Dit document hoort bij het artikel [Leven volgens de 7 gewoontes van Stephen Covey](https://www.wellned.nl/redactioneel/leven-volgens-de-7-gewoontes-van-stephen-covey).

Door elke dag stil te staan bij het toepassen van de filosofie van Covey in je dagelijkse leven kan je effectiever worden als mens. En in je groei kan je zelf vervulling vinden van jouw doelen in het leven en de mensen om je heen gelukkiger maken.

Doe de oefeningen minimaal 2 maanden achter elkaar tot de gewoontes ingesleten zijn en herhaal ze wanneer nodig. De gewoontes doorloop je 6 dagen per week (maandag t/m zaterdag). Ja, 6 en niet 7... lees verder.

De indeling van dit sjabloon is 1 gewoonte/regel per dag. Een ander sjabloon (zie Downloads op WellNed) laat je een hele week concentreren op een specifieke gewoonte in een cyclus, die je na 6 weken kan herhalen. Deze tweede optie kan je gebruiken om jouw focus op een gewoonte te verdiepen.

Zie ook [Gewoontevorming](https://www.wellned.nl/fundament/tijd-energie/de-kracht-van-gewoontes/).

### Jouw rollen in het leven

Iedereen heeft meerdere rollen in het leven. In je jeugd ben je een ‘kind van je ouders’, scholier, speelkameraad, etc. Naarmate je ouder wordt nemen je rollen en je verantwoordelijkheden toe. Afhankelijk van je situatie kunnen je rollen ook afnemen (in aantal en intensiteit), wat je de gelegenheid geeft om je te concentreren op een beperkt aantal zaken.

Voor elk van je rollen kan je bepalen welke facetten van de filosofie van Covey je kan toepassen om je functioneren te verbeteren. Pas de onderstaande rollen aan en kopieer ze in plaats van ‘[Jouw rollen: ...]’ voor elk van de dagen hieronder. Varianten zijn mogelijk met 1 of geselecteerde rollen per dag.

Je kan het document afdrukken en met de hand invullen (ruimte laten voor tekst). Of je kan de versie met jouw aanpassingen - en eventuele aanvullingen - gebruiken als een sjabloon voor je eigen wekelijkse reflectie en actiepunten.

Jouw rollen en de **actiepunten** voor toepassing van de gewoonte/regels van Covey:

* Partner: ...
* Ouder/Kind: ...
* Familielid: ...
* Vriend: ...
* Buur/Kennis: ...
* Leider/werknemer: ...
* Sporter/Hobbyist: ...
* Non-profit/charitatief: ...
* etc.

**Maandag: #1 - Proactief**

***Toelichting #1***

Pro-Actief zijn betekent dat je niet passief wacht op een impuls van iemand anders of op een gebeurtenis en dan alleen Re-Ageert. Met name reacties die op de automatische piloot gaan kunnen gevaarlijk zijn in de interactie met anderen. Heb je problemen of zie je mogelijkheden, neem dan het initiatief om de lucht te zuiveren of een positieve bijdrage te doen die de situatie verbetert.

Wat kan je actief doen? Hoe kan je ongevraagd tegemoetkomen aan verlangens die anderen expliciet of impliciet aangegeven hebben in uitingen of gedrag? Welke gelegenheden doen zich voor om initiatief te nemen om effectief gebruik te maken van gelegenheden die zich voordoen.

Ga goed na, hoe je proactief kan zijn om je rol zo goed mogelijk te vervullen. Maak jezelf blij, als je positieve ontwikkelingen kan beïnvloeden en maak anderen blij als je spontaan iets voor ze doet dat ze kunnen waarderen.

Verkijk je niet alleen op de ‘grote gebaren’ maar zoek het ook in de kleine dingen als aandacht geven en rekening houden met anderen.

***Toepassen #1***

[**Jouw rollen en jouw Acties:**

- ...

- ...

- ...]

