & BELANGSTELLING



Figuur 8 hierbo getoon, illustreer vier hoofverbindingsaspekte van innerlike en eksterne werklikheid met psigologiese tyd. Geheue, begeerte, innerlike geklets en kalendertyd is alles gekoppel aan sielkundige tyd. Bewustheid van die kosbaarheid van tyd (soos voorheen genoem) verhoog Vitamien M, wek kernenergie op en bevorder die beste besluitneming in 'n mens se lewe. Innerlike gesels is 'n mens se selfgesprek wat verantwoordelik is vir die benutting van Vitamien M. Elke persoon het herinneringe oor gebeure in die verlede wat óf as 'n sinvolle gids kan dien óf 'n mens in die verlede kan verslaaf.

Sielkundige tyd is 'n skepping van die menslike verstand waar die verstand oor die algemeen tussen die verlede en die toekoms spring, sonder om ten volle in die hede te wees. Begeerte is 'n kragtige krag wat elke persoon motiveer om aksies in die

wêreld uit te voer. Begeerte gebruik geweldige energie om homself te vervul en gebruik die intellek om maniere te vind om homself te bevredig. Die stoorkamer van energie binne begeerte kan omgeskakel word in uitbreidings van verbeelding, verhoogde kreatiwiteit, verbetering van selfvertroue en genot van fyner plesier. Iemand wat 'n sterk begeerte na geld het, soek bevrediging en verbeterde ervarings in die materiële wêreld. Geld is een van die kragtigste dryfkragte binne die verstand. Verbeterde ondervinding deur gebruik van geld kan werklik dwingend wees. Dit is moontlik om kernenergie, finansiële krag en verstandelike krag in baie kreatiewe kragte in te span en versigtig te herlei. 'n Mens kan hierdie energie op verskeie maniere gebruik wat 'n mens kan ophef van beperkte sielkundige funksionering tot buitengewone hoogtes in die lewe. Wanneer vitamien M bewaar word,

mens begin natuurlik meer in die huidige oomblik bly en nie deur die kwelling van psigologiese tyd geteister word nie. Daar is die moontlikheid dat ontsaglike innerlike en uiterlike rykdom ophoop as gevolg van Vitamien M-bewaring en transmutasie (d.w.s. verhoogde berging van Vitamien M in 'n verfynde vorm). Energie benodig altyd afsetpunte en as hierdie afsetpunte Vitamien M krag is, kan 'n mens werklik buitengewone hoogtes bereik.

Daar is niks meer kosbaar in die lewe as tyd nie. As dit eers weg is, kom dit nooit terug nie. Vitamien M-aktivering gooi 'n mens in die huidige oomblik. Die vermenging van meditasie met Vitamien M hou mens in die huidige oomblik. Kernenergie-transmutasie is om 'n ekstatiese lewe in totale balans te lei.

-- Ricky Singh

GEBRUIK, MISBRUIK EN MISBRUIK VAN GELD

Mens kan sien dat geesteskrag nodig is vir die handhawing van duidelikheid oor die verskille tussen gebruik, misbruik en misbruik van geld in die konteks van Vitamien M. Vitamien M is 'n energie wat gebruik kan word tot 'n mens se voordeel en verdere ontwikkeling en dit kan ook misbruik en selfs misbruik. Gegewe hierdie

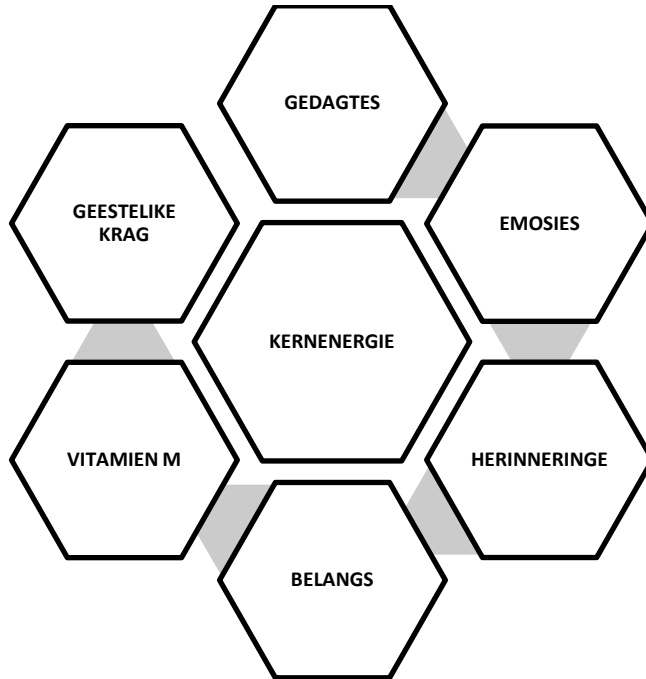
drie onderskeidings, is dit moontlik om finansiële krag, in watter mate 'n mens ook al mag hê, te benut op 'n manier wat innerlike kernenergie verder kan ontwikkel en aktiveer. Die verdere ontwikkeling en aktivering van innerlike kernenergie is die beste moontlike gebruik van geld. Wanneer geld aangewend word in die ontwikkeling van 'n mens se kernenergie in verhouding tot of in die konteks van die 12 dimensies van 'n mens se lewe, bestaan daar die moontlikheid om elkeen van die 12 dimensies van 'n mens se lewe te verlewendig met elke dollar wat spandeer word. Die bedagsame benutting van elke dollar verhoog kernenergie-aktivering en skep die beste moontlike sielkundige omgewing vir vitamien M-benutting. Vitamien M is 'n gekonsentreerde vorm van sielkundige energie wat versigtig gebruik moet word waar daar (ideaal gesproke) geen wanbalans geskep of skade in enige van die 12 areas geskep word nie. Die vermoë om te onderskei tussen die beste moontlike gebruik van geld versus misbruik en misbruik is deel van 'n mens se intellektuele krag of intellektuele energieke krag. Die intellektuele krag, rasonale krag en bewuste krag laat 'n individu toe om terug te tree en nie bloot op impuls op te tree waar misbruik en misbruik kan plaasvind nie.

Wanneer ons die betekenis van die woord "misbruik" oorweeg, verwys dit na die verkeerde manier om 'n sekere doel of 'n verkeerde doel te probeer bereik. dit kan ook verwys na die feit dat daar die verkeerde aanwending van energie en onbehoorlike gebruik van geld is. Dus, misbruik is anders as die beste moontlike gebruik van geld. Misbruik het baie aspekte aan hulle, soos om die geld te gebruik om 'n ervaring te skep of om 'n produk te koop wat 'n mens nie nodig het nie. 'n Mens wil dalk items koop wat vitamien M beskadig as misbruik. Om die misbruik van Vitamien M sielkundig en natuurlik fisies te stop, met betrekking tot geld, herstel die beste behoorlike gebruik. Wanneer ons die woord misbruik oorweeg, verwys dit na die gebruik van geld vir skade, vir opsetlike skade aan iemand anders, of selfs aan jouself. Selfs al is die bedoeling soms nie skadelik nie, maar kan dit skade tot gevolg hê. Misbruiksituasies met geldbenutting vind plaas wanneer geld gebruik word om vernietiging aan ander, jouself, jou familieledede, lede van die samelewing, ens. te veroorsaak. Dit is 'n vernietigende gebruik van geld vir skade wat gewoonlik gepaard gaan met 'n illusie van geluk of sien onmiddellike/ tydelike verligting van sterk emosies.

GEBRUIK, MISBRUIK EN MISBRUIK VAN GEESTELIKE KRAG

Daar is, parallel met geld, die beste gebruik, misbruik en misbruik van verstandelike mag. Tipies sal mense wat enige faset van hul lewe misbruik, ander fasette misbruik. As mens nie jou liggaam, geld, hulpbronne, ens. respekteer nie, is die kans groot dat respek vir ander ook afneem. Geld het groot krag, aangesien vitamien M 'n instaatsteller is wat direk afhanklik is van 'n mens se verstandelike krag en hoe om dit die beste te gebruik. Om die verband tussen verstandelike krag, Vitamien M-berging te erken en die beste besluit te neem om nie 'n mens se verstandelike krag te mors nie, is noodsaaklik vir algehele vordering in al 12 dimensies van 'n mens se lewe. (Sien Figuur 15 in die Bylaag). Die besluitnemingsproses beïnvloed denkpatrone, emosionele ervarings, berging van ervarings binne geheue en begeerte. Die kwaliteit, kwantiteit en rigting van denke, emosie, geheue en begeerte word almal beïnvloed deur hoe kernenergie binne die raamwerk van die verstand gebruik word. Hierdie raamwerk word hieronder geïllustreer (Figuur 9):

FIGUUR 9
KERNENERGIE, GEESTELIKE RAAMWERK, & VITAMIEN M



Let asseblief op die volgende onderlinge verbindings:

- a) Gedagtes en emosies funksioneer saam in verband met Vitamien M.
- b) Emosionele selfregulering word beskadig deur misbruik en misbruik van Vitamien M.
- c) Die vermoë om te reageer op voortdurende eise van ervaring in die lewe, verbeter Vitamien M berging en help emosionele regulering.
- d) Die buigsaamheid van die verstand laat die beste reaksies op uitdagings in uiteenlopende omstandighede toe.
- e) Emosies is biologiese toestande wat met die senuweestelsel geassosieer word wat aansienlik deur 'n mens se algehele finansiële status beïnvloed word.
- f) Emosies is vervleg met bui, temperament, persoonlikheid, geaardheid, kreatiwiteit en motivering gebaseer op beste gebruik, misbruik en misbruik van geld.

Energie vloeï in die emosies gebaseer op Vitamien M berging, beste gebruik, misbruik en/of misbruik, in die emosies wat hieronder getoon word:

Aanvaarding – Geneentheid – Vermaak – Woede – Angs – Angstig – Ergernis – Afwagting – Angs – Apatie – Opwekking – Ontslag – Verveeldheid – Vertroue – Minagting – Tevredenheid – Moed – Nuuskierigheid – Depressie – Begeerte – Wanhoop – Teleurstelling – Misnood – Misnood – Ekstase – Verleentheid – Empatie – Entoesiasme – Afguns – Euforie – Geloof – Vrees – Frustrasie – Bevrediging – Dankbaarheid – Girigheid – Drief – Skuldig – Geluk – Haat – Hoop – Afgryse – Vyandigheid – Vernedering – Belangstelling – Jaloesie – Vreugde – Vreugde – Liefde – Lus – Nostalgie – Verontwaardiging – Paniek – Passie – Jammerte – Genot – Trots – Woede – Berou – Verwerping – Berou – Wrok – Driet – Self – vertrou – Selfbejammering – Skaam – Skok – Skaam – Sosiale konneksie – Verdriet – Lyding – Verrassing – Vertrou – Wonder – Bekommernis

Die ontwikkeling van geestelike energie word versterk deur die ontwikkeling van die volgende eienskappe:

Bedagsaamheid van asemoefeninge

Ontspanningsontwikkeling

Innerlike stabiliteit

Helderheid

Vermyding van hiperaktiwiteit

Vermyding van laksheid van aandag

Vloeitoestande van geabsorbeerde aandag (Csikszentmihalyi, 1988)

Geestelike energie is uiters kosbaar. Om te beseef hoe om dit te stoor en verstandig te gebruik, kan finansiële krag verhoog en 'n breër visie van die lewe laat ontwikkel.

-- Ricky Singh

PERSOONLIKHEID & ENERGIEWE ONTWIKKELING

Geestelike krag is baie gekoppel aan die ontwikkeling van 'n mens se persoonlike identiteit in verband met die berging van Vitamien M. Daar is 'n energieke manier

om na te dink oor 'n mens se persoonlikheid wat lei tot die verbetering van jou identiteit deur energie in identiteitsontwikkeling te plaas. Die gevoel van "ek" word positief ontwikkel met verhoogde selfagting, selfwaarde, selfgeldig, vermindering van die innerlike kritikus, verminderde negatiewe evaluering, verminderde oormoedseffek, en baie ander verwante selfontwikkelingseienskappe.

POSITIEWE KWALITEITE & TYDSBESTUUR

Soos positiewe eienskappe ontwikkel, neem geestelike dissiplines ook natuurlik toe. Diskrimineringskrag van die beste gebruik vs. misbruik/misbruik van geld is deel van 'n mens se innerlike dissipline wat daarop gemik is om jou doelwitte en doelwitte te bereik. Selfdissipline gaan oor die skep van nuwe gewoontes van denke, aksie en spraak om jouself te verbeter en persoonlike en/of institusionele doelwitte te bereik. Selfdissipline is hoe ons selfbeheersing verkry word, en hoe ons hoop behoue bly. "Hoop volg begeerte. Die krag van ons hoop word beïnvloed deur die warmte van ons begeertes. Die warmte van ons begeertes na die toekoms hang grootliks af van die wegdraai van ons begeertes van die hede.

Tydsbestuur is die resultaat van goeie dissipline en word soos volg gekonseptualiseer:

Tydsbestuur is die proses van beplanning en bewuste beheer van tyd wat aan spesifieke aktiwiteite bestee word, veral om doeltreffendheid, doeltreffendheid en produktiwiteit te verhoog. Dit behels 'n jongleerhandeling van verskillende eise aan 'n persoon met betrekking tot werk, sosiale lewe, gesin, stokperdjies, persoonlike belangstellings en verpligtinge met die eindigheid van tyd. Om tyd effektief te gebruik, gee die persoon "keuse" oor die besteding of bestuur van aktiwiteite op hul eie tyd en doeltreffendheid. Tydsbestuur kan aangehelp word deur 'n reeks vaardighede, gereedskap en tegnieke wat gebruik word om tyd te bestuur wanneer spesifieke take, projekte en doelwitte bereik word wat aan 'n sperdatum voldoen. Aanvanklik het tydsbestuur net na besigheids- of werkaktiwiteite verwys, maar uiteindelik het die term uitgebrei om ook persoonlike aktiwiteite in te sluit. 'n Tydsbestuurstelsel is 'n ontwerpte kombinasie van prosesse, gereedskap, tegnieke en metodes.

GELD & GEESTELIKE DISSIPLINE

Geestelike dissipline is nodig vir alle aspekte van 'n mens se lewe, veral wat geld betref. Geestelike vermoëns word versterk deur hierdie vermoëns uit te oefen gebaseer op 'n mens se begeertes, motiewe en doelwitte. Dit wat gedissiplineerd of geoefen is, is meestal 'n mens se verstandsstof. Om die verstand as 'n stof te beskou, beteken eenvoudig dat die verstand net so werklik is soos enigiets fisies en dit kan gedissiplineer word met betrekking tot geld verdien, spaar en spandeer. Natuurlike kweek van persoonlike energie lei tot geestelike dissipline wanneer geld in lyn kom met 'n mens se lewensvisie. Insig in 'n mens se doelwitte en die funksionering van jou ego is noukeurig gekoppel aan die kyk van geld op 'n hoogs gedissiplineerde wyse. Insig ontwikkel as gevolg van die besef dat geld met respek en 'n prosesgeoriënteerde ingesteldheid aangewend moet word namate die lewe vorentoe beweeg. Dit bou daaglikse dissipline op om organies (natuurlik) geld te verkry deur te werk en om trots te wees op 'n mens se werk, eerder as om kortpaaie te probeer vind wat inherent skade inhou. Ware dissipline bly natuurlik wanneer 'n mens aandag hou aan die kweek van persoonlike energie in die vorm van geld verdien.

SKULD: 'N VERNIETIGAAR VAN INNERLIKE VREDE EN UITERSE SUKSES

“Die gemiddelde Amerikaanse huishouding dra \$8 158 aan kredietkaartskuld. Met die mediaan, voor-belaste huishoudelike inkomste wat op sowat \$4 920/maand staan, word 'n meerderheid van hierdie saldo's nie ten volle betaal vir elke faktuursiklus nie.⁶⁸” Die probleem van skuld is vandag groot in die samelewing en dit is 'n groot struikelblok in die ontwikkeling van al 12 dimensies van 'n mens se lewe. Om hoër prestasies te bereik, kan innerlike vrede en uiterlike sukses verhoog. Een van die groot finansiële kwessies wat die mensdom teister, is skuld. Skuld veroorsaak traagheid en stagnasie saam met 'n gekontrakteerde toestand van persoonlike energie. Finansiële en emosionele onafhanklikheid word ook deur skuld verhinder. Mense in die skuld is sielkundig vasgevang in 'n hok waar voortdurende druk oor die skuld geestelik bly. Skuld is diametraal in teenstelling

met Vitamien M-berging in die verstand. Innerlike vrede is nodig in die lewe, net om die heerlikheid en grootsheid van die lewe te ervaar. Skuld vernietig innerlike vrede en uiterlike sukses in die volgende was:

- a) Hoë skuld kan 'n lae kredietstelling skep wat 'n mens se vermoë beïnvloed om lae koerse op nodige lenings te verkry. Die betaling van hoër rente op lenings beïnvloed beskikbare kontantvloei.
- b) Bekommernisse oor die afbetaling van die skuld bly in die gedagtes en beïnvloed kernenergie negatief.
- c) Vrees en onsekerheid neem oor namate skuld opgehoop word aangesien dit in daaglikse aktiwiteite in die agterkop bly. Dit lei daartoe dat persoonlike energie nie deur die dag op die beste moontlike manier vloei nie.
- d) Verhoogde vlakke van streshormone beïnvloed die gesondheid van die liggaam en die gees.
- e) Impulsiewe en hoërisiko-besluite is meer waarskynlik wanneer daar groter skuld is.
- f) 'n Mens se ervaring van eenvoudige plesier word deur skuld beïnvloed, wat lei tot 'n groter moontlikheid om verslawende gedrag aan te neem.

DIE FILOSOFIE VAN: KOOP NOU EN BETAAL NOU

Die filosofie van "koop nou en betaal nou" is meer 'n manier van lewe eerder as enigiets te abstrak. Dit is eintlik redelik eenvoudig en kan soos volg gestel word:

- 1) Koop goedere/produkte sonder om skuld op te bou en betaal met die geld wat beskikbaar is.
- 2) Indien dit nie nodig is om items/dienste/ens. op hierdie tydstip te koop of te koop nie, gebruik mens se interne energie om NIE by sulke besteding betrokke te raak nie. Daarom word vitamien M in jouself versterk. Om op natuurlike en vreugdevolle wyse aandag te gee aan die verhoging van vitamien M, voorkom skuld.
- 3) Raak bewus daarvan dat 'n mens se verstand (d.w.s. gedagtes, emosies, ens.) aangetrokke raak tot die aankoop van items/dienste/luukshede/ens., as gevolg van die oombliklike ervaring om so 'n aankoop te doen. Hierdie ervaring kan onnodige finansiële koste meebring, kan skuld verhoog, en die verstand speel 'n moeilike speletjie waar 'n

"koop nou, betaal later" gedagte oorheers. Om bewus te word van hierdie verkeerde idee en dit intern om te draai in "koop nou, betaal nou" verhoog gemoedsrus en bevorder algehele balans oor 12 dimensies van 'n mens se lewe.

BESTEDE – SPAAR – GEE: 'N FORMULE VIR GEESTELIKE BALANS

Soos 'n mens verder vorder in die toepassing van kernenergieverbetering en finansiële groei, is 'n praktiese formule die "SPENDER-BESPAR-GEE FORMULE." Hierdie formule skep geestelike balans en maak voorsiening vir die beste moontlike aanwending van geld op 'n uiters voordelige wyse oor al 12 dimensies van 'n mens se lewe. Sodra besparings toeneem, kan 'n mens groter nuwigheid in die lewe ervaar sonder skade as gevolg van die feit dat nuutheid in al 12 dimensies van jou lewe moontlik word. Die menslike verstand soek nuutheid om vars, verlewendig, dinamies en lewendig te bly. Energieke nuwigheid is om nuutheid te soek en te ervaar sonder skade aan jouself of ander. Hoër breinfunksies is betrokke by die generering van nuwe idees wat tot nuwe ervarings kan lei. Om natuurlike, organiese en proses-georiënteerde vreugde te ervaar is integraal in die ervaring van nuutheid wanneer volgehoue bevrediging natuurlik bly.

INNERLIKE NAVORSING & ENERGIEKE INTELLIGENSIE

Innerlike navorsing is nodig vir vordering in die rigting van groter innerlike samehang van energie. Carl Jung, 'n groot sielkundige, het die volgende gesê:

“Jou visie sal eers duidelik word wanneer jy in jou eie hart kan kyk. Wie na buite kyk, droom; wie na binne kyk, word wakker².” – Carl Jung

Die ontwaking waarna Carl Jung verwys het, het sleutelbestanddele van veerkragtigheid, positiewe lewe, voorkoming van finansiële probleme, positiewe emosies, goeie fisiese gesondheid, bevredigende verhoudings, sielkundige buigzaamheid en innerlike wysheid. Innerlike navorsing raak eenvoudig meer en

meer bewus van kernenergie en hoe dit funksioneer. Hierdie bewustheid lei tot innerlike ontwikkeling en ware ontwaking, wat voorsiening maak vir die oorskryding van drempels, die vermindering van onsekerheid, die vermindering van vrees, die verhoging van selfvertroue, en transmutasie (verfyning) van kernenergie in Vitamien M. Vryheid om die materiële wêreld te ervaar is slegs moontlik met verhoogde finansiële sterkte. Sabotasie van hierdie vryheid vind plaas deur skuld, oorhaastige besluite, impulsiewe besteding van geld, probleemdobbelary en verskeie verslawende gedrag. Ware vryheid is om die Vitamien M-krag van geld te erken en om nie op enige manier geld te misbruik om produkte of ervarings aan te koop wat skadelik vir 'n mens se verstand, liggaam en gees is nie. Sodra dit gedoen is, vind interne vryheid en uitbreiding van die verstand natuurlik plaas. Suksesfaktore word lewend gehou, soos om 'n mens se vermoëns wakker te maak, motivering te verhoog en geleenthede te benut. Interne wrywing en weerstand word uitgeskakel as gevolg van die ontwaking van energieke intelligensie wat 'n uitgebreide visie van geld, kernenergie en verdere ontwikkeling bied.

Energieke intelligensie begin, onderhou en brei hoë kwaliteit emosies uit, wat die beste moontlike kwaliteit van ervarings in die lewe verskaf. So 'n lewe is een waar gedagtes, emosies, herinneringe, begeertes en kernenergie alles saam funksioneer om Vitamien M te bewaar en te beskerm. In sulke beskerming brei klein plesiertjies uit na groter toestande van plesier/vreugde, sonder skade. Dit lei tot 'n perfekte begrip en toepassing van energieverbouing:

- a) Om energie doelbewus en bewustelik te betrek vir voordelige doelwitte word gedoen deur 'n mens se vrye wil en besluitnemingsproses.
- b) Vermaaklike energie verwys na die meesterlike gebruik van 'n mens se kernenergie vir groot genot in die lewe.
- c) Toerusting van energie verwys na die plasing van energie in 12 dimensies vir die beste moontlike ontwikkeling.

d) Gelykmaking van energie verwys na die handhawing van balans, bestendigheid, bedagsaamheid en geduld.

e) Eindig in Energie verwys na die behoud van energie as Vitamien M.

PITSTATE en EUPHORIA

Met energie benutting ervaar 'n mens piektoestande wat gewoonlik redelik eufories is en baie keer herhaaldelik gesog is. Daar is verskeie moontlikhede rakende die verhouding tussen piektoestande en volgehoue vreugde. Voordat ons hierdie moontlikhede ondersoek, sal verdere begrip van euforie die staat stel om moontlike verhoudings tussen euforie en vreugde te ondersoek. Die volgende is belangrike konseptualiserings oor euforie:

1) Euforie is die ervaring (of invloed) van plesier of opwinding en intense gevoelens van welsyn en geluk. Sekere natuurlike belonings en sosiale aktiwiteite, soos aërobiese oefening, lag, luister na of maak musiek, en dans, kan 'n toestand van euforie veroorsaak. Euforie is ook 'n simptoom van sekere neurologiese of neuropsigiatriese versteurings, soos manie. Romantiese liefde en komponente van die menslike seksuele reaksiesiklus word ook geassosieer met die induksie van euforie. Sekere dwelms, waarvan baie verslawend is, kan euforie veroorsaak, wat hul ontspanningsgebruik ten minste gedeeltelik motiveer.

2) Hedoniese brandpunte - dit wil sê die plesiersentrums van die brein - is funksioneel gekoppel. Aktivering van een hotspot lei tot die werwing van die ander. Inhibisie van een brandpunt lei tot die afstomping van die effekte van die aktivering van 'n ander brandpunt. Daarom word geglo dat die gelyktydige aktivering van elke hedoniese brandpunt binne die beloningstelsel nodig is om die sensasie van intense euforie te genereer.⁴² Kernenergieaktivering en -benutting kan op hoë vlakke wees wanneer hedoniese brandpunte geaktiveer word.

3) Oefening-geïnduseerde Euforie - Deurlopende fisiese oefening, veral aërobiese oefening, kan 'n toestand van euforie veroorsaak; byvoorbeeld, afstand hardloop word dikwels geassosieer met 'n "runner's high", wat 'n uitgesproke toestand van oefening-geïnduseerde euforie is. Dit is bekend dat oefening dopamiensein in die nucleus accumbens beïnvloed, wat as gevolg daarvan euforie veroorsaak, deur verhoogde biosintese van drie spesifieke

neurochemikalieë: anandamied ('n endokannabinoïed), β -endorfien ('n endogene opioïed), en fenetielamien ('n spooramien- en amfetamienanalooë).

4) Musiek-geïnduseerde Euforie - Euforie kan voorkom as gevolg van dans op musiek, musiek maak en luister na emosioneel prikkelende musiek. Neurobeeldingstudies het getoon dat die beloningstelsel 'n sentrale rol speel in die bemiddeling van musiekgeïnduseerde plesier. Aangename emosioneel prikkelende musiek verhoog sterk dopamien-neurotransmissie in die dopaminergiese weë wat na die striatum uitsteek (d.w.s. die mesolimbiese pad en nigrostriatale pad). Ongeveer 5% van die bevolking ervaar 'n verskynsel wat "musikale anhedonia" genoem word, waarin individue nie plesier ervaar om na emosioneel prikkelende musiek te luister nie, alhoewel hulle die vermoë het om die beoogde emosie wat in musiekgedeeltes oorgedra word, waar te neem.

5) Kopulasie-geïnduseerde Euforie - Die verskillende stadiums van kopulasie kan ook beskryf word as die indusering van euforie by sommige mense. Verskeie ontleders het óf die hele daad van paring, die oomblikke wat tot orgasme lei, óf die orgasme self beskryf as die toppunt van menslike plesier of euforie.

6) Dwelmgeïnduseerde Euforie - 'n Euforiemiddel is 'n tipe psigo-aktiewe middel wat geneig is om euforie te veroorsaak. Die meeste euforisante is verslawende middels vanweë hul versterkende eienskappe en vermoë om die brein se beloningstelsel te aktiveer.

Is daar 'n verband tussen vreugde en euforie? Is hulle op een of ander manier apart en verwant? Hierdie vrae moet persoonlik beantwoord word waar die skrywer die benutting van Vitamien M-krag aanbeveel op 'n manier wat nie skade skep nie, soos in die geval van dwelm-geïnduseerde euforie. Besit van geld is rou krag en kan gebruik word om euforiese ervarings te skep. Daar is 'n moontlikheid dat vreugde heeltemal anders is as euforie.

