Gewoonte 7 Houd de zaag scherp

Gewoonte 7 is de kruin van de boom en leert je om goed voor jezelf te blijven zorgen, om je te blijven ontwikkelen. Als een bosbouwer een botte zaag heeft, kan hij zijn werk niet goed doen. Zolang de zaag scherp wordt gehouden, zal het werk makkelijker gaan. Dat kost wel wat onderhoud..

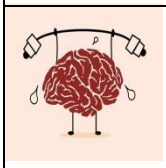
.

Goed zorgen voor jezelf (je lichaam, je geest, je ziel en je hart) klinkt eenvoudiger dan het is.





Wat doe jij om goed voor jezelf te zorgen?
(N=nooit, S=soms en A=altijd)

	Ik eet gezond en probeer zo weinig mogelijk ongezond voedsel te eten.	N	S	A
	Ik doe regelmatig aan lichaamsbeweging.	N	S	A
	Ik krijg voldoende nachtrust.	N	S	A
	Ik neem de tijd om me te ontspannen.	N	S	A
	Ik lees regelmatig een goed boek, tijdschrift of kijk naar het nieuws.	N	S	A
	Ik speel of luister naar goede muziek.	N	S	A
	Ik schrijf of ik teken.	N	S	A
	Ik bezoek weleens eens museum, of kijk naar leerzame programma's	N	S	A
	Ik lach minstens een keer per dag hardop.	N	S	A
	Ik maak gebruik van mijn talenten.	N	S	A
	Ik help een ander.	N	S	A
	Ik maak nieuwe vrienden.	N	S	A
	Ik bid of mediteer regelmatig.	N	S	A
	Ik houd een dagboek of blog bij.	N	S	A
	Ik denk na over mijn beslissingen en over situaties in mijn leven.	N	S	A
	Ik geniet van de natuur (bijv. wandelen, kijken naar ondergaande zon of de vogels).	N	S	A

Babystapjes...



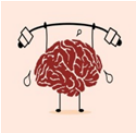
Vaak kun je met kleine stapjes beginnen om je lichaam, geest, je hart en je ziel te voeden. Kies een of twee babystapjes die je kunt doen en schrijf nadien je ervaringen op wat dit je geleerd heeft.

Lichaam 

1. Eet een ontbijt

2. Begin met een trainingsprogramma (wandelen, rennen, zwemmen, o.i.d.) en houdt dit 14 dagen vol.

3. Geef een slechte gewoonte een week op (bv.geen frisdrank, chocola, snacks). Kijk hoe dit na een week voelt.

Geest 

4. Neem een abonnement op een interessant tijdschrift (bijv. Quest, National Geographic)

5. Lees elke dag de krant (of bijv. www.nu.nl)

6. Ga eens naar een museum of buitenlands restaurant waar je nog nooit geweest bent.

Hart 

7. Ga eens samen met een familielid uit of op stap.

8. Ga eens een ‘humorverzameling’ bijhouden. Knip bijv. je favoriete cartoons uit, verzamel moppen, enz.

Ziel 

9. Kijk eens heel bewust naar de natuur.

10. Begin met het bijhouden van een dagboek