**Dinsdag: #2 - Begin met het eindresultaat in gedachten**

***Toelichting #2***

Als je wat wit bereiken in het leven, dan is het goed om eerst goed na te denken over wat je doel is. Veel mensen denken dat ze met ‘gelukkig worden’ of ‘rijk worden’ of ‘succes hebben’ een doel hebben. Helaas zijn dat extrinsieke doelen met hoofdzakelijk externe kenmerken en zonder meetbare resultaten. Wanneer weet je, dat je het doel hebt bereikt? Waarschijnlijk nooit. Ook al kan je op een gegeven moment claimen, dat je gelukkig of rijk of succesvol bent, dan is het doel allang weer om er nog een paar scheppen bovenop te doen. Je streeft iets na, dat je waarschijnlijk nooit zal bereiken en het resultaat is, dat je ongelukkig of onvervuld blijft.

Wanneer je resultaat wil, stel dan een goede definitie op wat dat resultaat is. Wat, waarom, wanneer met kwantitatieve en kwalitatieve doelstellingen. Het hebben van een visie is geen kwestie van dromen, maar van voor jezelf absolute helderheid hebben over je einddoel. Dat gaat verder dan S.M.A.R.T. plannen met de elementen Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch en Tijdgebonden. Het doel dat je wil bereiken moet je kunnen zien, voelen, ruiken en proeven. Zonder een doel dat je met passie kan nastreven, is de kans op succes klein.

Geluk en succes zijn geen einddoelen maar zaken die je vanaf de eerste dag van het werken aan je doel al kan bereiken. Wanneer je doet wat jou vervulling geeft, dan ben je blij, dat je het **mag** doen. Dan is het geen ‘werk’ meer, maar onderdeel van je leven en een vervulling op zich. Succes bereik je met elke geslaagde stap die je naar je doel doet, ook al is het soms een stap terug en dan weer 2 vooruit.

***Toepassen #2***

[**Jouw rollen en jouw Acties:**

- ...

- ...

- ...]

**Woensdag: #3 - Prioriteit, wat komt eerst?**

***Toelichting #3***

Wat is ‘prioriteit’? Het is wat je het eerste doet en wat je de meeste aandacht schenkt, omdat het fundamenteel belangrijk is voor het bereiken van je doel. Alle andere zaken zijn afleiding of noodzakelijk kwaad zoals belastingen e.d.

Uiteraard zijn er altijd afwegingen tussen de verschillende rollen in je leven. Je werk kan heel belangrijk voor je zijn, maar dat mag niet ten koste gaan van je relatie met je partner, je gezin en je vrienden. Je gezondheid mag ook niet lijden onder je drang om alleen tijd aan prioriteiten te besteden.

De factoren tijd en energie spelen ook een belangrijke rol. Het is nu eenmaal niet mogelijk om 24 uur per dag bezig te zijn met je topprioriteit. Je kan er korte tijd even alles voor opzij zetten, maar daarna moet er weer een balans komen om langdurig voortgang te kunnen maken en jezelf beschikbaar te maken binnen de diverse rollen in je leven.

Als er iets is binnen of buiten je werk of gezinsleven, dan is het niet nodig om daar obsessief aan te werken. Regelmaat wint het altijd van intensiteit. Elke dag 1 uur aan de topprioriteit op je werk en 1 uur aan de belangrijkste zaken daarnaast stellen je al in staat om veel te bereiken. Je zal versteld staan als je die 1 tot 2 uur per dag alleen aan hoofdzaken besteedt en met name aan de planning. Zonder afleiding van mailen, chatten, telefoneren, etc. vallen veel zaken bijna vanzelf op hun plaats.

Wat is jouw prioriteit binnen elk van je rollen? Regelmatige aandacht voor wat je belangrijk vindt! En krijgt een prioriteit eenmaal voldoende aandacht en maak je voortgang, dan kan je ontspannen aan secundaire zaken werken in de wetenschap dat de basis goed is.

***Toepassen #3***

[**Jouw rollen en jouw Acties:**

- ...

- ...

- ...]