DIE PSIGOLOGIESE BEHOEFTE AAN NUUTHEID SONDER SKADE

Nuwigheid soek (of sensasie-soek) is 'n persoonlikheidseienskap wat verwys na 'n neiging om nuwe ervarings na te streef met intense emosionele sensasies. Dit is

'n veelvlakkige gedragskonstruk wat opwindingsoektogte, nuutheidsvoorkeur, risikoneming, skadevermyding en beloningsafhanklikheid insluit.

Elke mens soek nuwigheid in al 12 dimensies van 'n mens se lewe as gevolg van die sielkundige behoefte daaraan. Die menslike verstand soek nuutheid om vars, verlewendig, dinamies en lewendig te bly. Energieke nuwigheid is die soek en ervaar van nuutheid sonder skade aan jouself of ander, waar energie entoesiasies aangewend word vir groter genot sonder skade. Hoër breinfunksies is betrokke by die generering van nuwe idees wat tot nuwe ervarings kan lei. Om die gees vars, gesond en lewendig te hou, is moontlik deur doelbewus nuutheid sonder skade te ervaar. Om so 'n toestand te bereik, moet 'n mens duidelik wees oor die onderskeid tussen skade en voordeel, soos voorheen gestel. Sodra hierdie verskil duidelik is en 'n mens aksies met hierdie duidelikheid uitvoer, dan ontwikkel 'n mens in 'n toestand van lewe in nuwe ervarings sonder skade.

HOOFSTUK 5

VITAMIEN M & DIE SIEL SE KRAG

WAT IS PRIMALE ENERGIE EN DIE SIEL?

Oerenergie is 'n mens se kern-/wortelenergie, soos vroeër bespreek. Die woord "oer" verwys na iets primitiefs, ouds en ingebore. Dit is rou energie wat elke persoon binne dra wat meestal dormant is en op baie verskillende maniere gekanaliseer kan word. As hierdie energie onontgin bly, kan dit eenvoudig verswak en verlore gaan. Misbruik van hierdie energie vind ook plaas deur 'n mens se liggaam/gees te mishandel. Die stop van hierdie misbruik vind plaas wanneer 'n mens besef dat oerenergie die basis is waarop alle energieë gebou word en alle pogings in die lewe moontlik is. Deur oer-energie in ander pogings te kanaliseer soos sport, finansiële ontwikkeling, filantropie, opvoedkundige ontwikkeling, verhoudingsontwikkeling, ens., laat mens toe om jou "roeping in die lewe" wakker te maak wat lei tot persoonlike uitnemendheid.

Die woord "siel" word deur die skrywer gebruik om na 'n mens se kernwese te verwys. Gebaseer op 'n mens se oortuigings, godsdienstige tradisies en/of ander idees, is die idees van die siel redelik uiteenlopend, en dit is aan elke individu om tot sy/haar gevolgtrekkings daarvoor te kom. Die skrywer stel die woord "siel" voor as 'n mens se binneste self waar oerenergie met sy rou potensiaal woonagtig is. Om daarby te gebruik is moontlik wanneer 'n mens konsekwent aandag aan persoonlike ontwikkeling behou, die materiële woord in verskillende dae ervaar en Vitamien M-krag verstandig gebruik. Om 'n mens se roeping of saligheid te volg is moontlik wanneer die kern/rou krag die pad van die minste interne weerstand neem as gevolg van die vreugde om hierdie krag wakker te maak en dit te gebruik vir verdere progressie oor 12 dimensies

PSIGOLOGIESE FRAGMENTASIE VS. ENERGIÛKE INTEGRASIE

Sielkundige fragmentasie verwys na 'n toestand van lewe waar 'n mens nie heel is nie en nie harmonieus leef lewe verfraai in al 12 dimensies. Hierdie toestand kom voor as gevolg van individue wat nie 'n verenigde lewe lei nie waar 'n mens se vreugde verborge bly as gevolg van 'n mengsel van houdings, perspektiewe en gedragsreaksies wat nie in lyn is met 'n mens se kernenergievloei nie. Energieke integrasie is die gevolg van 'n toestand van belyning wat lei tot die aanvang van die gebruik van 'n mens se energie op die beste moontlike manier deur hierdie belyning. Soos hierdie proses begin, begin 'n mens voel dat baie meer energie deur fisiese en sielkundige sisteme vloei. 'n Toestand van energieke integrasie lei tot bewustheid van die reservoir van energie wat in jouself bestaan en dit kan die siel se energie genoem word. Buitengewone ontwikkelings en prestasies is moontlik wanneer 'n mens by hierdie reservoir tap. In die skrywer se lewe, byvoorbeeld, is die bereiking van die top van Mount Everest en voltooiing van 50 marathons in 50 state 'n voorbeeld van die ontsluiting van hierdie groot reservoir ... sistematies, versigtig, verstandig en energiek. Sulke konsekwente ontsluiting kulmineer in energieke integrasie. Hierdie toestand van integrasie is 'n ware belyning van 'n mens se finansiële en geestelike krag, wat lei tot die ontdekking van geluk in enige stadium of toestand van die lewe.

Gefokusde konsentrasie, volgehoue bewustheid en konsekwente inspanning lei alles tot die volgende met betrekking tot die verband tussen finansiële en geestelike krag:

- 1) 'n Mens kan geabsorbeer bly in gekose aktiwiteite sonder om 'n wanbalans te skep ...
- 2) 'n Staat van bewustheid waar skade voorkom word ...
- 3) 'n Gesonde vloei van alle geestelike en emosionele energie in die daaglikse lewe ...
- 4) Waardering en dankbaarheid vir alles wat goed gaan in 12-dimensies...
- 5) Bekommernis, angs, spanning, vrees en onsekerheid verminder aansienlik ...
- 6) Meditatiewe, godsdienstige en geestelike praktyke kan hoogs verbeter word, indien so verlang

7) Selfdoeltreffendheid word verbeter, en skadelike versoekings word verminder, indien nie heeltemal uitgeskakel nie.

Fragmentasie is die hoofprobleem binne die verstand. Verskillende stukkies gedagtes, emosies, herinneringe en begeertes bestaan as onderling verwante en onderling verbonde fragmente wat intern teenstrydig is. Hierdie teenstrydigheid skeur kernenergie uitmekaar.

- - **Ricky Singh**

GROOT OORSAKE VAN PSIGOLOGIESE & FINANSIËLE FRAGMENTASIE

Daar is ten minste 14 hoofoorsake van kernenergiefragmentasie. Voordat hierdie gebiede in detail ondersoek word, moet die betekenis van fragmentasie duidelik verstaan word. Fragmentasie verwys na die feit dat die meeste mense se lewens sielkundig uitmekaar verdeel word wanneer verskeie gefragmenteerde stukke met mekaar bots. Daar is ten minste 14 hoofoorsake van sielkundige fragmentasie soos uitgebeeld in Figuur 10. Hieronder beskryf 'n beskrywing van elke oorsaak en hoe dit kernenergie fragmenteer:

1) Onbevredigde finansiële begeerte

Begeerte is per definisie die gebrek aan bevrediging of vervulling. Wanneer finansiële begeerte onvervuld bly of nie bevredig word soos 'n mens dit bevredig wil hê nie, dan volg frustrasie, wat daartoe lei dat emosionele energie uitmekaar geskeur word. Emosionele energie is ingewikkeld gekoppel aan die fonteinagtige vloeï van begeertes in jouself. Emosionele energie is een aspek van 'n mens se kernenergie. As daar emosionele frustrasies is as gevolg van die konstante teenwoordigheid van onvervulde begeerte, dan fragmenteer hierdie frustrasies energie. Gefragmenteerde energie word verder verdeel as gevolg van 'n groter fokus op die gebrek aan emosionele bevrediging.

2) Moeilikhed om finansiële sukses te lok

Baie individue sukkel om finansiële sukses te lok as gevolg van gedagtes en emosies wat gefokus bly op alles wat in 'n mens se lewe ontbreek. Dit kan diep interne ontevredenheid veroorsaak sowel as 'n gevoel van lae selfbeeld. Hierdie negatiewe emosionele toestande kan energie verder fragmenteer en 'n groot mate van selfkritiek en ander innerlike probleme veroorsaak.

3) Hiper-gefokusde gierigheid

Sommige mense het gereelde of skielike toenames in begeerte na geld. Dit kan beskou word as hiper-gefokusde hebsug. Dit kan om 'n verskeidenheid redes voorkom, gewoonlik as gevolg van vinnige pogings om verliese te verhaal of pogings om vinnig geld te verdien deur groter risiko's te gebruik. In 'n meer generiese sin is hiper-gefokusde hebsug 'n tipe oorstimulasie binne die brein/gees wat veroorsaak dat kernenergie fragmenteer, wat lei tot dieper fiksasie en moontlik groter risiko's.

4) Onvervulde fantasieë oor finansiële sukses

Fantasie is 'n groot deel daarvan om die "ryk lewe" in die gedagtes van ontelbare individue te wil hê. Finansiële fantasieë moet omskep in finansiële realiteite gebaseer op die beginsels van persoonlike kernenergie-aktivering en die neem van stappe na vordering. Wanneer fantasieë nie vervul of gedeeltelik vervul word nie, skep dit kernenergiefragmentasie, wat lei tot verdere poging om 'n ten volle tevreden toestand te bereik, baie keer sonder voldoende grondslagvoorbereiding.

5) Negatiewe persepsies van 'n mens se finansiële status

Selfbeeld, eiewaarde en selfagting hou alles verband en vervat in 'n mens se persepsie van jou finansies. Wanneer daar negatiewe selfpersepsie is, ontstaan 'n innerlike gevoel van "nie reg met jouself wees nie", wat versteurings in 'n mens se identiteitstruktuur veroorsaak wat lei tot fragmentering van energie.

6) Lae selfbeeld

Selfagting is 'n emosionele evaluering van 'n mens se selfpersepsie. Lae vlakke van selfbeeld kan lei tot 'n afname in algehele energie. 'n Afname in energie kan ook lei tot lae selfbeeld en skade aan energievlakke. Vermindering in algehele energie kan vitamien M-energievlakke beïnvloed en nie gesonde (voordelige) optrede met betrekking tot finansies toelaat nie. Selfagting hou verband met akademiese prestasie, tevredenheid in die huwelik en die bereiking van baie ander doelwitte in die lewe. Energiefragmentasie-effekte van lae selfbeeld kan daartoe lei dat Vitamien M nie behoorlik vloei nie. Wanneer energiefragmentasie ophou, is daar groot samehang van eiewaarde, selfrespek en selfintegriteit.

7) Homeostatiese wanbalanse

Wanbalanse in 'n mens se fisiese en geestelike gesondheid kan aansienlike vernietiging van kernenergie veroorsaak. Homeostase verwys na 'n toestand van algehele fisiese en neuropsigologiese balans wat die liggaam/gees voortdurend probeer handhaaf.

8) Probleme in 'n mens se geestelike pad

Moeilikhede in 'n mens se godsdienstige/geestelike pad kan frustrasie veroorsaak en daartoe lei dat Vitamien M versteur word. Hierdie verstourings in 'n mens se geestelike pad kan lei tot selfopgelegde onderdrukking of erge toegeeflikheid. Die pendulum-effek tussen onderdrukking en toegewing is 'n fundamentele probleem vir baie op 'n godsdienstige of geestelike pad. Die heen en weer trek van Vitamien M deur toegeeflikheid en onderdrukking fragmenteer dit en kan veroorsaak dat 'n mens wegval van jou gekose godsdienstige/geestelike pad.

9) Nuwigheid soek in die gebruik van geld tot die punt van versadiging

Nuwigheidversadiging vind plaas as gevolg van 'n gevoel van herhaling van dieselfde tipe(s) stimulasie. Die probleem van herhaling is ernstig omdat die oormatige strewe na nuutheid tot versadiging lei. Versadiging is die toestand waar 'n verdere begeerte na stimulasie nie teenwoordig is nie of daar oormatige verveling is ten spyte van 'n wye reeks nuwe ervarings in die materiële wêreld. Die fragmentasie-effek word gestol wanneer dit gebeur en het die potensiaal om die begeerte na Vitamien M-akkumulاسie te beskadig.

10) Probleme met Beduidende Ander

Konflikte in verhoudings kan aansienlike steurnisse binne 'n mens se energiestruktuur veroorsaak. Verhoudings kan giftig word as gevolg van verhoogde konflikte en misverstande. Versteurings in intimiteit kan die innerlike koorde van gesonde gehegtheid breek wat die vloeï van emosies en algemene gesondheid beïnvloed. Elke keer wanneer 'n mens kies om 'n intieme verhouding met 'n ander persoon aan te gaan, word 'n "energiekoord" met die persoon geskep. Hierdie energiekoord is 'n energieverbinding tussen vennote en versteurings in hierdie verband veroorsaak dat kernenergie fragmenteer. Intieme verbintenis met 'n ander persoon het diepte wanneer energie geaktiveer en verbind word tydens die vorming van die ervaring van plesier. Die deel van intieme energie het diepgaande uitwerking op die liggaam en gees. Verskeie indrukke word gevorm in die gees van die persoon wat intieme kontak het omdat daar 'n uitruil van energie is. Die fragmentasie-effek wat veroorsaak word deur 'n wanbalans binne intimiteit moet fisies en emosioneel opgeklar word. Die kombinasie van Vitamien M-krag met intimiteit is 'n pad om energie-wanbalanse uit die weg te ruim. As 'n mens by veelvuldige verhoudings betrokke is, kan energie-oordrag selfs meer kompleks wees. Weereens, bedagsame gebruik van vitamien M is baie voordelig om steurnisse op te ruim. Energie kan negatief of positief wees, gebaseer op die vibrasie van 'n mens se maat en jou vibrasie. Dit is moontlik dat jou maat se gedagtes, gevoelens, onopgeloste emosies en ander steurnisse met jou sielkundige lewe verweef raak. As hierdie verweefdheid negatiwiteit binne het, kan dit groter disintegrasie van sielkundige energie veroorsaak. Eerder as dat kernenergie natuurlik herleef word, word dit hipergestimuleer en kan dit meer skade veroorsaak. As gevolg hiervan kan probleme met 'n mens se maat moontlik vererger as alkohol, onwettige dwelms, dobbelary en/of ander verslawende gedrag oormatig gebruik word waar Vitamien M vernietig word.

11) Negatiewe herinneringe oor vorige finansiële ervarings

As daar negatiewe herinneringe oor vorige finansiële ervarings is, kan daardie herinneringe kernenergie verder fragmenteer. Dit vind plaas wanneer 'n mens probeer om kern in verskeie aktiwiteite te betrek/aktiveer, negatiewe herinneringe kan 'n mens se pogings besoedel. Hierdie kontaminasie is 'n aspek van fragmentasie.

12) Alkohol, tabak, ander dwelms en dobbel (ATOD & G)

Die gebruik van middels soos alkohol, tabak en ander dwelms (bv. heroïen, kokaïen, ens.) en/of dobbel sal die natuurlike vloeï van kernenergie verder fragmenteer. Hierdie

stowwe kan soms kragtige begeertes tydelik bevredig en uiteindelik lei tot agteruitgang van kernenergie as gevolg van oormatige stimulasie van die beloningskring in die brein. Die gebruik van alkohol, onwettige dwelms en dobbelary (soos verwant aan Vitamien M) sal positiewe energie verder verlaag en moontlik die deur na laer vlakke van bewussyn oopmaak. Dit is veral wanneer die brein hipergestimuleer word. Die kwaliteit van kernenergie kan besoedel word deur 'n skadelike mengsel van alkohol en/of ander onwettige stowwe.

13) Geestesgesondheidsprobleme

Probleme met depressie, angs, bipolêre versteuring, ens., kan almal natuurlike kernenergie fragmenteer. Chroniese depressie kan byvoorbeeld vitamien M-kragtigheid beïnvloed, en dit veroorsaak dat kernenergie fragmenteer. Geestesgesondheidsprobleme, in die algemeen, kan begeerte beïnvloed, probleme veroorsaak om finansiële hoogtes te bereik, en algehele persoonlike ontwikkeling.

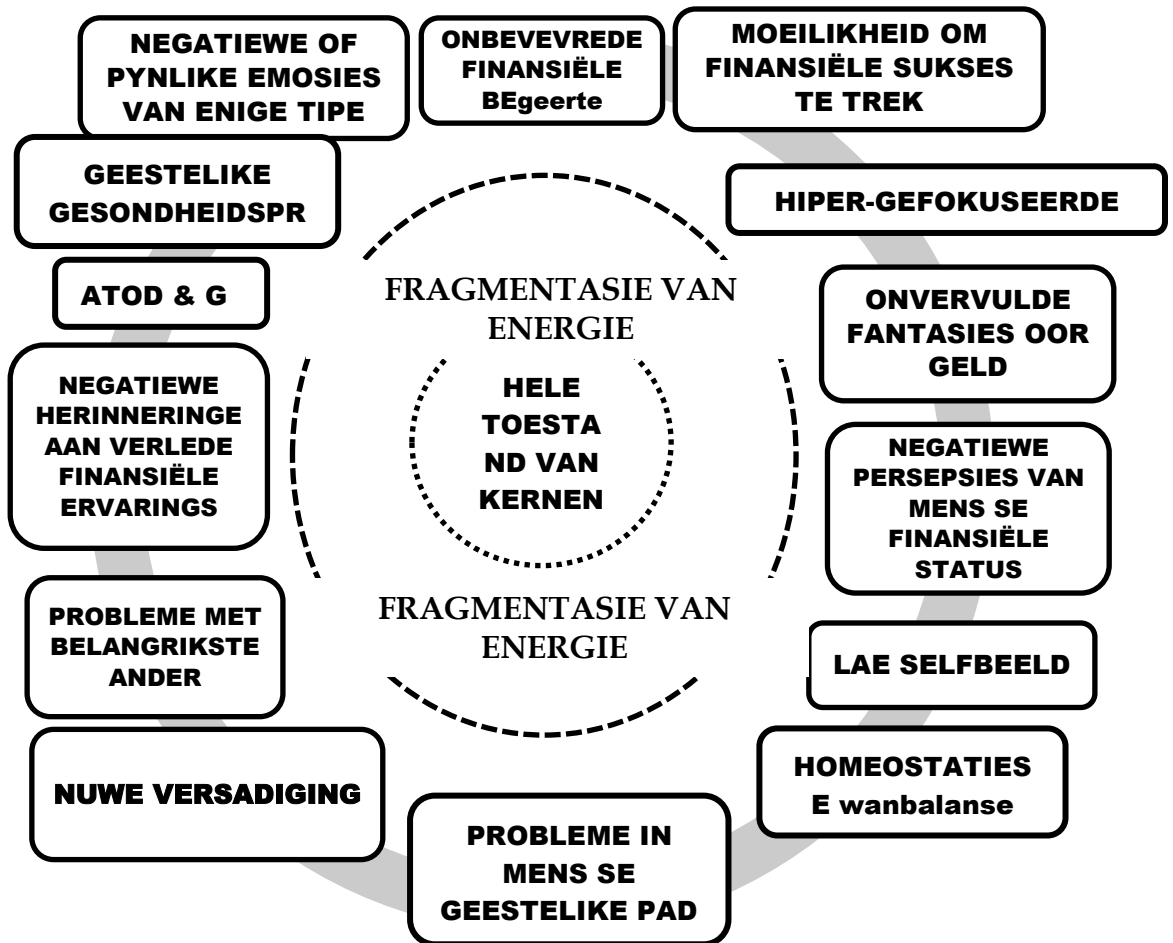
14) Negatiewe of pynlike emosies

Negatiewe emosies of huidige/verlede pynlike emosies sal kernenergie fragmenteer. Negatiewe emosies gebruik groot hoeveelhede energie wat beskikbaar behoort te wees vir normale aktiwiteite in die lewe, insluitend die generering van Vitamien M. Hier is 'n lys van negatiewe emosies en geestelike eienskappe wat maklik kernenergie kan fragmenteer en verder afbreek:

Beledigend - Beheersend - Aggressief - Laf - Gierig - Kwaad - Krities - Treurend - Vererg - Wreed - Haat - Antagonisties - Verslaan - Hopeloos - Angstig - Mislei - Onkundig - Arrogant Veeleisend - Ongeduldig - Skaam - Afhanklik - Verarmd - Bemoedigend - Depressief - Bitter - Desperaas - Onverskillig Verveeld - Behoeftig - Inert - Afgebroke - Vernietigend - Onseker - Geboelie - Afgesonderd - Onsensitief - Chaoties - Ontkoppel - Onverantwoordelik Koue - Moedeloos - Geïrriteerd - Bevelend - Afgryslik - Geïsoleerd - Mededingend Oorheers - Jaloers Kla - Oorheersend - Veroordeeld - Verwaand - Egosentriess Veroordeelend - Veroordeeld - Egoisties - Lui - Konflik - Afgunstig - Eensaam - Verward - Wisselvallig - Verlore - Konserwatief - Bang - Mal - Beheers - Gefrustreerd - Gemanipuleer - Manipulerend - Belaglik - Ongelukkig - Ellendig - Regverdig - Regverdig Buiereg - meedoënloos - Onvertrouelik - Moreel - Hartseer - Tevergeefs Negatief - Sadisties - Wraakgierig - Geheimsinnig - Kwaad - Behep - Selfveroordeelend Geviktimiseerd Paniekbevange - Selfvernietigend - Gewelddadig - Paranoïes - Selfvernietigend - Wys Passief - Selfhaat Perfeksionisties - Self-behep - Jammer - Selfbejammering - Arm - Selsaboterend - Besitlik - Selsugtig - Behep - Beskaamd -

Uitstel - Afgesluit - Gestraf - Skaam - Straf - Jammer - Woed - Gestrem - Reaksionêr -
 Uitgeruk - Teruggetrokken - Hardkoppig - Verwerp - Meerderwaardig - Onderdruk -
 Woedebuie - Gegrief Skugter - Gelate - Onbesorgd - Verantwoordelik -
 Onvergewensgesind

FIGUUR 10
GROOT OORSAKE VAN KERNENERGIE FRAGMENTASIE



Die "hele toestand" van KERNENERGIE het byna onbeperkte kapasiteit om fantastiese moontlikhede in 'n mens se lewe oop te maak. Wanneer KERN/PRIMALE ENERGIE nie meer gefragmenteer is nie, word dit heilige energie.

-- Ricky Singh

VERHOUDING TUSSEN GEESTELIKE KRAG & FINANSIËLE KRAG

'n Finansiële oorfloed ingesteldheid kan ontwikkel word deur 'n mens se geestelike krag te gebruik. Fundamenteel aan hierdie ontwikkelingsproses is om nie toe te laat dat hebsug 'n mens se besluitnemingsproses verbystek nie. Deur daaglikse aksies te neem wat geld verhoog wat in 'n mens se lewe kom, tesame met geestelik/emosioneel fokus op oorfloed eerder as skaarsheid, laat jou kernenergie in lyn met oorfloed. Dit vereis die aftakeling van beperkte oortuigings, visualisering van doelwitvoltooing en die herstel van die frekwensie van 'n mens se emosies om met oorfloed te resoneer. Om uit 'n interne toestand van weerstand te beweeg (d.w.s. om gespanne te voel, gestres, gefrustreerd, geïrriteerd, desperaat, ens.) en herbestemming met 'n mens se geestelike krag bring 'n natuurlike toestand van kalmte, ontspanning, harmonie, vreugde, ens. deur godsdienstige/geestelike/meditatiewe praktyke uit te voer, is een van die belangrikste gevolge van sulke praktyke die lewe wat blom met wakker geestelike krag wat resoneer met finansiële oorfloed. In hierdie resonansie word korrekte aksies geneem sodat finansiële oorfloed 'n werklikheid in 'n mens se lewe word. 'n Paar praktiese stappe word hieronder getoon om jouself in lyn te bring met oorfloed:

- 1) Let op enige negatiewe gedagtes/gevoelens oor geld en laat dit versigtig deur middel van meditasie/visualiseringspraktyke.
- 2) Haal bestendige asem en kry 'n duidelike/realistiese siening van die algehele finansiële situasie.

- 3) Belyn gedagtes met: "Geluk is om te waardeer wat jy het, eerder as om ellendig te wees oor wat jy nie het nie." Met hierdie herbelyning, neem daaglikse stappe na verdere vordering terwyl jy geestelik samehangend bly.
- 4) Beskou geld as 'n geestelike krag. Los die oortuiging uit jou gedagtes dat geld en spiritualiteit nie meng nie.
- 5) Laat vaar die idee dat mens nie geestelik is nie wat ontstaan as gevolg van die wil en negatief kyk na geld.
- 6) Erken dat geld energiek en doelbewus deur ons geskep en benut word en dit meng goed met geestelike ontwaking.
- 7) 'n Mens se geestelike krag (siel) is oneindig volop as jy jouself as 'n geestelike wese beskou. As daar die identifikasie van jouself as 'n geestelike wese is, is daar natuurlik groot oorvloed in so 'n identifikasie. 'n Mens se geestelike eienskappe, soos liefde, vrede, vervulling, saligheid, waarheid, kontemplasie, vrygewigheid, ens., is 'n aanduiding van geestelike oorvloed. Wanneer 'n mens aan hierdie eienskappe vashou en dit met finansiële oorvloed verbind, vind 'n toestand van resonansie plaas wat 'n mens na 'n proses-georiënteerde ingesteldheid verskuif.
- 8) Geld is neutraal met betrekking tot dit 'n vorm van energie. Die energie agter geld is van betekenis en hierdie energie is 'n mens se kernenergie wanneer jy geld het.
- 9) Erken dat geestelike en finansiële groei beide uitgestrek is. Die besef lei tot die beste benutting van 'n mens se geestelike/fisiese energieë om resonansie met uitgestrektheid te genereer.

'n Uitgestrekte lewenstoestand is die vloei van Vitamien M-krag, elke uur van 'n mens se lewe. Gekontrakteerde lewe word direk ervaar wanneer Vitamien M krag verminder.

- Ricky Singh

HOOFSTUK 6

DIE GROOTHEID VAN ENERGIE

OULENSIE EN VITAMIEN M

Progressie is 'n mens se persoonlike ontwikkeling, is moontlik wanneer jy fundamentele of kern respek vir energie het terwyl jy die glorie van energie omhels. Enige tipe of enige vorm van disrespek vir 'n mens se krag sal energie verdryf en sal die glorie en die weelde van hierdie fundamentele kernkrag wat ons almal besit, belemmer. Die vermoë om die weelde en glorie van 'n mens se energie waar te neem, ontwikkel verder en word versterk wanneer 'n mens werklik die glorie van hierdie krag omhels. Net soos 'n mens die sukses van groot bedrae geld omhels, kan 'n mens ook die glorie van Vitamien M omhels soos wat geld ophoop in die vorm van energie, wat doelbewus gebruik word om al 12 dimensies van jou lewe te verlewendig (sien Figuur 1). Disrespek vir vitamien M vind plaas wanneer 'n mens dit vir skade gebruik en wanneer 'n mens geld vir sy eie onthalwe nastreef sonder om groot harmonie en progressie in al 12 dimensies te skep. Geld wat vir sy eie onthalwe nagejaag word, kan nadelige gevolge hê as aandag nie op kernenergieverbetering geplaas word nie. Daar is talle voorbeelde van individue wat ernstige skade aan hul persoonlike lewens aangerig het deur geld ter wille daarvan na te jaag en dit dan te misbruik/misbruik. Wanneer 'n mens die weelde van uiterlike rykdom en innerlike rykdom sien, word die lewe 'n simfonie van vreugdevolle ervarings. In sulke vreugdevolle toestande het die woord "magnificence" 'n aansienlike konnotasie met betrekking tot vitamien M, want magnificence is veel verder as net 'n baie goeie ervaring. Dit verwys na die glorie van groot prestasies via 'n proses-georiënteerde ingesteldheid. Magnificence het weelde en dit is ook die erkenning van weelde oor 12 dimensies deur Vitamien M-bewaring en beste benutting. Byvoorbeeld, wanneer Mount Everest vir die eerste keer met 'n mens se eie oë waargeneem word, is dit 'n belewenis van grootsheid, daar is 'n verbysterende ervaring by die ongelooflike aanskoue van die hoogste berg in die wêreld. Die ervaring is baie anders as om daaroor te lees, fliks daaroor te kyk, video's daaroor te kyk of foto's daaroor te sien. Die werklike koestering in die glorie van weelderige energie vind plaas wanneer 'n mens in direkte ervarings- en energetiese kontak is. Die direkte persepsie, byvoorbeeld, van Mount Everest is 'n heeltemal ander saak in vergelyking met enige ander indirekte persepsie daarvan.

