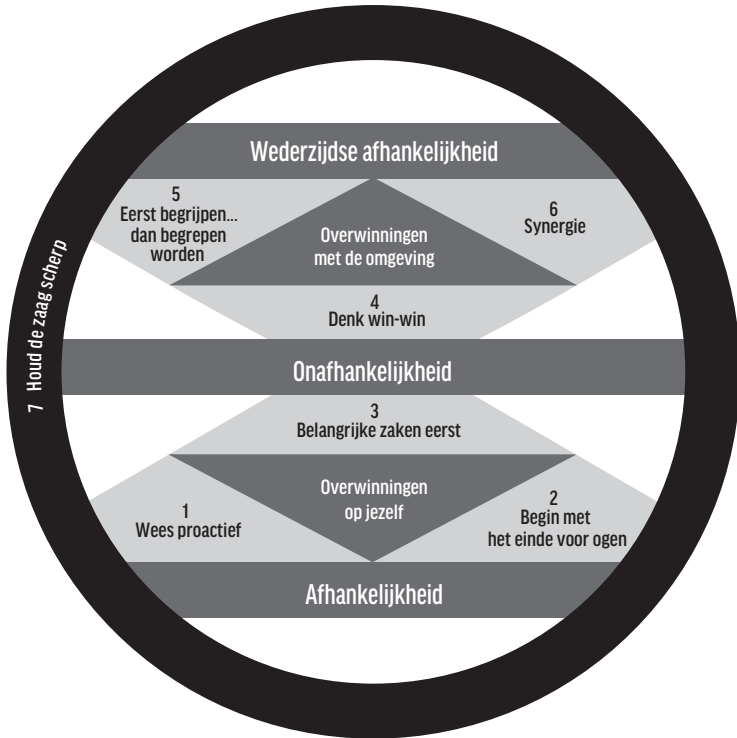


Eigenschap 7

Houd de zaag scherp



Lees eerst Eigenschap 7 in *De zeven eigenschappen van effectief leiderschap*.

Eigenschap 7 – houd de zaag scherp – gaat over uitgebalan- ceerde vernieuwing op alle vier de dimensies van de menselijke behoeften: lichamelijk, spiritueel, geestelijk, sociaal-emotioneel. Als je jezelf op elk van die vier gebieden blijft vernieuwen, zorg je voor groei en verandering in je leven. Je vergroot je productiviteit en je vermogen de uit- dagingen die je tegenkomt aan te kunnen.

BEREID JE VOOR

Om iets te bereiken in je leven moet je een proces van vernieu- wing en wedergeboorte op gang brengen. Als je inhoudelijke en consistente vooruitgang wilt volhouden, moet je alert zijn op overeenkomsten en verschillen.

Mensen hebben het unieke vermogen naar zichzelf te kijken. Als je je bewust bent van jezelf, kun je de boodschap- pen van je geweten horen. Luister daarnaar. Ze kunnen je helpen je gedrag te koppelen aan je persoonlijke doelen.

Laat je door je geweten leiden terwijl je de volgende check- lists doorwerkt. Door je open te stellen voor je geweten zal het vernieuwingsplan dat je in dit onderdeel opstelt het juiste zijn.

Kruis alleen de uitspraken aan waarop je volmondig ‘ja’ kunt zeggen.

Lichamelijke checklist

Ik zorg dat ik op de hoogte blijf van informatie op het gebied van gezond- heid en fitness.	
Ik sport ten minste drie keer per week twintig minuten tot een halfuur.	
Ik weet welke vitamines en mineralen ik nodig heb.	
Ik houd me aan een fitnessprogramma gericht op kracht en voer dat eventueel op.	

Cardiovasculaire en lenigheidsoefeningen maken deel uit van mijn programma.	
Ik slaap voldoende.	
Ik neem de rust en ontspanning die mijn lichaam nodig heeft.	
Ik eet hooguit één keer per week junkfood.	
Ik heb een doeltreffende, positieve manier gevonden om met stress om te gaan.	
Mijn eetgewoonten zijn gebaseerd op een doordacht plan dat past bij mijn behoeften en mijn doelen.	