**Donderdag: #4 - Win-Win**

***Toelichting #4***

Scoren ten koste van anderen werkt alleen binnen (sport)competities. Maar zelfs dan kan je de ander nog in zijn of haar waarde laten en sportief zijn.

Als je met anderen samenwerkt voor een resultaat, kijk dan eerst naar wat de ander wil bereiken of echt nodig heeft. Daarna kijk je pas op een intelligente manier hoe je zelf een goed resultaat kan bereiken zonder anderen te benadelen. Zo kunnen beide of alle partijen voordeel hebben bij de oplossing en houdt die overeenkomst ook waarde voor de toekomst. Op de korte termijn scoren zonder dat alle direct betrokkenen er voordeel bij hebben is een letterlijk kortzichtige benadering.

Je kan dit ook zien als win-win of ‘no deal’. Kunnen we niet beide winnen, dan is opgeven wellicht beter. Een oplossing waarbij één van de betrokkenen toegeeft kan daarmee de samenwerking op de lange termijn saboteren.

Ook wanneer je wat ‘verkoopt’, een product of dienst, is het zaak om een goede oplossing te leveren op de lange termijn. Je bent altijd gebaat bij een goede klant met een gezonde verstandhouding t.o.v. iemand die gedwongen is om zaken met je te doen voor resultaat op de korte termijn. Water bij de wijn doen is niet per definitie slecht, als de verstandhouding erbij gebaat is. Alles met mate.

***Toepassen #4***

[**Jouw rollen en jouw Acties:**

- ...

- ...

- ...]

**Vrijdag: #5 - Eerst Begrijpen, dan Begrepen**

***Toelichting #5***

De meeste mensen ‘praten’ graag en willen uiteraard goed begrepen worden. Maar een ‘gesprek’ is tweerichtingsverkeer. Als je instelling (mindset) is, om jouw verhaal er bij de ander in te rammen met veel overtuigingskracht dan verklein je de kans om een relatie met wederzijds begrip op te bouwen. Probeer eerst de ander(en) te begrijpen met actief luisteren en liever nog empathisch luisteren.

Bij actief luisteren probeer je de informatie van de ander zo goed mogelijk te begrijpen o.a. door vragen te stellen voor verduidelijking. Bovendien moet je er op letten dat je direct je eigen antwoord klaar hebt. Bij empathisch luisteren verplaats je jezelf zo goed mogelijk in de uitgangspunten en de conclusies van de ander. Pas in tweede instantie ga je na in hoeverre dit qua resultaat aansluit bij je eigen wensen.

Door aan de ander vragen te stellen en de informatie terug te koppelen, kweek je acceptatie en toon je echte interesse. Niet zelden zullen mensen stomverbaasd zijn, dat iemand echt **wil** begrijpen wat hen bezighoudt, en meevoelt en meedenkt.

Ook op het persoonlijk vlak begint een gesprek vaak met “Hoe gaat het met je?” en het antwoord “Goed... ik heb/ben/ga...” en dan volgt er vaak een monoloog. Er is zelfs geen intentie om tot een conversatie te komen, alleen maar ‘spuien’ en bij een beleefd gesprek soms om de beurt.

Begin een gesprek eens anders en geef een heel kort antwoord en vraag vervolgens naar iets wat de ander bezighoudt en laat blijken, wat je onthouden hebt van eerdere contacten. Dan toon je belangstelling en betrokkenheid en is er het begin van een ‘goed gesprek’ en begrip.

[Dale Carnegie](https://www.wellned.nl/boekbespreking/how-to-win-friends-dale-carnegie/) zei niet voor niets “Toon interesse in plaats van interessant te zijn”.

***Toepassen #5***

[**Jouw rollen en jouw Acties:**

- ...

- ...

- ...]

