

# Kijk eens kritisch naar jouw week

In de periode dat mijn vorige column gepubliceerd werd, was de zomervakantie net achter de rug en gaf ik aan dat dit een goed moment was om een nieuwe start te maken. Een nieuw begin, waarin je als ondernemer voortaan beter voor jezelf zorgt. Maar hoe staan we er nu voor?

Heb je al een begin gemaakt of heb je inmiddels de juiste balans tussen werk en privé gevonden? Voor iedereen zal het de komende tijd allemaal wat moeizamer worden, we moeten een tandje bijzetten... En ja hoor, we worden ziek of we nemen een baaldagje vrij of we werken gewoon een stuk minder hard. Allemaal mogelijkheden om niet optimaal te hoeven presteren. Bij de een kan het makkelijker als de ander, maar toch gebeurt het regelmatig. En toch is dit niet nodig! Want waarom zorgen we niet beter voor onszelf? Dit betekent: een juiste balans tussen werk en privé. En de balans tussen inspanning en ontspanning. Over timemanagement

gesproken... Alles zodanig indelen dat het leuk blijft en dat je een gezond maar vooral leuk leven hebt. Daar ben je zelf dus verantwoordelijk voor. Elementen die herkenbaar moeten zijn:

- Hard en succesvol werken
- Lichamelijk inspanning
- Geestelijke ontspanning
- Gezond eten/drinken

Deze bovenstaande zaken maken ons leven tot een succes. En dat is altijd leuk. Maar daar moet je wel wat voor doen. Vaak zit dat doen in regelmatig bewegen/sporten. Een uur doorlopen met de hond is ook al genoeg. Bewegen zorgt er namelijk voor dat je geestelijk kan ontspannen en zaken ruimer en beter in perspectief kan

zien. Misschien zouden bedrijven en instellingen voorafgaand aan pittige vergaderingen eerst een uur met of zonder elkaar moeten gaan sporten. Dan zal de vergadering veel effectiever verlopen en daarnaast werk je ook weer aan je momenten van geestelijke ontspanning. Per week zul je toch 3-5 momenten van geestelijk ontspanning moeten creëren. Dus kijk eens kritisch naar jouw week... Voldoet die aan deze voorwaarde dan lekker door blijven gaan. Zo niet, dan heb je nog wat te doen. Vooral voor jezelf! En iedereen in jouw omgeving profiteert hier van mee, zowel privé als op je werk. ■



Robert Lagendijk is sinds 1995 eigenaar van LAGENDIJK Training ([www.lagendijktraining.nl](http://www.lagendijktraining.nl)), dat gevestigd is op Papendal in Arnhem, het sportmekka van Nederland. Hij heeft jarenlange ervaring met het trainen van topsporters, maar ook ondernemers en managers behoren tot zijn cliënten. Juist door zijn ervaring in de topsport, weet hij als geen ander wat de ondernemer nodig heeft in zijn weg naar het succes.