



K7 Klankbaan

Uitgawe 06

April 2016

In Hierdie Uitgawe

- [Briefie in die Pos](#)
- [Inloer-toer/Sake Ontbyt](#)
- [Oshiwambo Gala Dinner](#)
- [Toere](#)
- [Borge](#)
- [Wat lê nog voor?](#)
- [Pitkos](#)
- [Sosiale Media](#)

Dink anders, Leef anders!

“Gesonde” gedagtes sal iets wees soos: “Ek kies my reaksies; hulle kies my nie. Geen gedagte kan in my kop dwaal sonder my toestemming nie. My waarde hang nie af van wat ek kan vermag nie.”

Die manier waarop jy met jouself praat, bepaal jou geluk, want selfs al bly jy stil, stop die gedagtes in jou kop nie.

Of jy nou hardop met jouself praat of onhoorbare dialoë in jou kop hou – dit wat jy vir jouself sê of oof jouself dink, het 'n baie groot invloed op hoe agtenswaardig jy dink jy is. Dit maak nie saak wat ander vir of van jou sê nie, daardie negatiewe gedagtes is die grootste bepaler van jou selfbeeld en selfkonsep. Boonop gebeur hierdie interne kritiek teen die spoed van wit lig! Waar die gemiddelde spreker tussen 150 en 200 woorde per minuut kan praat, skiet daar byna 1 300 woorde per minuut deur jou gedagtes.

“Die manier waarop jy met jouself praat bepaal jou geluk”

Hiervan is 77% gewoonlik negatief. As dit maar net die een of ander tyd wou ophou, maar gedagtes raak nooit stil nie, selfs nie as jy slaap nie. Dit word deel van jou drome, jou

emosies en jou houding teenoor die lewe. Dit word geleidelik so deel van jou lewe dat jy nie meer kan onderskei tussen wie jy dink jy is en wie jy in werklikheid is nie.

Negatiewe gedagtes maak jou kop en lyf siek. Asof dit nie genoeg is dat jy teen 1 300 woorde per minuut met jouself baklei nie, kan enkele woorde sommer 'n hele negatiewe idee verteenwoordig. Dit word uiteindelik die snelskrif vir vrese en herinnerings wat diep in jou siel lê. Selfs al is daardie gedagte ver van enige waarheid of rasionaliteit – die menslike brein aanvaar dit as die waarheid.

Mediese navorsing het al oor en oor bewys dat negatiewe gedagtes jou immuunsisteem so kan afbreek dat jy geen weerstand teen siektes soos kanker het nie.

Die sielkundige skade is net so erg. Waar trauma of erge verlies mettertyd minder word, het daardie stemmetjie in jou kop altyd iets te sê. Jy begin jouself nie net met jou dade vergelyk nie, maar ook met ander mense.

Ook nie net met die mense wat hulle is nie, maar met wat hulle het, en hulle prestasies en vermoëns. Dit is standaard waarteen jy net nie kan kompeteer nie. Sonder dat jy dit besef, ontnem jy jou die belangrikste liefde wat daar moet wees – die liefde vir jouself.

Self spraak wat wonderre kan verrig, is logies, rasideel en akkuraat. Net soos jou gedagtes jou afbreek, kan dit jou ook opbou. Deur 'n paar veranderings aan jou innerlike radio se senders te maak, kan jy van voor af 'n liefdevolle verhouding met jouself opbou.

Iemand met gesonde self spraak het 'n gebalanseerde siening van hulle eiewaarde. Hulle glo dat daar 'n bepaalde rede is waarom hulle hier op aarde is. Hulle het 'n doel wat nie gekoppel word aan een of ander voorwaarde wat eers nagekom moet word nie.