Wanneer 'n mens koester in die glorie van wonderlike energie wat in veelvuldige ervarings bestaan, kulmineer krag in jouself in 'n toestand van weelde met groot waardering daarvoor dat dit sielkundig manifesteer (d.w.s. binne 'n mens se direkte ervaring). Vitamien M kan 'n toestand van weelde inwendig bereik as 'n mens die ervaring wat deur die gebruik van geld verskaf word, werklik begin waardeer. Enige ervaring wat deur enige bedrag van die gebruik van geld verskaf word, kan as 'n weelderige ervaring beskou word wanneer 'n mens direk in Vitamien M gebruik maak deur die volgende waarheid: Krag van geld word geestelik, emosioneel, intellektueel en geestelik gestoor as Vitamien M binne 'n mens se neurofisiologiese (d.i. , brein/liggaam) en neuropsigologiese (d.w.s. brein/gees) sisteem. Byvoorbeeld, wanneer 'n mens kruideniersware koop, kan die ervaring van die aankoop daarvan weelderig wees wanneer elke dollar gebruik word om 12 dimensies te bekragtig, as gevolg van die benutting van energie binne die kos wat omgeskakel word in kernenergie binne 'n mens se stelsel. Hierdie besef stel 'n mens in staat om Vitamien M-krag in gewone geldtransaksies te ervaar as gevolg van die beste bewaring, benutting en herlewing van Vitamien M. Die volgende is sleutelpunte rakende weelde en geld:

- 1) Daar is 'n parallelle ontwikkeling van Vitamien M, om geld te spaar en jouself oor 12 dimensies op te hef.
- 2) Wanneer 'n mens 'n weelderige lewe betree, beïnvloed dit ander rondom so 'n persoon op uiters positiewe en opbouende maniere.
- 3) Energieke opheffing is weelderig wanneer die gees, liggaam en siel in samehang is via 'n proses-georiënteerde ingesteldheid.
- 4) Die woord weelde roep uitgestrektheid op, 'n visie van skoonheid, 'n kunswerk, iets wat so enorm is, iets wat so omvattend is, dat energie en vitamien M pragtig saamgevoeg word tot daardie uitgestrektheid.
- 5) Ware skoonheid manifesteer emosioneel, intellektueel, relasioneel, ens., in alle weelderige toestande wat dinamies van een ervaring na 'n ander beweeg. Dit is slegs moontlik as vitamien M teenwoordig is.

6) Vitamien M-krag maak ontelbare deure oop wat wonderlike ervarings kan bied wanneer 'n mens die glorie van jou interne energie herken. Deure om finansiële mag oop te maak manifesteer as gevolg van die waardering van 'n mens se interne/kernenergie.

7) Die beste moontlike gebruike van geld vind plaas as gevolg van die ontwikkeling van 'n mens se hoogste begrip van Vitamien M benutting tot voordeel en verdere ontwikkeling. Dit verskil duidelik van die gebruik van geld om skade, skade, agteruitgang te veroorsaak, of om agter groter sintuiglike genot te hardloop wat skadelike nagevolge het. 'n Vermoë om 'n mens se aandag op persoonlike energetiese verbetering en integrasie te hou, hou hierdie onderskeid duidelik en lewendig in jouself.

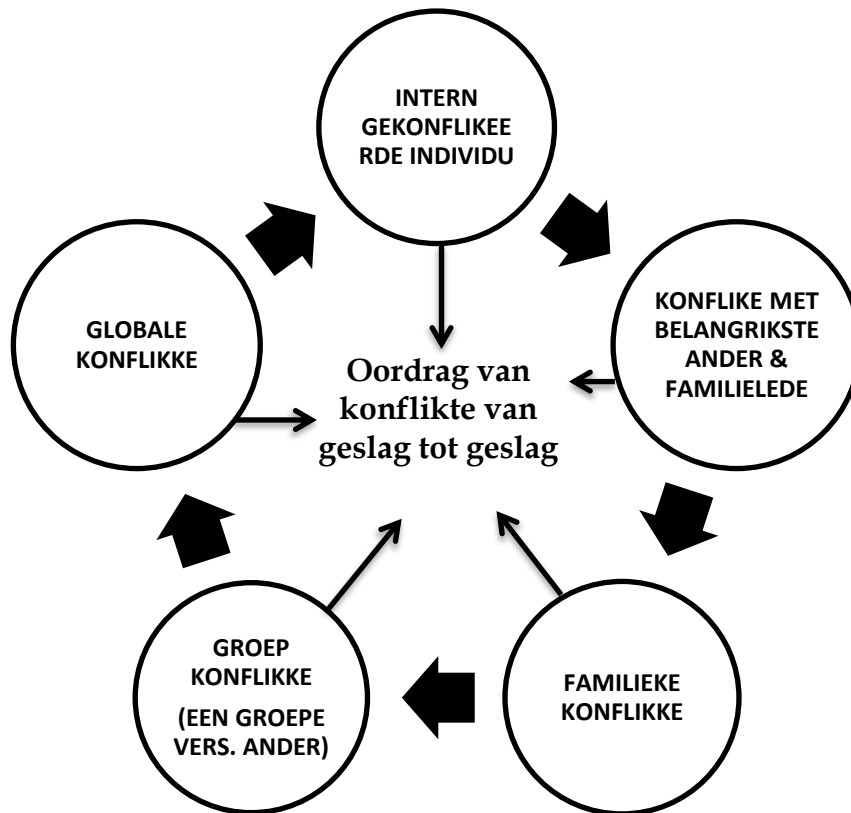
8) Om daaglikse aandag aan Vitamien M-ontwikkeling te hou, lei tot 'n opening van groot moontlikhede, wat die beperkte kondisionering binne 'n mens se verstand te bowe gaan. Ervarings wat nie binne die gebied van 'n mens se ervaring beskou is nie, kan mettertyd toeganklik word.

9) Daar is 'n energieke verband tussen weelde en vreugde. Energie wat in vreugde bestaan, maak voorsiening vir 'n ware bloei van 'n mens se gesonde passies, begeertes en dinamika.

DIE TRONK VAN MENSLIKE KONFLIKKE

Ware weelde is moontlik wanneer die mensdom die behoefte erken om uit die tronk van menslike konflikte te kom. Geld is beslis een groot oorsaak van konflikte. Die tronk van menslike konflikte, soos getoon in figuur 11 (hieronder), is sirkelvormig van aard en die oordrag van hierdie konflikte vind plaas as gevolg van probleme in Vitamien M berging en gebruik, wat wissel van die individu tot die globale. Sodra persoonlike transformasie begin, kan die mensdom moontlik 'n uitweg uit hierdie konflikte vind deur te besef dat vermorsing van Vitamien M-krag intern konflik individue genereer, wat lei tot globale konflikte, soos in figuur 11 getoon.

FIGUUR 11 **DIE TRONK VAN MENSLIKE KONFLIKKE**



ENERGIEKE VERMENGING VAN FINANSIËLE & INNERLIKE KRAAG

Net soos 'n ruspe deur 'n metamorfose gaan en 'n pragtige skoenlapper word, kan energieke samesmelting van finansiële en innerlike krag metamorfose tot pure vreugde skep, soos getoon in figuur 12, en word hieronder verduidelik:

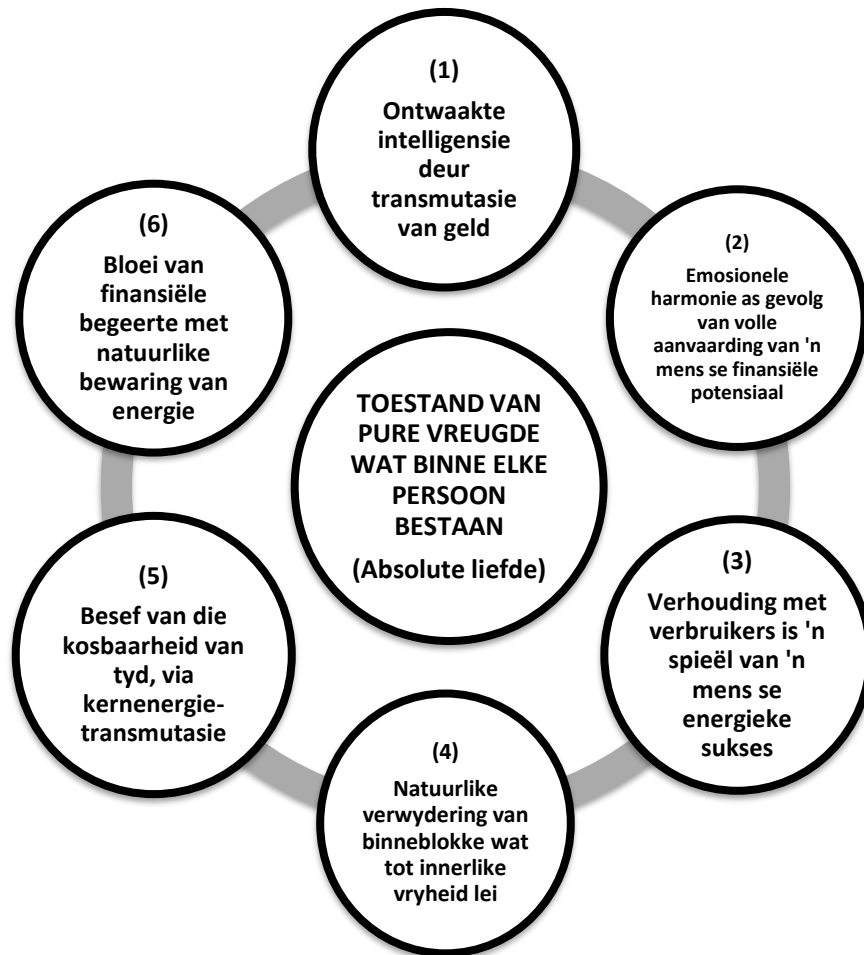
1) "Ontwaakte intelligensie deur transmutasie van geld" verwys na die skepping en berging van geestelike krag deur geld te besit.

- 2) "Emosionele harmonie as gevolg van volle aanvaarding van 'n mens se finansiële potensiaal" verwys na Vitamien M wat voortdurend met 'n mens se emosies verbind.
- 3) "Verhouding met verbruikers is 'n spieël van 'n mens se energieke sukses" verwys na die beste moontlike en opregte aanbieding van goedere/dienste aan verbruikers, wat lei tot finansiële sukses en Vitamien M-akkumulاسie.
- 4) "Natuurlike verwydering van innerlike blokke wat lei tot innerlike vryheid" verwys na die gebruik van kernenergie vir fisiese/geestelike verbetering deur al 12 dimensies te balanseer deur gebruik te maak van Vitamien M.
- 5) "Besef van die kosbaarheid van tyd, via kernenergie-transmutasie" verwys na die gebruik van tyd en energie om jouself oor 12 dimensies op te hef waar geld as brandstof vir persoonlike opheffing gebruik word. Transmutasie verwys na 'n metamorfose van 'n beperkte en gebonde toestand na 'n uitgestrekte toestand van energie en geld.
- 6) "Bloem van finansiële begeerte met natuurlike behoud van energie" verwys na die groei van begeerte sonder die emosionele pyne van ontevredenheid. So 'n toestand bewaar energie, aktiveer kernenergie en maak 'n mens lewend tot dinamiese progressie.

Om finansiële begeerte aktief te hou, vereis vitamien M-bewaring. Misbruik/misbruik van Vitamien M-krag kan konstruktiewe begeertes vernietig en vernietigende begeertes genereer. Baie van menslike lyding kan eindig wanneer vernietigende begeertes in konstruktiewe begeertes verander.

-- Ricky Singh

FIGUUR 12
VITAMIEN M & METAMORFOSE TOT PURE VREUGDE



ERVARINGSREDENERING & PERSOONLIKE ENERGIE

Ware grootsheid is ervaarbaar. Met 'n mens se verbeterde vermoë om jou intellektuele kragte tot die hoogste vlakke te benut, word die heerlijkheid van persoonlike energie ervaringsmatig verwesenlik. Ervaringsredenering verwys na 'n mens se denkvermoë om logika te gebruik om probleme op te los, struikelblokke te oorkom en rasionaliteit te gebruik om verder te vorder. Baie oorsaak-gevolg verhoudings moet versigtig, energiek en weelderig waargeneem word sodat respek vir 'n mens se intellektuele krag eksponensieel toeneem. Hierdie toename in 'n mens

se intellektuele/kognitiewe/kontemplatiewe krag is 'n wonderlike lewenstoestand waar Vitamien M as die brandstof vir sulke eksponensiële groei gebruik word. Met so 'n groei van een intellek deur ervaringsredenering, word 12 dimensies van 'n mens se lewe verlewendig en begin funksioneer in 'n toestand van grootsheid waar elke dag van 'n mens se lewe weelderig is. Om so 'n toestand te bereik, kan die verband tussen ervaringsredenering en persoonlike energie soos volg verstaan word:

Ervaringsredenering begin met direkte lewenservarings wat gekoppel is aan werklike probleme en situasies. Fasilitering van direkte leer vind plaas deur 'n mens se ervarings reflektief te ondersoek en intern wysheid te verkry uit sodanige refleksie.

2) Om vrae te stel, te ondersoek, te eksperimenteer, nuuskierigheid te verhoog, kreatiwiteit te verhoog, betekenis te konstrueer en te besef hoe persoonlike krag in al sulke verstandelike aktiwiteite aangewend word, verhoog ervaringsredenasievermoëns.

3) Refleksie, kritiese analise en sintese van inligting gebaseer op gebeure/ervarings/kennis maak voorsiening vir 'n mens se intellektuele vermoëns om groter kernenergieë te benut en jou redenasievermoë te verhoog.

4) Poging om innerlike helderheid te verkry vind plaas wanneer 'n mens intellektuele krag, emosionele krag, met jou algehele ervaring in die konteks van 12 dimensies verbind. Die bestendige en reflektiewe benutting van redenasievermoë laat innerlike (persoonlike) energieë toe om intellektuele vermoëns te verhoog, wat op sy beurt die moontlikheid van Vitamien M-akkumulاسie verhoog deur geld te verkry, te spaar en te gebruik vir maksimum voordeel oor al 12 dimensies.

5) Die bepaling van die hoeveelheid en kwaliteit van ervarings wat beskikbaar is deur gebruik van geld vereis bestendige besinning en redenering oor hoeveel Vitamien M aangewend moet word om sulke ervaring te verkry.

6) Energieke samesmelting vind plaas wanneer 'n ervaringsbesluit geneem word om NIE enige hoeveelheid Vitamien M te mors nie. Dit is 'n toestand van vreugde, nie gekontrakteerde beperking nie.

PRESTASIE & PRIMALE ENERGIE

Prestasieverbetering is noukeurig gekoppel aan primale (kern) energie-aktivering, groei en verfyning. Die volgende idees is sentraal in die verbetering van prestasie om doelwitte te bereik, groter toestande van genot en weelde te ervaar, en vitamien M op te bou:

- 1) Die bou van verstandelike vaardighede, geestelike taaiheid, fokus, selfvertroue, vasberadenheid en om in 'n toestand van beheer van 'n mens se energie te bly vind plaas wanneer 'n doel in gedagte gehou word en geld as Vitamien M, versigtig gebruik word.
- 2) Interne druk om te presteer neem af en natuurlike vreugde neem toe. Dit lei tot natuurlike ontvouende oerenergie.
- 3) Daar is 'n voorsprong van menslike uitnemendheid in alle fasette van die lewe. Deur hierdie rand te herken, kan mens hoog mik en die glorie en weelde van hierdie rand voel.
- 4) Positiewe selfgesprek verhoog prestasie en stel 'n mens in staat om 'n optimistiese standpunt te behou terwyl jy verder probeer vorder.
- 5) Prestasieverbetering vind plaas soos vitamien M verder sielkundig opgehoop word, wat impakte in al 12 dimensies het. Die begeerte om prestasie te verbeter moet teenwoordig wees voordat prestasieverbetering ontvou. Die energie binne begeerte (sien figuur 1) ontwaak met 'n erkenning van die dinamiese aard van begeerte.
- 6) Die moed om etiese stappe in persoonlike ontwikkeling te neem, ontwikkel as gevolg van die besef van weelderige energie wat wakker gemaak word deur 'n etiese lewe te lei.
- 7) 'n Drang om die regte stappe te neem, daaglik en bestendig, ontwikkel namate 'n mens innerlike weelde ervaar om verder te vorder na doelwitbereiking.
- 8) Sterk oortuigings ontwikkel met betrekking tot die bereiking van gestelde doelwitte.
- 9) 'n Mens se verstand benoem positiewe gedrag en houdings soos jy voortgaan om visualiseringstegnieke te gebruik.

10) Geestelike opleiding word 'n integrale deel van die ontwikkeling en berging van Vitamien M. Dit lei tot piekprestasie en vloeitoestande.

11) Identifisering met state van uitnemendheid lei tot voortreflike prestasie.

12) Bestuur van opwinding (opwinding), aandagverbetering, motivering en die stel van realistiese doelwitte word alles as weelderige toestande ervaar. Geld word gebruik om hierdie toestande te ervaar en te verbeter.

13) 'n Mens begin hoë standaarde ontwikkel, vestig en handhaaf met 'n fokus op selfbemeestering.

14) Motivering word gekweek en strewe na uitnemendheid volg sonder om vasgevang te word in obsessiewe perfeksionisme.

15) 'n Mens raak gefokus op proses eerder as uitkomst en dit lei daartoe dat jy jou reis na 'n doelwit as weelderig ervaar. Natuurlik is die bereiking van enige doelwit verblydend en lei dit tot 'n nuwe begeerte na ander doelwitte. Gevolglik vind 'n dinamiese vloeï steeds plaas in die lewe eerder as stagnasie.

16) Doelbewuste oefening lei tot kundigheidsontwikkeling en die ontdekking van vreugde in 'n proses-georiënteerde ingesteldheid. Groei in gefokusde aandag, aanpasbaarheid en verbeterde prestasie vind natuurlik plaas.

17) Die "hoe" van 'n mens se oefening in die bereiking van doelwitte is meer betekenisvol as die hoeveelheid tyd of moeite wat geplaas word. 'n Energieke ingesteldheid maak voorsiening vir die "hoe" van enige oefening om 'n toestand van vloeï te bereik, waar die hoeveelheid tyd wat spandeer word aan doelbewuste oefening natuurlik die "regte hoeveelheid tyd" is.

18) Mens herken hoe om jou eie potensiaal te skep gebaseer op die ryk van moontlikhede in jou lewe.

19) Geestelike voorstellings van 'n mens se sukses word hard-wired in 'n mens se gedagtes. energie word benut deur al die regte stappe te neem om hierdie voorstellings tot uitvoering te bring.

20) Mens besef die belangrikheid van terugvoer en maak foute in jou vordering verder reg. Oefening verfyn verder en genereer beter verstandelike voorstellings wat lei tot sistematiese verbetering.

21) Natuurlike motivering van binne breek uit namate weelde ervaar word en mens uit jou gemaksone geneem word vir verdere vordering.

Die hoogste gehalte prestasie vereis toewyding "maak nie saak wat nie." Toewyding ontstaan in jouself wanneer daar energie geplaas word in voornemens wat na rigtings beweeg wat betekenisvolle doel dra. Toewyding is noodsaaklik vir sukses en die besef dat persoonlike energie verder kan verfyn deur toewyding, verskaf die stukrag om toegewyd te bly om na die beste van 'n mens se vermoë te presteer, 'n aksie word onderneem. Daar is 'n algemene vraag, "hoe graag wil jy dit hê?" Die antwoord op hierdie vraag kom vanuit 'n mens se innerlike ruimte van begeerte en die hoeveelheid energie wat 'n mens bereid is om te plaas om begeertes te vervul. Wanneer 'n besluit geneem word dat ophou nie 'n opsie is nie, verhoog so 'n intense besluit die innerlike energievlakke aansienlik, terwyl beweeg na doelwitvoltooiing hoogs gefokus word. Eienskappe soos geestelike en fisiese behendigheid, kennis, ens. is alles nodig vir 'n mens om ten volle toegewyd te wees tot doelwitbereiking. Toewyding hou ook verband met bewustheid en aanvaarding van 'n mens se huidige status en besluit om verder te beweeg met aanvaarding. Aanvaarding impliseer nie stagnasie nie. Inteendeel, aanvaarding impliseer die ontwikkeling van 'n nuwe visie met 'n duidelike begrip van 'n mens se huidige status. 'n Mens word bewus van jou interne ervarings en begin 'n proses van interaksie met hierdie ervarings wat toewyding en oerenergie-aktivering versterk. Die volgende is sleutelpunte rakende toewyding, oerenergie en vitamien M:

Die intensiteit van toewyding kan 'n mens nader of verder wegbeweeg van doelwitte, waardes, etiek, moraliteit en beste gebruik van geld.

- 2) Deur aksies in die regte rigting uit te voer, veral wanneer 'n mens nie lus is om hierdie aksies uit te voer nie, stel 'n mens in staat om jou kernenergievloei binne emosies te herstel en jou vasberadenheid te versterk.
- 3) Toewyding het motiveringsaspekte waar motivering volgehoue bly eerder as net 'n uitbarsting van hoë emosie as gevolg van die opgewondenheid.
- 4) Optimale prestasie spruit uit regte optrede, regte denke, regte gevoel, beste visualisering en innerlike sekuriteit as gevolg van Vitamien M-berging.
- 5) 'n Nie-wankelende verstand ontwikkel deur sistematiese stappe wat op 'n daaglikse basis geneem word deur toewyding.
- 6) Emosies het aansienlike energie, en dit kan op baie maniere wissel wat 'n mens se toewyding kan vernietig. Toewydingskrag neem toe wanneer emosies gebalanseerd bly deur integrasie van gedagtes-emosies-herinneringe-en-begeertes.
- 7) Prestasietake word makliker om uit te voer in 'n proses-georiënteerde ingesteldheid namate weerstand in die uitvoer van herhalende aksies afneem. Baie doelwitte vereis herhalende aksies en verveling kan maklik verseker. Om uit hierdie state te beweeg, vereis die krag om probleme en uitdagings te verduur sonder om die vasbyt te verloor om doelwitte te bereik.

Soos ons kan sien, is prestasie en oerenergie ingewikkeld aan mekaar gekoppel, vul dit mekaar aan en laat 'n mens toe om 'n toestand van selfbeheersing te bereik wanneer 'n konsekwente poging aangewend word. Vaardigheidsontwikkeling is 'n kritieke aspek van verbeterde prestasie en energie word benodig vir hierdie ontwikkeling. Erkenning van die belangrikheid van die plasing van energie in vaardigheidsontwikkeling stel 'n mens in staat om tyd effektief te gebruik om nuwe vaardighede aan te leer en 'n progressiewe uitkyk te ontwikkel. Interne probleme soos verwarring, gebrek aan toewyding, moegheid, verskuiwing van doelwitte na die punt om niks te bereik nie, ens., alles kan lae selfbeeld en verspreiding van energie skep. Dit is dus van kritieke belang om voldoende tyd aan doelbewuste, bewuste, beplande en opsetlike oefening af te staan. In die skrywer se lewe is die

hardloop van marathons oor al 50 state 'n lewende voorbeeld van doelbewuste oefening met konsekwente inspanning en die ervaring van vreugde wat met doelwit bereiking gepaard gaan. Die opoffering van 'n mens se tyd, energie en baie ander ervarings kan nodig wees op grond van die hoogte van 'n doelwit. Hoe hoër die doelwit, hoe groter is die opoffering van tyd en energie. Die opoffering van energie is die verfyning van energie soos 'n mens beweeg na die bereiking van verhewe doelwitte. 'n Mens se gewilligheid om persoonlike standaarde van uitnemendheid te stel, bepaal die vlak van sukses. Bedagsaamheid van 'n mens se daaglikse status lei tot die neem van die regte besluite op 'n gekose pad. Konsekwent (daaglikse) neem en implementering van die regte besluite na 'n gekose doelwit lei tot die ontwikkeling van hoër vlakke van toewyding, wat weer lei tot die neem van 'n beter besluit, ens. Dit word 'n positiewe terugvoerlus, en 'n mens begin uitblink. Doelwitte kan wissel van die gewone tot die verhewe. Ongeag die aard van gekose doelwitte en hul moeilikheidsgraad, moet Vitamien M gebruik tot totale voordeel wees sonder om enige van Vitamien M krag te gebruik op 'n manier wat aandag van gekose doelwitte aflei. Geld word 'n brandstof om buitengewone waarhede te besef en direk uiteenlopende ervarings op te doen wat in die materiële wêreld verskaf word.

Waardes is ook krities in die stel van doelwitte. Om stappe te neem in ooreenstemming met 'n mens se waardes weerspieël in jou gedrag/aksies. As waardes nie in 'n mens se optrede weerspieël word nie, bestaan dit bloot oppervlakkig in die verstand en dra dit nie veel krag nie. Die ware krag van waardes spruit uit hul manifestasie in 'n mens se optrede. Hierdie aksies beïnvloed al 12 dimensies (sien Figuur 1) met kragtige etiese energie. 'n Mens se waardes, wat bestaan as die bron van jou optrede, word natuurlik deur ander bespeur en waardeer.

Benewens persoonlike waardes, is kommunikasie met mentors en ander noodsaaklik vir verdere vordering omdat leiding en eerlike terugvoer van ander nodig is vir verdere groei. Ook, deur sulke mentorskap, sal bewuste pogings om jouself in 'n positiewe ingesteldheid te hou, emosies toelaat om goeie kwaliteit energie te gebruik. Emosies soos frustrasie, woede, moedeloosheid, ens., kan

verander word deur goeie verhoudings met maats en mentors. 'n Mens kan maklik in negatiewe en energie-dreinerende emosies wegsink en jou doelwitte uit die oog verloor. Voorkoming van hierdie afleiding is moontlik wanneer 'n mens die begin van so 'n negatiewe proses bespeur en dit doelbewus in 'n positiewe gemoedstoestand herlei. Sulke bemeestering kom wanneer Vitamien M-krag konsekwent en versigtig in elke geval van 'n mens se lewe gebruik word. Om hierdie waarheid te verstaan, moet 'n mens dit ervaar deur dit daaglik te beoefen. Konsekwente praktyk is nie altyd gemaklik met betrekking tot die beste gebruik van Vitamien M nie. Vitamien M-krag is hoogs geïndividualiseerd gebaseer op 'n mens se algehele lewensomstandighede oor 12 dimensies, en om hierdie krag bewustelik te gebruik is nie altyd gemaklik nie en is beslis nie die onmiddellike vervulling van enige en alle begeertes. Geld wat as 'n vitamien gebruik word om prestasie te stimuleer, is een van die beste gebruike van geld wat die innerlike besef van die manier waarop energie in 'n mens se lewe vloei wakker maak.

