

CHECKLIST VOORBEREIDING HELWEEK

I MOTIVATIE

Bedenk waarom je een Helweek wilt doen

Optioneel: zoek een buddy/team

II SPELREGELS

Check de 15 basisregels

Check de regels voor voeding

Check de regels voor beweging

Optioneel: stel extra regels voor jezelf

III HET GROTE PLAATJE

Noteer waar je nu staat in je leven

Vraag om feedback van je omgeving

Noteer je verbeterpotentieel

IIII PRAKTISCHE VOORBEREIDING

Maak een plan voor jouw beweging

Maak een plan voor jouw voeding

Stem jouw plan af met jouw omgeving

V MENTALE VOORBEREIDING

Check: 100% commitment

Check: Vertrouwen in jezelf

Check: Visualiseren van de finish

REGELS HELWEEK

BASISREGELS ALGEMEEN

1. Start maandagochtend om vijf uur en stop zondagavond om tien uur.
2. Sta elke ochtend om vijf uur op.
3. Ga elke avond om tien uur naar bed.
4. Werk de hele week extreem hard. Wees gefocust, bewust en plichtsgetrouw.
5. Blijf trouw aan je plan.
6. Wees je te allen tijde bewust van je modus en focus.
7. Wees je bewust van de verschillende rollen die je in de loop van een dag vervult en vervul ze met glans.
8. Probeer de hele tijd blij, positief en oplossingsgericht te zijn.
9. Wees daadkrachtig en proactief.
10. Neem weloverwogen, kwalitatieve rust.
11. Besteed extra aandacht aan kleding en uiterlijk.
12. Laat alle privéaangelegenheden wachten tot de avond.
13. Gebruik geen sociale media onder werktijd.
14. Beperk praatjes met collega's tot een minimum.
15. Laat de tv uit.

BASISREGELS VOEDING

- Eet de hele week uitsluitend gezond
- Elke vorm van zoetheid snoeperij is verboden

BASISREGELS VOEDING

- Streef naar zoveel mogelijk beweging
- Minstens één uur per dag sporten
- Minstens twee fysieke activiteiten moeten behoorlijk zwaar zijn
- Vaker en minder eten dan je gewend bent (het liefst vijf maaltijden per dag, waarvan twee tussendoortjes)

DAGELIJKSE DOELEN HELWEEK

DAG 1, MAANDAG: VASTE GEWOONTES

- Breng je goede en slechte gewoontes in kaart
- Bedenk een strategie om je slechte gewoontes te veranderen en je goede gewoontes te versterken

DAG 2, DINSDAG: MODUS EN FOCUS

- Definieer je verschillende modi
- Leer om in en uit verschillende modi te gaan

DAG 3, WOENSDAG: TIMEMANAGEMENT

- Maak je eigen to-do-lijst
- Leg je eigen jaarplanning, maandplanning, weekplanning en dagplanning aan
- Leer om dingen van je to-do-lijst over te hevel naar je agenda

DAG 4, DONDERDAG: BUITEN JE COMFORTZONE

- Werk dag en nacht zonder te slapen
- Uitstel is verboden
- Gebruik geen social media
- Loop, ren of fiets – minimaliseer transport in de vorm van auto, bus of trein
- Doe alles wat je altijd al hebt uitgesteld
- Ga de strijd aan met datgene waar je het bangst voor bent

DAG 5, VRIJDAG: RUST EN HERSTEL

- Leer efficiënte rusttechnieken
- Ontdek de meerwaarde van rust

DAG 6, ZATERDAG: INNERLIJKE DIALOOG

- Maak een lijst van alle dingen waar je goed in bent
- Denk uitsluitend positief over jezelf
- Denk dat alles deze dag in jouw belang gebeurt

DAG 7, ZONDAG: PLAATS JE LEVEN IN PERSPECTIEF

- Vrijaf nemen van je werk
- Genieten van het goede gevoel
- Jezelf belonen met iets waar je zin in hebt
- Je leven opnieuw in perspectief plaatsen

WORKSHEET DAG 1: GEWOONTES

GOEDE GEWOONTES



SLECHTE GEWOONTES



STRATEGIE VOOR VERANDEREN GEWOONTES



10 EXTRA TIPS VOOR DE HELWEEK

#1 HOUD DAGELIJKS NOTITIES BIJ VOOR JEZELF

#2 DOE HET SAMEN EN MOTIVEER ELKAAR
OF: DOE HET JUIST HELEMAAL ALLEEN EN 'IN STILTE'

#3 GEBRUIK DE HELWEEK VOOR JE PERSONAL BRANDING

#4 PLAN HET WANNEER JE WEET DAT JE HET KAN GEBRUIKEN

#5 GEBRUIK DE HELWEEK ALS EEN NIEUW BEGIN

#6 LEES HET BOEK EERST VOLLEDIG, DAARNA PER DAG

#7 NOTEER DE OPDRACHTEN DIE GOED VOOR JOU WERKEN

#8 LAAT DE HELWEEK NIET VOLLEDIG OM JEZELF DRAAIEN
kijk wat je ook voor anderen kunt doen die week

#9 GEBRUIK JE CREATIVITEIT OM JE EIGEN DRAAI ERAAN TE
GEVEN

#10 PLAN NA JE HELWEEK DIRECT DE VOLGENDE

BESTEL HET BOEK



**Als je klikt op de cover koop je het boek via een affiliatielink bij managementboek.nl.
Hier houd ik dus een klein bedrag aan over. Bedankt als je hiervoor kiest.
Het boek is ook gewoon op andere verkooppunten beschikbaar.*