Hulle hoef dus nie goed te voel eers as iets gebeur nie. Jy, net soos jy is, is goed genoeg. Die beste

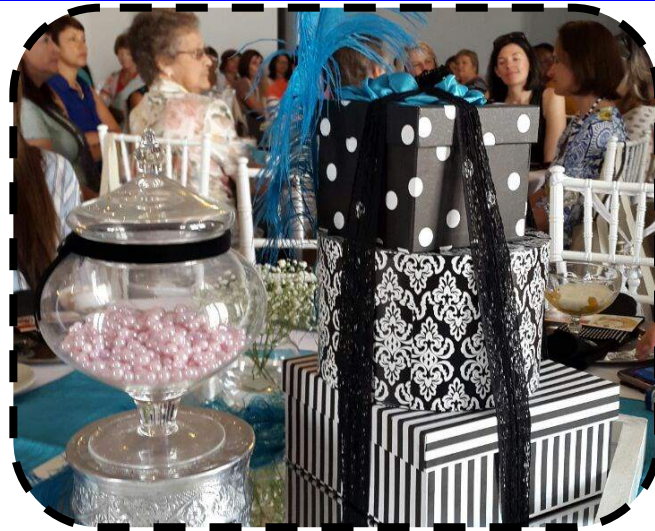


soort self spraak is nie buitengewoon of onrealisties positief nie. Dit is egter ook nie negatief of veralgemenend nie. Dit is logies, rasideel en akkuraat. 'n Gelukkige, gebalanseerde persoon se leuse moet wees: “Ek wil elke oomblik van my lewe leef sonder om my healtyd te bekommer. Daar moet eerlik na feite gekyk word, maar dit moet steeds realisties positief wees.

“Ek wil die proses van my lewe ten volle geniet.” As jy net hierdie paar sinnetjies kan memoriseer of érens opplak, sal die manier waarop jy aan jouself dink, reeds baie verbeter. Maak jou gedagtes meer positief en raak tot oor jou ore verlief op wie jy is en wat jy het.

“Ek sal jou nie vergeet nie, ek het jou naam in My handpalm gegraveer” - Jesaja 49:16

“Die klein dingetjies in jou lewe maak regtig ’n verskil. Tel jou seëninge”



Gobabis:

Op Vrydag 1 April het Kanaal 7 in Gobabis gekuier saam met 50 gaste van die omgewing.

Die gassprekers vir die oggend was Riaan Esterhuizen en Faan Beukes wat oor boerdery en gemeenskap betrokkenheid gepraat het.

Linda van der Merwe het die oggend afgesluit met haar pragtige musiek.

Baie dankie aan Goba Lodge wat ons oggend geborg het.

Rosh Pinah

Op Woensdag, 6 April het Neal, Linda en Magda die pad gevat na die verre suide waar ons roete in Rosh Pinah begin het.

Heerlik gekuier saam met Billy & Bets Marais, die Kanaal 7 senderkomitee in Rosh Pinah en ook ’n vol saal van 60 gaste.

Die gasspreker vir die aand, Christo Aspeling. Die Algemene Bestuurder van Rosh Pinah Zinc Corporation het insig gegee rondom die huidige myn situasie in Rosh Pinah.

Lüderitz

Op Donderdag 7 April het Neal, Linda & Magda vinnig by Lüderitz gestop en bietjie saam met Anna de Waal gekuier wat verantwoordelik is vir Kanaal 7 se Kontreinuus en ook laas jaar die Radiothon hanteer het.

Baie dankie Anna ook vir jou gasvryheid.

“Baie dankie aan al ons gassprekers wat elke geleentheid spesiaal gemaak het”



Die dames van Swakopmund en Walvisbaai het heerlik saam met Therese Conradie gekuier op Saterdag 16 April by die Sea Side Hotel en Spa in Swakopmund



Kanaal 7 kuier op die platteland

April 2016

Keetmanshoop

Ontbyt met Kanaal 7 is op Vrydag 8 April aangebied by die Schutzenhause, Keetmanshoop.

’n Pragtige opkoms van 62 gaste het saam met ons gekuier.

Mike van Vuuren van Bank Windhoek Finansiële Adviseurs, het die gaste toegesprek en weereens die feit beklemtoon dat dit baie belangrik is om jou finansies verantwoordelik te bestuur en ook hulp te vra by eerbare finansiële instansies.

