



Doe het niet té goed!

We leven in een maatschappij waar het behalen van hoge cijfers en prestaties van jongs af aan wordt aangemoedigd. Onze opvoeders en het schoolsysteem hebben ons de mindset bijgebracht dat hoe hoger het cijfer, hoe beter je het hebt gedaan. Dit streven naar perfectie begint al in de schoolbanken en sluipt uiteindelijk ook ons werkleven binnen. Maar is dit werkelijk de juiste aanpak?



De start van je carrière: Een race naar de top

Wanneer we aan onze carrière beginnen, willen we natuurlijk dat we goed scoren. Je werkt keihard, je zult laten zien dat je goed bent in je werk. Je wilt carrière maken en daarvoor moet je hard werken. We zijn gewend om te streven naar het hoogste, het beste, het meest perfecte. Dit vertaalt zich vaak naar lange werkdagen, overuren en een constante drang om te excelleren. Maar hoe goed is dit eigenlijk voor ons?

De gevaren van overmatige inspanning

Het is namelijk niet gezond om altijd maar op volle toeren te draaien. Ja, je leest het goed: te veel willen presteren kan je uiteindelijk opbreken. In het begin lijkt het misschien alsof je alles aankunt en dat jouw fantastische werkhouding je ver zal brengen. Maar na verloop van tijd gaat dit tegen je werken. Je lichaam en geest hebben grenzen en wanneer je deze structureel overschrijdt, gaat je lichaam signalen afgeven dat het anders moet. Misschien voel je je constant moe, gestrest of zelfs uitgeput. Misschien krijg je lichamelijke klachten of merk je dat je mentaal niet meer scherp bent. Dit zijn tekenen dat je een stapje terug moet doen.

Het belang van terugschakelen

Hadden ze je toen je jong was maar geleerd dat je na hard werken ook weer even moet terugschakelen. Het is belangrijk om te weten dat het niet altijd om de hoogste cijfers gaat. Soms is een 6 ook voldoende. Sterker nog, soms is het beter om voor een 6 te gaan. Niet alleen omwille van je gezondheid, maar ook omdat het je de ruimte geeft om te doen wat goed is voor jezelf. Laten we onszelf af en toe toestaan om een stapje terug te nemen, om te ontspannen en te genieten van het leven buiten werk en prestatie. Laten we leren om tevreden te zijn met goed genoeg, en beseffen dat we niet altijd de beste hoeven te zijn.

Goed is goed genoeg!

Doe het niet té goed, en gun jezelf de rust en balans die je verdient. En laten we ervoor zorgen dat we van de volgende generatie niet alleen maar het hoogst haalbare verwachten, maar dat ze van ons leren dat goed, ook goed genoeg is!

Bedankt voor het lezen!

Mis geen waardevolle adviezen meer! Meld je vandaag nog aan en ontvang de nieuwsbrief rechtstreeks in je mailbox! 📧 (Link in de comments)

