

De 7 eigenschappen voor effectief leiderschap™ - EIGENSCHAP 7: Houd de zaag scherp

Jouw antwoorden

Naam: de Leng

Gemaakt op: 15/12/2024

LICHAAM

Noteer één ding waar je mee wilt beginnen, stoppen of doorgaan om je fysieke capaciteiten te verbeteren.

Ik wil graag stoppen met roken en troep eten.

VERSTAND

Noteer één ding waar je mee wilt beginnen, stoppen of doorgaan om je mentale capaciteiten te verbeteren.

Ik wil graag gaan journalen en een dagboekje bijhouden om zo mijn gedachten beter te kunnen ordenen. Ook wil ik werken aan een positievere mindset.

HART

Noteer één ding waar je mee wilt beginnen, stoppen of doorgaan om je sociale/emotionele capaciteiten te verbeteren.

Ik wil graag een betere band opbouwen met mijn ouders. Ook kan ik meer stortingen doen op de emotionele bankrekening tussen mij en mijn vrienden. Ik merk dat ik dit in drukkeres periodes vergeet.

ZIEL

Noteer één ding waar je mee wilt beginnen, stoppen of doorgaan om je spirituele capaciteiten te verbeteren.

Ik wil graag gaan mediteren om wat meer rust in mijn hoofd te krijgen. Ook heb ik een Mission statement opgesteld waar ik meer aandacht aan moet gaan besteden, om zo dingen te ondernemen die ik echt belangrijk vind.

Beschrijf kort jouw dagelijkse overwinning op jezelf.

Ik wil elke dag de tijd nemen om te kijken naar een stukje verstand, hart, lichaam en ziel. Om zo meer tijd te spenderen aan dingen die ik belangrijk vind en om niet op de automatische piloot te gaan

leven.

Sluit, als de omstandigheden het toelaten, een minuut je ogen en denk na over de volgende vraag:

**Hoe ga je de obstakels in het bereiken van jouw dagelijkse overwinning op jezelf overwinnen?
Noteer je antwoord.**

Genoeg slaap pakken en in een keer opstaan, niet de wekker elke 5 minuten zetten en nog even blijven liggen. Bij elke snack nadenken of ik me er beter door ga voelen.

Met wat zou je kunnen beginnen dat je werk aanzienlijk verbetert? Denk even na en noteer je antwoord.

Hulp vragen aan collega's als iets niet duidelijk is. Checken of de content het juiste doel heeft, zodat ik het niet voor niets maak en dus mijn tijd verspil.

Met wat zou je kunnen beginnen dat je privéleven aanzienlijk verbetert? Denk even na en noteer je antwoord.

Beter aan familie aangeven wat me dwars zit en vertellen waar ik mee zit.

Kijk nog eens naar je antwoord op de vraag over wat jouw werk kan verbeteren. Welke eigenschappen ga je hierbij toepassen en op welke manier?

Proactief zijn, door te vragen aan mijn manager of de content bijdraagt aan een doel van de organisatie.

Kijk nog eens naar je antwoord op de vraag over wat jouw privéleven kan verbeteren. Welke eigenschappen ga je hierbij toepassen en op welke manier?

Eerst begrijpen, daarna begrepen worden. Ik moet erachter komen waarom mijn vader altijd door iedereen heen praat en andere visies er niet toe doen.

Aan welke eigenschap ga je vanaf vandaag werken en hoe ga je dit doen?

Eigenschap 7, houd de zaag scherp. Ik merk dat ik uitgeput ben en me leeg voel. Hier moet iets aan veranderen, dus ga ik me vanaf volgende week bezig houden met mijn dagelijkse en wekelijkse doelen die ik voor mezelf heb opgeschreven.