

# Black paper werkplezier

## Ontwikkeling

Maak *geen* plan voor zelfmanagement  
Definieer je ontwikkelingsdoelen zo abstract mogelijk  
Maak *geen* persoonlijk opleidingsplan  
Ga moeilijke altijd gesprekken uit de weg  
Leg verantwoording voor je ontwikkeling in handen van je baas of klant  
Stimuleer je brein zo min mogelijk:  
onderneem geen nieuwe dingen en lees niet

## Focus

Richt je op beperkingen in plaats van op mogelijkheden  
Richt je op het demotiveren van mensen  
Richt je op het bureaucratisch maken van organisaties

## Gezondheid

Doe *niet* aan sport  
Eet *niet* bewust  
Zorg voor onvoldoende slaap  
Blijf roken of start met roken  
Werk aan een ongezond lichaamsgewicht

## Zingeving

Denk *niet* na over jouw definitie van zinvol werk  
Vier je prestaties niet  
Mediteer niet  
Ga *niet* op zoek naar zaken die je inspireren  
Maak geen tijd om te onderzoeken wat jou drijft, waar je hart ligt

## Samenwerking

Vier successen niet samen  
Communiceer onsamenhangend over doelstellingen en verwachtingen  
Behandel je collega's respectloos  
Evalueer samenwerking niet

## Ontspanning

Work hard, don't play  
Ruim *geen* tijd in voor ontspanning  
Neem na twee uur intensief werken *geen* pauze  
Ga *niet* op zoek naar een hobby of project  
Plan *geen* ontspanningsmomenten per jaar, maand, week, dag en uur  
Neem nooit een povernap  
Ervaar nooit bewust stilte  
Ervaar nooit bewust muziek  
Ga nooit de natuur in