



BIJ JANSEN

...aan de keukentafel

Ik kan niemand iets leren...

(ik kan hooguit iemand helpen het in zichzelf te vinden) Galileo Galilei

nr 02/2019

Mentale voeding

Veel mensen maken zich zorgen om hun gezondheid en houden zich bezig met hun voeding, lichaamsgewicht en fysieke conditie. Dit lijkt me erg verstandig.

Daarnaast zie ik minder interesse en toewijding als het gaat om mentale voeding. Welke boeken leest u? Welke documentaires kijkt u? Met wie heeft u echt goede gesprekken? En hoe vaak heeft u die? Welke studie volgt u?

Ik sprak laatst een Amerikaanse ceo en die vertelde me dat hij maandelijks twee tot drie boeken las. Ik vroeg hem of hij veel collega-ceo's sprak en of zij dat ook deden. Hij bevestigde beide volmondig.

Hij vond het vreemd toen ik hem vertelde dat het antwoord op dezelfde vraag van veel managers, directieleden en ondernemers vaak is: "Ja, ik lees twee of drie boeken tijdens de vakantie".

Afspraak?

Afgelopen week moest ik denken aan de man die onze haard zou komen repareren. Hij zou dit binnen anderhalve week doen en die belofte heeft hij inmiddels vijf weken geleden gedaan. Wellicht onnodig om te zeggen dat ik hem de afgelopen vijf weken niet gehoord heb.

Dit voorval bracht me op de volgende gedachte: het komt HEEL vaak voor dat mensen zich niet aan hun eigen afspraken houden. Vroeger, als student, dacht ik vaak dat het in het bedrijfsleven anders zou zijn. Ik weet inmiddels beter.

Ik ben er stellig van overtuigd dat we een veel betere organisatie, teamwork, relaties met medewerkers, klanten en leveranciers krijgen als we ons gewoon aan onze afspraken houden.

Wat denkt u?

Een goed idee

Heeft u wel eens een goed idee of inzicht gekregen toen u daar heel hard naar op zoek was? Ik niet. Ik krijg goede ideeën alleen als ik onder de douche sta, of als ik een lang stuk aan het wandelen of fietsen ben.

Wat leert mij dit? Dat deze activiteiten waardevol zijn. Nu douche ik regelmatig zonder daar veel over na te denken, maar de andere activiteiten daar moet ik me echt toe zetten. Dat doe ik dus.

Af en toe wandelen of fietsen in het bos zie ik ook als werk. Ik kom namelijk bijna altijd uit het bos met een goed idee of inzicht dat ik niet had toen ik erin ging. De reden lijkt me voor de hand liggen: ik neem wat afstand van het probleem, word niet gestoord door e-mail, telefoon of andere afleiding en denk even niet bewust (niet hetzelfde als: bewust niet) aan het probleem. Heel productief!

BEHOEFTE AAN MEER?

Bel of mail me.

CONTACT

klik: mail@janwillemjansen.com

klik: www.janwillemjansen.com

bel : +31 6 51 81 83 37

JAN WILLEM JANSEN

