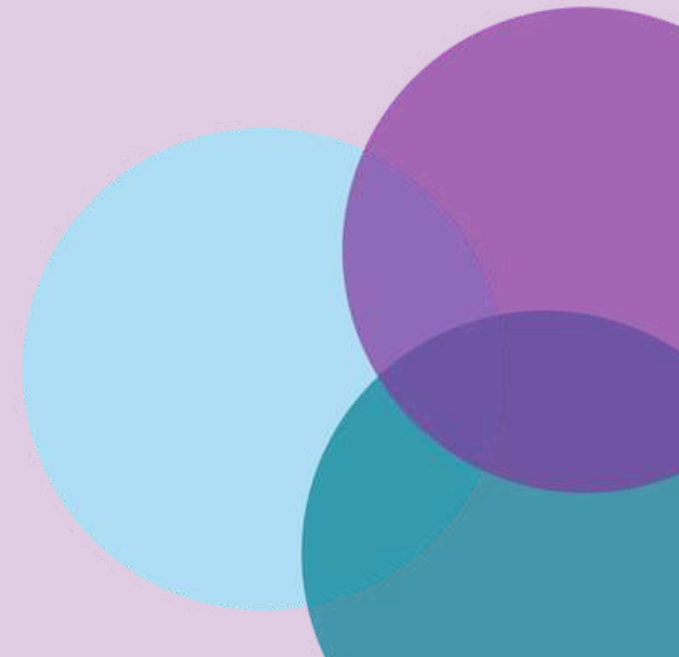




BBB CHALLENGE

Maandag



TIMEMANAGEMENT

Nog even een praktische dag, na de diepgang van gisteren. Want we moeten het nog even hebben over time-management. Ontzettend belangrijk om je bewust te zijn van je tijd en hoe je dit indeelt.

Want eerder in de challenge hebben we wel besproken dat het belangrijk is om je dagen en weken te plannen. Maar time-management maakt het nog iets concreter, omdat dit je helpt te ordenen.



Een gebrek aan time-management kan namelijk voor een groot energielek zorgen. We leven te veel van het ene urgente naar het andere urgente.

Of we steken te veel tijd in iets wat helemaal niet belangrijk is. Om vervolgens naar bepaalde deadlines te werken die weer voor een uitputtingslag zorgen. We hoppen vaak van urgentie naar urgentie. En het gekke is dat dit ook nog verslavend is.

Reden hiervan is: het geeft ons de bevestiging dat we er toe doen en belangrijk zijn. Klinkt gek misschien, maar als je beseft dat de basisbehoefte van ons als mens is dat we allemaal erkenning en waardering willen, dan is dat misschien niet zo vreemd.

En dit is dan ook weer een andere soort roofbouw, omdat die stress ons weer triggert om naar pepmiddelen te grijpen zodat we op de been blijven. Zoals koffie, suikers, eten, sigaretjes en/of alcohol.

Dus ons lichaam zorgt ervoor dat eigenlijk constant in een soort van hyperalert modus staan.

Doe je dit te lang, grote kans dat je tegen een burn-out aanloopt.

Want, neem daar misschien nog onzekerheid bij, faalangst, perfectionisme, geen nee durven zeggen.

Herkenbaar?

Misschien een confronterende vraag. Maar:
Waar denk je waar jouw meeste tijd aan verloren gaat?

Let wel: tijd is uiteindelijk het meest kostbare bezit wat je hebt. Omdat je niet weet wanneer er geen tijd meer voor je is. En wij willen je tijdens de challenge motiveren en stimuleren om alles eruit te halen wat erin zit.

We willen niet dat je op latere leeftijd rondloopt met rug- en knieklachten

We willen niet dat je suikerziekte ontwikkeld omdat je te lang met overgewicht hebt rondgelopen

We willen dat je niet boven aan de trap staat te hijgen als je hoort dat er een kind is wat zich heeft pijn gedaan

We willen niet dat je grote risico's loopt op hart- en vaatziekten

En wat we vooral niet willen is dat je zegt later: Had ik maar.....

ENERGY GOES WHERE ATTENTION FLOWS

Neem eens een moment om nu voor jezelf te bedenken hoe je je tijd zo kan indelen dat je:

1. minder tijd steekt in zaken die niet belangrijk zijn
2. Meer tijd steekt in zaken die belangrijk zijn (vergeet sporten niet ;-)

Wat kan jij (nu) anders doen, zodat je meer energie overhoudt voor dat wat echt belangrijk is!

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

just write it down

De inspiratie voor alle teksten komen deels uit onszelf maar we hebben ons zeker ook laten inspireren door anderen.

De boeken die we hebben gebruikt hiervoor zijn:

1. De logica van geluk -- Mo Gawdat
2. Miracle Morning -- Hal Elrod

Absoluut boeken die de moeite waard zijn om te lezen.

En daarnaast geven we nog 2 boekentips:

1. Master your Mindset -- Michael Pilarczyk
2. De edele kunst van not giving a f*ck -- Mark Manson



BEDANKT

Zonder jou was er geen challenge
Zonder jou konden we dit niet doen.
Jij biedt ons elke dag de inspiratie
om te doen wat we doen.
Om nog meer mensen te helpen naar
een gezond en fit leven
We hopen je te zien in onze
Academy of een andere
challenge!