



## Checklist 'Houd de zaag scherp'

Deze checklist helpt je om een idee te krijgen hoe je ervoor staat bij het werken in de vier dimensies in het kader van de zevende eigenschap van Covey (de zeven eigenschappen van effectief leiderschap): houd de zaag scherp.

Welke uitspraken gelden voor jou? Zet een kruisje. Het is dus 'ja' of 'nee', iets er tussen is er niet.

### Lichamelijke checklist

- Ik zorg dat ik op de hoogte blijf van informatie op het gebied van gezondheid en fitness.
- Ik sport ten minste drie keer per week twintig minuten tot een halfuur.
- Ik weet welke vitamines en mineralen ik nodig heb.
- Ik houd me aan een fitnessprogramma gericht op kracht en voer dat eventueel op.
- Cardiovasculaire en lenigheidsoefeningen maken deel uit van mijn programma.
- Ik slaap voldoende.
- Ik neem de rust en ontspanning die mijn lichaam nodig heeft.
- Ik eet hooguit één keer per week junkfood.
- Ik heb een doeltreffende, positieve manier gevonden om met stress om te gaan.
- Mijn eetgewoonten zijn gebaseerd op een doordacht plan dat past bij mijn behoeften en mijn doelen.

### Spirituele checklist

- Ik weet wat mijn waarden zijn, en mijn plannen en mijn leven zijn daarmee in overeenstemming.
- Ik heb mijn eigen missie geformuleerd en daar vertrouw ik op om mijn leven visie en een doel te geven.
- Ik vind dagelijkse vernieuwing door meditatie, gebed, studie of reflectie.
- Ik breng geregeld tijd door op een plek waar ik spirituele vernieuwing vind, bijvoorbeeld in de natuur, een synagoge, een kerk of een tempel.
- Ik vind integriteit en eer belangrijk in mijn leven.
- Ik stel mijn hart open voor de waarheid.
- Ik ben in staat een standpunt in te nemen of de waarheid te vertellen, ook als ik daarmee tegen anderen inga.
- Ik stel mezelf regelmatig in dienst van anderen zonder daar iets voor terug te verwachten.
- Ik weet welke dingen in mijn leven ik kan veranderen en welke niet. Ik laat de dingen die ik niet kan veranderen los.
- Als dat nodig is, kan ik contact opnemen met een spirituele raadgever.

### Geestelijke checklist

- Ik lees regelmatig boeken en andere publicaties.
- Ik houd een dagboek bij of schrijf regelmatig.
- Ik gebruik dagelijks muziek, stilte of ontspanningsoefeningen om mijn hoofd leeg te maken.
- Ik daag mijn denken uit door middel van puzzels, probleemoplossing of spelletjes.
- Ik heb een hobby.
- Ik blijf formeel of informeel leren.
- Ik heb ten minste één keer per week een diepgaand gesprek.
- Ik visualiseer projecten en plannen zodat ik het eindresultaat voor me zie om het proces te sturen.
- Ik heb een systeem om toegang te verkrijgen tot informatie wanneer dat nodig is.
- Ik maak gebruik van een systeem om mijn tijd en inspanningen te plannen en te organiseren.

### Sociaal-emotionele checklist

- Mensen kunnen van mij op aan.
- Ik heb een hoopvolle kijk op het leven.
- Ik steun en vertrouw de mensen binnen mijn cirkel van invloed.
- Ik luister naar anderen en hoor wat ze zeggen in plaats van na te denken over wat ik zelf wil zeggen.
- Ik reik anderen de hand en ben empathisch.
- Ik onderhoud mijn belangrijkste relaties.
- Als dat nodig is, verontschuldig ik me oprecht.
- Ik kan volhouden in moeilijke tijden.
- Ik weet wat het betekent om goed voor mezelf te zorgen.
- Ik kan mijn impulsen beheersen: eerst afkoelen en daarna handelen, in plaats van direct te reageren op mensen en situaties.

Je hebt nu een idee hoe je ervoor staat. Wil je aan de slag met de zevende eigenschap van Covey, download dan het werkblad Houd de zaag scherp op [managementmodellensite.nl](http://managementmodellensite.nl). Succes!