

A dark, semi-transparent background image showing two men in a meeting. One man is seated in the foreground, facing away from the camera, while the other man is seated across from him, leaning forward. They appear to be in a modern office or meeting room with large windows in the background.

● Gratis download

De 8 vragen die je jezelf elke **vrijdag** stelt

Sluit je week bewust af, en begin je
weekend met een leeg hoofd.

KENNETH ★ SMIT

SIET! LEIDERSCHAP TRAJECT

Sluit je week bewust af

De meeste mensen beginnen de week vol, en sluiten hem nooit echt af. Zonde, want juist door je week bewust af te ronden, begin jij je weekend met een leeg hoofd en een helder plan voor de week erna.

Neem daarom elke vrijdagmiddag of zaterdagochtend een paar minuten. Sta stil, in het nu. Heb ik gedaan wat ik wilde doen? Ben ik mijn afspraken nagekomen, met mezelf, met mijn mensen en met mijn klanten? Geef jezelf eerlijk een cijfer, en neem mee wat blijft liggen.

Deze acht vragen helpen je daarbij. Pak een pen, en begin.

De 8 vragen

1 Wat gaat er goed?

Wees je bewust van wat goed gaat, daar word je gelukkig van. Er gaat altijd meer goed dan je denkt.

2 Wat kan er nóg beter?

Niet wat er fout ging, wel wat beter kan. Vaak volgt vanzelf: moet ik dit doen, en moet ik het zelf doen, delegeren, of gewoon laten?

3 Wie wil ik zijn?

Los van wat je doet, wat je hebt of wat anderen van je vinden. Wil ik écht betrouwbaar zijn? Doen wat ik zeg, en zeggen wat ik doe?

4 Zit ik in mijn Ikigai?

Doe ik wat ik leuk vind, waar ik goed in ben, wat de wereld nodig heeft, en waar ik voor betaald word? Vier keer ja, en je zit in je flow.

5 Waarmee ga ik stoppen, doorgaan en starten?

Dit geeft richting en focus. En focus geeft rust.

6 Dien ik mijn eigen succes, of dat van mijn team?

Ben ik met mijn ego bezig, of laat ik anderen excelleren? De eerlijkste leiderschapsvraag van de week.

7 Wat voel ik?

Zit mijn gevoel in mijn hoofd, mijn hart of mijn buik? Waar zit spanning of pijn, en wat zegt dat over mij? En hoe staat het met mijn ademhaling, mijn water drinken, mijn eten en mijn beweging?

8 Waar ben ik dankbaar voor?

Als je maar één vraag zou doen, doe deze. Wie dankbaar is, is tevreden, en tevredenheid is een vorm van geluk. Wees dankbaar voor alles wat er is, ook voor dat wat minder leuk is.

Kort, eerlijk, en volgehouden

Wanneer

Elke vrijdagmiddag of zaterdagochtend, als afsluiting van je week.

Hoe

Met pen op papier, kort en eerlijk. Geef jezelf gerust een gemiddeld cijfer, bijvoorbeeld een 8, en benoem wat je wel en niet hebt gehaald.

Wees eerlijk over wat blijft liggen

Sleep je iets al zes weken mee? Haal het van je lijst, of plan het opnieuw en doe het dan ook. Wees betrouwbaar, ook naar jezelf.

Alleen én samen

Je doet dit voor jezelf. En het is waardevol als je management team weet waar jij voor staat, zodat jullie elkaar eraan kunnen houden.

Mijn cijfer voor deze week

Van bewust naar **vanzelf**

Leiders die deze vragen een paar maanden trouw blijven, maken een echte verandering door. Ze worden gelukkiger en rustiger, ze halen hun doelen sneller, en de mensen om hen heen trekken het werk uit hun handen.

Deze acht vragen maken je bewust. En met de tijd ga je ze steeds meer op gevoel doen, zonder erover na te denken. Dat is waar echt leiderschap begint: niet bij méér weten, wel bij anders gaan zien en doen. Intuïtief en instinctief, oftewel onbewust én bekwaam.

Wil je verder?

Precies daar draait de reis van SiET! om. Wij dagen jou uit om binnen twee jaar te groeien van een “8” naar een “9,6”, met een groep gelijkgestemde ondernemers en de nuchterste praktijkbegeleiders van Nederland, van Kenneth Smit sinds 1968.

[Lees de brochure ↗](#)

[Plan hier je impactcall ↗](#)

— *Het team van SiET! Leiderschap*