Die belangrikheid van vrye wil word ook beklemtoon deur die skrywer wat vrye wil gebruik het om voortdurend vordering te maak in die bereiking van verhewe doelwitte soos om die top van Mount Everest te bereik te midde van buitengewone moeilikhede. Primêre energie-aktivering is deur die skrywer ervaar tydens hierdie poging en is aanduidend van die feit dat elke persoon sy oerenergie in dormante vorm het. Die gebruik van daaglikse praktyke om gekose doelwitte te bereik, is 'n keuse en kom van die rou energie beskikbaar in 'n mens se wil wat vry is om te kies. Vrye wil en besluitnemingsprosesse laat 'n mens toe om te herfokus op grond van veranderinge wat plaasvind in die poging om doelwitte te bereik. Herfokus vereis geduld om nie impulsief op te tree en groter risiko's te neem nie, probleme vanuit verskeie perspektiewe te sien, en dit verg energieke intelligensie om die beste besluite oor die volgende stappe te neem. Die vermoë om realisties die moeilikheidsgraad in die bereiking van doelwitte te sien en dan konsekwent daaraan te verbind, is alles deel van energieke intelligensie. Vitamien M-kragbenutting en ervaring van ekstatische toestande sonder skade lei natuurlik tot sulke toewyding. Soos die moeilikheid van die taak toeneem, gebruik 'n mens groter hoeveelhede kernenergie, wat toewyding beïnvloed. 'n Reflektiewe siening van die moeilikheid in doelwitbereiking laat 'n mens toe om 'n tree terug te neem en jou

volgende stappe te heroorweeg of selfs doelwitte te verander. Dit alles is 'n persoonlike reis en vereis bestendige refleksie.

PRIMALE ENERGIE AKTIVERERING IS MOONTLIK WANNEER DAAR 'N EENVOUDIGE FOKUS NA DOELBEHALING IS. HOE GROTER DIE MOEILIKHEID VAN 'N DOELWIT, HOE GROTER IS 'N MENS SE FOKUS EN AKTIVERERING VAN OOR-ENERGIE. PRIMALE ENERGIE, WANNEER GEAKTIVEERD IS, HERLEG EN VERJUL SELF, SOOS 'N MULTI-MILJOEN DOLLAR BANKREKENING WAT GROTER EN GROTER RENTE OPKOOP. VITAMIEN M IS VERFYNDE KERNENERGIE WAT 'N MENS SE LEWE KAN VERLIG, ONGESPEG HOEVEEL GELD IN MENS SE BANKREKENING IS. SOOS VITAMIEN M GROEI, GROEI GELD ... SOOS GELD GROEI, VEROORSAAK DIE GEBRUIK DIT AS 'N VITAMIEN VERLIGTING IN DIE LEWE.

-- RICKY SINGH

HOOFSTUK 7

RESULTAAT-SENTRIES VS. PROSES- GERIËNTEERDE GEDENKHEID

"'n Mens moet alle aktiwiteite en situasies benader met dieselfde opregtheid, dieselfde intensiteit en dieselfde bewustheid wat jy met pyl en boog in die hand het."

– Kenneth Kushner, One Arrow, One Life

ENERGIE DISINTEGRASIE VS. ENERGIE INTEGRASIE: **N KEUSE**

Om op die hede te konvergeer, moet 'n mens, ten minste kortliks, afstand doen van jou verstandelike gehegtheid aan die gewenste doel, wat toelaat dat innerlike krag in so 'n konvergensie benut word. Om ten volle in die hede te wees, kan 'n mens se gedagtes nie na 'n toekomstige resultaat herlei word terwyl jy jou krag in die hede verminder nie. Innerlike druk om 'n doel te bereik, verminder en kan selfs heeltemal verdwyn wanneer die kuns om in 'n proses-georiënteerde ingesteldheid geabsorbeer te word, bemeester word. Om 'n mens se aandag van 'n voorafbepaalde doelwit te verskuif en die proses om die voorafgestelde doelwit te bereik as 'n doelwit te maak, lei daartoe dat alle innerlike spanning, druk, bekommernis, angs, innerlike wrywing, innerlike konflik, ensovoorts afneem en totaal verdwyn. Wanneer 'n mens se doel is om innerlike krag in aksies te plaas wat jy uitvoer eerder as om geestelike krag te mors deur te konsentreer op 'n toekomsgerigte doelwit, ontwaak groot lewenskragtigheid, wat wonderlike spronge van vooruitgang skep. Intrinsieke vreugde breek uit en bly bestendig binne 'n mens se innerlike ruimte as gevolg van nie vertraagde vreugde nie, met die glorie van 'n mens se reis na 'n voorafbepaalde doel in gedagte. Die nie-vertraging van vreugde is inherent aanwesig binne 'n proses-georiënteerde ingesteldheid en is deurslaggewend vir die berging en beste benutting van Vitamien M. Groot subtiliteit bestaan in die maak van so 'n transformerende verskuiwing in 'n mens se benadering tot vaste doelwitte wat jou houding en benadering verander met betrekking tot die uitvoering van alle aksies in die lewe.

Wanneer 'n mens in 'n toestand van voortdurende bewustheid van jou aktiwiteit bly, bly groot gevoelens van stabiliteit en harmonie natuurlik. Die teenwoordigheid van hierdie gevoelens genereer energie-aktivering en maak voorsiening vir verdere groei en ontwikkeling as gevolg van onderling gekoppelde energetiese vloei. Daar is 'n aansienlike afname in 'n mens se selfgesprek en innerlike gesels wanneer 'n mens werklik by die hede-gesentreerde aktiwiteit in 'n proses-georiënteerde ingesteldheid kom. Die verlangsamings

down of the mind gee dit eintlik verder energie deur energie binne die aktiwiteit self te hou, eerder as om dit te verdeel tussen die huidige aktiwiteit en gedagtes oor die voorafbepaalde doelwitte. Die fokus van 'n mens se verstandelike kragte in 'n proses-georiënteerde ingesteldheid stel 'n individu in staat om baie aktiwiteite deur die dag te hanteer met 'n groot mate van vreugde, tevredenheid, inherente energieke integrasie, en die uitkakeling van skadelike reaktiwiteit. Oor die algemeen probeer 'n mens se verstand om lang lyste van aktiwiteite te bestuur wat in die toekoms gedoen moet word, wat lei tot die ontwikkeling van spanning. In 'n proses-georiënteerde ingesteldheid word daar ook tydelik die verstand se obsessie met resultate tersyde gestel. 'n Resultate-gesentreerde ingesteldheid vertraag vreugde en skep onnodige dreinerings van energie wat nodig is om aktiwiteit na die beste van 'n mens se vermoë in die hede uit te voer. Wanneer 'n mens werklik in 'n proses-georiënteerde ingesteldheid is, vind elke aksie plaas sonder intrapsigiese weerstand, wat verwys na 'n groot vloed van energie waar daar vermindering en moontlike vernietiging van frustrasie en ongeduld is. Nietemin moet 'n mens bewus wees van jou vermoë om 'n realistiese siening van 'n proses-georiënteerde ingesteldheid te handhaaf sodat jy nie uiteindelik onbereikbare verwagtinge skep nie. Die erkenning van die glorie van 'n proses-georiënteerde ingesteldheid is die begin van die besef dat 'n mens in die hede kan bly en jou gedagtes kan verhoed om versteur of afgelei te word deur heen en weer tussen die verlede en die toekoms te blaai.

Die begeerte om in die hede te bly skep die ingesteldheid om energie te plaas in wat nou gedoen word. Die handeling wat in die hede uitgevoer word, word uitgevoer omdat 'n mens dit in die hede wil uitvoer sonder energetiese dissipasie. Al die energieë wat fisiologies en psigologies teenwoordig is, word in die aksie wat uitgevoer word geplaas sodat die beweging na die bereiking van 'n doel plaasvind sonder ongeduld, frustrasie en rusteloosheid, met 'n duidelike besef dat lewe slegs in die hede plaasvind.

Soos 'n mens verder bewus word van die idees wat tot dusver bespreek is, lei die ontwikkeling van 'n proses-georiënteerde ingesteldheid en wegbeweeg van 'n

resultaat-gesentreerde ingesteldheid daartoe om aktiwiteit so deeglik en wonderlik moontlik uit te voer, sonder innerlike weerstand.

Kenneth Kushner, in sy boek, "One Arrow, One Life" het gesê: "'n Mens moet alle aktiwiteite en situasies benader met dieselfde opregtheid, dieselfde intensiteit en dieselfde bewustheid wat jy met pyl en boog in die hand het." so 'n konsentrasie, 'n mens verhoed energie disintegrasië wat plaasvind in 'n resultaat-sentriese ingesteldheid. Konvergering op die hede vind plaas in 'n proses-georiënteerde ingesteldheid, waar 'n mens, ten minste kortliks, jou geestelike gehegtheid aan die gewenste doel moet prysgee, soos vroeër gestel. Om innerlike krag in so 'n konvergensie te benut, word moontlik deur te erken dat kernenergie-aktivering die meeste moontlik is om werklik die hede te bly en elke aktiwiteit so korrek en deeglik moontlik uit te voer.

Verbindings tussen 'n proses-georiënteerde ingesteldheid en Vitamien M krag word hieronder getoon:

- 1) Bly ten volle in die hede deur nie toe te laat dat 'n mens se gedagtes na 'n resultaat-sentriese vloei van gedagtes afwyk nie. Vitamien M verminder wanneer 'n resultaat-gesentreerde ingesteldheid voorkom as gevolg van die nodige energie in die hede wat na 'n fokus op die resultaat herlei word.
- 2) Bewustheid van innerlike druk om 'n doelwit te bereik, lei tot die stop van die verspreiding van energie in 'n resultaat-sentriese mentaliteit. Om hierdie verspreiding van energie te stop is 'n kuns.
- 3) Besef dat innerlike spanning, druk, bekommernis, angs, innerlike wrywing, innerlike konflik, ens., alles ten toon gestel word deur 'n resultaat-gesentreerde ingesteldheid, laat 'n mens toe om doelbewus en bewustelik jou gedagtes in 'n proses-georiënteerde visie te beweeg en aksies te neem deur daardie visie. Om dit te doen vertraag nie vreugde nie en lei tot verdere bemeestering van 'n mens se verstand. Dit lei tot Vitamien M-berging.

- 4) Vitaliteit ontwaak as gevolg van die intrinsieke vreugdes om in die hede te bly terwyl 'n mens na doelwitte reis. Om die verstand in die glorie van 'n mens se reis te hou, maak voorsiening vir 'n transformerende verskuiwing in 'n mens se houding, benadering en waardering vir die reis self. Groot subtiliteit bestaan in die maak van so 'n transformerende verskuiwing in 'n mens se benadering tot vaste doelwitte.
- 5) Negatiewe selfgesprek en onnodige innerlike geklets neem af namate 'n mens aktief betrokke bly by die hede via 'n hede-sentriese benadering.
- 6) 'n Mens se verstand vertraag eintlik en gee energie deur energie ongeskonde te hou eerder as om dit te verdeel, soos in 'n resultate-sentriese benadering voorkom. Hierdie verdeling is tussen 'n mens se huidige aktiwiteit na 'n doelwit en die oorfokus op die doel self.
- 7) Om 'n mens se gewoontes in die lewe te skeduleer en die kernenergie-konneksie te sien, selfs in klein gewoontes, verhoog jou vermoë om in die hede te bly.
- 8) Herken huidige gedragspatrone en verander dit in 'n proses-georiënteerde benadering, begin met klein doelwitte. Bemeestering van hierdie benadering met klein doelwitte sal selfvertroue en begrip bou van hoe om dieselfde benadering met veel groter doelwitte te gebruik.
- 9) Hou by jou skedule, selfs in klein maniere. Dit sal 'n mens in staat stel om tyd en energie op die beste moontlike manier te benut, met die besef dat tyd kosbaar is en as dit eers verby is, nie terugkom nie. Dit bevorder die gebruik en berging van Vitamien M.
- 10) Identifiseer 'n persoon of verskeie mense wat aanspreeklikheid kan verhoog. Dit maak voorsiening vir verdere fokus op korrekte stappe wat op 'n daaglikse basis geneem moet word.
- 11) Fokus op wat moontlik is eerder as om onrealistiese en fantasie-georiënteerde doelwitte te stel.
- 12) Ondersoek 'n mens se omgewing noukeurig en herontwerp dit vir sukses.

- 13) Skryf prestasies aan die einde van elke werksdag neer.
- 14) Stel aandagtig prioriteite vir wat daaglik gedoen moet word.
- 15) Herken die energie wat teenwoordig is om op 'n taak te konsentreer en dit gebalanseerd te hou via 'n proses-georiënteerde ingesteldheid.
- 16) Alle onvoltooide take moet neergeskryf en voltooi word via 'n proses-georiënteerde benadering sodat spanning oor hierdie take sodat geestelike spanning nie ophoop nie

Aangesien 'n proses-georiënteerde ingesteldheid posvat as deel van die toepassing van die idees wat aangebied word, word ekstatische lewe moontlik as gevolg van Vitamien M-bewaring en beste benutting.

Konstruktiewe benutting van energie lei tot algehele vooruitgang, terwyl vernietigende benutting van energie die vermoë vernietig om die gewone lewe met 'n buitengewone visie waar te neem.

– Ricky Singh

HOOFSTUK 8

N NUWE BEGIN

Ons het 'n buitengewone reis na die krag van geld geneem en hopelik besef ons die impak van geld op alle aspekte van 'n mens se lewe. Die konsep van geld as 'n vitamien, as dit werklik geïnternaliseer word, kan moontlik lei tot 'n lewe gevul met vreugde op die grondslag van balans. Die menslike verstand is op baie maniere verslaaf aan sensasie-soekende aktiwiteite wat groter bedrae geld verg. As die Vitamien M-idee werklik verstaan word, soos die hoop van die skrywer is, kan elke leser se lewe werklik verander word as gevolg van die evolusie van 'n totaal nuwe visie van geld.

Alhoewel ons aan die einde van hierdie boek gekom het, is ons werklik net aan die begin van die toepassing van die idees wat aangebied word. Ware krag bestaan in die toepassing van idees en om hul waarheid direk te sien eerder as om bloot saam te stem of nie saam te stem nie. Toepassing en eksperimentering van hoe om geld die beste te spaar en te gebruik, kan lei tot groter bemeestering van 'n mens se verstand. Selfbeheersing met betrekking tot finansiële ontwikkeling is van kritieke belang in alle aspekte van menslike beskawings en het groot implikasies ten opsigte van besluite wat op 'n daaglikse basis geneem word.

Korttermyn-, langtermyn- en uiteindelijke doelwitte moet ontwikkel word sodat die lewe betekenis en doel kan hê. Die skrywer het gepoog om die krag van 'n proses-georiënteerde ingesteldheid aan te bied wat 'n mens in staat stel om in die skoonheid van die hede te bly deur aksies so energiek en stabiel moontlik uit te voer sonder om energie te verdryf deur aandag te verskuif na begeerteresultate. Natuurlik is dit nodig om doelwitte in gedagte te hou, maar sodra doelwitte gestel is, om aandag te behou in die proses om daardie doelwitte te bereik met 'n groot mate van emosionele stabiliteit en integrasie is moontlik en wenslik. As lesers hierdie idees werklik omhels en probeer om dit in die daaglikse lewe toe te pas, sal die doel van hierdie boek vervul word. (Gaan asseblief op jou gemak deur die kontemplatiewe diagramme, want dit sal lesers die geleentheid bied om die idees wat in hierdie boek aangebied word, te besin, bespreek en toepas.)

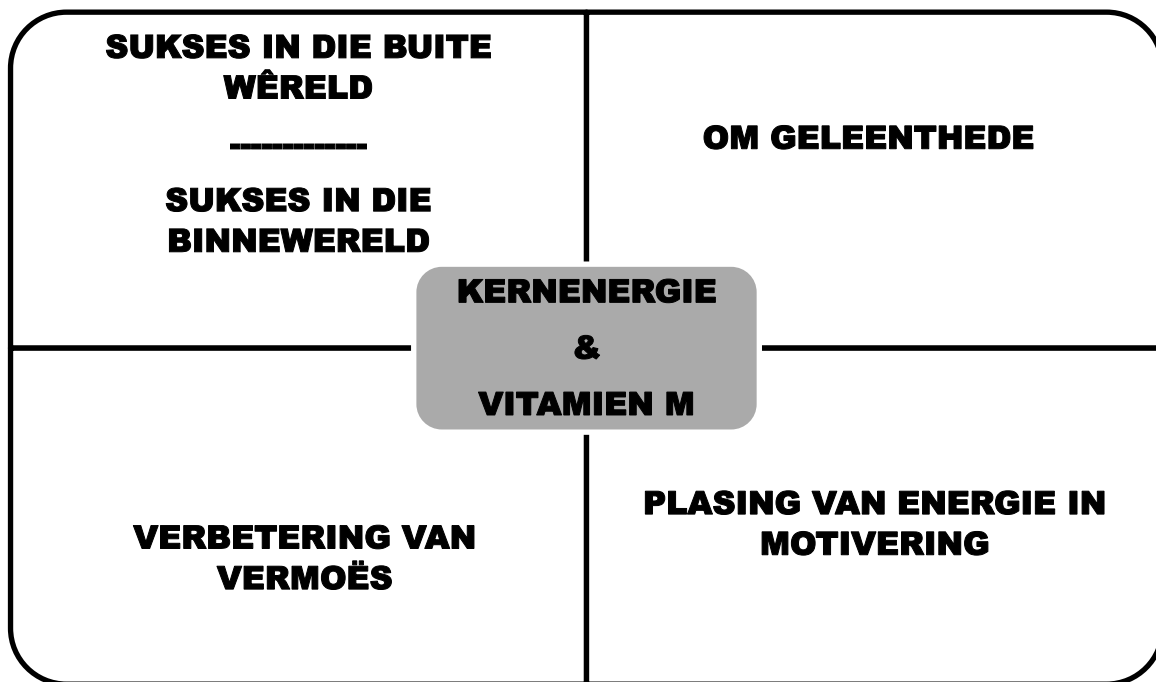
Menslike konflikte is te dikwels te wyte aan finansiële probleme, waarvan baie die gevolg is van swak besluitneming, impulsiewe gebruik van geld en onnodige risikoneming. Wanneer die mensdom beseft dat geld energie is en sielkundig as 'n Vitamien in die verstand gestoor word, kan buitengewone energie in die menslike beskawing ontwaak. Sodra dit gebeur, is ons as 'n hele menslike ras gereed vir 'n nuwe begin.

**KONTEMPLATIEVE DIAGRAMME
VIR SELF BESINNING &
BESPREKING**

DIAGRAM #1

FINANSIËLE & INNERLIKE VRYHEID

Die figuur hieronder illustreer die benutting van kernenergie en Vitamien M met betrekking tot finansiële vryheid en innerlike vryheid. Sit rustig op een plek, vra jouself die volgende vraag en bespreek dan met ander: Wat is die interkonneksie tussen al die bokse met betrekking tot 'n mens se kernenergie en Vitamien M?



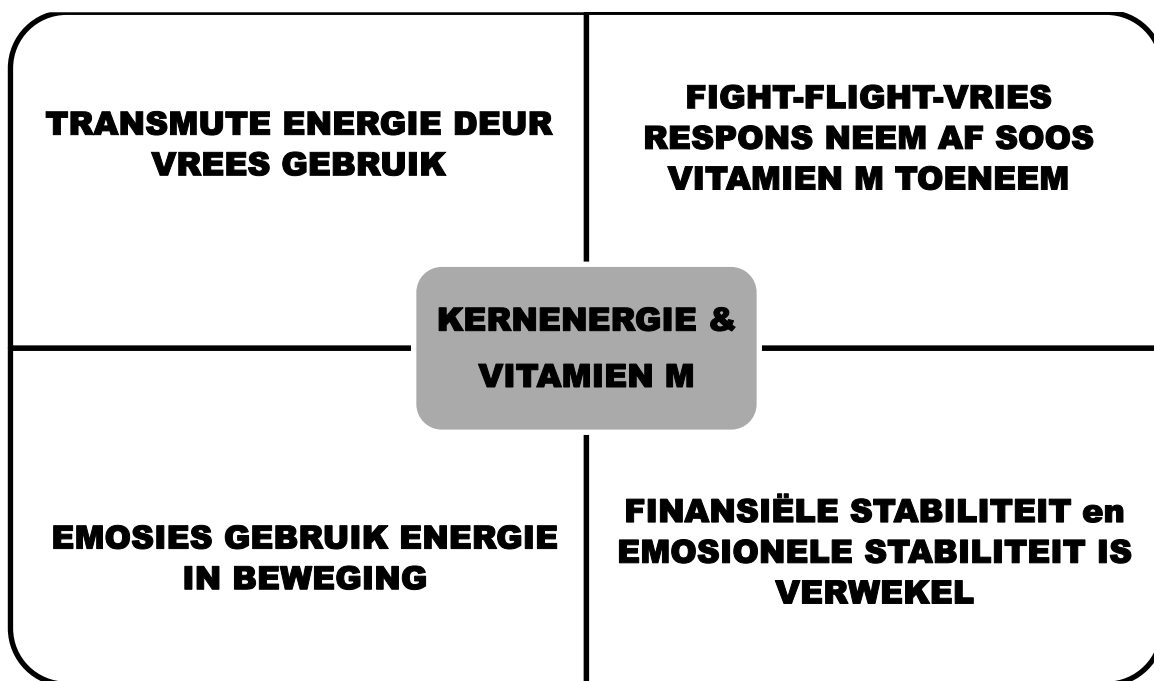
VIR JOU VERWYSING:

In mikro-ekonomiese teorie is geleentheidskoste, of alternatiewe koste, die verlies van potensiële wins uit ander alternatiewe wanneer een spesifieke alternatief bo die ander gekies word. In eenvoudige terme is die geleentheidskoste die verlies van die voordeel wat geniet kon word as 'n gegewe keuse nie gemaak is nie.

DIAGRAM #2

VERHOUDING TUSSEN VREES & ONSEKERHEID

Die figuur hieronder illustreer die benutting van kernenergie en Vitamien M met betrekking tot vrees en onsekerheid. Sit rustig op een plek, vra jousef die volgende vraag en bespreek dan met ander: Wat is die interkonneksie tussen al die bokse met betrekking tot 'n mens se kernenergie en Vitamien M?



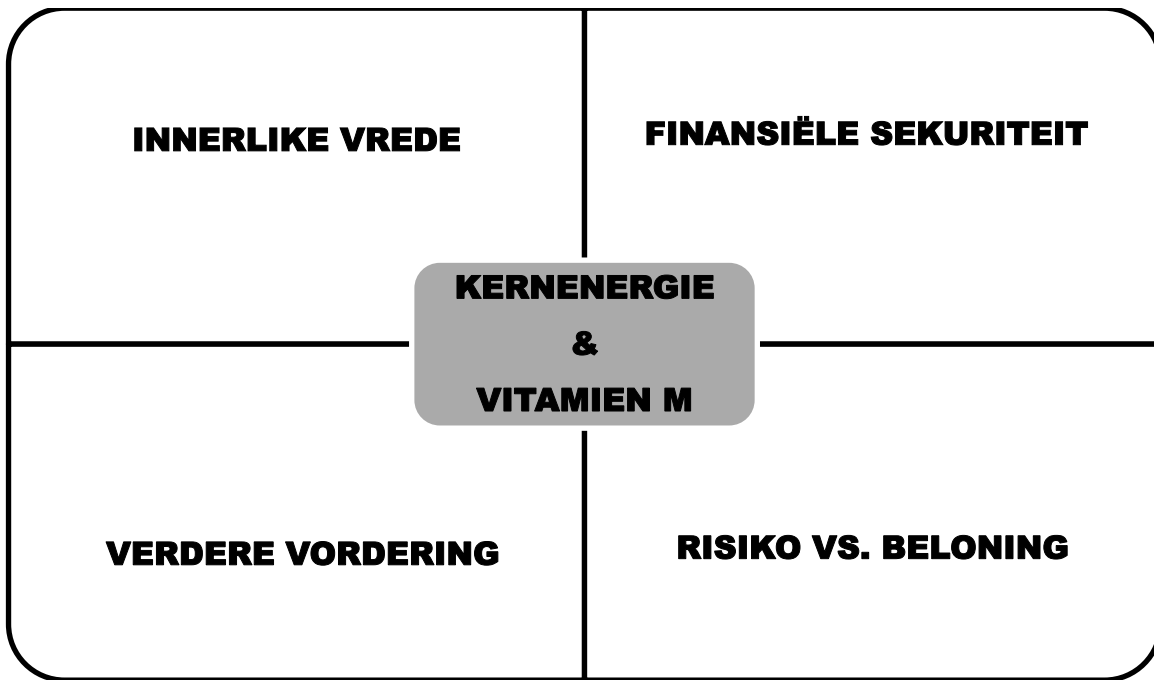
VIR JOU VERWYSING:

Vrees is 'n emosie wat veroorsaak word deur waargenome gevaar of bedreiging, wat fisiologiese veranderinge en uiteindelik gedragsveranderinge veroorsaak, soos vlug, wegkruip of vries van waargenome traumatiese gebeure. Vrees by mense kan voorkom in reaksie op 'n sekere stimulus wat in die hede plaasvind, of in afwagting of verwagting van 'n toekomstige bedreiging wat as 'n risiko vir jousef beskou word. Die vreesreaksie spruit uit die persepsie van gevaar wat lei tot 'n konfrontasie met of ontsnapping van/vermy die bedreiging (ook bekend as die veg-of-vlug-reaksie), wat in uiterste gevalle van vrees (gruwel en terreur) 'n vriesreaksie kan wees of verlamming.⁶⁴ Emosionele sekuriteit is die maatstaf van die stabiliteit van 'n individu se emosionele toestand. Emosionele onsekerheid of bloot onsekerheid is 'n gevoel van algemene onrustigheid of senuweeagtigheid wat veroorsaak kan word deur jousef as kwesbaar of minderwaardig op een of ander manier te beskou of 'n gevoel van kwesbaarheid of onstabiliteit wat jou selfbeeld of ego bedreig.

DIAGRAM #3

FINANSIËLE SEKURITEIT & Gemoedsrus

Die figuur hieronder illustreer die benutting van kernenergie en Vitamien M met betrekking tot finansiële sekuriteit en gemoedsrus. Sit rustig op een plek, vra jouself die volgende vraag en bespreek dan met ander: Wat is die interkonneksie tussen al die bokse met betrekking tot 'n mens se kernenergie en Vitamien M?