Anette Steyn, het ook die boere toegesprek oor die belangrikheid van akkurate statistiek-houding in hulle boerdery-praktyke en hulleself sal verwittig met hulle half/lam persentasies en ook speen persentasies. Sy het beklemtoon dat jy as boer op hoogte moet bly met nuwe tegnologie en nuwe tendense. Baie dankie aan Desert Optics, wat as hoofborg die oggend moontlik gemaak het en Nuwe Welkom Spar, wat die gaste met iets lekkers bederf het.



Baie dankie aan ons Sender-komitee, Anne-Marie & Danie, Herman & Melinda Schnitter, vir hulle harde werk om hierdie oggend ’n sukses te maak.

Tsumeb

Op Dinsdag, 12 April, het Stefan, Linda en Magda het die pad Noorde toe gevat en heerlike saam met die mense van Tsumeb gekuier. Baie dankie aan Poen Brink wat ook die gaste met werkbare finansiële raad verskaf het.

Stefan Saayman het nuwe inligting rondom Kanaal 7 deur-gegee en die splinter nuwe video is ook daar gewys.

Baie dankie ook aan ons Sender-komitee, Henk & Hildegard Griessel vir al hulle reëlings om hierdie funksie ’n sukses in Tsumeb te maak.

Baie dankie ook aan Bank Windhoek vir julle bydrae met hierdie projek.



Ons het die voorreg gehad om gedurende April by verskeie dorpe te kuier saam met mense uit die gemeenskap. Dit was maar net weer 'n wonderlike geleentheid om die hartklop van ons platteland te ervaar. Baie dankie vir al die gasvryheid!

Ons het opnuut bewus geraak van die geweldige uitdagings wat ons luisteraars elke dag beleef. In die proses is ons herinner aan die belangrikheid van die rol wat Kanaal 7 in ons pragtige land speel. Die feit dat ons die Boodschap van Hoop tot binne in mense se huise bring bly 'n ongelooflike voorreg en verantwoordelikheid.

Ons wil ons boodskap herhaal: Kanaal 7 se visie en missie is om die Boodschap van Hoop te dra na gereddes en ongeredde. Kanaal 7 bied 'n media platform wat enige van ons vennote kan benut om ons land en sy mense te dien.

Luister na ons!
Bid vir ons!
Raak deel van ons!

Stefan Saayman
Algemene Bestuurder

**“Tessalonisense
5:18:**

**Wees in alle
omstandighede
dankbaar, want dit
is wat God in
Christus Jesus van
julle verwag.”**

Oshiwambo Gala Dinner

Kanaal 7 Oshiwambo het weer soos ouder-gewoonte hul jaarlikse Gala Dinee op 16 April 2016 gehou.

Die gasspreker van die aand was Pastoor John Kamati. Kaartjies het vinnig uit-verkoop en met groot opwagting was dit weer 'n glansgeleentheid uit die boeke.

Baie dankie aan al ons borge en elke luisteraar wat so getrou ondersteun.



Toere

Die Kanaal 7 familie is baie passievol oor ons toere en is gedurig opsoek na die beste bestemmings vir ons toerlede. Ons streef daarna om elke toer onvergeetlik te maak.

Hierdie jaar bied ons weer die aller gewilde Namakwaland Blomme en Gospel Skouspel toer aan.

2015 was weereens een van **Namakwaland** se spogseisoene en ons toerlede was weer oorspronklik deur die blommeprag en natuurlik ook die uitstekende diens wat hulle van Namakwa Toere ervaar het.



Maak seker dat jy nie uit-mis op hierdie jaarlikse wonderwerk, wanneer hierdie semiwoestyn ontaard in 'n blommeparadys soos nêrens elders op aarde nie.

Die toer belooft om met die beste reis-program, die luuksste busvervoer, die prentjiemooi hotel akkommodasie en die weglê-etes, weer 'n onvergeetlike toer te wees.

Buiten die asemrowende blommeprag maak ons ook 'n draai by die Gospel Skouspel 2016



en hierdie jaar sien ons uit na 'n paar nuwe gesigte soos Manne wat Glo en Onbeskaamd, sowel as 'n paar ou bekendes soos Juanita du Plessis, Joe Niemand, Retief Burger en Elvis Blue.

Skakel vir Juanita by (061) 420 850 vir meer inligting oor hierdie toer.