Spirituele checklist

Ik weet wat mijn waarden zijn, en mijn plannen en mijn leven zijn daarmee in overeenstemming.	
Ik heb mijn eigen missie geformuleerd en daar vertrouw ik op om mijn leven visie en een doel te geven.	
Ik vind dagelijkse vernieuwing door meditatie, gebed, studie of reflectie.	
Ik breng geregeld tijd door op een plek waar ik spirituele vernieuwing vind, bijvoorbeeld in de natuur, een synagoge, een kerk of een tempel.	
Ik vind integriteit en eer belangrijk in mijn leven.	
Ik stel mijn hart open voor de waarheid.	
Ik ben in staat een standpunt in te nemen of de waarheid te vertellen, ook als ik daarmee tegen anderen inga.	
Ik stel mezelf regelmatig in dienst van anderen zonder daar iets voor terug te verwachten.	
Ik weet welke dingen in mijn leven ik kan veranderen en welke niet. Ik laat de dingen die ik niet kan veranderen los.	
Als dat nodig is, kan ik contact opnemen met een spirituele raadgever.	

Geestelijke checklist

Ik lees regelmatig boeken en andere publicaties.	
Ik houd een dagboek bij of schrijf regelmatig.	
Ik gebruik dagelijks muziek, stilte of ontspanningsoefeningen om mijn hoofd leeg te maken.	
Ik daag mijn denken uit door middel van puzzels, probleemoplossing of spelletjes.	
Ik heb een hobby.	
Ik blijf formeel of informeel leren.	
Ik heb ten minste één keer per week een diepgaand gesprek.	
Ik visualiseer projecten en plannen zodat ik het eindresultaat voor me zie om het proces te sturen.	
Ik heb een systeem om toegang te verkrijgen tot informatie wanneer dat nodig is.	
Ik maak gebruik van een systeem om mijn tijd en inspanningen te plannen en te organiseren.	

Sociaal-emotionele checklist

Mensen kunnen van mij op aan.	
Ik heb een hoopvolle kijk op het leven.	
Ik steun en vertrouw de mensen binnen mijn cirkel van invloed.	
Ik luister naar anderen en hoor wat ze zeggen in plaats van na te denken over wat ik zelf wil zeggen.	
Ik reik anderen de hand en ben empathisch.	
Ik onderhoud mijn belangrijkste relaties.	
Als dat nodig is, verontschuldig ik me oprecht.	
Ik kan volhouden in moeilijke tijden.	
Ik weet wat het betekent om goed voor mezelf te zorgen.	
Ik kan mijn impulsen beheersen: eerst afkoelen en daarna handelen, in plaats van direct te reageren op mensen en situaties.	

Hopelijk hebben deze checklists je op ideeën gebracht voor je persoonlijke vernieuwingsplan. Zijn er gebieden waarop je het al goed doet? Op welke gebieden zou je nog wel wat hulp kunnen gebruiken? Er is geen goed of verkeerd plan als het gaat om vernieuwingsactiviteiten. Als het voor jou maar werkt.

De volgende vragen zetten je aan het denken over gebieden waarop je misschien niet in balans bent, hoe je weer balans in je leven krijgt en wat je kunt doen om een frisse kijk op de dingen te krijgen.

1. Als je vijf dingen zou kunnen noemen die voedsel voor je ziel zijn, welke zou je dan kiezen?

.....

.....

.....

2. Wat maakt dat die vijf dingen spiritueel voedsel voor je zijn?

.....

.....

.....

3. Wat belemmert je leven?

.....

.....

.....

4. Wat houdt je 's nachts uit je slaap?

.....

.....

.....

5. Wat deed je graag als kind?

.....

.....

.....

6. Kun je je nog een moment herinneren waarop je volkomen gelukkig was? Hoe voelde dat? Wat kun je doen om je weer zo te voelen?

.....

.....

.....

7. Hoe kun je je relatie met een naaste versterken?

.....

.....

.....

8. Waar haal je inspiratie uit?

.....

.....

.....

142

9. Welke herinneringen aan je (groot)ouders kun je doorgeven aan je kinderen?

.....

.....

.....

10. Wat doe je opdat je familie je niet zal vergeten?

.....

