

Top Vibe

Magazine

ONLINE
MARCH 2025
ISSUE 190

Hoe om groot
uitdagings te oorkom

MEDIA HOUSE Projects 2025

Top Vibe Magazine

COMMENTS:

Please send us an e-mail to admin@topvibe.co.za to share your opinion, ideas and comments.

COPYRIGHT:

Content of Top Vibe Magazine is protected by copyright. NO part of this publication may be reproduced or used in any form whatsoever without prior settlement with the Editor.

DISCLAIMER:

The Editor or the publisher cannot be held responsible for damages or consequences of any errors or omissions neither do they stand warranty for the performance of any article, letter and / or advertisement. The view of other writers or articles in this Magazine is not necessarily the view of the Editor.

EDITOR:

Charmaine Britz

CONTACT DETAIL:

Cell: 072 768 8582

WEBSITE:

www.topvibe.co.za

1.

TOP VIBE MAGAZINE AMBASSADORS:

Welcome to our lovely ambassadors they will bring you something new every month

2.

HERFS KLOP AAN DIE DEUR:

Herfs is hier die bome verloor hulle blare.

3.

ADVERTISERS:

Support our advertisers, they support us.

4.

MEDIA HOUSE :PROJECTS

See page 12 & 13 for our upcoming events, join us in the fun



REGULARS

1. COVER PAGE: 01

Top Vibe Magazine for the love of flowers.

2. EDITOR'S NOTE: 03

Charmaine Britz Editors note updating you on what to expect in the magazine.

3. AMBASSADORS: 04

Our Ambassadors for 2025 is Candice, and Charlotte.

4. ADVERTS: 08

Support our advertisers. To advertise in the magazine call 072 768 8582.

5. MEDIA HOUSE EVENTS: 12

Support our events - part of the proceeds of our events go towards charity.



Me having some fun with the App REMINI

Redakteurs Nota

Liewe Leser,

Met herfs wat binnekort hier is en die winter kort op die sy hakke, lyk as weer vaal en lelik. Ons nader nog 'n seisoen, ek staan verstom as ek sien hoe vinnig tyd verby gaan. Die dae en nagte vlieg verby.

Wanneer ons ons oë uitvee is die winter hier en dan kry ons weer koud en is lus vir niks nie. Net op cuddle voor die TV onder die komberse.

Dames vrouedag vieringe is in Augustus, Kontak my gerus indien jy meer wil weet. dan wil ek net byvoeg die eerste 50 kaartjies verkoop ontvang 'n geskenk. Maar gou dit is 'n stunning geskenk, moet nie uitmis nie.

Hoop ek sien jou daar!

Ek groet dan eers tot volgende maand.

Liefde

Charms

Charms

Our Ambassadors

Hello Top Vibe Readers,

Hope everyone has had a LOVELY February month filled with lots of L♥VE and blessings.

So this year has started and there are lots of nice things coming up within the year.

One event which I am most excited about is Women's Day on 9th August - it will be naughty but nice... spaces fill up very quickly, so don't delay... Book your ticket today there is only 50 gifts pay your ticket and get your gift.

Contact me (Candice) on 078-614-4171 for more information.

Love
Candice
Xx

Candice Trietsch
Ambassador



Dear reader,

Trust that you had fun on Valentine's day? With that a side I'm greatfull for the rain we have, we so badley need it.

I would like to call on all Ladies to join us on 9 August for the Women's day celebrations. It's going to be fun and games make sure to get your tickets from me.

There is 50 free gifts for the 1st 50 tickets sold.

Please support us in the projects .

Take care

Charlotte



Charlotte Malherbe
Ambassador



Finansies in 'n huwelik

Die waarde van kommunikasie oor finansies in 'n huwelik of 'n verhouding.

Kommunikasie vir 'n verhouding is soos suurstof vir lewe. Sonder ditsterf dit”, sê die motiveringspreker en skrywer Tony Gaskins.

Volgens 'n onlangse verslag, het een uit tien mense erken dat “geheime” of versteekte kredietkaaraankope 'n rol gespeel het in hul egskeiding of vervreemding van hul lewensmaat. 'n Opname deur CESI Debt Solutions, het gewys dat 20% getroude mense 'n geheime kredietkaart het en dat 80% van getroude mense aankope, kredietkaarte of bankrekenings vir hul huweliksmaats wegsteek.

