Top Vibe Magazine

ONLINE
DECEMBER 2024
ISSUE 187



Die vraag is, is JY gelukkig?

Be the best friend you can be!

Merry Christmas

INDEX

CONTENT

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 repoduced or used in any form whatsoever without prior settlement with the Editor.

DESCLAIMER:
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 articals in this Magazine is not necessarlly 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.

WE SAY GOODBAY TO AMANDA:

We have to say goodbay to our Ambassador Amanda.
Thank you for the year you took the time te be our Ambassador

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

MEDIA HOUSE - TOP VIBE MAGAZINE
TOP VIBE KIDS MAGAZINE
GLAMOUR TALK MAGAZINE
50+ MAGAZINE / TYDSKRIF



REGULARS

1. COVER PAGE: 01

Top Vibe Magazine Christmas time.

2. EDITOR'S NOTE: 03

Charmaine Britz Editors note.

3. AMBASSADORS: 04

Our Ambassodors for 2024 is Amanda, and Lettie

4. ADVERTS: 08

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

5. MEDIA HOUSE EVENTS: 12

Stationery for children in need. Help us by donating stationary.



Me having some fun with the App REMINI

Redakteurs Nota

Liewe lesers,

Die jaar is verby en nou word daar afgeskaal, en rustig raak.
Maar hier by Media House is ons nog aan die gang. Ons het nog die 30st ons Sip en Paint en die 7de Desember die Face of Top Vibe Kids & Top Vibe Magaine 2023.

Ag en dan wil ek graag 'n beroep doen aan almal ons asseblief deel te wees van ons skryfbehoefde projek waar ons dit vir minderbevoorregte kinders insamel.

Kom ons gee 'n kind 'n kans op sy/ haar toekoms deur vir hulle die nodig skool benodighede te gee.

Indien jy weg gaan met vakansie wees veilig, en kom veilig terug.
Gesëende Kersfees geniet die tyd saam met vriende en familie.

Ons is opgewonde oor 2025 en hoop dat julle saam opgewonde is oor ons projekte wat voorlê.

Ek groet tot volgende jaar.

Charms

Ambassadors



Lettie Botha
Ambassador



Liewe leser,
So kom ons tot op 'n einde van 2024. Die jaar was besig en ook baie opgewondenheid , dinge wat plaas gevind het en soveel dinge wat in ons lewens gebeur het. Ons kan net elke dag se dankie vir nog 'n dag, nog 'n week en nou nog 'n jaar.

Dankie vir elke een wat my toe gelaat het om sy / haar artikel te kon plaas oor hulle self. Dit was vir my 'n groot eer om julle deel te kon maak van my Top Vibe journey.

Keuses wat ons na kan kyk vir die nuwe jaar.
"Jy maak keuses en dan maak jou keuses jou". Ons staan elke dag voor soveel keuses in ons lewe en dit het 'n groot impak op ons lewens. Sommige keuses kan jou lewe ontspoor. Goeie keuses kan jou in 'n positiewe rigting stuur.

Kom ons maak 2025 die beste keuses wat ons kan maak vir ons self en so ook vir ons gesin. Geniet die feestyd en 'n geseënde Kersfees vir ieder en elk van julle. Mag die laaste maand wat voorlê die beste tyd wees van 2024.

Mag julle geseend bly en al ons liefde tot weer in 2025.

Liewe leser,

Media House groet Amanda vaarwel, sy het 2025 ander dinge wat oor haar pad gekom het, sy sal nie meer ‘n Ambassadeur vir Media House kan wees nie.
Amanda ons groet jou mag 2025 vir jou ‘n mooi jaar wees. Dankie vir die jaar by ons, dit was lekker ons het baie gelag en goeie tyde gehad.
Sleutels gesoek.....
Cupcakes....fotosesies. Dit was lekker!

Ek glo ons sal weer saam kuier oor ‘n koppie koffie.

Liefde
Charmaine en Ambassadeurs.



