Teksten interesses en hobby’s

**Fitness**

Al sinds ik een tiener was ben ik geïnteresseerd in van jezelf de beste versie te maken die jij kan zijn. Dit leidde mij tot de lokale fitnesszaak samen met mijn broer en soms grootvader. Deze passie is met komen en gaan langs geweest in mijn leven tot ik enkele jaren heb beslist om van deze passie mijn voornaamste hobby te maken. Zo ben ik zelf al enkele jaren intensief aan het Powerliften en heb ik sinds kort mijn eerste 5k gelopen.   
Daarnaast coach ik ook mensen (momenteel vrienden en kennissen) op het gebied van fitness en heb ik een eigen website rond fitness. ([www.stefstrongfitness.com](http://www.stefstrongfitness.com))

Fitness spreekt mij zo hard aan omdat het de manier is om te laten zien dat als je je lichaam kan veranderen je ook je leven kan veranderen. Het is ook een levensstijl waarbij er geen binnenwegen zijn, je niet kan valsspelen en hard werk over lange tijd echt loont. Allemaal waarden die ik hoog in het vaandel draag.

**Hiken**

Een relaxerende wandeling, in het bos, in de velden of het beklimmen van een bergtop, wie kan daar nu nee tegen zeggen? Daarom vertoef ik veel in de natuur in mijn vrije tijd. Alleen om mijn gedachten te verzetten of met vrienden om gezellig bij te praten.   
  
Zoals de grootste denkers van hun tijd ook veel aangaven in hun dagboek dagelijks kleine wandelingen te doen, zijn wandelingen voor mij ook de beste manier om mijn gedachten te verzamelen en te ordenen. Als ik vastzit met een probleem of project dan zorgen wandelingen ervoor dat ik los geraak. Dit is bijgevolg één van mijn favoriete hobby's geworden naast fitness.

**Reizen**

Sinds de dag dat ik in Ierland drie maanden op Erasmus heb gezeten ben ik gebeten door de reismicrobe. Ik houd van andere culturen, het overheerlijke eten, de verborgen schatten en de gastvrijheid of juist de andere instelling die de “locals” hebben.

Zo probeer ik elk jaar wel naar het buitenland te trekken, de wereld is een oester en zit vol parels om te ontdekken. Ik maak geen onderscheid tussen tropisch of koudere streken, het gaat vooral om de verschillen in cultuur.

Door mijn Erasmus ervaring vind ik het daarnaast boeiend om te zien hoe verschillende landen verschillen in werkcultuur. Zo heb ik opgemerkt dat er toch een verschil is tussen de Ierse mentaliteit en de Belgische mentaliteit. Wij zetten serieus de puntjes op de I terwijl er in Ierland heel wat meer ruimte is om alles op rustig tempo te doen.

**Zelfverbetering**

Zoals mijn stuk fitness al aangaf ben ik een overtuigde fan van zelfverbetering. Wel niet in de trend van “The Secret” waarbij je jezelf succesvol kan denken. Nee, ik ben meer een man van de wetenschap en zoek dus ook wetenschappelijk onderbouwde methodes en boeken die je leven kunnen verbeteren. Zo lees ik veel over psychologie, filosofie en wetenschap in het algemeen. Ik houd ervan om mijn eigen leven te optimaliseren en zo soepel mogelijk te laten verlopen. Een eigenschap die als programmeur zeker goed is meegenomen.  
Ik geloof ook graag in volgende quote van Bill Gates en in Ockhams scheermes:

“Ik kies liever een luie persoon om een moeilijk probleem op te lossen want een lui persoon vindt de makkelijkste manier”.

In het achterhoofd houd ik wel volgende quote van Einstein, zodat je dit niet te ver laat komen:

“Maak zaken zo simpel mogelijk, maar niet simpeler dan dat.”