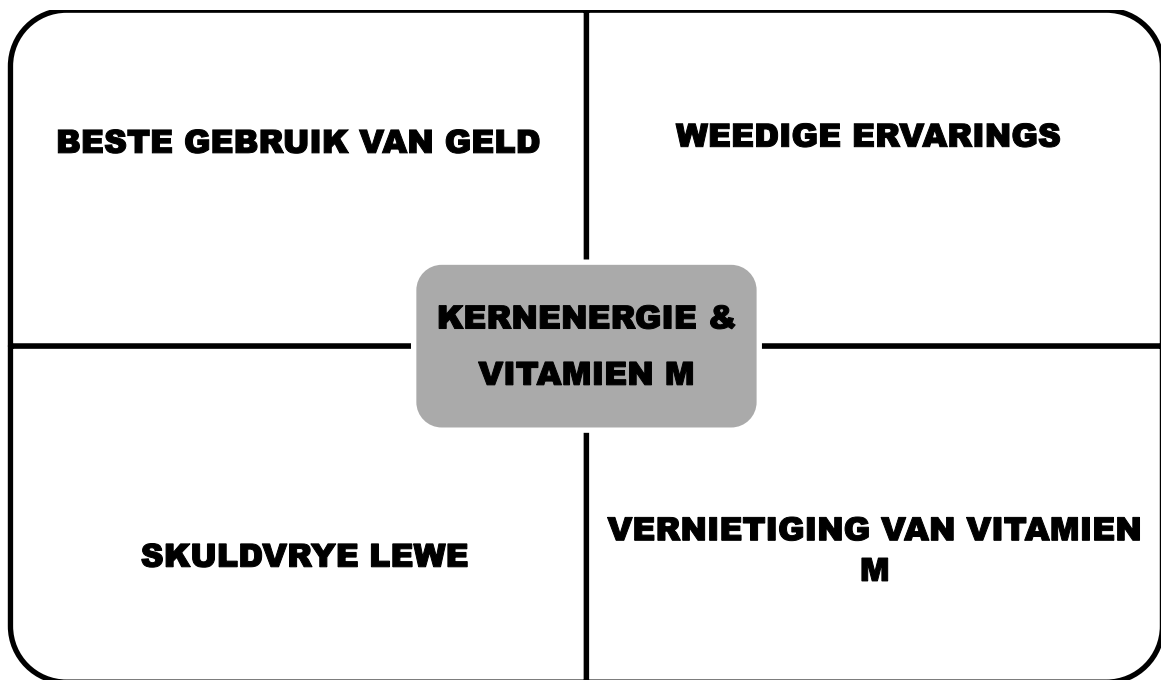
VIR JOU VERWYSING:

Innerlike vrede (of gemoedsrus) verwys na 'n doelbewuste toestand van sielkundige of geestelike kalmte ten spyte van die potensiële teenwoordigheid van stressors, soos die las wat voortspruit uit voorgee om iemand anders te wees, kan innerlike vrede ontwig. Om "in vrede" te wees, word deur baie as gesond beskou (homeostase) en die teenoorgestelde van gestres of angstig wees en word beskou as 'n toestand waar ons verstand op 'n optimale vlak presteer met 'n positiewe uitkoms. Gemoedsrus word dus oor die algemeen geassosieer met saligheid, geluk en tevredenheid. 66

DIAGRAM #4

FINANSIËLE VRYHEID & DIE MATERIALE WERELD

Die figuur hieronder illustreer die benutting van kernenergie en Vitamien M in verhouding tot finansiële vryheid en die materiële wêreld. Sit rustig op een plek, vra jouself die volgende vraag en bespreek dan met ander: Wat is die interkonneksie tussen al die bokse met betrekking tot 'n mens se kernenergie en Vitamien M?



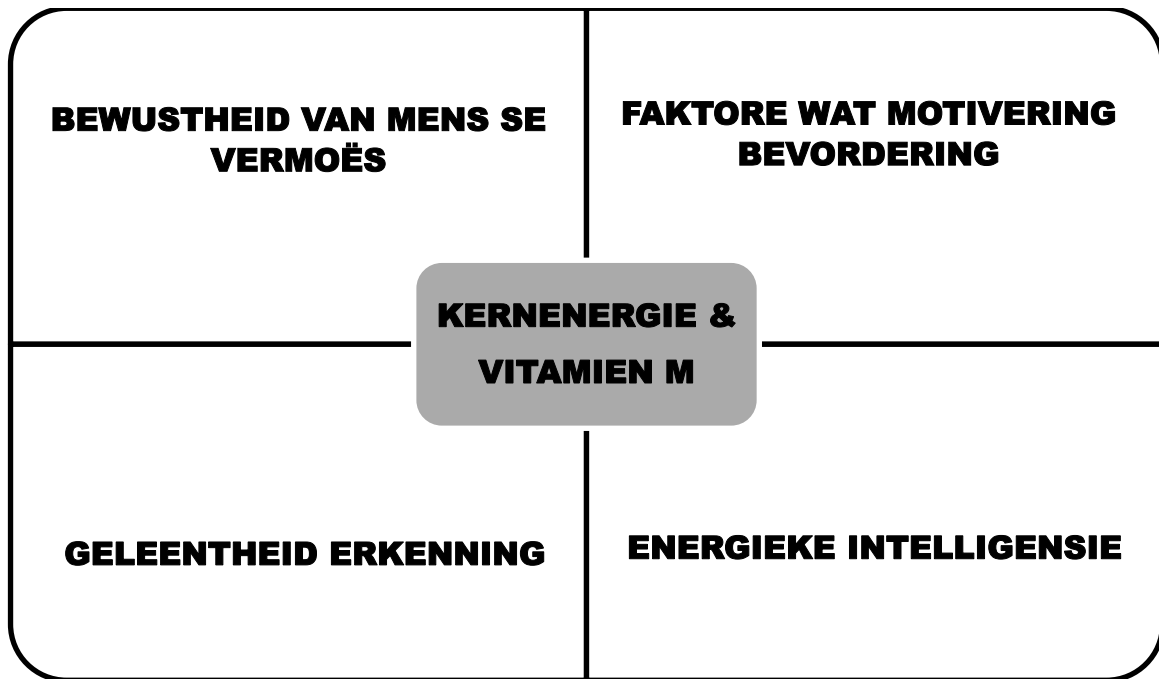
VIR JOU VERWYSING:

Finansiële onafhanklikheid is die status van genoeg inkomste om 'n mens se lewenskoste vir die res van jou lewe te betaal sonder om in diens te wees of van ander afhanklik te wees. Inkomste wat verdien word sonder om 'n werk te hoef te werk, word algemeen na verwys as passiewe inkomste. Daar is baie strategieë om finansiële onafhanklikheid te bereik, elk met hul eie voordele en nadele. Iemand wat finansiële onafhanklikheid wil bereik, kan dit nuttig vind om 'n finansiële plan en begroting te hê sodat hulle 'n duidelike siening van hul huidige inkomste en uitgawes het en toepaslike strategieë kan identifiseer en kies om na hul finansiële doelwitte te beweeg. 'n Finansiële plan spreek elke aspek van 'n persoon se finansies aan.

DIAGRAM #5

SUKSES FAKTORE: VERMOË – MOTIVERING – GELEENTHEID

Die figuur hieronder illustreer die benutting van kernenergie en Vitamien M in verband met suksesfaktore. Sit rustig op een plek, vra jouself die volgende vraag en bespreek dan met ander: Wat is die interkonneksie tussen al die bokse met betrekking tot 'n mens se kernenergie en Vitamien M?



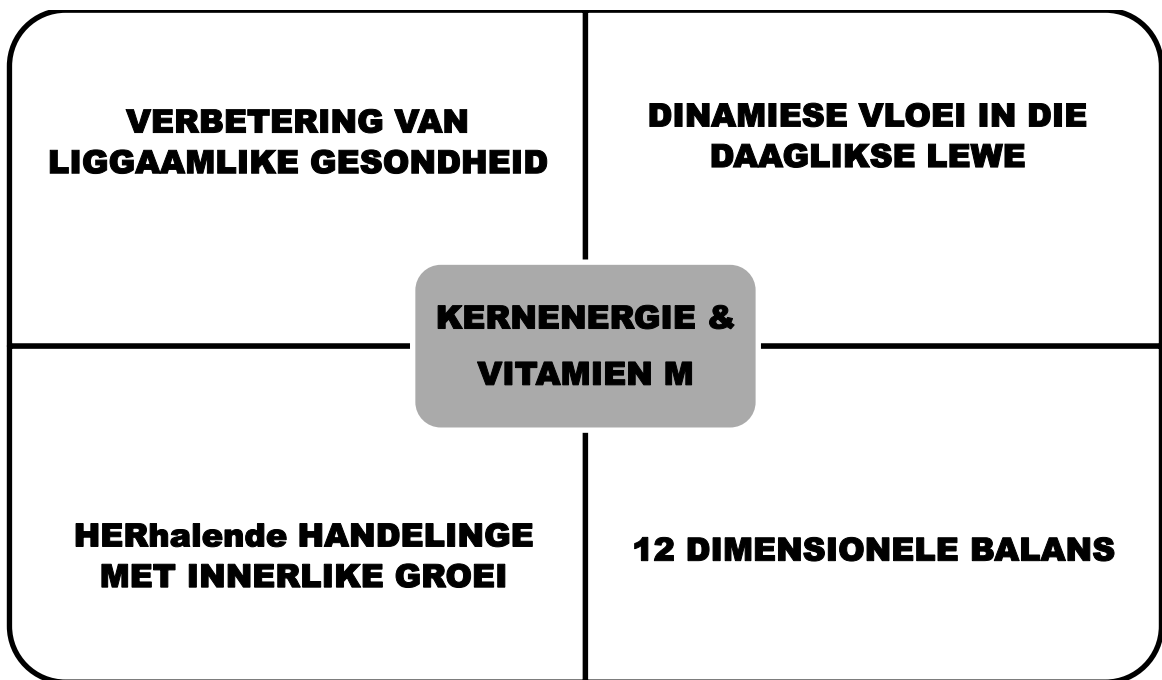
VIR JOU VERWYSING:

Motivering is 'n rede vir aksies, gewilligheid en doelwitte. Motivering word afgelei van die woord motief of 'n behoefte wat bevrediging vereis. Hierdie behoeftes, begeertes of begeertes kan verkry word deur invloed van kultuur, samelewing, lewenstyl, of dalk oor die algemeen aangebore. 'n Individu se motivering kan deur kragte van buite (ekstrinsieke motivering) of deur hulself (intrinsieke motivering) geïnspireer word. Motivering is beskou as een van die belangrikste redes om vorentoe te beweeg. Motivering spruit uit die interaksie van beide bewuste en onbewuste faktore. Die bemeestering van motivering om volgehoue en doelbewuste oefening toe te laat, is sentraal tot hoë vlakke van prestasie, bv. in elite-sport, medisyne of musiek. Motivering beheer keuses tussen alternatiewe vorme van vrywillige aktiwiteit.

DIAGRAM #6

BLY IN DIE NUUTHEID VAN DAAGLIKSE LEWE ERVARINGS

Die figuur hieronder illustreer die benutting van kernenergie en Vitamien M in verhouding tot die nuutheid van daaglikse lewenservarings. Sit rustig op een plek, vra jouself die volgende vraag en bespreek dan met ander: Wat is die interkonneksie tussen al die bokse met betrekking tot 'n mens se kernenergie en Vitamien M?



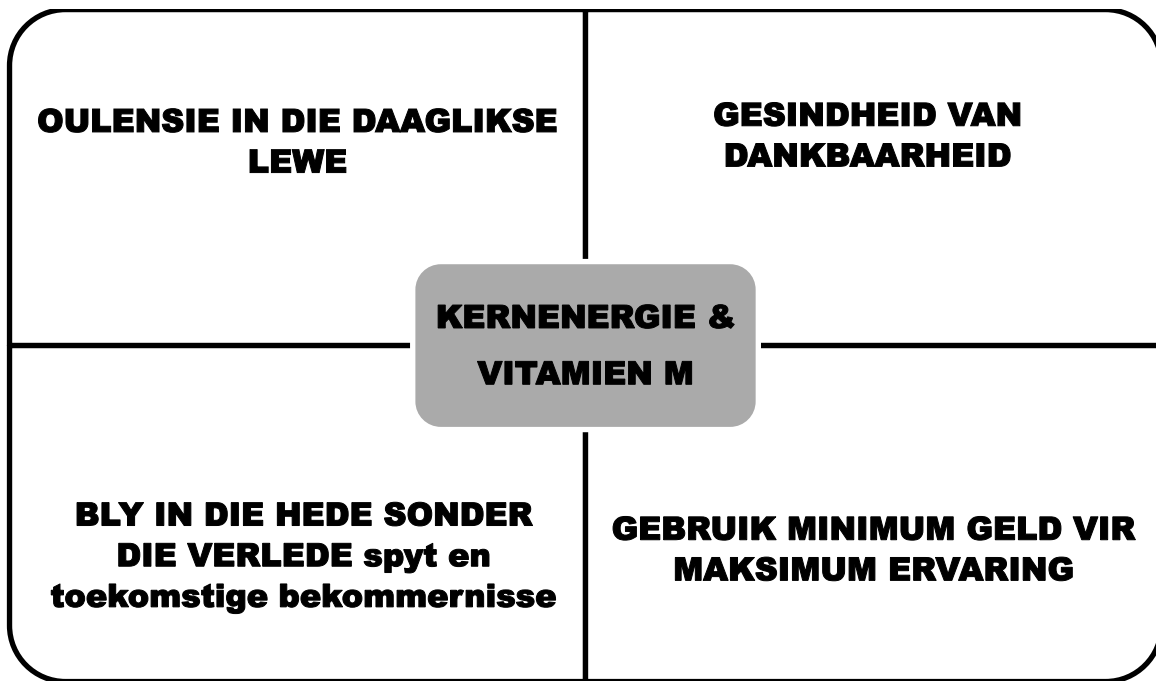
VIR JOU VERWYSING:

Innovasie word algemeen gedefinieer as die "uitvoer van nuwe kombinasies" wat insluit "die bekendstelling van nuwe goedere, ... nuwe produksiemetodes, ... die opening van nuwe markte, ... die verowering van nuwe voorsieningsbronne . . . en die uitvoering van 'n nuwe organisasie van enige industrie."

DIAGRAM #7

VIND DIE BUITENGEWONE IN DIE GEWONE

Die figuur hieronder illustreer die benutting van kernenergie en Vitamien M wat verband hou met 'n buitengewone visie van daaglikse ervarings. Sit rustig op een plek, vra jousef die volgende vraag en bespreek dan met ander: Wat is die interkonneksie tussen al die bokse met betrekking tot 'n mens se kernenergie en Vitamien M?

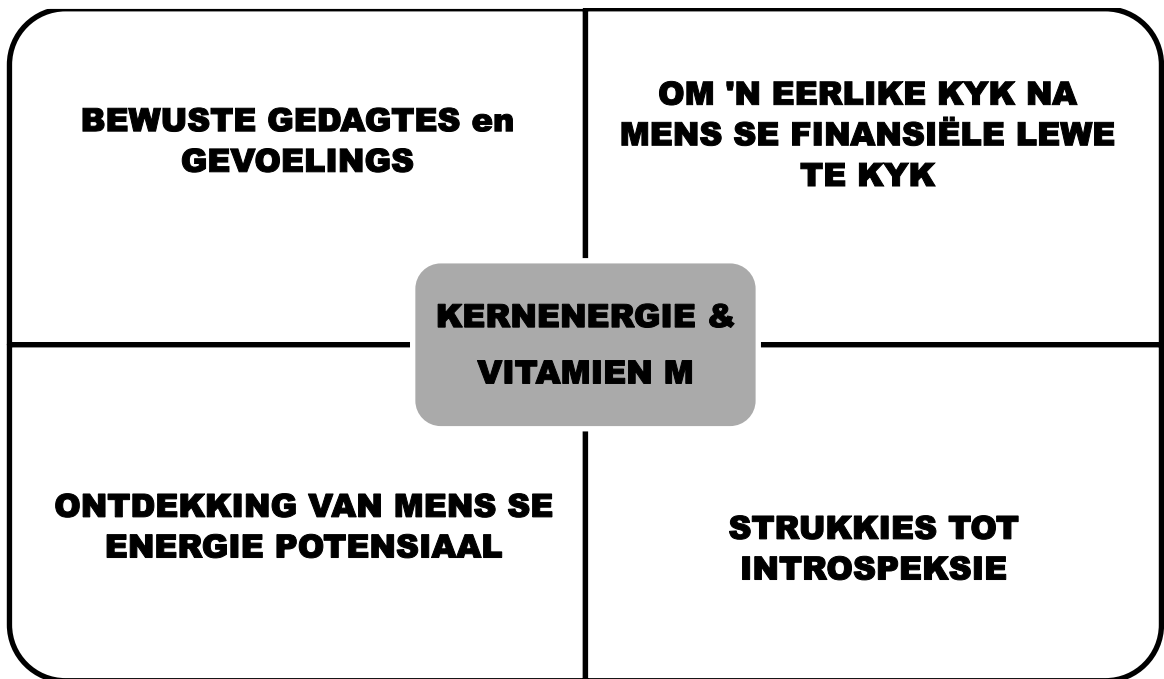


VIR JOU VERWYSING:

Mense leef in 'n voortdurend veranderende dinamiese omgewing. Ons interne omgewing is ook dinamies en word gekenmerk deur biologiese en geestelike prosesse wat voortdurend in beweging is. Sonder hierdie veranderinge in beide die eksterne en interne omgewings, sou lewe op aarde nie bestaan nie. Die dimensie waarlangs al hierdie veranderinge plaasvind, word "tyd" genoem. Sonder stil te staan by die presiese aard daarvan, kan "tyd" deur 'n horlosie voorgestel word en is dit 'n nuttige idee wat 'n goeie verduideliking bied vir fisiese verskynsels in ons eksterne omgewing. Soos ander organismes, moet mense in staat wees om met "tyd" verband te hou om te oorleef en aan te pas by die eksterne omgewing. Dit veronderstel dat inligting oor "tyd" oorgedra en waargeneem word. Aangesien geen bekende menslike perseptuele sisteem aan "tyd" gewy is nie, sal subjektiewe tydelike ervarings waarskynlik vir hierdie gebrek kompenseer. Spesifiek, hierdie subjektiewe ervarings kan gebaseer wees op interne veranderinge in gebeure soos weerspieël deur interne horlosies of geheueprosesse. Hierdie veranderinge is eentonig gekorreleer met "tyd" en kan dus nuttige inligting oor die verloop daarvan verskaf. Sielkundige tyd is 'n subjektiewe gevoel wat verband hou met tydelike ervarings.

DIAGRAM #8
DIE BELANG VAN INTROSPEKSIE

Die figuur hieronder illustreer die benutting van kernenergie en Vitamien M met betrekking tot introspeksie. Sit rustig op een plek, vra jouself die volgende vraag en bespreek dan met ander: Wat is die interkonneksie tussen al die bokse met betrekking tot 'n mens se kernenergie en Vitamien M?



VIR JOU VERWYSING:

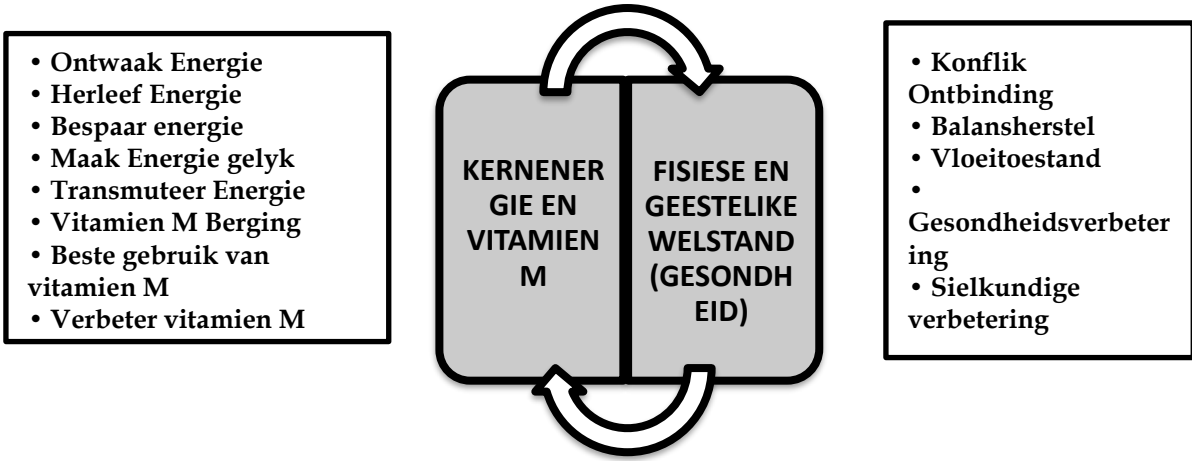
Introspeksie is die ondersoek van 'n mens se bewuste gedagtes en gevoelens. In sielkunde maak die proses van introspeksie staat op die waarneming van 'n mens se geestestoestand, terwyl dit in 'n geestelike konteks kan verwys na die ondersoek van 'n mens se siel. Introspeksie hou nou verband met menslike selfrefleksie en selfontdekking en word gekontrasteer met eksterne waarneming.

BYLAAG

FIGUUR 13
VERGELYKING TUSSEN VITAMIEN EN VITAMIEN M



FIGUUR 14 - DIMENSIE # 1
GESONDHEID / ALGEHELE FIKSHEID & KERNENERGIE - VITAMIEN M



ONDESKRYWING

12 Afmetings: Alle afmetings word positief beïnvloed volgens elke kolpunt.

Ontwaak Energie: Neem deel aan die aktivering van kernenergie in verband met die fisiese liggaam en 'n mens se verstand

Herleef energie: Herwin geaktiveerde energie, weer en weer, deur aandag wat op die verstand-liggaam-verbinding geplaas word

Bewaar energie: Berging van geaktiveerde en hergenereerde energie wat verband hou met liggaam-gees energie

Maak energie gelyk: Balanseer energievloei via 'n proses-georiënteerde ingesteldheid met betrekking tot liggaamsbewegings en geestelike aktiwiteit

Transmute Energie: Verfyning van kernenergie tot weelde in 'n mens se lewe deur die behoefte aan die beste gesondheid te erken

Vitamien M berging: Spaar geld, wat lei tot ophoping van Vitamien M in die verstand

Beste gebruik van vitamien M: Gebruik geld om maksimum voordele oor 12 dimensies van 'n mens se lewe te produseer, veral om dit te gebruik vir beter algemene gesondheid

Verbeter vitamien M: Verhoog berging en beste gebruik van geld met toenemend weelderige ervarings

Konflikoplossing: Gees-liggaam-wanbalanse en konflikte begin oplos as gevolg van wortelenergie-aktivering

Balansherstel: Al 12 dimensies begin balanseer en bereik 'n toestand van volledige balans

Vloeitoestande: Begin van geestelike toestande waarin 'n persoon wat een of ander aktiwiteit uitvoer ten volle gedompel is in 'n gevoel van energieke fokus, volle betrokkenheid en genot in die proses van die aktiwiteit

Gesondheidsverbetering: Verbetering van 'n mens se fisiese en geestelike gesondheid as gevolg van kernenergie en vitamien M-krag

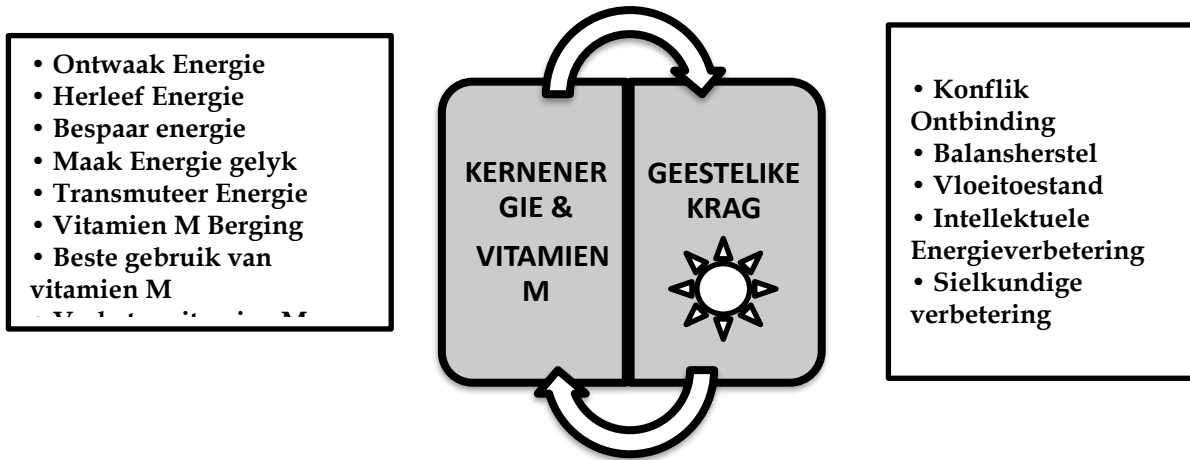
Sielkundige verbetering: Verbeterde onderlinge verband tussen gedagtes, emosies, herinneringe, begeertes, energie en Vitamien M berging en gebruik.

Reflektiewe vrae

Wat is die verband tussen kernenergie, Vitamien M, verstandelike krag, 12 dimensies en elke kolpunt? Watter betekenis het "gesondheid en algehele fiksheid" in jou lewe?

FIGUUR 15 - DIMENSIE # 2

GEESTELIKE KRAG EN KERNENERGIE - VITAMIEN M



ONDERSKRYWING

12 Afmetings: Alle afmetings word positief beïnvloed volgens elke kolpunt.

Ontwaak Energie: Neem deel aan die aktivering van kernenergie

Herleef energie: Herwin geaktiveerde energie, weer en weer

Bespaar energie: Berging van geaktiveerde en geregenereerde energie

Maak energie gelyk: Balanseer energievloei via 'n proses-georiënteerde ingesteldheid

Transmuteer Energie: Verfyning van kernenergie in weelde in 'n mens se lewe

Vitamien M berging: Spaar geld, wat lei tot ophoping van Vitamien M in die verstand

Beste gebruik van vitamien M: Gebruik geld om maksimum voordele oor 12 dimensies van 'n mens se lewe te produseer

Verbeter vitamien M: Verhoog berging en beste gebruik van geld met toenemend weelderige ervarings

Konflikontbinding: Interne en eksterne konflikte neem af as gevolg van verbeterde geestelike krag

Balansherstel: 12-dimensie balans as gevolg van verbeterde intellektuele nadenke oor 'n mens se lewe

Vloeitoestande: Begin van geestelike toestande waarin 'n persoon wat 'n intellektuele aktiwiteit uitvoer ten volle gedompel is in 'n gevoel van energieke fokus, volle betrokkenheid en genot in die proses van die aktiwiteit

Intellektuele energieverbetering: Verbetering van 'n mens se kognitiewe krag as gevolg van kernenergie en vitamien M krag as gevolg van geaktiveerde intellektuele energie wat gebruik word vir beter besluite in al 12 dimensies

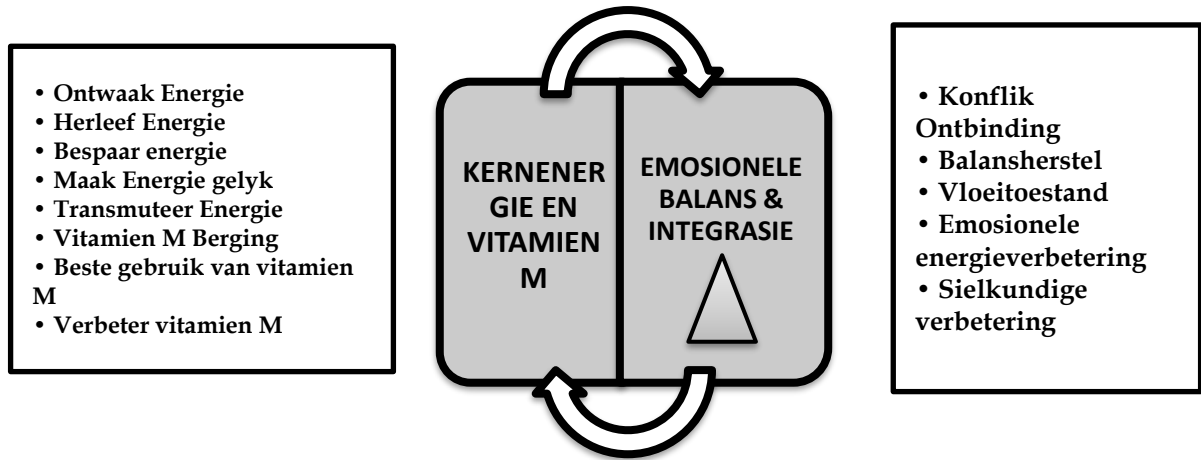
Sielkundige verbetering: Verbeterde onderlinge verband tussen gedagtes, emosies, herinneringe, begeertes, energie en Vitamien M berging en gebruik, as gevolg van toename van intellektuele krag.