Amanda Oosthuisen
Ambassador



Looking back in your life

Life is full of rich history. Every moment of our past has served as a single brick to building the lives we all live today. It's important to honor our past and pass it on. Looking back on the past allows us to study the nature of ourselves and helps us recognize why we do what we do.
It's important not look too much into the past or keep your mind there for too long – you can easily get trapped there. For example, if you've experienced a traumatic event your mind may keep recycling those memories, making your nervous system experience a continuous cycle of the same stress.
Although you want to look back on the past, it's vital to separate your current self from it as much as you can. There are 4 exceptions that benefit you from reflecting on the past.

To remind yourself how far you've come.

Sometimes, you might be hard on yourself and become discouraged. Reflection is important here. Indeed, it switches the mindset and flips the focus back to how far you've come rather than how far you have to go. Seeing the progress you've made and remembering the things you've done right can serve as the positive motivational element you need to stay on the path to success.

Even if there's still a long, rough road ahead, looking back on your progress can help you gain the encouragement and motivation you need to get to the finish.

Reflection on life helps keep your mind open and can even help you release judgment. For example, if someone's in a "less than desirable" position in life, it's always important to remember that maybe in your own life at one time, you were in an unsavory spot as well. You may even have been given the third degree by someone and judged on the spot.
Looking back on memories of closed-mindedness can certainly help you move forward with an open one. Practice empathy for those with love and support over criticism to help solve problems that the past may have created.

Looking back on the positive memories of life have multiple benefits. Understanding the person you are today involves recalling memories. It's important to focus on the good, loving memories that make you feel warm and fuzzy as opposed to the negative ones.



Christmas Eve fun things to do

Is there something in particular that your family love to eat as a treat for breakfast? It could be a cooked meal. t could be pancakes.

Or it could be a continental breakfast. Whatever it is that your family enjoy, why not lay out a spread, sit down and eat together. It would be the perfect way to start the day.

2. Wear Ugly Sweaters

Have you ever been involved with the ugly sweater trend?

It's either something you will love or hate, but if you are going to do it, then Christmas eve is the perfect time.

It's as simple as it sounds. Everyone wears a Christmas ugly sweater!

Host a baking day

This can be done with family or friends or both. Find those traditional Christmas sweets recipes, throw in a few new recipes, and bake the day away. If you find yourself with so many goodies that you don't know what to do with, make up a tray, and go around the neighborhood sharing your delicious creations.

9. Snuggle up and read

Nobody said that Christmas Eve needed to be busy. Stay in your PJs or throw on comfy clothes, grab your favorite, cozy blanket, and curl up in your favorite spot to read. If you have little ones or a significant other, let each one choose their favorite book, and snuggle up on the couch to read aloud. This is a great time to read of Jesus's birth in the Bible, if you so choose.

10. Have a wrapping party

Are you someone that waits until Christmas Eve to wrap all of your presents? You're not alone. Make it an official day, filled with snacks, drinks, wrapping paper, tape, gift tags, scissors and all the gifts. Of course, you might have to retreat to another room to wrap certain gifts, but involve the rest of the family as much as possible so the task isn't just left to you.



“Advertising your business”





We will manage your business
Social media
Call 072 768 8582

Grow your business with us





MEDIA HOUSE Projects 2025

MEDIA HOUSE PROJECTS:

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





Be the best friend you can be!

A best friend is your nearest and dearest companion, and it's a special relationship to share with your closest pal. But "best friend" is more than a title—it's something you earn by being a kind, empathetic, and honest friend. Do you want to be a good best friend but don't know how? Do you want to be the best best friend you can be? By following the tips below, you can become a great best friend and strengthen your relationship with your bestie.

Spend time with your friend and reach out to them often. Be present when you're together and listen to what they have to say.
Be trustworthy and loyal to your best friend. Keep their secrets and stick up for them when they need support.
Communicate openly and honestly and work together to resolve any conflicts in your friendship.

Spend time with your best friend.
Hang out on the weekends, plan activities together, do homework together and chat during the break at school. You don't have to live in each others' pockets, but make sure you spend some quality time together with your best friend to make the friendship grow and become stronger.

