

Probleem - oplossing

Onderwerpregel

In 5 stappen rust in je kop — en ben je fit

Tekst

Je werkt de hele dag door. Je hoofd ook. En 's avonds lig je uitgeteld op de bank.

Werken is net topsport.

Maar bij topsport pakken ze dat toch een beetje slimmer aan. Want na de inspanning wordt altijd een periode van herstel ingepland.

Dat moet ook. Om te kunnen groeien. Om sterker te worden. Om steeds beter te presteren.

Dit is de formule: inspanning + herstel = progressie.

De fout die je maakt: inspanning en verder niks. Daardoor lig je 's avonds uitgeput op de bank te 'herstellen'.

Morgen weer zo'n dag? Niet als je deze eenvoudige stappen toepast:

1. Plan je werk de dag ervoor in
2. Plan werkzaamheden in in blokken van steeds 30 minuten: 25 minuten focus op je taak, 5 minuten totaal iets anders doen (thee drinken, krant lezen, mediteren oid)
3. Begin je dag met deze geleide meditatie van 5 minuten <download>

4. Neem na 4 blokken 15 minuten rust met deze geleide meditatie <download>
5. Eindig je dag met deze meditatie van 5 minuten <download>

Op deze manier plan je gestructureerd je momenten van herstel in. Je gedachten komen tot stilstand. Je komt in diepe rust.

Ga er meteen mee aan de slag. Doe het minimaal een week. Kijk of het voor je werkt (voor 99 van de 100 mensen werkt het).

Kijk hier als je meer wilt <link verkooppagina ledenomgeving>.