Reflektiewe vrae

Wat is die verband tussen kernenergie, Vitamien M, verstandelike krag, 12 dimensies en elke kolpunt? Watter betekenis het "geestelike krag" in jou lewe?

FIGUUR 16 - DIMENSIE # 3

EMOSIONELE BALANS en KERNENERGIE - VITAMIEN M



ONDERSKRYWING

12 Afmetings: Alle afmetings word positief beïnvloed volgens elke kolpunt.

Ontwaak Energie: Neem deel aan die aktivering van kernenergie binne emosies

Herleef energie: Herwin geaktiveerde energie, weer en weer, binne emosies

Bewaar energie: Berging van geaktiveerde en hergenereerde emosionele energie

Maak energie gelyk: Balanseer emosionele energievloei via 'n proses-georiënteerde ingesteldheid

Transmuteer Energie: Verfyning van kernenergie in weelderige emosies in 'n mens se lewe

Vitamien M berging: Spaar geld as gevolg van gebalanseerde emosies, wat lei tot ophoping van Vitamien M in die verstand

Beste gebruik van vitamien M: Gebruik geld om maksimum voordele binne 'n mens se emosionele stelsel oor 12 dimensies van jou lewe te produseer

Verbeter vitamien M: Verhoog berging en beste gebruik van geld met toenemend weelderige ervarings

Konflikontbinding: Interne en eksterne konflikte neem af as gevolg van gebalanseerde en geïntegreerde emosies

Balansherstel: 12-dimensie balans as gevolg van verbeterde geïntegreerde emosies in 'n mens se lewe

Vloeitoestande: Begin van geestelike toestande waarin 'n persoon emosionele aktiwiteit aktiveer en ten volle gedompel is met energiek fokus. Groot genot vind plaas in 'n mens se gekose aktiwiteit.

Emosionele energieverbetering: Verbetering van 'n mens se emosionele gesondheid as gevolg van kernenergie en vitamien M-krag. Die geaktiveerde emosionele energie kan aangewend word vir verfynde ervarings in al 12 dimensies

Sielkundige verbetering: Verbeterde onderlinge verband tussen gedagtes, emosies, herinneringe, begeertes, energie en

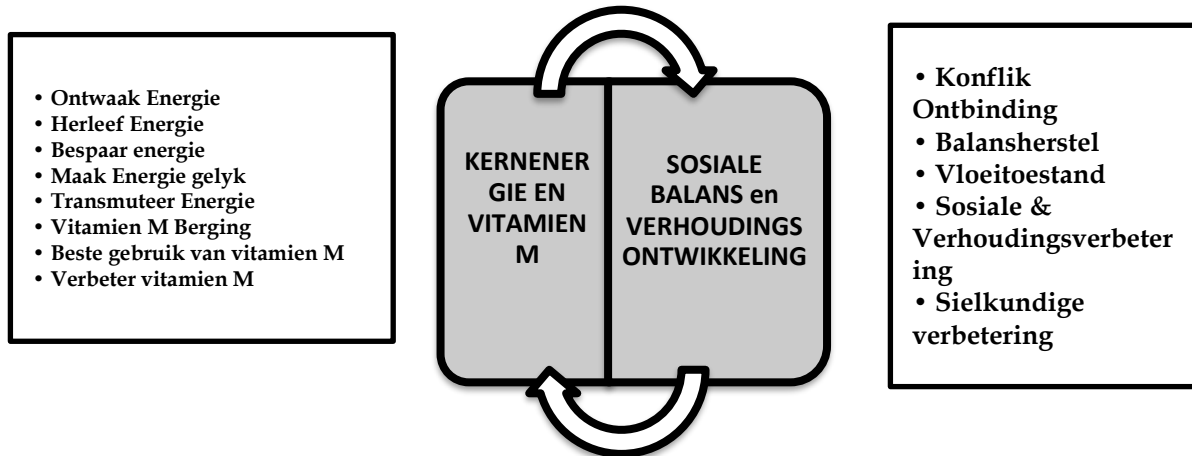
Vitamien M berging en gebruik, as gevolg van balans en integrasie van emosies.

Reflective Questions

What is the connection between core energy, Vitamin M, mental strength, 12 dimensions, and each bullet point? What importance does “emotional balance” have in your life?

FIGUUR 17 - AFMETINGE # 4

SOSIALE BALANS / VERHOUDING en KERNENERGIE - VITAMIEN M



ONDESKRYWING

12 Afmetings: Alle afmetings word positief beïnvloed volgens elke kolpunt.

Ontwaak Energie: Raak betrokke by die aktivering van kernenergie om in sosiale verhoudings gebruik te word

Herleef energie: Herwin geaktiveerde energie, weer en weer, in sosiale verbinding

Bespaar energie: Berging van geaktiveerde en geregenereerde kernenergie, toegepas in sosiale ontwikkeling

Maak energie gelyk: Balanseer vloeï van energie in sosiale verhoudings via 'n proses-georiënteerde ingesteldheid

Transmuteer Energie: Verfyning van kernenergie in weelderige verhoudings in 'n mens se lewe

Vitamien M-berging: Spaar geld as gevolg van gebalanseerde verhoudings, wat lei tot vitamien M-ophoping in die verstand

Beste gebruik van vitamien M: Gebruik geld om maksimum voordele te produseer binne 'n mens se sosiale verhoudings oor 12 dimensies van jou lewe

Verbeter vitamien M: Verhoog berging en beste gebruik van geld met toenemend weelderige sosiale verhoudings

Konflikontbinding: Interne en eksterne konflikte neem af as gevolg van gebalanseerde en geïntegreerde emosies

Balansherstel: 12-dimensie balans as gevolg van verbeterde geïntegreerde emosies in 'n mens se lewe

Vloeitoestand: Begin van geestelike toestande waarin 'n persoon emosionele aktiwiteit aktiveer en ten volle gedompel is met energiek fokus. Groot genot vind plaas in 'n mens se gekose aktiwiteit.

Versterking van sosiale verhoudings: Verbetering van sosiale verhoudings as gevolg van kernenergie en vitamien M-krag. Verbeterde sosiale verhoudings aktiveer energie om gebruik te word vir verfynde ervarings in al 12 dimensies

Sielkundige verbetering: Verbeterde onderlinge verband tussen gedagtes, emosies, herinneringe, begeertes, energie en

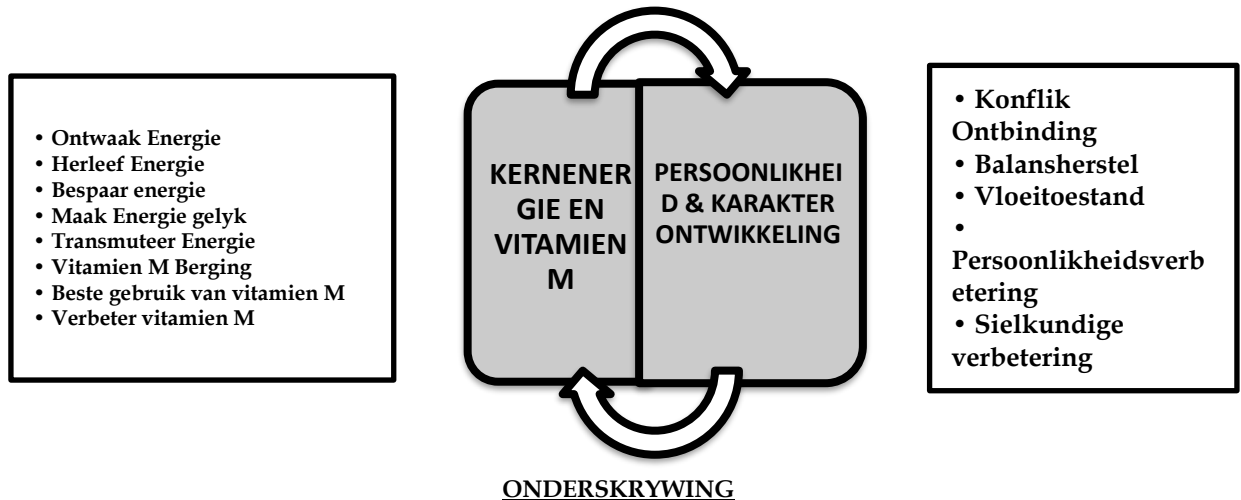
Vitamien M berging en gebruik, as gevolg van balans en integrasie van sosiale verhoudings.

Reflektiewe vrae

Wat is die verband tussen kernenergie, Vitamien M, verstandelike krag, 12 dimensies en elke kolpunt? Watter belangrikheid het "sosiale balans" in jou lewe?

FIGUUR 18 - DIMENSIE # 5

PERSOONLIKHEID / KARAKTERONTWIKKELING & KERNENERGIE - VITAMIEN M



12 Afmetings: Alle afmetings word positief beïnvloed volgens elke kolpunt.

Ontwaak Energie: Raak betrokke by die aktivering van kernenergie vir persoonlike identiteitskohesie

Herleef energie: Herwin geaktiveerde energie, weer en weer, na verbeterde persoonlike waardes

Bespaar energie: Berging van geaktiveerde en geregenereerde energie wat aangewend word vir persoonlikheids groei

Maak energie gelyk: Balanseer vloeï van energie in persoonlikheids eienskappe via 'n proses-georiënteerde ingesteldheid

Transmuteer Energie: Verfyning van kernenergie in weelderige identiteitsverbetering

Vitamien M-berging: Spaar geld as gevolg van persoonlikheids integrasie, wat lei tot ophoping van Vitamien M-krag

Beste gebruik van vitamien M: Gebruik geld met die beste temperament oor 12 dimensies van 'n mens se lewe

Verbeter Vitamien M: Verhoog berging en beste gebruik van geld met karakterontwikkeling.

Konflikontbinding: Interne en eksterne konflikte neem af as gevolg van verbeterde persoonlikheid

Balansherstel: 12-dimensie balans as gevolg van verbeterde en geïntegreerde ingesteldheid

Vloeitoestande: Begin van geestelike toestande waarin 'n persoon kernenergie aktiveer om groot harmonie binne 'n mens se persona te skep.

Persoonlikheidsverbetering: Die groter interkonneksie van eienskappe as gevolg van die beste benutting van kernenergie en vitamien M-krag

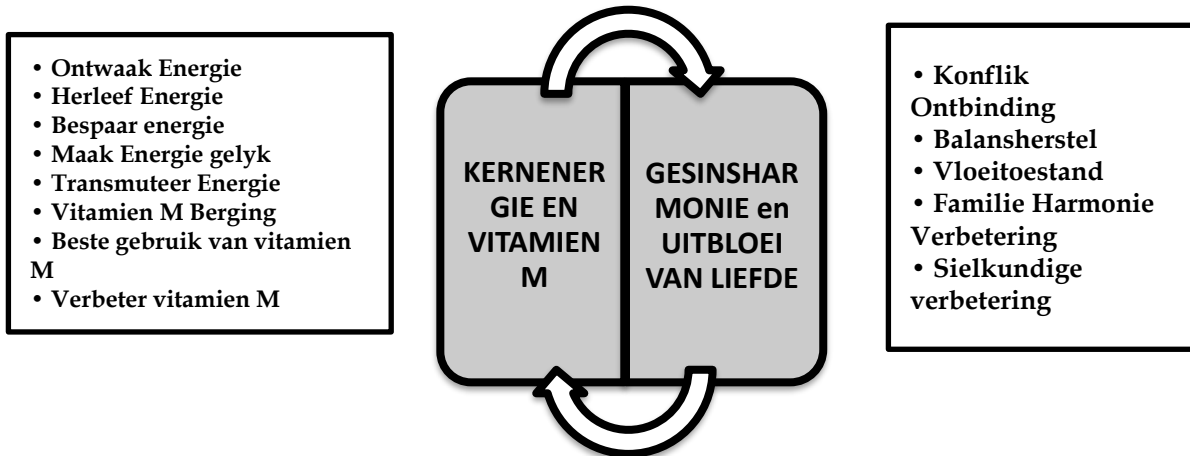
Sielkundige verbetering: Verbeterde onderlinge verband tussen gedagtes, emosies, herinneringe, begeertes, energie en Vitamien M berging en gebruik, as gevolg van balans en integrasie van 'n mens se hele identiteitstruktuur.

Reflektiewe vrae

Wat is die verband tussen kernenergie, Vitamien M, verstandelike krag, 12 dimensies en elke kolpunt? Wat beteken die woord "persoonlikheid" vir jou?

FIGUUR 19 - DIMENSIE # 6

FAMILIEHARMONIE / BLOEMEN VAN LIEFDE & KERNENERGIE - VITAMIEN M



ONDESKRYWING

12 Afmetings: Alle afmetings word positief beïnvloed volgens elke kolpunt.

Ontwaak Energie: Raak betrokke by die aktivering van kernenergie om positief binne 'n mens se gesin gebruik te word

Herleef energie: Herwin geaktiveerde energie, weer en weer, in familiële aktiwiteite

Bespaar energie: Berging van geaktiveerde en geregenereerde energie, toegepas in 'n mens se gesinsomgewing

Maak energie gelyk: Balanseer vloeï van energie in gesinsverhoudings via 'n proses-georiënteerde ingesteldheid

Transmuteer Energie: Verfyning van kernenergie in weelderige familie-verhoudings

Vitamien M-berging: Spaar geld as gevolg van gebalanseerde familie-verhoudings, wat lei tot die ophoping van vitamien M in die gedagtes van elke familielid

Beste gebruik van vitamien M: Gebruik geld om maksimum voordele binne 'n mens se gesin te produseer oor 12 dimensies van jou lewe

Verbeter Vitamien M: Verhoog berging en beste gebruik van geld met toenemend weelderige familie-verhoudings.

Konflikontbinding: Interne en eksterne konflikte neem af as gevolg van gebalanseerde en geïntegreerde gesinne.

Balansherstel: 12-dimensie balans as gevolg van verbeterde en geïntegreerde verhoudings binne gesinne

Vloeïtoestand: Begin van geestelike toestande waarin 'n persoon kernenergie aktiveer om groot harmonie binne die gesin te skep

Familie Harmonie Verbetering: Verbetering van sosiale verhoudings as gevolg van kern energie en vitamien M

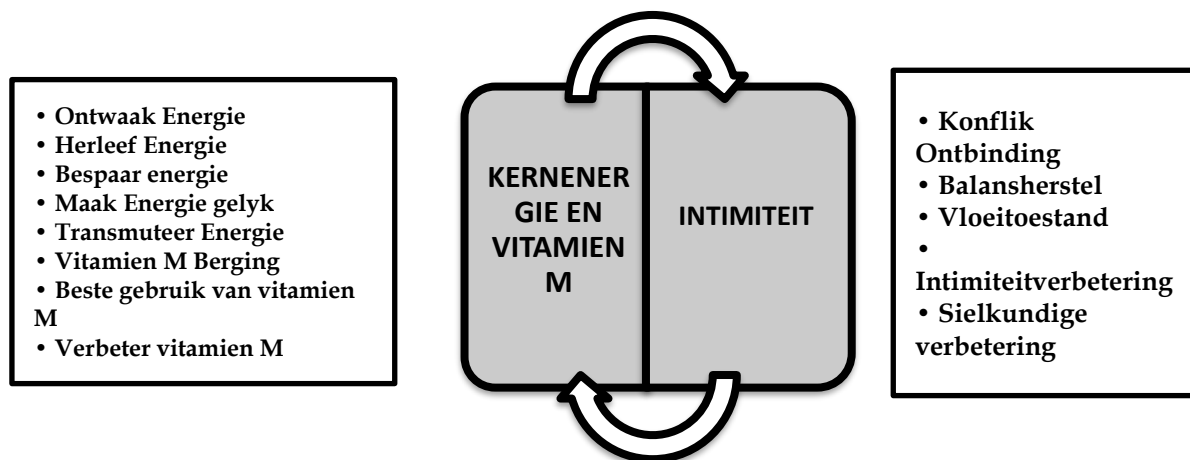
krag. Verbeterde sosiale verhoudings aktiveer energie om gebruik te word vir verfynde ervarings in al 12 dimensies

Sielkundige verbetering: Verbeterde onderlinge verband tussen gedagtes, emosies, herinneringe, begeertes, energie en Vitamien M berging en gebruik, as gevolg van balans en integrasie van gesinsverhoudings.

Reflektiewe vrae

Wat is die verband tussen kernenergie, Vitamien M, verstandelike krag, 12 dimensies en elke kolpunt?
Hoekom is "familieharmonie" belangrik in jou lewe?

FIGUUR 20 - DIMENSIE # 7 **INTIMITEIT EN KERNENERGIE - VITAMIEN M**



ONDERSKRYWING

12 Afmetings: Alle afmetings word positief beïnvloed volgens elke kolpunt.

Ontwaak Energie: Neem deel aan die aktivering van kernenergie in intimiteit

Herleef energie: Herwin geaktiveerde energie, weer en weer, om intieme verhoudings te bou en te onderhou

Bespaar energie: Berging van geaktiveerde en geregenereerde kernenergie in intimiteit

Equalize Energy: Balanseer kernenergievloei via 'n proses-georiënteerde ingesteldheid in die ontwikkeling en handhawing van intimiteit

Transmuteer Energie: Verfyning van kernenergie tot intimiteit gevul met weelde

Vitamien M berging: Spaar geld as gevolg van energieke intimiteit, wat lei tot ophoping van vitamien M in die gees

Beste gebruik van vitamien M: Gebruik geld om maksimum voordele in intimiteit oor 12 dimensies van 'n mens se lewe te produseer

Verbeter vitamien M: Verhoog berging en beste gebruik van geld met toenemend ryk intieme ervarings

Konflikontbinding: Konflikte binne intieme verhoudings neem af as gevolg van balans en integrasie van kernenergie

Balansherstel: 12-dimensie balans as gevolg van verbeterde geïntegreerde intimiteit in 'n mens se lewe

Vloeitoestande: Begin van geestelike toestande waarin 'n persoon intimiteit versterk en ten volle onderdompel is met energieke fokus. Groot genot volg in alle aspekte van intimiteit

Intimiteitverbetering: Verbetering van 'n mens se intieme verbintenis as gevolg van kernenergie en vitamien M-krag. Geaktiveerde energie lei tot verfynde ervarings in al 12 dimensies

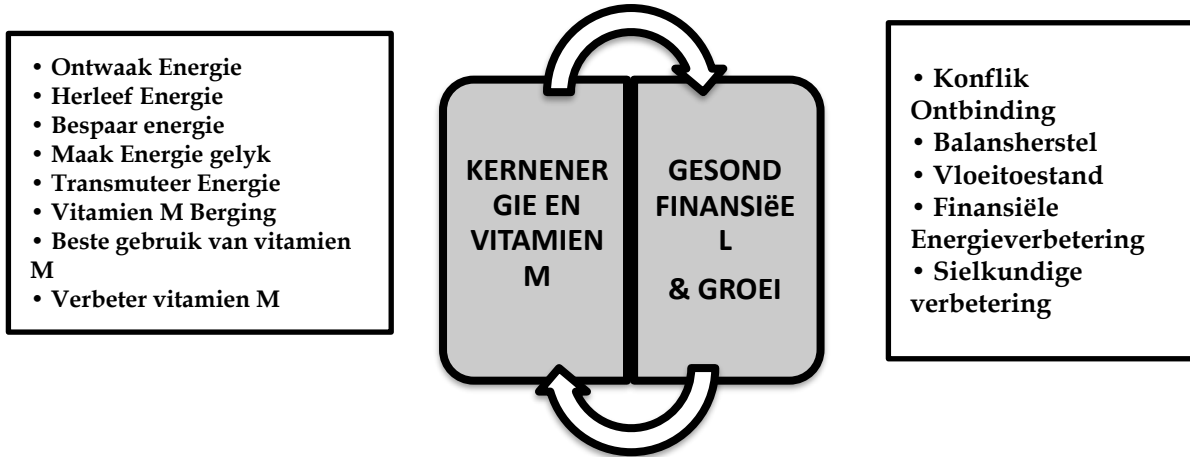
Sielkundige verbetering: Verbeterde onderlinge verband tussen gedagtes, emosies, herinneringe, begeertes, energie en

Vitamien M berging/gebruik, as gevolg van gebalanseerde en geïntegreerde intieme verhoudings

Reflektiewe vrae

Wat is die verband tussen kernenergie, Vitamien M, verstandelike krag, 12 dimensies en elke kolpunt? Watter betekenis het "intimiteit" in jou lewe?

FIGUUR 21 - DIMENSIE # 8
FINANSIËLE GESONDHEID / GROEI & KERNENERGIE - VITAMIEN M



ONDERSKRYWING

12 Afmetings: Alle afmetings word positief beïnvloed volgens elke kolpunt

Ontwaak Energie: Neem deel aan die aktivering van kernenergie deur geld te verdien

Herleef energie: Herwin geaktiveerde energie in werk, weer en weer, deur proses-georiënteerde ingesteldheid

Bespaar energie: Berging van geaktiveerde en geregenereerde energie as Vitamien M

Maak energie gelyk: Balanseer energievloei via 'n proses-georiënteerde ingesteldheid en Vitamien M-gelykmaking

Transmute Energie: Verfyning van kernenergie tot weelde in 'n mens se lewe deur verfyning van Vitamien M

Vitamien M berging: Spaar geld, wat lei tot ophoping van Vitamien M in die verstand

Beste gebruik van vitamien M: Gebruik geld om maksimum voordele oor 12 dimensies van 'n mens se lewe te produseer

Verbeter vitamien M: Verhoog berging en beste gebruik van geld met toenemend weelderige ervarings

Konflikontbinding: Interne en eksterne konflikte neem af as gevolg van verbeterde finansies

Balansherstel: 12-dimensionele balans as gevolg van groter berging van Vitamien M in die gees

Vloeitoestand: Begin van geestelike toestand waarin 'n persoon wat 'n intellektuele aktiwiteit uitvoer ten volle gedompel is in 'n gevoel van energieke fokus, volle betrokkenheid en genot in die proses van die aktiwiteit as gevolg van Vitamien M-berging

Finansiële Energieverbetering: Verhoging van 'n mens se kernenergie en vitamien M-krag as gevolg van geaktiveerde energieë wat gebruik word vir beter besluite in al 12 dimensies

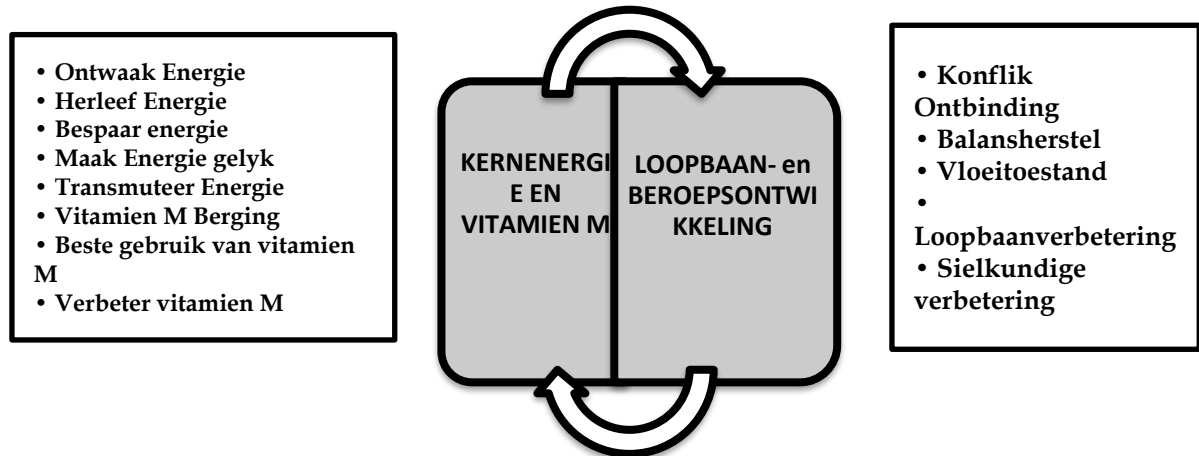
Sielkundige verbetering: Verbeterde onderlinge verband tussen gedagtes, emosies, herinneringe, begeertes, energie en Vitamien M berging en gebruik, as gevolg van verhoogde Vitamien M krag.

Reflektiewe vrae

Wat is die verband tussen kernenergie, Vitamien M, verstandelike krag, 12 dimensies en elke kolpunt? Watter betekenis het "geld" in jou lewe?

FIGUUR 22 - DIMENSIE # 9

LOOPBAAN / BEROEPSONTWIKKELING & KERNENERGIE - VITAMIEN M



ONDERSKRYWING

12 Afmetings: Alle afmetings word positief beïnvloed volgens elke kolpunt

Ontwaak Energie: Neem deel aan die aktivering van kernenergie vir loopbaanontwikkeling

Herleef energie: Herwin geaktiveerde energie, weer en weer, om 'n mens se loopbaan te verbeter

Bespaar energie: Berging van geaktiveerde en geregenereerde energie lei tot loopbaanbevrediging

Maak energie gelyk: Balanseer energievloei via 'n proses-georiënteerde ingesteldheid om sonder weerstand in 'n werk te werk

Transmuteer Energie: Verfyning van kernenergie tot weelde in 'n mens se beroepslewe

Vitamien M berging: Spaar van geld, wat lei tot ophoping van Vitamien M, wat lei tot loopbaangroei

Beste gebruik van vitamien M: Gebruik geld om maksimum voordele oor 12 dimensies van 'n mens se lewe te produseer

Verbeter Vitamien M: Verhoog berging en beste gebruik van geld met toenemend weelderige ervarings in 'n mens se loopbaan

Konflikontbinding: Interne en eksterne konflikte neem af as gevolg van vordering in 'n mens se loopbaan

Balansherstel: 12-dimensie balans as gevolg van verbeterde ervarings in 'n mens se beroep

Vloeitoestande: Begin van geestelike toestande waarin 'n persoon wat 'n intellektuele aktiwiteit uitvoer ten volle gedompel is in 'n gevoel van energieke fokus, volle betrokkenheid en genot in die proses van die aktiwiteit binne 'n mens se loopbaan

Loopbaanverbetering: 'n hupstoot van 'n mens se loopbaan as gevolg van kernenergie en vitamien M-krag as gevolg van geaktiveerde energie wat gebruik word vir beter besluite in al 12 dimensies

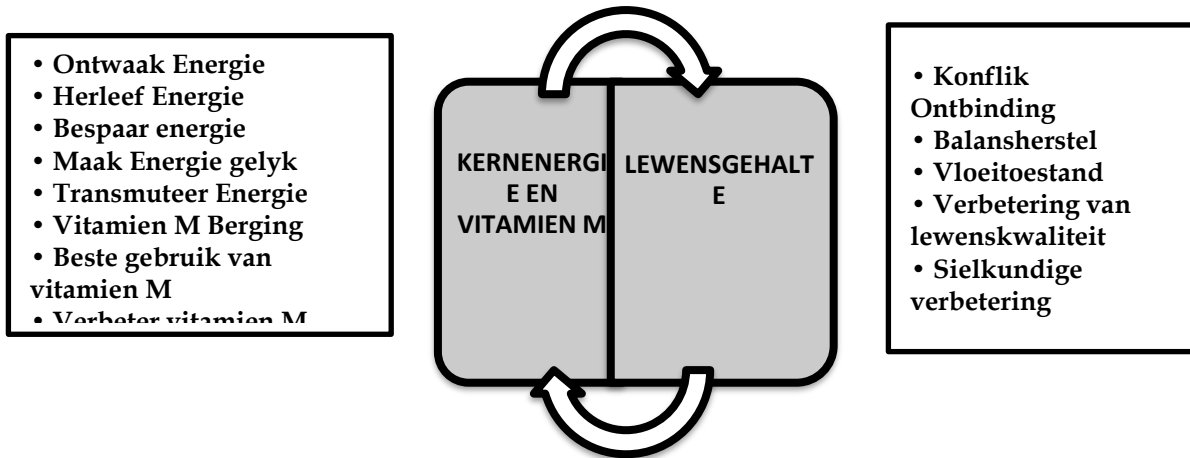
Sielkundige verbetering: Verbeterde onderlinge verband tussen gedagtes, emosies, herinneringe, begeertes, energie en Vitamien M berging en gebruik, as gevolg van toename van intellektuele krag.

