

A

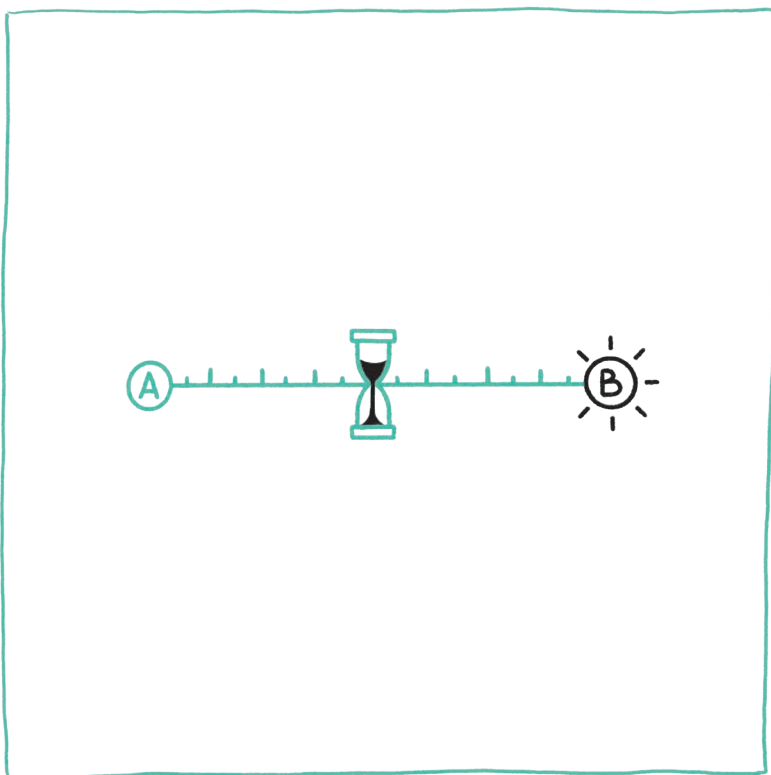
'Hier word
je vrolijker én
slimmer van'
Berthold Gunster
Auteur van *Omdenken*

123 LIFEHACKS
VOOR MEER
→ FOCUS EN
AANDACHT ←
IN JE LEVEN!

LUCAS REINDS

B

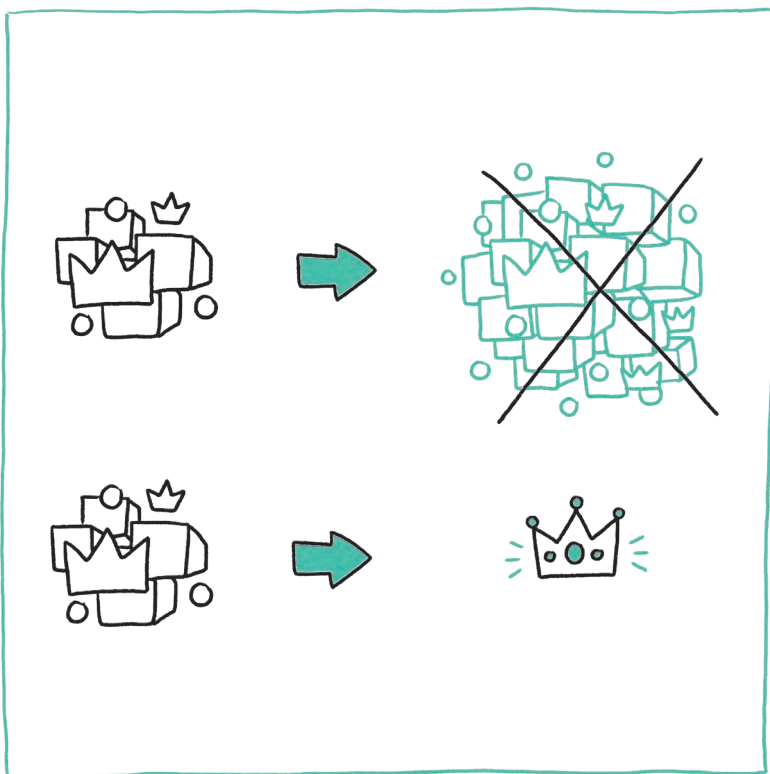
HOOFD
LIDEN



Als het gaat om persoonlijke groei, bestaat er niet zoiets als een *korte route*. We willen het liefst in een zo kort mogelijke tijd de lol van resultaten ervaren, maar moeten ons realiseren dat er alleen duurzame groei plaatsvindt door discipline, kleine stapjes en... tijd!

Hoe mensen groeien naar volwassenheid

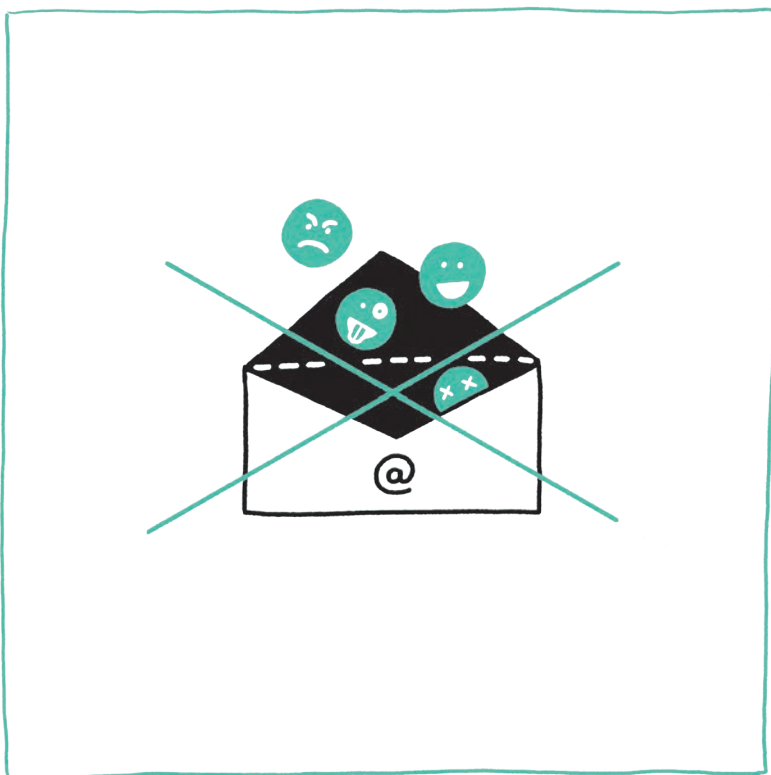
→ Dr. Henry Cloud & Dr. John Townsend



Stop met alsmaar méér doen. Ga mínder doen en doe dat beter! Ik vond het tot een paar jaar geleden schitterend om 'kneiterdruk!' te antwoorden op de vraag: 'Hoe gaat het met je werk?'

Totdat ik me realiseerde dat ik beter één welgeplaatst schot op doel kan doen dan dertig ballen in de lucht proberen te houden. Meer aandacht, een waardevoller resultaat en een voldaan gevoel zijn het gevolg!

Nooit meer te druk → Tony Crabbe



Superonhandig tijdens het mailen: te veel emotie en discussie. Het lukt niet iedereen om met letters emoties genuanceerd te benoemen of om humor begrijpelijk vast te leggen.

Vandaar dat het in e-mailcorrespondentie nogal eens misgaat als een van de partijen emotie inbrengt. Tip: stop de mailwisseling en bespreek het onderwerp in real life.

Overleef je inbox → Arjan Broere