**Zaterdag: #6 - Synergie**

***Toelichting #6***

Synergie is niet voor niets de kroon op het werk van Covey. Hierbij komt de groei van afhankelijkheid via onafhankelijkheid uit bij interpersoonlijk. Door alle voorafgaande gewoonten/eigenschappen toe te passen kan je optimaal samenwerken met anderen:

1. denk actief aan de wensen van de ander
2. hou het eindresultaat goed voor ogen, een goede samenwerking op lange termijn
3. geef de hoofdzaken voorrang en laat je niet afleiden door bijzaken, waarvoor je makkelijk alternatieve oplossingen kan vinden
4. ga uit van de mindset waarbij er alleen een goed resultaat is, als beide partijen er op vooruit gaan
5. begrijp de wensen en verlangens van de ander eerst, voordat je re-Ageert met je eigen belangen.

De eerste 5 stappen van de filosofie van Covey komen hier bij elkaar voor een optimale samenwerking. Elke voorgaande gewoonte/regel was slechts een bouwsteen om dit mogelijk te maken.

Als beide partijen die stappen beheersen en **willen** toepassen dan ontstaat de toestand die Covey ziet als Synergie. Onderling begrip, respect en een intense wil om een goede oplossing te vinden. De toestand van [Flow](https://www.wellned.nl/boekbespreking/flow-mihaly-csikszentmihalyi/) die Csikszentmihalyi beschrijft over een individu, is in feite de Synergie tussen mensen die Covey als hoogste vorm van samenwerken ziet. Twee (of meer) geesten vinden elkaar in een oplossing die met veel inlevingsvermogen en creativiteit bijna moeiteloos tot stand lijkt te komen.

Synergie is een ideaal dat in een polariserende samenleving haast niet haalbaar lijkt. Maar het is mogelijk. Soms kunnen opponenten en zelfs vijanden hun verschillen opzij zetten om tot constructieve en duurzame oplossingen te komen.

***Toepassen #6***

[**Jouw rollen en jouw Acties:**

- ...

- ...

- ...]

**Elke dag: #7 - Hou jezelf scherp**

***Toelichting #7***

Werken aan jezelf is belangrijk. Het principe van het ‘aanscherpen van de zaag’ is, dat het beter is om eerst voor je gereedschap (je vaardigheden) te zorgen, voordat je aan het werk gaat. De uitspraak van Abraham Lincoln die ongetwijfeld een bron van inspiratie voor Covey is geweest luidt: “Wanneer ik 5 uur de tijd heb om een boom te kappen, dan besteed ik de eerste 3 uur aan het slijpen van mijn bijl”.

Blijf scherp en ontwikkel je kennis en vaardigheden. In feite maak je het jezelf makkelijk door jezelf consequent te verbeteren en daarmee de voorwaarden te scheppen voor een beter resultaat.

Bovendien is #7 het principe achter ‘samengestelde rente’ (compound interest) van o.a. [Darren Hardy](https://en.wikipedia.org/wiki/Darren_Hardy). Elke dag een paar procent verbeteren geeft indrukwekkende resultaten over een periode.

Let op: meten is weten. Door eerst vast te stellen hoe snel/makkelijk je op dit moment iets doet, kan je later bepalen hoeveel je daadwerkelijk vooruit bent gegaan.

***Toepassen #7***

* Wat kan je leren? Van fouten en van bronnen (boeken, mentoren, coaches, rolmodellen, etc.).
* Bepaal maandelijks (en per project), welke vaardigheden je nodig hebt om je doelen te bepalen, en ontwikkel of optimaliseer die kwaliteiten.
* Plan voor belangrijke zaken gerichte oefening (deliberate practice) om zo goed mogelijk te worden in wat je doet.

[**Jouw rollen en jouw Acties om jezelf te verbeteren:**

- ...

- ...

- ...]

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Dit document is opgesteld door WellNed.nl maar is vrij van rechten te gebruiken voor persoonlijke toepassingen. Voor zakelijke toepassingen stelt WellNed het op prijs dat er contact opgenomen wordt om te voorkomen dat er tegen copyright overtredingen opgetreden moet worden.

Disclaimer: Aan het gebruik van dit document kunnen geen rechten ontleend worden. Toepassing van de keuzes die men maakt zijn geheel voor de eigen verantwoordelijkheid.