Bring humor and laughter to their life.

There is nothing like laughing and smiling to bring people together. Besides, when you're really best friends, you can laugh at the silliest stuff, and it doesn't really matter. Take time out of your day to appreciate the funny things in life.

Show up for your friend when they need you.

Let them sit with their emotions without trying to fix things for them right away. Ask them how they need support and be willing to cancel other plans to spend time with them.

Support your friend during their low points as much as you celebrate them when they've done something amazing. Being a best friend is all about being there for both the highs and lows!

Show your friend that you care.
If your best friend is upset, ask them what's wrong. They might not tell you immediately, but they should in the end. If they don't tell you, don't get angry at them. Understand that certain things are private, and trust that they'd be just as patient with you if you were in their shoes.[5]
Show your friend physical care by giving them a hug. However, not everyone finds physical touch comforting, so be sure to ask first.
If your best friend is upset after a breakup, reassure them that they will find someone who loves them for who they are.Accept that your friend is human and can't be there for you 100% of the time. Don't be quick to pick them apart or make the assumption that they don't care about you.
Show gratitude for what your best friend does do for you and express your appreciation to them directly.

Remind yourself that lending a helping hand to your best friend doesn't really cost you anything—and your best friend would do the same for you in your time of need.
If your friend is away from home, send them cards or care packages to show that you care.

Always be there when your friend need you!

Kom ons Bak en Brou saam

Hoenderpastei met Slap deeg

Gevlokte hoender (dit was so om en by 5 dye)
1 groot ui gekap
1 kop veggie mix
1 pakkie chicken a la king (of 1 pakkie sampioensop of room hoendersop)
1 na 1 en halwe kop melk
Knoffel vlokkies, sout en peper na smaak
Braai uie en voeg gevlokte hoender by
Gooi in die veggie mix, speserye en die chicken a la king of
soppoeier aangemaak met melk
Prut tot dik en groente sag is.
Indien te dik voeg nog melk by.
Gooi in gesmeerde bak.
Maak die slap degie aan en gooi bo-oor hoendermengsel
125 ml olie
125ml melk
190 ml bruismeel (of 190ml meel met 5 ml bakpoeier)
1 eier

Meng tot slapdeeg – gooi bo-oor pastei en bak in oond by 180 grade vir ongeveer 20/25/30 min tot gaar en goudbruin
Ek het dit bedien saam met kapokaartappels, sout boontjies en groen slaai of slaai van jou keuse



Die vrugtekoek resep

is Ryk en Maklike om te maak:

Bestanddele:
2 1/2 koppies vrugtekoekmengsel met neute
1/2 koppie versuikerde sitrusskil
1½ k water
1 koppie suiker
250 g botter
1 t koeksoda
knippie sout
1 koppie volkoringmeel
1 koppie koekmeel
1 t bakpoeier
1 eier, geklits

Metode:
1. **Voorverhit die oond tot 180 °C.**
2. **Smeer ‘n middelslagkoekpan.**
3. **Kook die vrugtekoekmengsel, water, suiker, botter, koeksoda en sout vir 20 min. saam.**
4. **Laat afkoel, roer sitrusskil by.**
5. **Roer die meel, bakpoeier en eier in die vrugtemengsel.**
6. **Skep in die koekpan en bak vir 1 uur.**

Handelien Volschenk

BESTEL HYKIE BERG SE SPLINTERNUWE BOEK NOU



Hykie Berg is ’n geliefde akteur, entrepreneur en skrywer wat nog nooit gehuiwer het om oor sy verlede en ervarings te gesels in ’n poging om mense se lewens te verander nie.