Lesers vertel:

“My man was die broodwinner en ek het by die huis gebly om die kinders te versorg”, vertel *Glenda du Toit. My man is 3 jaar gelede

onverwags oorlede in 'n motorongeluk en ek was heeltemal verward en geskok. Ek het nie geweet wat in my man se geldsake aangaan nie en het nie eens geweet of hy vir ons voorsiening gemaak het of waar hy sy belangrike dokumente gebêre het nie. Hy wou net nooit met my daaroor praat nie en as ek dit opgehaal het, was sy antwoorde ontwykend. Dit was 'n verskriklike traumatiese tyd vir my. Ek was nie gewoond om rekeninge te betaal nie en nog minder om belangrike finansiële besluite te neem. Ek het nie geweet wat ek moet doen nie. My man se broer het my darem kom help en ons het die dokumente gesoek totdat ons dit gekry het en daardeur gegaan. Dit sou baie beter en minder traumaties vir my gewees het as my man voor die tyd met my gekommunikeer het en my ingelig het wat presies aangaan in sy finansies”, vertel sy

·
Toe my man se testament gelees is, het ek tot my skok agtergekom

dat hy nooit sy gewese vrou as enigste erfgenaam uit die testament gehaal het nie, vertel *Zelda Liebenberg. Ek en my kinders (ons kinders) het niks uit sy boedel gekry nie en sukkel tans om die pot aan die kook te hou. Die een lewenspolis wat hy wel aan ons bemaak het, is nie genoeg om die kinders se skoolopleiding te kon betaal het nie.

Na my man se dood, het ons verskriklik gesukkel. Daar was geen polisse om my te help om my kinders te versorg nie, vertel *Lorette Nel. 'n Jaar na my man se dood, het ek 'n oproep van 'n versekeringsmaatskappy gekry. Hulle het my probeer opspoor, maar het gesukkel, omdat ek van adres verander het. My man het 'n groot lewenspolis gehad, wat hy aan my sedeer het, maar hy het net nooit met my daaroor gepraat nie. Ek is ewig dankbaar dat die maatskappy my gekontak het, anders het ek nooit daarvan geweet nie en het ek nou nog gesukkel.

Ek het nooit geweet dat my vrou soveel skuld gemaak het nie. Sy het boonop 'n dobbelprobleem gehad en lenings gehad waarvan ek glad nie geweet het nie. Sy

het boonop 'n dobbelprobleem gehad en lenings gehad waarvan ek glad nie geweet het nie. Sy was in 'n motorongeluk en vir twee maande in 'n koma en die rekeninge en oproepe van skuldeisers het by my uitgekom. Sy gaan nog lank vat om te herstel, maar of ons huwelik ooit van al hierdie leuens gaan herstel, weet ek nie. Wat als nog moeiliker maak, is dat ons binne gemeenskap van goedere getroud is. (*Johan van Rensburg)

Hoe om groot uitdagings te oorkom

Die lewe kom met uitdagings. Hoe jy uitdagings hanteer, sê baie oor hoe jy lewe. Groot uitdagings kan veral intimiderend wees.

Baie mense voel oorweldig as hulle teenspoed kry, dit kan egter van ons beste groei geleenthede wees. Alle groot en klein uitdagings kan met dieselfde basiese strategie hanteer word.

As jy vol vertroue is dat jy enige uitdaging kan hanteer, het jy meer geleenthede tot jou beskikking.

Gebruik hierdie prosesse om die uitdagings in jou lewe proaktief aan te pak:

Stel 'n doelwit. Doelwitte is nuttig in baie situasies, insluitend die voorkom van 'n groot uitdaging. Stel 'n doelwit as jy suksesvol wil wees. Die instelling van 'n doelwit bereik verskillende dinge:

Dit fokus jou tyd en aandag op 'n oplossing eerder as om jou aandag op die probleem te vestig.

Dit maak dit duideliker hoe jy jou tyd moet spandeer.

Dit gee jou die beste kans om jou groot uitdaging die hoof te bied.

Dit laat jou voel asof jy 'n mate van beheer oor jou lewe het.

As jy niks kan doen aan die uitdaging waarmee jy jou te staan ??kom nie, moet jy nie tyd of energie daaraan bestee nie. Werk eerder aan iets anders.

Vermyn mors van tyd. As jy 'n groot uitdaging in jou lewe het, kan jy nie bekostig om jou tyd aan onnodige dinge te mors nie. Identifiseer jou grootste tydverkwisters en spandeer eerder die tyd aan jou oplossing. Jy mag vind dat die .

oorkoming van jou uitdaging nie so moeilik was as wat jy gedink het dit sou wees nie.

Skep 'n plan. Jy het 'n doelwit, en jy gaan nie tyd mors nie. Nou het jy 'n plan nodig wat jou sal help om jou oplossing te bereik.

