

Helweek PDF

Erik Bertrand Larssen



Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.



Schrijver: Erik Bertrand Larssen

ISBN-10: 9789024403264

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 3868 KB

OMSCHRIJVING

Dé sensatie uit Noorwegen! Doe alles waarvan je weet dat je het zou moeten doen – in één enkele week! De dagen vliegen. De weken vliegen. De jaren vliegen. Als we geluk hebben, leven we een onvoorstelbare hoeveelheid weken. Maar hoeveel van die weken kun jij je herinneren? Van welke weken heb je het meeste geleerd? In welke weken heb je iets bereikt? Welke weken waren belangrijk? Welke brachten je dicht bij je doel, je droom? Het boek neemt je mee in de belangrijkste week van je leven, van maandag 5 uur 's ochtends tot zondagavond 22 uur. Je stapt uit je comfortzone, je doorbreekt je dagelijkse routine en leer verder reiken dan normaal. Als je tachtig jaar wordt, heb je in totaal 4160 weken geleefd. Helweek is een week die daar met kop en schouders bovenuit steekt. Welkom in Bertrands helweek. 'Ik ben in voor iets geeks, een oppeppertje, een uitdaging ... Ik heb het boek in één ruk uitgelezen. Een duidelijk boek, (bijna) geen overdreven gezeur, alles cool en clean uitgelegd. Zeven dagen, zeven thema's. Om 5 uur op staan, om 22 uur naar bed. Iedere dag een uur sporten. Gezond eten. Geen social media, een week geen televisie. Alle achterstallige werkzaamheden en klusjes verrichten in een week. Je krijgt nog een hoop tijd cadeau ook, in de vorm van donderdagnacht, dan blijf je een hele nacht doorwerken. 'Ik heb deze week geleerd dat je je gewoontes heel eenvoudig met kleine stappen kunt veranderen in nieuwe gewoontes. Ik kan het iedereen aanraden en zij die nu al gruwelen bij de gedachte zou ik zeker aanraden het boek te gaan lezen.' 'Wat heb ik veel gedaan en van mijn lijstjes geschrapt! Daar kan ik nog weken op teren. En ongelooflijk dat ik ook nog zo veel heb gesport.' Gun jezelf ook een helweek en laat van je horen: blog, film, fotografeer jouw helweek en laat het zien op www.helweek.nl

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Bijna exact een jaar geleden schreef ik een blog waarin ik aankondigde dat ik een Helweek ging doen. Ik heb me destijds laten overhalen door Sanne, een vriendin van mij.

Tijdens de helweek van Erik Bertrand Larssen word je uitgedaagd om je grenzen op te zoeken. Lees wat de helweek inhoudt en waarom je mee zou moeten doen!

De mensheid is op te delen in twee soorten: zij die hun zaakjes altijd op orde hebben en zij die hun zaakjes nooit op orde hebben. De laatste groep...

HELWEEK

[Lees verder...](#)