Reflektiewe vrae

Wat is die verband tussen kernenergie, Vitamien M, verstandelike krag, 12 dimensies en elke kolpunt? Watter betekenis het "loopbaangroei" in jou lewe?

FIGUUR 23 - DIMENSIE # 10

LEWENSKWALITEIT & KERNENERGIE - VITAMIEN M



ONDERSKRYWING

12 Afmetings: Alle afmetings word positief beïnvloed volgens elke kolpunt

Ontwaak Energie: Neem deel aan die aktivering van kernenergie wat die lewenskwaliteit verhoog

Herleef energie: Herwin geaktiveerde energie om lewenservarings te verbeter

Bespaar energie: Berging van geaktiveerde en geregenereerde energie vir verbetering van lewenskwaliteit via Vitamien M

Equalize Energy: Balanseer energievloei via 'n proses-georiënteerde ingesteldheid, om die reis van die lewe te geniet

Transmuteer Energie: Verfyning van kernenergie tot die beste moontlike weelderige ervarings

Vitamien M berging: Spaar geld, wat lei tot ophoping van Vitamien M om die lewenskwaliteit te verbeter

Beste gebruik van vitamien M: Gebruik geld om maksimum voordele oor 12 dimensies van 'n mens se lewe te produseer

Verbeter Vitamien M: Verhoog berging en beste gebruik van geld met toenemend ryk ervarings

Konflikoplossing: Interne en eksterne konflikte neem af as gevolg van verbeterde kwaliteit van ervarings

Balansherstel: 12-dimensie balans as gevolg van verbeterde kwalitatiewe ervarings

Vloeitoestande: Aanvang van geestestoestande waarin 'n persoon wat 'n verskeidenheid aktiwiteite uitvoer ten volle gedompel is in 'n gevoel van energieke fokus, volle betrokkenheid en genot

Verbetering van lewenskwaliteit: Verbetering van daaglikse ervarings as gevolg van kernenergie en vitamien M krag as gevolg van geaktiveerde energie wat gebruik word vir beter besluite in al 12 dimensies

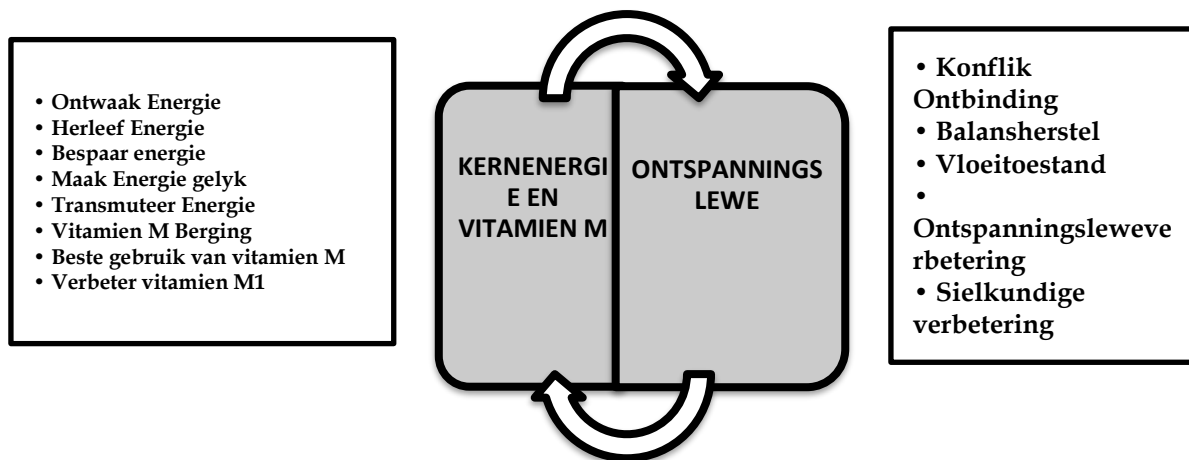
Sielkundige verbetering: Verbeterde onderlinge verband tussen gedagtes, emosies, herinneringe, begeertes, energie en Vitamien M berging en gebruik, as gevolg van hoër kwaliteit ervarings in die daaglikse lewe

Reflektiewe vrae

Wat is die verband tussen kernenergie, Vitamien M, verstandelike krag, 12 dimensies en elke kolpunt? Wat beteken "lewenskwaliteit" vir jou?

FIGUUR 24 - DIMENSIE # 11

ONTSPANNINGSLEWE EN KERNENERGIE - VITAMIEN M



ONDERSKRYWING

12 Afmetings: Alle afmetings word positief beïnvloed volgens elke kolpunt

Ontwaak Energie: Neem deel aan die aktivering van kernenergie vir beter ontspanningslewe

Herleef energie: Herwin geaktiveerde energie om ontspanningsaktiwiteit te verryk

Bespaar energie: Berging van geaktiveerde en geregenereerde energie om in ontspanningspogings te gebruik

Maak energie gelyk: Balanseer energievloei via 'n proses-georiënteerde ingesteldheid om ten volle ontspanningsaktiwiteit te geniet

Transmuteer Energie: Verfyning van kernenergie in weelderige ontspanning

Vitamien M berging: Spaar van geld, wat lei tot ophoping van Vitamien M, vir ontspanning

Beste gebruik van vitamien M: Gebruik geld om maksimum voordele oor 12 dimensies van 'n mens se lewe te produseer

Verbeter vitamien M: Verhoog berging en beste gebruik van geld om ontspanningsaktiwiteit te verbeter

Konflikoplossing: Interne en eksterne konflikte neem af as gevolg van verbeterde pretaktiwiteit

Balansherstel: 12-dimensionele balans as gevolg van verbeterde ontspanning

Vloeitoestand: Begin van geestelike toestande waarin 'n persoon wat 'n intellektuele aktiwiteit uitvoer ten volle gedompel is in 'n gevoel van energieke fokus, volle betrokkenheid en genot, in die proses van ontspanningsaktiwiteit

Ontspanningsleweverbetering: Groter genot van ontspanningsaktiwiteit as gevolg van kernenergie en vitamien M-krag as gevolg van geaktiveerde intellektuele energie wat gebruik word vir beter besluite in al 12 dimensies

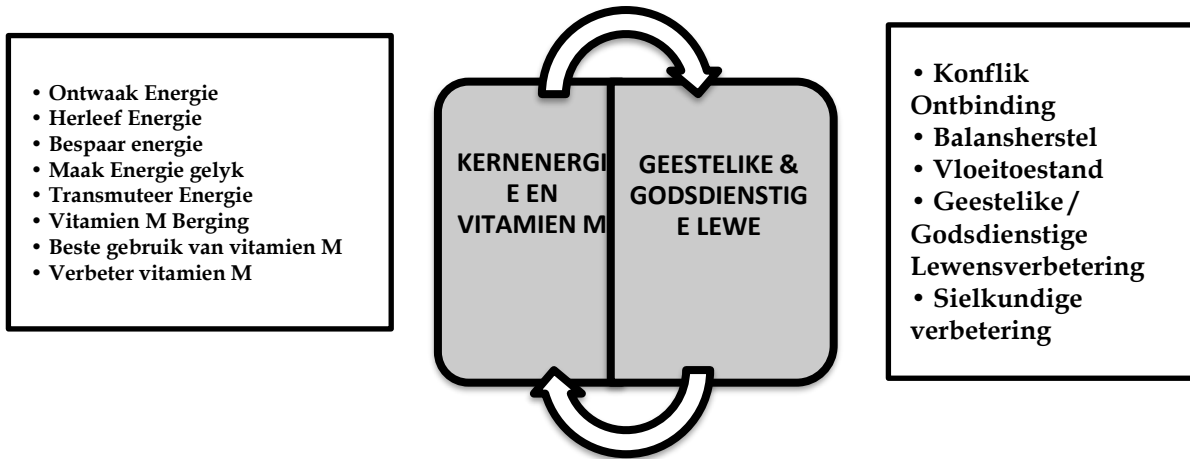
Sielkundige verbetering: Verbeterde onderlinge verband tussen gedagtes, emosies, herinneringe, begeertes, energie en Vitamien M berging en gebruik, as gevolg van 'n toename in die kwaliteit van ontspanning

Reflektiewe vrae

Wat is die verband tussen kernenergie, Vitamien M, verstandelike krag, 12 dimensies en elke kolpunt? Hoekom is die "ontspanningslewe" vir jou belangrik?

FIGUUR 25 - DIMENSIE # 12

GEESTELIK – GODSDIENSTIGE LEWE EN KERNENERGIE – VITAMIEN M



ONDERSKRYWING

12 Afmetings: Alle afmetings word positief beïnvloed volgens elke kolpunt

Ontwaak Energie: Raak betrokke by die aktivering van kernenergie via geestelike/godsdienstige praktyke

Herleef energie: Herwin geaktiveerde energie via geestelike/godsdienstige metodes

Bewaar energie: Berging van geaktiveerde en hergenereerde energie deur geestelike/godsdienstige kontemplasie

Maak energie gelyk: Balanseer energievloei via 'n proses-georiënteerde ingesteldheid in geestelike/godsdienstige pogings

Transmuteer Energie: Verfyning van kernenergie tot weelde in 'n mens se geestelike/godsdienstige lewe

Vitamien M berging: Spaar geld, wat lei tot ophoping van Vitamien M in die konteks van spiritualiteit en godsdien

Beste gebruik van vitamien M: Gebruik geld om maksimum geestelike/godsdienstige voordele in 12 dimensies te produseer

Verbeter vitamien M: Verhoog berging en beste gebruik van geld met toenemend weelderige ervarings

Konflikontbinding: Interne en eksterne konflikte neem af as gevolg van verbeterde geestelike/godsdienstige krag

Balansherstel: 12-dimensie balans as gevolg van verbeterde geestelike/godsdienstige kontemplasie

Vloeitoestande: Begin van geestelike toestande waarin 'n persoon wat geestelike/godsdienstige aktiwiteit verrig ten volle gedompel is in 'n gevoel van energieke fokus, volle betrokkenheid en genot in die proses van 'n aktiwiteit

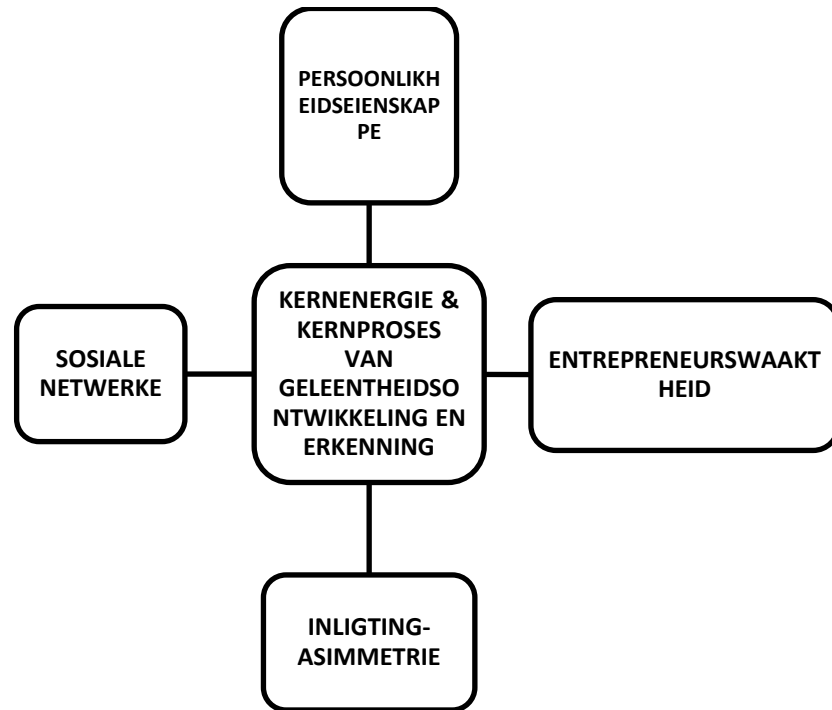
Geestelike / Godsdienstige Energieverbetering: Verbetering van 'n mens se geestelike krag as gevolg van kernenergie en vitamien M krag as gevolg van geaktiveerde godsdienstige/geestelike energie wat gebruik word vir beter besluite in al 12 dimensies

Sielkundige verbetering: Verbeterde onderlinge verband tussen gedagtes, emosies, herinneringe, begeertes, energie en Vitamien M berging en gebruik, as gevolg van verhoogde geestelike/godsdienstige krag.

Reflektiewe vrae

Wat is die verband tussen kernenergie, Vitamien M, verstandelike krag, 12 dimensies en elke kolpunt? Watter betekenis het “spiritualiteit/godsdien” in jou lewe?

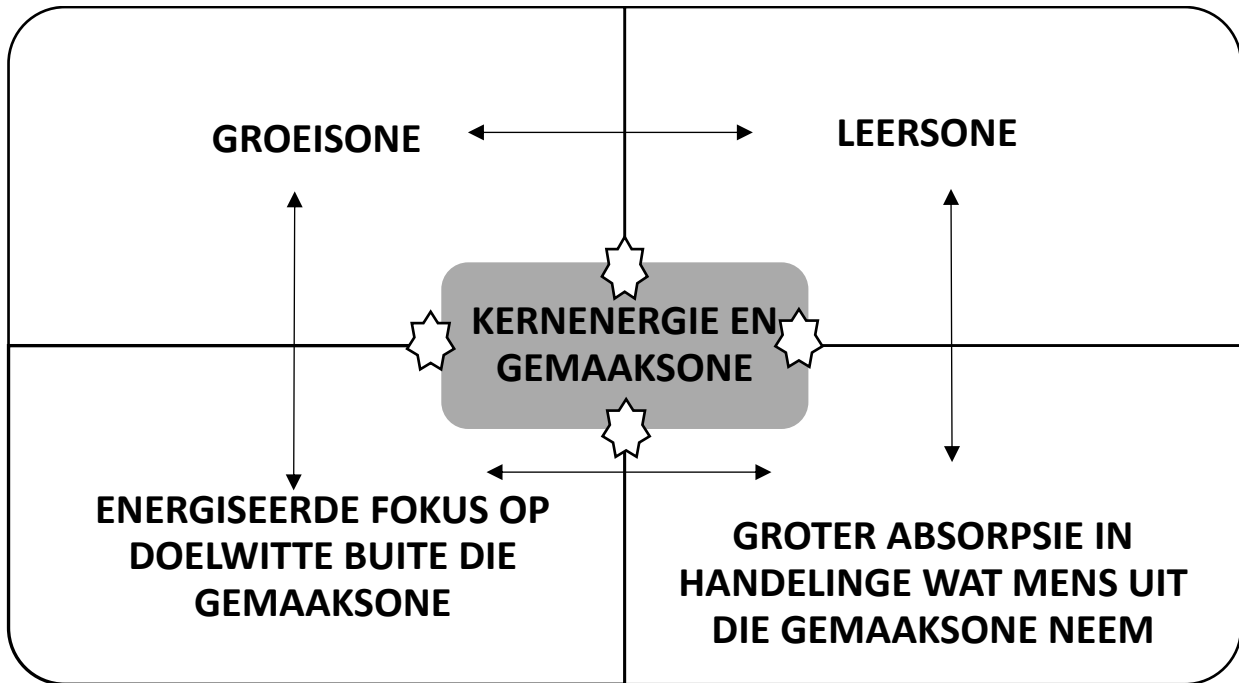
FIGUUR 26
GROOT FAKTORE WAT KERNPROSES VAN GELEENTHEID BEÏNVLOED
ERKENNING EN ONTWIKKELING



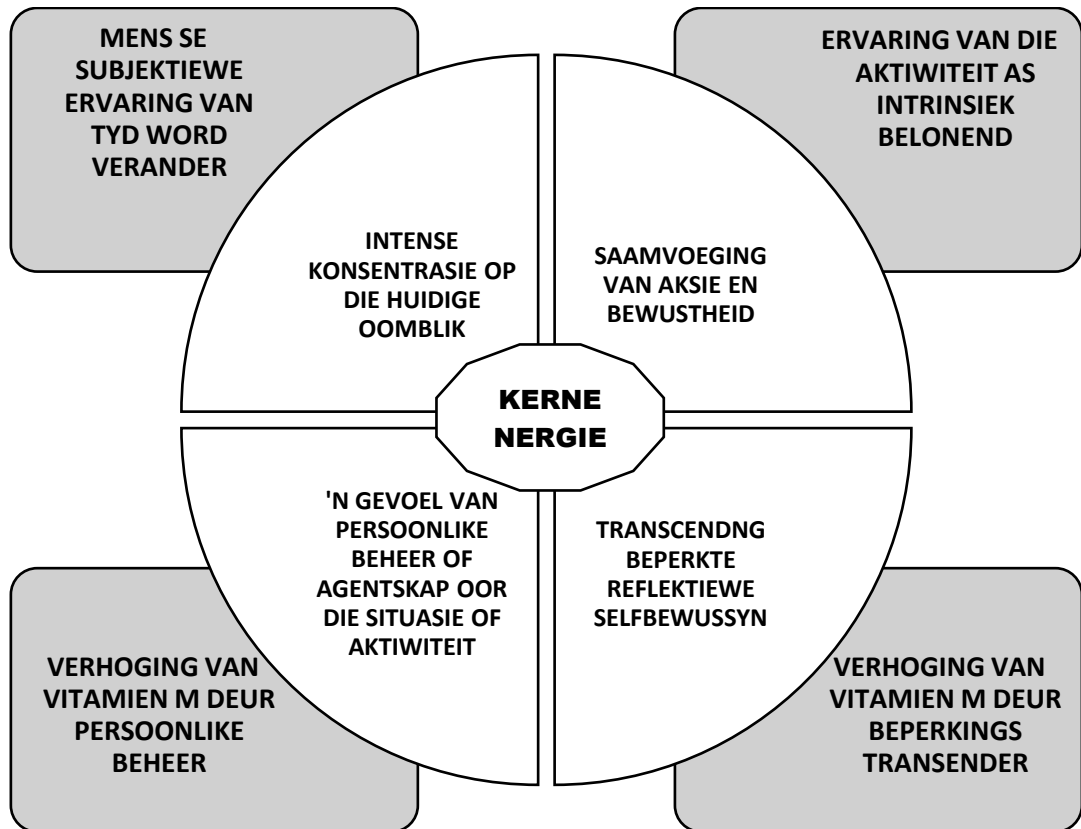
ONDERSKRYWING:

- • Kernenergie: 'n mens se innerlike (oer) krag
- • Kernproses: Verwys na energie in begeerte, energie in die verstand en energie in aksie
- • Geleentheidsontwikkeling: Gebruik persoonlike krag om geleenthede te skep
- • Geleentheidsherkenning: Om 'n mens se verstand oop te hou vir nuwe moontlikhede
- • Inligtingsasimmetrie: verwys na die studie van besluite in transaksies waar een party meer of beter inligting as die ander het. Die oplossing van hierdie asimmetrie verhoog geleenthede en intellektuele krag.
- • Sosiale netwerke: verwys na netwerke van sosiale interaksies en persoonlike verhoudings
- • Entrepreneuriese waaksaamheid: Hou 'n mens se aandag op nuwe besigheid/werksmoontlikhede
- • Persoonlikheidseienskappe (Optimisme/Selfdoeltreffendheid/Kreatiwiteit): Positiewe persoonlike eienskappe laat toe dat goeie kwaliteit energie wakker gemaak en in alle interpersoonlike interaksies benut word.

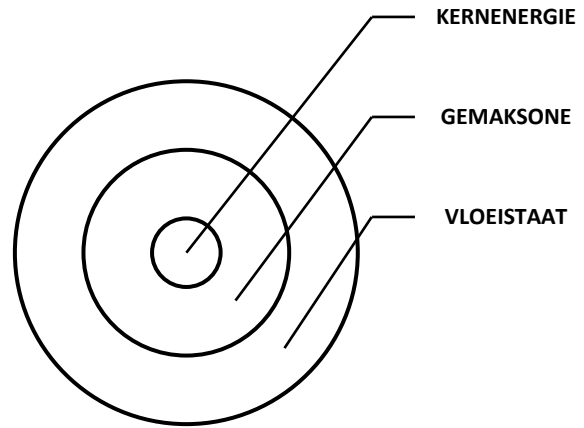
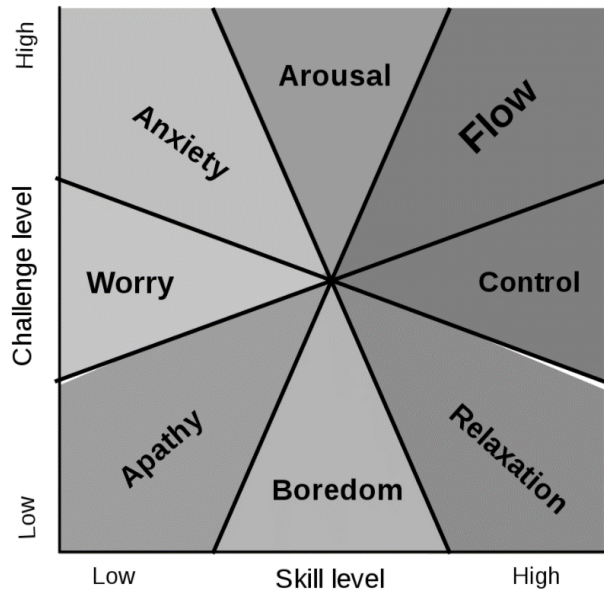
FIGUUR 27
KERNENERGIE & SONES



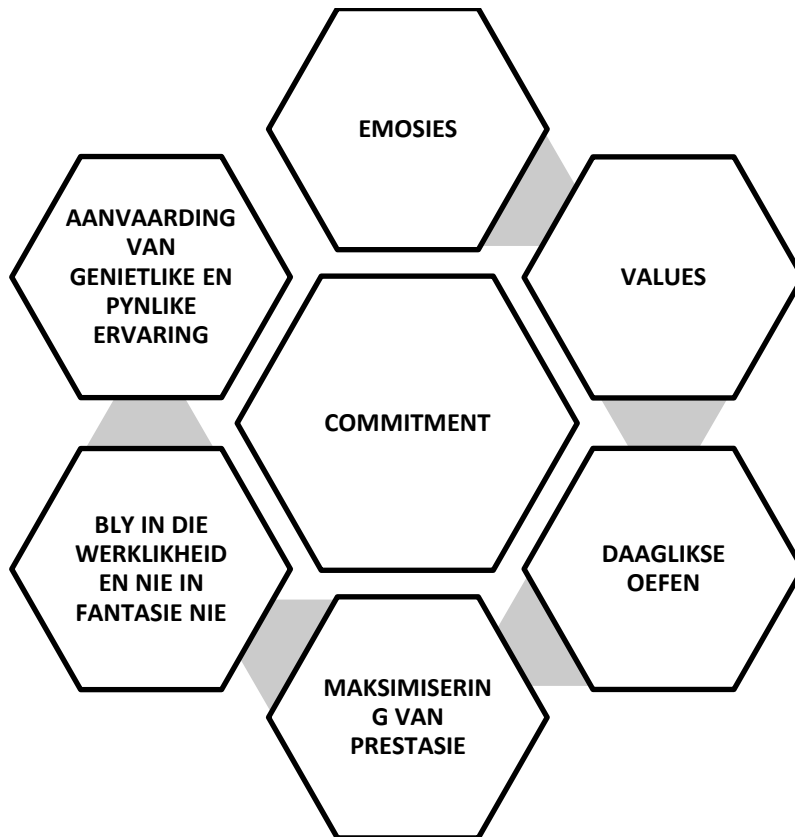
FIGUUR 28
VLOEISTAAT EN BEWEGING UIT DIE GEMAAKSONE 48



FIGUUR 29
VLOEISTAANDE DIAGRAMME 49



FIGUUR 30
VERBINTENISDIAGRAM



VERWYSINGSKONSEP # 1

STADIUMS VAN VERANDERING 76

Hierdie konstruk verwys na die tydelike dimensie van gedragsverandering. In die transteoretiese model is verandering 'n "proses wat vordering deur 'n reeks stadiums behels":

Voorbetragting ("nie gereed nie") - "Mense is nie van plan om in die afsienbare toekoms op te tree nie en kan onbewus wees dat hul gedrag problematies is."

Kontemplasie ("maak gereed") - "Mense begin besef dat hul gedrag problematies is en begin kyk na die voor- en nadele van hul voortgesette optrede."

Voorbereiding ("gereed") - "Mense is van voorneme om in die onmiddellike toekoms aksie te neem en kan klein treetjies in die rigting van gedragsverandering begin neem."

Aksie - "Mense het spesifieke openlike veranderinge aangebring om hul probleemgedrag te wysig of om nuwe gesonde gedrag aan te leer."

Onderhoud - "Mense kon 'n aksie vir ten minste ses maande volhou en werk daaraan om terugval te voorkom."

Beëindiging - "Individue het geen versoeking nie en hulle is seker hulle sal nie terugkeer na hul ou ongesonde gewoonte as 'n manier om te hanteer nie."

Daar is 'n verband tussen STADIUMS VAN VERANDERING en Vitamien M-
bewaring / beste benutting. Die skrywer versoek lesers om oor hierdie
verhouding na te dink.

VERWYSINGSKONSEP # 2

SNELHEID VAN GELD 77

Die snelheid van geld (of die snelheid van sirkulasie van geld) is 'n maatstaf van die aantal kere wat die gemiddelde eenheid van geldeenheid gebruik word om goedere en dienste binne 'n gegewe tydperk te koop. Die konsep hou verband met die grootte van ekonomiese aktiwiteit tot 'n gegewe geldvoorraad en die spoed van geldwisseling is een van die veranderlikes wat inflasie bepaal. Die maatstaf van die snelheid van geld is gewoonlik die verhouding van die bruto nasionale produk (BNP) tot 'n land se geldvoorraad. As die snelheid van geld toeneem, vind transaksies meer gereeld tussen individue plaas. Die snelheid van geld verander oor tyd en word deur 'n verskeidenheid faktore beïnvloed.