.....

.....

11. Wanneer heb je voor het laatst echt bij jezelf naar binnen gekeken?

.....

.....

.....

12. Wat zou het kinderlijke gevoel van verwondering dat je ooit had weer kunnen terugbrengen?

.....

.....

.....

13. Als je je eigen toevluchtsoord zou kunnen bouwen, hoe zou dat er dan uitzien? Hoe zou je het gebruiken?

.....

.....

.....

14. Wat zou je minder kunnen doen?

.....

.....

.....

15. Wat zou je meer willen doen?

.....

.....

.....

16. Wat maakt je leven op dit moment ingewikkeld?

.....

.....

.....

144

17. Hoe kun je het simpeler maken?

.....

.....

.....

18. Zeg je wel eens 'ja' als je eigenlijk 'nee' zou willen zeggen?
Waartegen? Tegen wie?

.....

.....

.....

Nu je een beter beeld hebt gekregen van waar je je bevindt en waar je naartoe wilt als het gaat om het scherp houden van de zaag, kunnen we dat in beter hanteerbare porties opbreken.

Heb je het ooit zo druk gehad met autorijden dat je geen tijd had om te tanken?

PLANNEN

Als je meer kwaliteit van leven wilt, moet je daar plannen voor maken en aan het resultaat werken. Zorgvuldig consistent plannen en handelen kan vernieuwing brengen.

Planning is niets anders dan het maken van een blauwdruk voor de spirituele voeding die je wilt ervaren. Er zijn twee voorwaarden voor een succesvolle planning: serieuze reflectie en er tijd voor uittrekken. Serieuze reflectie helpt je om vast te stellen welke activiteiten je echt nieuwe energie geven. Tijd vrijmaken voor je plan zorgt ervoor dat het een prioriteit blijft in je dag- en weekplanning.

Een plan uitvoeren dat alle gebieden van je leven verrijkt, kost ongeveer een uur per dag. Je hebt het helemaal in eigen hand. Denk erom dat het heel goed mogelijk is om activiteiten te plannen die twee of meer dimensies combineren. Je kunt een relatie vernieuwen terwijl je samen wandelt. Of waarom geen cursus volgen met een vriend(in) over iets wat jullie beiden interesseert? Er zijn allerlei manieren om tot een plan te komen dat perfect bij jou en je manier van leven past. En bedenk: vernieuwing is een cadeau dat je jezelf geeft, geen extra taak. Geef jezelf de tijd om vernieuwing op één gebied in gang te zetten en volledig te implementeren. Als je het een tijdje in praktijk hebt gebracht, kijk je naar de voortgang. Evalueer je plan en kijk of het aan je behoeften voldoet. Als er aanpassingen nodig zijn, voer die dan door. Ga pas verder met een volgend aspect van je programma als je tevreden bent over het aspect waar je net aan hebt gewerkt.

Doe je planning, uitvoering en evaluatie stap voor stap. Als het je te veel wordt, neem dan een adempauze en kijk wat er moet worden aangepast. Het gaat er tenslotte om dat je minder gestrest raakt en meer balans en nieuwe energie krijgt.

LICHAMELIJKE VERNIEUWING

Om lichamelijke vernieuwing te bereiken moet je misschien een stap verder gaan dan je vertrouwde ideeën over lichaamsbeweging en eetgewoonten. Als je ideeën nodig hebt, kijk dan nog eens naar je checklist op pagina 137. Misschien kun je beginnen met een van de punten die je niet hebt aangekruist.

146

VASTSTELLEN

Neem even de tijd om de volgende vragen te beantwoorden.

1. Wat heeft je lichaam nodig om te vernieuwen?

.....
.....

2. Is er een activiteit die je andere mensen hebt zien ondernemen, die je wel eens zou willen proberen?

.....
.....

3. Wat zou je kunnen verbeteren aan je voeding?

.....
.....

Maak een lijst met activiteiten die de lichamelijke dimensie van je leven kunnen verbeteren en die een gevoel van vernieuwing zouden geven. Schrijf dingen op waar je echt in geïnteresseerd bent. 'Naar de sportschool gaan' opschrijven terwijl