Sy nuutste boek, ***GEROEP VIR MEER – OM SUKSESVOL TE LEWE***, wat oor ’n maand op die rak beskikbaar is, bou voort op hierdie tendens en verklap wat hy die afgelope twee dekades oor sukses en hoe om dit te bereik geleer het.
Hierdie nuwe publikasie vorm deel van Hykie en sy vrou, Gerridene, se visie om in die volgende vyf jaar 100 nuwe miljoenêrs te skep en 100 gesinne weer saam te bring deur pa’s en ma’s toe te laat om van die gejaagdheid van die lewe te ontsnap.
Volgens Berg, wat gereeld gehore toespreek en verstom is omdat min mense doelgerig leef, is ***GEROEP VIR MEER – OM SUKSESVOL TE LEWE*** geskryf vir dié *“wat bereid is om uiteindelik ’n kans te waag, God met totale toewyding te vertrou en in geloof die rigting van hul lewenskoers te verander. Dit is geskryf vir elkeen wat weer hoop wil hê en werklik suksesvol wil leef. Dis vir diegene wat bereid is om aksie te neem, uit hul gemaksone te tree en hul vrese in die gesig te staar.”*

Hy brei uit: *“Hierdie boek handel oor die beginsels van ’n suksesvolle en betekenisvolle lewe, die droom wat God oor jou lewe het en die persoonlike verantwoordelikheid wat elkeen van ons aan die dag moet lê om deel te kan hê in die wonderwerk proses van die lewe. Dit het die potensiaal om jou lewe te verander, indien jy bereid is om die beginsels wat ek bespreek toe te pas. God is lief vir jou en wil hê jy moet floreer, vrug dra, en bo alles sy vrede en liefde ervaar. Die boek handel oor hoe om jou beloofde land in te neem.*

“Ons is nie vasgevang nie, ons moet net ons mentaliteit en perspektief oor die lewe verander. Elkeen van ons is geroep vir meer as wat ons besef of dink. Almal sukkel met beperkende gedagtes, maar jy is waar jy is as gevolg van die storie wat jy jouself vertel. As jy die storie verander, sal jou lewe ook verander. Jy is nie “stuck” nie. Elke mens het dus die vermoë om ’n veelvlakkige droom vir hul lewe te skep én dit ’n realiteit te maak.”

Hykie, wat tans in Johannesburg woon saam met sy gesin, se lewe het in 2010 drasties verander toe hy tydens sy deelname aan *Survivor Maldives* waarlik sy Skepper ontmoet het en sy hart vir die Here gegee het.

Sedertdien het hy verskeie suksesvolle projekte aangepak en is vandag nie net ’n bekroonde akteur en TV-aanbieder nie, maar ook ’n internasionale spreker, ’n suksesvolle entrepreneur en ’n topverkoper-skrywer.

Sy vorige boeke sluit in *My Storie van Hoop*, *Ultimate Survivor* (die Engelse vertaling van *My Storie van Hoop*) wat met die Andrew Murray Desmond Tutu-prys bekroon is, en *My Stryd met ADHD-Die Onsigbare Oorlog.*

Hy is ook die ambassadeur van Creative Kidz, ’n skool wat remediërende onderwys en ondersteuning bied aan kinders met leeruitdagings.

Moenie die kans misloop om jou eie lewe te verander nie. Plaas solank jou bestelling vir ***GEROEP VIR MEER – OM SUKSESVOL TE LEWE*** deur op hierdie Takelot skakel te klik: https://bit.ly/GeroepVirMeer of plaas jou bestelling by enige goeie boekwinkel.

Takealot gee korting aan lesers wat bestellings vooraf plaas.

“Om ’n buitengewone impak te maak en ’n lewe van ware betekenis te lei, vat meer as net passie en verbeelding om tot vervulling te kom. Ek hoop dat my boek mense sal inspireer om weer te begin droom en opgewonde te raak oor die eindelose moontlikhede wat die lewe bied, om verantwoordelikheid te vat vir hul besluite, en om die krag te ontdek wat binne elkeen van ons lê om ’n impakvolle lewe te leef,” sluit hy af.

SOSIALEMEDIASKAKELS:

Facebook:
https://www.facebook.com/hykieberg?mibextid=kFxxJD

Instagram – @hykieberg

Threads – @hykieberg

Webwerf – www.hykieberg.com

TikTok - @hykiebergtrm

STARBURST
PROMOTIONS

Die vraag is, is JY gelukkig?