Wat moet gebeur onmiddellik voordat jy jou doel bereik? Hou aan om terug te werk totdat jy 'n aksie bereik wat jy vandag kan doen. Al wat jy hoef te doen is om die aksie uit te voer. Wat kan eenvoudiger wees?

Hou net so aan stap vir stap om 'n suksesvolle plan te maak.

Kry hulp. Hoe meer hulpbronne jy kan gebruik om jou oplossing te laat realiseer, hoe beter is die kans op sukses. Dit sal ook die proses baie bespoedig. Kry enige hulp wat jy kan. Dit is nou nie die tyd om skaam te wees nie. Jy kan die guns altyd later terugbetaal.

Visualiseer sukses. Visualisering maak jou doelwit duidelik. Dit gee jou ook 'n hupstoot van vertroue en hou jou gefokus. Kyk hoe jy hierdie uitdaging suksesvol kan oorkom. Visualiseer 'n paar keer elke dag.

Vasbyt. As jy 'n plan het en jy mors nie tyd nie, is die enigste ding wat jy nog moet doen, vasbyt. Daar is nie veel wat jy nie kan regkry as jy nie moed opgee nie. Hou aan om jou plan te werk en byt vas!

Bepaal hoe jy 'n soortgelyke situasie moet vermy. As die loop van jou bande af kom, weet jy dat jy die bande vroeër moet vervang. As jou gewese kêrel al jou geld gesteel het, weet jy dat jy jou finansies beter moet beskerm.

Oorweeg hoe hierdie uitdaging gekom het, en hoe jy kan voorkom dat dit weer gebeur. Dit is 'n skande om deur al hierdie smart te gaan en nie daaruit te leer nie. Gebruik jou uitdagings om uiteindelik meer bekwaam te word.

Sorg net dat jy jou uitdaging oplos voordat jy hierdie laaste stap neem. Fokus eers op jou

oplossing, voor jy die les probeer raak sien. Hoe groter jou doelstellings en ambisies is, hoe groter is die uitdagings wat jou in die gesig staar. Dit is belangrik om 'n strategie te hê vir die hantering van uitdagings wanneer dit opduik.

Die slegste ding wat jy kan doen, is niks. As daar 'n oplossing is, is dit belangrik om dit aktief na te streef eerder as om bekommerd te wees. Jou sukses word grotendeels bepaal deur jou vermoë om uitdagings te oorkom.

As jy 'n groot uitdaging het, doen wat jy kan om 'n oplossing te vind. Vermyn die neiging om rond te sit en bekommerd te wees oor die situasie. Wees oplossingsgerig!



“Advertising your business”

Blekz Wearz
FASHION DESIGNER
WE SPECIALIZE IN ALL KINDS OF OUTFITS:
MATRIC DRESSES, WEDDING DRESSES
TRADITIONAL ATTIRES, SUITS
TROUSERS, SHIRTS & MORE
+27 78 518 4061 | BLEKZWEARZ
BLEKZWEARZ | MICKYBLEKZ@GMAIL.COM
078 518 4061



We will manage your
business
Social media
Call 072 768 8582

Grow your business with
us

Decadence in Every Bite
ELLA VIDA **MACARONS**
EST. 2023
072 777 2861

Use the code MEDIA HOUSE

1 TOUCH POOLS
• Building New Pools • Maintenance of Pools
• Fibre Glass & Pumps

Eric - 072 444 4922
1touchpools@gmail.com

MEDIA HOUSE Projects 2025

MEDIA HOUSE PROJECTS:

Top Vibe Magazine / Top Vibe Kids Magazine / Glamour Talk Mag and 50+ Magazine

NAUGHTY BUT NICE
WOMEN'S DAY EVENT

9 AUGUST 2025



MINNAAR STREET
SASOLBURG

Dr.
M

Will help YOU
to put the
spark back in
Your Sex Life



*Lingerie
Let's spice
things up...*



R250P/P

Light lunch / Cash Bar

Loads of laughter and FUN

CHARMAINE 072 768 8582

CARIN 082 827 6556



Bring a friend

My plekkie in die Hemel - huis

MY PLEKKIE IN SY HEMEL-HUIS...

Om ouer te word is nie maklik nie. Jy is soveel meer broos en kwesbaar as jonger mense. Jy mis familie en vriende wat nie meer daar is nie, sommige in ouetehuse en ander reeds na die Vaderhuis.

Daar is so baie wat jy nog wou doen, maar die krag, energie en tyd ontbreek - want jy word almeer bewus dat jou jare vorentoe nie meer so baie is soos "agtertoe" in die verlede nie.

Jou liggaam raak broser en jou hart kwesbaarder. Talle goedjies begin pla, soos jou balans wat nie meer is soos wat dit behoort te wees nie.