GOSPEL SKOUSPEL 2016

PRETORIA
27 AUG 2016
Moreletapark Gemeente

KAAPSTAD
3 SEPT 2016
Grand Arena, GrandWest

Kaartjies beskikbaar by **iTickets**

CORLEA
HENRY PIKE
JOE NIEMAND
JUANITA DU PLESSIS
RETIEF BURGER
ELVIS BLUE
KRISSTEL
ROUCHELLE LIEDEMANN
NEVILLE D STASS
LOYISO BALA
MANNE WAT GLO

Borge



Aan die begin van elke jaar is daar soveel goeie wense, mooi voornemens en groot verwagtinge. In die Kanaal 7 familie se harte brand daar een groot wens en dit is dat elke borg wat so gewillig gee, julle gesinne, geliefdes en watter onderneming jul mee besig is, dit wat jul doen tot eer en uitbouing van ons Vader se Koninkryk sal wees.

Dat jul en almal en alles om julle 'n inpak op lewens en omstandighede sal hê wat te groot is om in hierdie wêreld te meet net soos die inpak wat julle op die Kanaal 7 familie gemaak het. Baie dankie

Sosiale Media

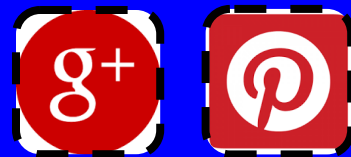
Luister na Teens@7 aanlyn

VOLG Kanaal 7 op Twitter



LIKE Kanaal 7 op Facebook

Luister na Kanaal 7 aanlyn



Wat lê nog voor?

Gholfdag

Mei
Gholfdag –
27 Mei 2016
Omeya Golf Club

Sosatie Dag

Junie
Sosatie Dag
(Kuiersaweek)
24 & 25 Junie 2016

Radiothon

Julie
Radiothon
26 Julie – 30 Julie
2016

Wilds-veiling/

Augustus
Kanaal 7 &
Namagri
Wilds-veiling
6 Augustus

Radiothon Dankdiens

Radiothon
Dankdiens
7 Augustus 2016



God se liefde vir jou!

Hoe bid jy as jy jouself nie meer in woorde kan uitdruk nie? As sinne eenvoudig betekenisloos word en emosies jou oorweldig?

Gebed is nie tot 'n doenslys beperk nie. Jy is 'n skilder en die kwas in jou hand is gebed – die instrument waarmee jy in kleur met God kan gesels. Daardie kleure beteken soms emosies en soms 'n sinvolle gesprek. Ander kere is daar net potlood-lyne en moet God die prentjie inkleur. Gebed is 'n verantwoordelikheid, dis wanneer geloof met God praat. Die doel van gebed is nie om God te vra om óns wil te doen nie. Gebed is meer as woorde, dit is 'n persoonlike verhouding met God. Gebed is 'n gesprek met God, 'n tweegesprek. Gebed is waar my hart met God se hart kontak maak. Gebed is waar ek God van aangesig tot aangesig ontmoet.

Gebed is om saam met God te werk vir die redding en herstel van die wêreld. Gebed is vra, soek en klop (Matt. 7:7-8). In gebed vra ons God om in die lewe van mense en omstandighede in te gryp en vrede en genesing te bring. Daarom is gebed nie net 'n voorreg nie, maar ook 'n verantwoordelikheid. Deur gebed groei ek in my verhouding met God. Deur gebed verstaan ek die hart van God. God gee sy krag en help met antwoorde. God se krag bly, soos Hý, onveranderd. Dit is deur gebed dat die Bose weerstaan word en die mag en aanvalle daarvan verbreek word. Dit is in gebed dat die Here sy wil aan ons bekend maak.

“Jy is 'n skilder en die kwas in jou hand is Gebed”

Mag jy vandag opnuut stil raak voor God en Sy hart vir jou hoor.

Kontak Ons

Epos: juanita@k7.com.na

Luister aanlyn: www.k7.com.na

Kontak Nommer: (061) 420 850
Faks Nommer: (061) 240 190

Posbus 20500
Windhoek
Namibië

Ara straat
Doradopark
Windhoek

Die radiostasie in diens van
Jesus Christus!