Die snelheid van geld bied 'n ander perspektief op geldvraag. Gegewe die nominale vloei van transaksies wat geld gebruik, as die rentekoers op alternatiewe finansiële bates hoog is, sal mense nie baie geld wil hou relatief tot die hoeveelheid van hul transaksies nie - hulle probeer dit vinnig vir goedere of ander finansiële bates ruil, en geld word gesê om "'n gat in hul sak te brand" en die snelheid is hoog. Hierdie situasie is juis een van die geldvraag wat laag is. Omgekeerd, met 'n lae geleentheidskoste is snelheid laag en geldvraag is hoog. In die geldmarkewewig het sommige ekonomiese veranderlikes (rentekoerse, inkomste of die prysvlak) aangepas om geldvraag en geldvoorraad gelyk te stel.

Die kwantitatiewe verband tussen snelheid en geldvraag word gegee deur $\text{Snelheid} = \text{Nominale Transaksies (hoe ook al gedefinieer)} \text{ gedeel deur Nominale Geldvraag}$.

Daar is 'n verband tussen die SNELHEID VAN GELD en Vitamien M. Die skrywer versoek lesers om oor hierdie verhouding na te dink.

NOTAS
en
VERWYSINGS

- ¹ <https://www.cnn.com/2018/08/02/author-who-studies-millionaires-how-to-cultivate-a-wealth-philosophy.html>
- ² <https://www.dictionary.com/browse/vitamin?s=t>
- ³ Desire. (2020). In Wikipedia. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Desire&oldid=986239692>
- ⁴ Omoregie, J. (2015). *Freewill: The degree of freedom within*. UK: Author House | ISBN 978-1-5049-8751-6)
- ⁵ Rotter, Julian B (1966). "Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement". *Psychological Monographs: General and Applied*. 80 (1): 1–28. doi:10.1037/h0092976. PMID 5340840. S2CID 15355866.
- ⁶ Carlson, N.R., et al. (2007). *Psychology: The Science of Behaviour - 4th Canadian ed.*. Toronto, ON: Pearson Education Canada
- ⁷ <https://gostrengths.com/what-is-goal-setting-theory/>
- ⁸ Bandura, Albert (1982). "Self-efficacy mechanism in human agency". *American Psychologist*. 37 (2): 122–147. doi:10.1037/0003-066X.37.2.122
- ⁹ Kolbe, Kathy "Self-efficacy results from exercising control over personal conative strengths", 2009)
- ¹⁰ (Reference: Locke, E. A., Chah, D., Harrison, S. & Lustgarten, N. (1989). "Separating the effects of goal specificity from goal level". *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. 43 (2): 270–287. doi:10.1016/0749-5978(89)90053-8.) (Reference: Locke, Edwin A.; Latham, Gary P. (September 2002) [2002]. "Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: a 35-year odyssey". *American Psychologist*. 57 (9): 705–717. CiteSeerX 10.1.1.126.9922. doi:10.1037/0003-066X.57.9.705. PMID 12237980.
- ¹¹ (Reference: Deckers, Lambert (2018). *Motivation: biological, psychological, and environmental* (5th ed.). New York: Routledge. ISBN 9781138036321. OCLC 1009183545. Pages 342-348)
- ¹² Berridge KC (April 2012). "From prediction error to incentive salience: mesolimbic computation of reward motivation". *Eur. J. Neurosci*. 35 (7): 1124–1143. doi:10.1111/j.1460-9568.2012.07990.x. PMC 3325516. PMID 22487042.
- ¹³ Deckers, Lambert (2018). *Motivation: biological, psychological, and environmental* (5th ed.). New York: Routledge. ISBN 9781138036321. OCLC 1009183545.
- ^{14, 15, 16} Deckers, Lambert (2018). *Motivation: biological, psychological, and environmental* (5th ed.). New York: Routledge. ISBN 9781138036321. OCLC 1009183545.
- ¹⁷ Deckers, Lambert (2018). *Motivation: biological, psychological, and environmental* (5th ed.). New York: Routledge. ISBN 9781138036321. OCLC 1009183545.
- ¹⁸ Gollwitzer and Brandstatter (1997). "Implementation intentions and effective goal pursuit". *Journal of Personality and Social Psychology*. 73 (1): 186–199. CiteSeerX 10.1.1.730.7918. doi:10.1037/0022-3514.73.1.186.
- ¹⁸ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ¹⁹ http://home.uchicago.edu/ourminsky/Goal-Gradient_Illusionary_Goal_Progress.pdf
- ¹⁹ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ²⁰ Amir, O., & Ariely, D. (2008). "Resting on laurels: The effects of discrete progress markers as subgoals on task performance and preferences". *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*. 34 (5): 1158–1171. doi:10.1037/a0012857. PMC 2597002. PMID 18763898.
- ²¹ Bonezzi, A., Brendl, C. M., & De Angelis, M (2011). "Stuck in the Middle The Psychophysics of Goal Pursuit". *Psychological Science*. 22 (5): 607–612. doi:10.1177/0956797611404899. PMID 21474842. S2CID 13063977.
- ²² Hull, Clark L. (1932). "The goal-gradient hypothesis and maze learning". *Psychological Review*. 39 (1): 25–43. doi:10.1037/h0072640.
- ²³ Heath, C., Larrick, R. P., & Wu, G (1999). "Goals as reference points". *Cognitive Psychology*. 38 (1): 79–109. CiteSeerX 10.1.1.474.3054. doi:10.1006/cogp.1998.0708. PMID 10090799.
- ²³ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ²⁴ Heath, C., Larrick, R. P., & Wu, G (1999). "Goals as reference points". *Cognitive Psychology*. 38 (1): 79–109. CiteSeerX 10.1.1.474.3054. doi:10.1006/cogp.1998.0708. PMID 10090799.
- ²⁴ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ²⁵ Heath, C., Larrick, R. P., & Wu, G (1999). "Goals as reference points". *Cognitive Psychology*. 38 (1): 79–109. CiteSeerX 10.1.1.474.3054. doi:10.1006/cogp.1998.0708. PMID 10090799.
- ²⁵ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ²⁶ Heath, C., Larrick, R. P., & Wu, G (1999). "Goals as reference points". *Cognitive Psychology*. 38 (1): 79–109. CiteSeerX 10.1.1.474.3054. doi:10.1006/cogp.1998.0708. PMID 10090799.
- ²⁶ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ²⁷ Heath, C., Larrick, R. P., & Wu, G (1999). "Goals as reference points". *Cognitive Psychology*. 38 (1): 79–109. CiteSeerX 10.1.1.474.3054. doi:10.1006/cogp.1998.0708. PMID 10090799.

- ²⁷ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ²⁸ Fox, S., & Hoffman, M (2002). "Escalation behavior as a specific case of goal-directed activity: A persistence paradigm". *Basic and Applied Social Psychology*. 24 (4): 273–285. doi:10.1207/s15324834basp2404_3.
- ²⁸ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ²⁹ Fox, S., & Hoffman, M (2002). "Escalation behavior as a specific case of goal-directed activity: A persistence paradigm". *Basic and Applied Social Psychology*. 24 (4): 273–285. doi:10.1207/s15324834basp2404_3.
- ³⁰ Fox, S., & Hoffman, M (2002). "Escalation behavior as a specific case of goal-directed activity: A persistence paradigm". *Basic and Applied Social Psychology*. 24 (4): 273–285. doi:10.1207/s15324834basp2404_3.
- ³⁰ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ³¹ Fox, S., & Hoffman, M (2002). "Escalation behavior as a specific case of goal-directed activity: A persistence paradigm". *Basic and Applied Social Psychology*. 24 (4): 273–285. doi:10.1207/s15324834basp2404_3.
- ³¹ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ³² Fox, S., & Hoffman, M (2002). "Escalation behavior as a specific case of goal-directed activity: A persistence paradigm". *Basic and Applied Social Psychology*. 24 (4): 273–285. doi:10.1207/s15324834basp2404_3.
- ³² https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ³³ Fox, S., & Hoffman, M (2002). "Escalation behavior as a specific case of goal-directed activity: A persistence paradigm". *Basic and Applied Social Psychology*. 24 (4): 273–285. doi:10.1207/s15324834basp2404_3.
- ³³ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ³⁴ Fox, S., & Hoffman, M (2002). "Escalation behavior as a specific case of goal-directed activity: A persistence paradigm". *Basic and Applied Social Psychology*. 24 (4): 273–285. doi:10.1207/s15324834basp2404_3.
- ³⁴ https://en.wikipedia.org/wiki/Goal_pursuit
- ³⁵ "SWOT Analysis: Discover New Opportunities, Manage and Eliminate Threats". www.mindtools.com. 2016. Retrieved 23 November 2020
- ³⁵ https://en.wikipedia.org/wiki/SWOT_analysis
- ³⁶ https://en.wikipedia.org/wiki/SWOT_analysis
- ³⁶ SWOT analysis. (2020, November 04). Retrieved November 23, 2020, from https://en.wikipedia.org/wiki/SWOT_analysis
- ³⁷ Strategic fit. (2020). In Wikipedia. https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Strategic_fit&oldid=936769693
- ³⁸ Camp, R. C. (1989). *Benchmarking: The search for industry best practices that lead to superior performance*. Quality Press ; Quality Resources.
- ³⁹ "1 Peter 1:16: Christians God-like Men, The duty and discipline of Christian hope". www.biblehub.com.
- ³⁹ <https://en.wikipedia.org/wiki/Discipline>
- ⁴⁰ https://en.wikipedia.org/wiki/Time_management
- ⁴¹ Alcaro A, Panksepp J (2011). "The SEEKING mind: primal neuro-affective substrates for appetitive incentive states and their pathological dynamics in addictions and depression". *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. 35 (9): 1805–1820. doi:10.1016/j.neubiorev.2011.03.002. PMID 21396397. S2CID 6613696
- ⁴¹ Alcaro A, Panksepp J (2011). "The SEEKING mind: primal neuro-affective substrates for appetitive incentive states and their pathological dynamics in addictions and depression". *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. 35 (9): 1805–1820. doi:10.1016/j.neubiorev.2011.03.002. PMID 21396397. S2CID 6613696
- ⁴¹ "Key DSM-IV Mental Status Exam Phrases". Gateway Psychiatric Services. Mood and Affect. Archived from the original on 13 November 2013. Retrieved 24 November 2020.
- ⁴¹ Cohen EE, Ejsmond-Frey R, Knight N, Dunbar RI (2010). "Rowers' high: behavioural synchrony is correlated with elevated pain thresholds". *Biol. Lett.* 6 (1): 106–8. doi:10.1098/rsbl.2009.0670. PMC 2817271. PMID 19755532
- ⁴¹ Malenka RC, Nestler EJ, Hyman SE (2009). Sydor A, Brown RY (eds.). *Molecular Neuropharmacology: A Foundation for Clinical Neuroscience* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill Medical. pp. 191, 350–351, 367–368, 371–375. ISBN 9780071481274.
- ⁴¹ Georgiadis JR, Kringelbach ML (July 2012). "The human sexual response cycle: brain imaging evidence linking sex to other pleasures" (PDF). *Prog. Neurobiol.* 98 (1): 49–81. doi:10.1016/j.pneurobio.2012.05.004. PMID 22609047. S2CID 3793929
- ⁴¹ Blum K, Werner T, Carnes S, Carnes P, Bowirrat A, Giordano J, Oscar-Berman M, Gold M (March 2012). "Sex, drugs, and rock 'n' roll: hypothesizing common mesolimbic activation as a function of reward gene polymorphisms". *Journal of Psychoactive Drugs*. 44 (1): 38–55. doi:10.1080/02791072.2012.662112. PMC 4040958. PMID 22641964

- ⁴¹ Ankowiak, William; Paladino, Thomas (2013). "Chapter 1. Desiring Sex, Longing for Love: A Tripartite Conundrum". In Jankowiak, William R. (ed.). *Intimacies: Love and Sex Across Cultures*. Columbia University Press. p. 13. ISBN 9780231508766.
- ⁴¹ Johnson BA (2010). *Addiction Medicine: Science and Practice*. Springer Science & Business Media. p. 133. ISBN 9781441903389.
- ⁴¹ Euphoria. (2020). In Wikipedia. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Euphoria&oldid=986398400>
- ⁴² Berridge KC, Kringelbach ML (May 2015). "Pleasure systems in the brain". *Neuron*. 86 (3): 646–664. doi:10.1016/j.neuron.2015.02.018. PMC 4425246. PMID 25950633
- ⁴² Castro, DC; Berridge, KC (24 October 2017). "Opioid and orexin hedonic hotspots in rat orbitofrontal cortex and insula". *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. 114 (43): E9125–E9134.
- ⁴² Kringelbach ML, Berridge KC (2012). "The Joyful Mind" (PDF). *Scientific American*. 307 (2): 44–45. Bibcode:2012SciAm.307b..40K. doi:10.1038/scientificamerican0812-40. PMID 22844850. Archived from the original (PDF) on 29 March 2017.
- ⁴² Euphoria. (2020). In Wikipedia. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Euphoria&oldid=986398400>
- ⁴³ Szabo A, Billett E, Turner J (2001). "Phenylethylamine, a possible link to the antidepressant effects of exercise?". *Br J Sports Med*. 35 (5): 342–343. doi:10.1136/bjsm.35.5.342. PMC 1724404. PMID 11579070
- ⁴³ Tantimonaco M, Ceci R, Sabatini S, Catani MV, Rossi A, Gasperi V, Maccarrone M (2014). "Physical activity and the endocannabinoid system: an overview". *Cell. Mol. Life Sci*. 71 (14): 2681–2698. doi:10.1007/s00018-014-1575-6. PMID 24526057. S2CID 14531019
- ⁴³ Dinas PC, Koutedakis Y, Flouris AD (2011). "Effects of exercise and physical activity on depression". *Ir J Med Sci*. 180 (2): 319–325. doi:10.1007/s11845-010-0633-9. PMID 21076975. S2CID 40951545
- ⁴³ Szabo A, Billett E, Turner J (2001). "Phenylethylamine, a possible link to the antidepressant effects of exercise?". *Br J Sports Med*. 35 (5): 342–343. doi:10.1136/bjsm.35.5.342. PMC 1724404. PMID 11579070
- ⁴³ Euphoria. (2020). In Wikipedia. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Euphoria&oldid=986398400>
- ⁴⁴ Zatorre RJ (March 2015). "Musical pleasure and reward: Mechanisms and dysfunction". *Ann. N. Y. Acad. Sci*. 1337 (1): 202–211. Bibcode:2015NYASA1337..202Z. doi:10.1111/nyas.12677. PMID 25773636. S2CID 22212386
- ⁴⁴ Zatorre RJ (March 2015). "Musical pleasure and reward: mechanisms and dysfunction". *Ann. N. Y. Acad. Sci*. 1337 (1): 202–211. Bibcode:2015NYASA1337..202Z. doi:10.1111/nyas.12677. PMID 25773636. S2CID 22212386
- ⁴⁴ Euphoria. (2020). In Wikipedia. <https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Euphoria&oldid=986398400>
- ⁴⁵ Goldstein A, Hansteen RW (1977). "Evidence against involvement of endorphins in sexual arousal and orgasm in man". *Archives of General Psychiatry*. 34 (10): 1179–1180. doi:10.1001/archpsyc.1977.01770220061006. PMID 199128
- ⁴⁶ "Merriam-Webster definition". Archived from the original on 7 January 2015. Retrieved 24 November 2020.
- ⁴⁶ Malenka RC, Nestler EJ, Hyman SE (2009). Sydor A, Brown RY (eds.). *Molecular Neuropharmacology: A Foundation for Clinical Neuroscience* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill Medical. pp. 191, 350–351, 367–368, 371–375. ISBN 9780071481274
- ⁴⁷ Reference: <https://jamesclear.com/zanshin>
- ⁴⁸ Nakamura, J.; Csikszentmihályi, M. (20 December 2001). "Flow Theory and Research". In C. R. Snyder Erik Wright, and Shane J. Lopez (ed.). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press. pp. 195–206. ISBN 978-0-19-803094-2. Retrieved 20 November 2013.
- ⁴⁹ [https://en.wikipedia.org/wiki/Flow_\(psychology\)#cite_note-Finding_Flow-10](https://en.wikipedia.org/wiki/Flow_(psychology)#cite_note-Finding_Flow-10)
- ⁴⁹ Mihaly Csikszentmihályi (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row. ISBN 978-0-06-016253-5.
- ⁴⁹ Csikszentmihalyi, M., *Finding Flow*, 1997, p. 31
- ⁵⁰ https://en.wikipedia.org/wiki/Comfort_zone
- ⁵¹ <https://en.wikipedia.org/wiki/Obstacle>
- ⁵² "Time". *The American Heritage Dictionary of the English Language* (Fourth ed.). 2011. <https://en.wikipedia.org/wiki/Time>
- ⁵³ Sull, Donald N.; Wang, Yong (June 6, 2005). "The Three Windows of Opportunity". Working Knowledge. Harvard Business School. Retrieved 25 April 2016.
- ⁵⁴ Locke, Edwin A.; Latham, Gary P. (1990). *A theory of goal setting & task performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. ISBN 978-0139131387. OCLC 20219875.
- ⁵⁴ <https://en.wikipedia.org/wiki/Goal>
- ⁵⁵ Karl Anders Ericsson (1996), *The road to excellence: the acquisition of expert performance in the arts and sciences, sports, and games*, ISBN 978-0-8058-2231-1

- ⁵⁶ <https://en.wikipedia.org/wiki/Freedom>
- ⁵⁷ Sharma, Arvind (2008). *Philosophy of religion and Advaita Vedanta: a comparative study in religion and reason*. Pennsylvania State University Press. ISBN 978-0271028323. OCLC 759574543.
- ⁵⁸ Gordon., Betts, J. *Anatomy, and physiology*. DeSaix, Peter., Johnson, Eddie., Johnson, Jody E., Korol, Oksana., Kruse, Dean H., Poe, Brandon. Houston, Texas. p. 9. ISBN 9781947172043. OCLC 1001472383
- ⁵⁹ Schacter, Daniel L. (2011). *Psychology Second Edition*. 41 Madison Avenue, New York, NY 10010: Worth Publishers. pp. 482–483. ISBN 978-1-4292-3719-2.
- ⁶⁰ <https://en.wikipedia.org/wiki/Attention>
- ⁶¹ [https://en.wikipedia.org/wiki/Sublimation_\(psychology\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Sublimation_(psychology))
- ⁶² Wong DW, Hall KR, Justice CA, Wong L (2014). *Counseling Individuals Through the Lifespan*. Sage Publications. p. 326. ISBN 978-1483322032. Intimacy: As an intimate relationship is an interpersonal relationship that involves physical or emotional intimacy. Physical intimacy is characterized by romantic or passionate attachment or sexual activity. In, https://en.wikipedia.org/wiki/Intimate_relationship
- ⁶³ <https://www.hillandponton.com/human-body-organ-systems/>
- ⁶⁴ <https://en.wikipedia.org/wiki/Fear>
- ⁶⁴ https://en.wikipedia.org/wiki/Emotional_security
- ⁶⁵ https://en.wikipedia.org/wiki/Psychological_resilience
- ⁶⁶ https://en.wikipedia.org/wiki/Inner_peace
- ⁶⁷ Stevenson, Angus; Lindberg, Christine A. (2011). "opportunity cost". Oxford University Press. ISBN 978-0-19-539288-3. Also, https://en.wikipedia.org/wiki/Opportunity_cost
- ⁶⁸ <https://www.tillerhq.com/2018-1-9-your-brain-on-debt/>
- ⁶⁹ Mccarthy, Gabby (2018-10-09). *Introduction to Metaphysics*. Scientific e-Resources. ISBN 978-1-83947-365-4. Also, <https://en.wikipedia.org/wiki/Mind>
- ⁶⁹ Arenas M.C., Manzanedo C. (2016) *Novelty Seeking*. In: Zeigler-Hill V., Shackelford T. (eds) *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_1095-1
- ⁷⁰ Reference: <https://jamesclear.com/zanshin>
- ⁷¹ Schultz, D. P.; Schultz, S. E. (2012). *A history of modern psychology (10th ed.)*. Belmont, CA: Wadsworth, Cengage Learning. pp. 67–77, 88–100. ISBN 978-1-133-31624-4. Also, "psychology | Origin and meaning of psychology by Online Etymology Dictionary". Also, www.etymonline.com. Also, <https://en.wikipedia.org/wiki/Introspection>
- ⁷¹ https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-22195-3_4
- ⁷² Schumpeter, Joseph A., 1883–1950 (1983). *The theory of economic development: an inquiry into profits, capital, credit, interest, and the business cycle*. Opie, Redvers, Elliott, John E. New Brunswick, New Jersey. ISBN 0-87855-698-2. OCLC 8493721
- ⁷³ Ryan, Richard M.; Deci, Edward L. (2000). "Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions". *Contemporary Educational Psychology*. 25 (1): 54–67. CiteSeerX 10.1.1.318.808. doi:10.1006/ceps.1999.1020. PMID 10620381. Also, <https://en.wikipedia.org/wiki/Motivation>
- ⁷⁴ https://en.wikipedia.org/wiki/Financial_independence
- ⁷⁵ Schultz, D. P.; Schultz, S. E. (2012). *A history of modern psychology (10th ed.)*. Belmont, CA: Wadsworth, Cengage Learning. pp. 67–77, 88–100. ISBN 978-1-133-31624-4.
- ⁷⁶ Prochaska, James O.; DiClemente, Carlo C. (2005). "The transtheoretical approach". In Norcross, John C.; Goldfried, Marvin R. (eds.). *Handbook of psychotherapy integration*. Oxford series in clinical psychology (2nd ed.). Oxford; New York: Oxford University Press. pp. 147–171. ISBN 978-0195165791. OCLC 54803644
- ⁷⁷ https://en.wikipedia.org/wiki/Velocity_of_money
- * Please note that all Wikipedia references have been double-checked with source material that is accessible via references within Wikipedia articles.

INDEX

- 12 Dimensions 38
- Abuse of Money 39, 115
- ATOD & G 134
- Attracting Financial Success 132
- Awakened Intelligence 145, 146
- Benchmarking 85
- Blossoming 91
- Buy Now & Pay Now 122
- Central Theme 39
- Clarity of Completion 83
- Comfort Zone 54
- Commitment 58
- Competitive Intelligence 69
- Conflicts 44
- Conscious Mind 106
- Conservation 63
- Copulation-Induced Euphoria 125
- Core Energy 51
- Core Energy Diagram 38
- Core Energy Fragmentation 131
- Current Status 56
- Deliberate Practice 149
- Desire 52
- Detecting Energy 40
- Diminishing Sensitivity 81
- Distal Goals 79
- Drug-Induced Euphoria 126
- Emotional Energy 131
- Ending in Energy 124
- Energetic Activation 154
- Energetic Fusion 144
- Energetic Integration 130
- Energetic Intelligence 124
- Energetic Novelty 122
- Energetic Success 145
- Energy 38
- Energy in Action 52
- Energy in Action 52
- Energy in Desire 52
- Energy in the Mind 51
- Engaging Energy 123
- Entertaining Energy 124
- Equalizing Energy 124
- Equipping Energy 124
- Ethical Energy 152
- Euphoria 124
- Exercise-Induced Euphoria 125
- Experiential Freedom 63
- Experiential Reasoning 146
- Financial Growth 100
- Financial Potential 145
- Goal Pursuit 82
- Goal Setting 77
- Goal Valence 83
- Goal-Gradient Hypothesis 80
- Goals 75
- Gratitude 130
- Healthy Body 99
- Hedonic Hotspots 125
- Heraclitus 43
- Homeostatic Imbalances 133
- Hyper-Focused Greed 132
- Incentive Salience 78
- Individualized Ego 105, 107
- Inner Opulence 148
- Inner Research 123
- Inner World 110, 169
- Intellect 105
- Internal Non-Contradiction 69
- Internal Significance 58

Intrinsic Interests 83
Locus of Control
Loss Aversion 81
Low Self-Esteem 136, 152
Meditative Intelligence 79
Mental Discipline 120
Mental Health Problems 135
Mental Powers 157
Mind 105
Mindset Theory of Action 77
Misuse of Money 115
Money 59
Money as a Vitamin 165
Money Earned 49
Money Found 48
Money Inherited 48
Money Stolen 48
Money Won 48
Money's Impact 48
Mt. Everest 21
Music-Induced Euphoria 125
Negative Emotions 135
Negative Memories 134
Negative Perceptions 132
Novelty Saturation 133
Novelty Seeking 126
Obstacles 87
Opportunity Recognition 86
Opulence 141
Painful Emotions 135
Peak States 58
Performance Enhancement 148
Performance Indicators 70
Persistence 86
Personal Identity 119
Personality 119
Physiological Systems 109

Physiology 109
Point of Saturation 133
Primal Energy 129
Prison of Human Conflicts 143
Problem Gambling 123
Process-Oriented Mindset 157
Psychological Time 112
Progression 42, 53
Prospect Theory Perspective 80
Proximal Closure 82
Proximal Goals 79
Psychological Fragmentation 130
Psychological Time 112
Reference Points 80
Regression 42
Revitalization 109
Reward 78
Risk 95
Sacred State 110
Sacrifice of Energy 152
Self-Efficacy 101
Significant Other 133
Skill Development 151
SMART Objectives 77
Spend-Save-Give 122
Spiritual Path 133
Stagnation 53
STOP Acronym 89
Strategic Fit 84
Structural Intelligence 69
Subconscious Mind 106
Subgoals 93
Survival Instincts 34
SWOT Analysis 84
Temptation 131, 197
Time Management 119, 120
Transformation 44

OOOR DIE SKRYWER



Mnr. Ricky Singh is op 28 Julie 1969 in Nieu-Delhi, Indië, gebore as die oudste van drie kinders (d.w.s. twee susters en Ricky). Ricky, wat in 1988 na die Verenigde State geëmigreer het, het sy eerste besigheid in 1992 gekoop en het sedert daardie tyd nie teruggekyk nie. Hy het uiteenlopende sake-ervarings en kundigheid, en bestuur geriefswinkels, vulstasies, 7-Elevens, tabakwinkels, tegnologie-opstarters, restaurante, delis en ander voedselinstellings. Prestasies sluit die volgende in:

- a) Suksesvolle reeksentrepreneur
- b) Eienaar van alle Speedy Vulstasies in Delaware
- c) 52 marathons in 50 state voltooi
- d) Ultra-uithouvermoë atleet, hardloop verskeie afstande, wat wissel van 5K tot 135 myl
- e) Het verskeie pieke geklim, insluitend Mount Manasalu (8ste hoogste punt) en Mount Everest.
- f) Tweede Indiese Amerikaanse en eerste Amerikaanse Sikh wat berg Everest bestyg
- g) Passievolle filantroop, geïnteresseerd in menslike opheffing
- h) Motiveringspreker in diverse omgewings

Mnr. Singh is 'n liefdevolle pa met twee kinders, is toegewyd aan die getroude lewe saam met sy vrou, en glo vas daarin om vir sy ouers te sorg. Sy ma woon saam met hom in hul huis in Wilmington Delaware.