Jou visie en gehoor wat al hoe meer en meer verswak. Al hoe meer medisyne'tjies kom by jou medisyne lysie en jou eershulp tassie word vol goedjies wat belowe omjou energie te gee.

Jy raak meer bewus van jou alleenheid - en vir sommige mense van hul eensaamheid.

Jy word nie meer na plekke saamgenooi nie en jy vra ook nie self nie omdat jy dalk al een of twee keer afgejak is.

Dis nie meer vir jou so lekker om in jonger groepe geselskappe te wees nie, want jy word almeer bewus dat mense in die geselskap verby jou of bo-oor jou kyk - jy is maar net daar, maar nie deel van die geselskap nie. Daar word vir iemand anders in die geselskap gevra hoe dit met jou gaan, in plaas daarvan om direk die vraag aan jou te vra. Wanneer jy by 'n geselligheid is, kry almal soms geskenkies - maar die jonger garde vergeet of dink nie dis nodig dat jy ook enetjie kry nie. Trane vloei soveel

makliker - trane van vreugde, verlange of hartseer, maar sakdoekies daarvoor is nie nodig nie, want die Heer vee dit self af - wanneer Hy afbuk na jou en sy arms om jou vou en in die mooiste woorde verseker van Sy Ewige Liefde vir jou.

En wanneer Hy saggies uit Sy Woord met jou praat en jou vertel dat Hy plekkie gereed kry vir jou in Sy Hemelhuis, weet jy dat jy niks meer nodig het as hierdie Vader van jou nie! En nuwe lewensenergie soos 'n vars waterval bruis skielik in jou en jy weet jy móét vir ander hiérdie storie van jou en jou Hemelvader vertel.



Anger is harmful to the body.

Anger can significantly impact the body by causing increased heart rate, blood pressure, muscle tension, headaches, digestive issues, sleep disturbances, weakened immune system, and potentially contributing to more serious health problems like heart disease and stroke, especially when left unmanaged and becomes chronic anger.

Key effects of anger on the body:

Physiological changes: Increased heart rate, elevated blood pressure, rapid breathing, sweating, muscle tension, clenched fists.

Digestive issues: Stomach upset, nausea, abdominal pain, changes in bowel movements
Headaches and pain; Tension headaches, facial pain
Sleep disturbances: Difficulty falling asleep, disrupted sleep patterns

Immune system impact: Weakened immune response, making you more susceptible to illness

Hormonal changes: Increased levels of stress hormones like cortisol and adrenaline

Skin issues: Potential flare-ups of skin conditions like eczema or psoriasis due to stress-related inflammation

Anger Anger can significantly impact the body by causing increased heart rate, blood pressure, muscle tension, headaches, digestive issues, sleep disturbances, weakened immune system, and potentially contributing to more serious health problems like heart disease and stroke, especially when left unmanaged and becomes chronic anger.

While occasional anger is normal, persistent anger can have the most detrimental effects on your health.

Individual variations:

How anger affects your body depends on your personal physiology and coping mechanisms.

Managing anger is crucial: Practicing relaxation techniques, healthy coping mechanisms, and seeking professional help if needed can mitigate the negative impacts of anger. the body by causing increased heart rate, blood pressure, muscle tension

headaches, digestive issues, sleep disturbances, weakened immune system, and potentially contributing to more serious health problems like heart disease and stroke, especially when left unmanaged and becomes chronic anger significantly impact the body by causing increased heart rate, blood pressure, muscle tension, headaches, digestive issues, sleep disturbances, weakened immune system, and potentially contributing to more serious health problems like heart disease and stroke, especially when left unmanaged

What can anger do to your body?

Long term and intense anger has been linked with mental health problems, including depression, anxiety and self-harm. It is also linked to poorer overall physical health as well as particular conditions from high blood pressure, colds and flu to coronary heart disease, stroke, cancer and gastrointestinal problems.

What are the dangers of anger?

For example, you're more likely to experience a stroke(s), depression, heart attack, low self-esteem, a weakened immune system, when you are angry. Though many people experience these ailments throughout their lives, it can be much more commonplace throughout high school.

How long does anger last?

The entire nervous system becomes stronger, heart rate, blood pressure and adrenaline hormone production increase. — It takes our body three seconds to enter anger mode and we stay in this state for approximately 30 minutes each time we are angry during the day



Manage blood pressure

To manage blood pressure, focus on lifestyle changes like eating a healthy diet low in sodium, maintaining a healthy weight, getting regular physical activity, limiting alcohol intake, quitting smoking, managing stress, and getting enough sleep; consult your doctor to discuss if medication is necessary based on your individual needs.

