

We zijn alweer druk met onze werkweken. Wellicht steeds drukker, door meer werk en we willen vooral meer doen in minder tijd. Weinig tijd voor gezin, familie en vrienden. Althans we zouden graag meer tijd met ze willen doorbrengen, denk ik... Staan we op het voetbalveld naar een training/wedstrijd te kijken van onze kids, missen we nog de fantastische actie van zoonlief omdat we staan te appen, op Facebook zitten, of aan het bellen zijn. Een grotere fout kun je naar zoon/dochter toe niet maken! En zo zijn er nog meer voorbeelden te bedenken, als je ze tenminste door hebt.



Helweek

Ook onze gezondheid vinden we eigenlijk wel belangrijk, maar zo lastig om verleidingen (de lekkere dingen) te weerstaan en de hoeveelheid is ook altijd te. En waarom?!

Op ons werk worden we vaak afgeleid van de dingen die we eigenlijk hadden willen/moeten doen. Dus aan het eind van de dag en meestal 's avonds gaan we ons lijstje af, tenminste als we een lijstje hebben en komen tot de conclusie dat de dag toch niet zo effectief is geweest als we dachten. Want we zijn tenslotte wel de hele dag bezig geweest. Maar hebben lang niet af gekregen wat we hadden willen doen. En een keertje is niet erg maar regelmatig wel.

Dus daar moet je wat aan doen!

De oplossing is 'Helweek'.

Ga de Helweek doen en pak alle facetten

op. Dit gaat helemaal over jezelf. Het gaat niet alleen over je gewoontes, modus/focus, timemanagement, uit je comfort zone, rust/herstel, innerlijke dialoog en op de laatste dag: wat heeft deze week je gebracht en wat ga ik veranderen. Je hebt al deze facetten namelijk helemaal meegemaakt.

Je hoeft nu dus alleen maar de keus te maken: wat ga ik veranderen? Dan kom je er ook achter dat je al je veranderingen helemaal zelf moet doen en dat jij de enige bent die verantwoordelijk is voor je eigen succes na deze week.

Voor meer info over Helweek, Google het of bel/mail me. De volgende column gaat over de inhoud van de Helweek. Wie weet zien we jou bij onze Helweek op Papendal! ■

Robert Lagendijk is sinds 1995 eigenaar van LAGENDIJK Training (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. In Rivierenland Business belicht hij iedere editie hoe je het hoogst haalbare resultaat kunt halen en geeft hij tegelijkertijd een blik achter de schermen van de topsport.