Geluk is ‘n baie abstrakte konsep. Die antwoorde op die vraag “wat maak jou gelukkig” sal verskil aangesien ons almal verskillende waarde en voorwaardes aan geluk heg. Ons wil dit nie altyd erken nie, maar al ons verhoudings is egter behoefte gedrewe. Ons sal nie met iemand in ‘n verhouding tree, hetsy romanties, vriendskaplik of professioneel as ons behoeftes nie daardeur aangespreek word nie. Alle mense het fisiese, kognitiewe, emosionele, sosiale en geestelike behoeftes. Wat ons presies nodig het sal egter van mens tot mens verskil. Ek sal in hierdie artikel die laasgenoemde behoeftes bespreek ten einde saam te vat wat paartjies werklik nodig het om gelukkig te wees.

Ons wil tog almal as mense veilig voel. Vir ‘n persoon om veilig binne ‘n verhouding te voel, is daar liefde, respek, vertroue en effektiewe kommunikasie nodig. Dit is die basis waarop al die ander behoeftes gesteun kan word. Om werklik gelukkig in ‘n verhouding te wees, het ons onvoorwaardelike liefde en aanvaarding nodig. Dit is egter baie makliker gesê as gedaan. Dit raak soms moeilik om jou maat onvoowaardelik lief te hê en te aanvaar, maar indien dit wel plaasvind, is dit wonderlik. Jy het tog jou maat gekies met sy/haar unieke karaktereinskappe. Ons moet leer om mekaar lief te hê, selfs die slegte dele van ons maat. Ons moet vir mekaar liefde wys op die maniere wat vir ons belangrik is. Wanneer jy jou maat se liefdestaal verstaan en praat, word mens se emosionele emmer sommer vining volgemaak. Ons almal het fisiese aanraking, opboudende woorde, kwaliteit tyd, diensbaarheid en geskenke nodig. Ek beskou dit as die water wat ons “verhoudingsplantjie” laat groei.

Vertroue en respek is twee aspekte wat baie lank vat om te bou, en baie vining verbreek kan word. Wanneer jy nie jou maat vertrou nie, is dit moeilik om gelukkig in die verhouding te wees. Kan vertroue herstel word? Ek is van die opinie dat dit definitief weer herstel kan word. Jy moet egter die keuse maak om jou maat weer te vertrou. Mens kan nie in ‘n verhouding bly en jou maat elke dag straf vir foute wat gemaak is nie. Hier speel vergifnis ‘n belangrike rol. Om jou maat te vergewe beteken nie jy keur goed wat gebeur het nie, maar dat jy kies om nie meer daaraan vas te hou nie.

Wanneer respek en die vertroue nie in jou verhouding teenwoordig is nie, is dit baie belangrik om dit weer terug te sit. Dit begin egter alles met ‘n keuse en die wil om voort te gaan.



Die volgende aspek wat noodsaaklik is vir paartjies om gelukkig te wees is gesonde en effektiewe kommunikasie. Ons moet leer om mekaar te verstaan en hoe om te luister. Dit voel soms vir my asof mense vir mekaar luister met die doel om te verdedig, nie met die doel om te verstaan nie. Ons is heeltyd op ons agterpote en om reg te wees word belangriker as om mekaar lief te hê. Gesonde en effektiewe kommunikasie is ‘n belangrike, praktiese vaardigheid wat ons moet leer ten einde effektief behoeftes, emosies, ervarings en denke ten kan deel met ons maat. Effektiewe kommunikasie is nie maklik nie en kom ook nie natuurlik vir meeste van ons nie, maar kan geoefen word en kan ‘n groot verskil maak in jou en jou maat se geluk. Hiervolgens is wenke wat die kommunikasie tussen jou en jou maat kan verbeter (Soos deur die beraders by Vita Nova voorgestel):





MAGAZINE

MEDIA HOUSE



NEXT ISSUE JANUARY 2025 TO
DOWNLOAD GO TO www.topvibe.co.za