Key lifestyle changes to manage blood pressure:

Diet:

Reduce sodium intake significantly.

Eat plenty of fruits and vegetables.

Choose whole grains over refined carbohydrates.

Increase potassium intake through foods like bananas, potatoes, and leafy greens.

Limit saturated and trans fats.

Exercise:

Aim for at least 150 minutes of moderate-intensity exercise per week.

exercise per week.

Include both aerobic activity and strength training.

Weight Management:

Lose even a small amount of weight if overweight or obese.

Alcohol Consumption:

Limit alcohol intake to moderate levels.

Smoking Cessation:

Quit smoking completely.

Stress Management:

Practice relaxation techniques like deep breathing or meditation.

Identify stress triggers and develop coping mechanisms.

Sleep Hygiene:

Aim for 7-9 hours of quality sleep per night.

Important Considerations:

Regular Blood Pressure Monitoring:

Monitor your blood pressure at home regularly and discuss readings with your doctor.

Consult your Doctor:

Always discuss any lifestyle changes or concerns about your blood pressure with your healthcare provider.

Medication:

Depending on your individual situation, your doctor may prescribe medication to manage your blood pressure.



Hoe om ware sukses te behaal

Jy sal die regte kwalifikasies en vaardighede nodig hê om sukses in jou veld te behaal. Netwerke met professionele mense in die besigheid waarin jy belangstel, sal vir jou die kans gee om nuttige inligting te kry en om geleenthede te skep. Herinner jouself konstant aan jou drome en pas tydsbestuur toe sodat jy jou doelwitte kan bereik. Verbeter jouself deur 'n gesonde verstand en liggaam te behou.

Maak seker om jou daaglikse take te voltooi. Moenie bang wees as jy op tye misluk nie, gebruik dit eerder as 'n geleentheid om te leer uit jou foute. Leer hoe om verstandelik sterk te wees deur jou emosies te ontleed en verstaan. Hierdie sal dit ook makliker maak om gemotiveerd te bly.

Dit is maklik om sukses te behaal as jy die volgende wenke volg: Kry die regte kwalifikasies. Gebruik netwerke tot jou voordeel. Maak goeie gebruik van jou tyd. Werk daaraan om jouself te bevorder. Voltooi jou daaglikse take. Moenie bang wees vir mislukking nie. Leer hoe om verstandelik sterk te wees. Een van die belangrikste stappe om te neem as jy jou doelwitte wil bereik, is om die nodige kwalifikasies en ondervinding te kry. Jy moet dus weet watter kursusse om te voltooi.

Dit is belangrik om doelwitte vir jou loopbaan te identifiseer sodat jy kan bepaal watter vaardighede jy nodig het om dit te bereik. Ondervinding is veral belangrik. Dit is hoekom dit 'n goeie idee is om 'n afstandsonderrig-kursus te voltooi.

Dit sal jou toelaat om praktiese werksondervinding te kry terwyl jy studeer. As die feit dat jy nie matriek voltooi het nie of nie die regte punte gekry het nie, kan jy steeds jou matriek kry. Kyk na Volwasse Matriek of Matriek Opgradering programme wat ons aanbied. Jy kan ook studeer sonder matriek en so steeds kwalifikasies opbou.

Jy sal meer geleenthede kry as jy jouself omring met mense wat ook passievol is en geïnteresseerd is in dieselfde werksveld. Maak kontak met mense in jou lewe en kyk of jy ondersteuning en dalk raad kan kry. Jy kan ook praat met professionele mense in die werksveld waarin jy belangstel en vind uit hoe hulle hul posisie bereik het. Jy kan gebruik maak van netwerke deur webtuistes soos LinkedIn.

Hierdie sal vir jou nuttige inligting en raad bied en kan selfs vir jou deure oopmaak in die toekoms.

Dit is onsettend belangrik om 'n positiewe en sterk ingesteldheid te hê. Jy kan meer verstandelik sterk raak deur van die volgende te doen: Selfbewusmakings-aktiwiteite: Hierdie aktiwiteite help jou om bewus te raak van jou omstandighede en gevoelens om daarvolgens jouself te verbeter.

Sien 'n sielkundige: Sielkundiges kan jou in baie aspekte van jou lewe help om situasies beter te bestuur en jouself te laat groei.

Bou jou motivering: Maak seker dat jy na motiverende boodskappe luister of boeke lees oor motivering en self-verbetering.



MAGAZINE

MEDIA HOUSE



NEXT ISSUE APRIL 2025 TO 5 TO
DOWNLOAD GO TO www.topvibe.co.za