



1/17/2025

Roxsand



Reflection

2024 is in the rearview mirror. Take a moment to stop and look back at where we've been, and how we felt in those moments. This can serve as a blueprint for our path forward. By asking yourself what the outcome was with the issues that you faced, good or bad, you'll become more self-aware. From there, you can figure out how to make changes that can boost your well-being in the new year. Think of it as a gentle reminder rather than a high stakes exercise.

Where to start? Ask yourself who and what strengthens or drains you. These insights can help you better manage your energy. Regularly take inventory of what's adding a net positive to your plate and abilities. Just as importantly, inventory what registers as a net negative, like spending too much time on social media or procrastinating on the difficult and dreaded task that you know needs to be done.

Take a moment to reflect on what worked well over the past year—and don't overthink it. Whatever comes to mind was likely your greatest success for 2024. Once you've landed on your best success, brainstorm practical ways to integrate more of those experiences into your daily tasks. The same approach applies to the challenges or failures you faced. This can be painful for most of us, but without struggle or failure, we are



Top Photo: Track 6 in Sioux

really not growing or learning.

With the many challenges ahead of us in 2025, we need to remember to take a moment and reflect on the task at hand, apply the lessons that we learned, and talk to others who are helpful. By doing this, last year's struggles will become 2025's successes.

Written by Adam Chandler
Area Manager, Sioux City and Hawarden Cement

City

Middle Photo: North Sioux City

Transload Site

Bottom Photo: GCC

Transloading in Hawarden

[Spanish Version](#)

NSSGA

NATIONAL STONE, SAND & GRAVEL ASSOCIATION

NSSGA Podcast

The National Stone, Sand & Gravel Association offers a podcast that provides valuable insights into the aggregates industry and is a great resource for staying informed and gaining expert perspectives.

[Listen Here](#)



CPR Certification

Managers in the Mountain Division recently went through a CPR Certification Course. Obtaining certification for life-saving procedures is always a valuable and proactive step. Learn more about certification below.

[CPR Class Information](#)

Happy Birthday

Christopher Furness - January 17

Dell Rapids West

Jossie Kozelka - January 17

Brookings

Amanda Sorgdrager - January 17

Ace Ready Mix

William Wood - January 17

Firestone

Troy Jensen - January 18

Myrl & Roy's

Donovan Merrow - January 19

Sioux City

Jennifer Block - January 19

Ortonville



SMART Start

Settling in to 2025, it's the perfect time to set ourselves up for success with a healthy and intentional start.

This January, we're kicking things off with a SMART Start, aligning our goals with the SMART method to ensure that each step we take toward wellness is clear, achievable, and measurable. Building on what we shared in December's Quartzette, the SMART framework—Specific, Measurable,

Nathan Sprengle - January 21
Ace Ready Mix
Aaron Boltjes - January 21
Rail Maintenance Dept
Bret Korstjens - January 21
Ortonville
Avery Millikan - January 22
MOW

Anniversary

Daniel Kruger - 5 years
January 21 - Myrl & Roys

Achievable, Relevant, and Time-bound—will guide us through the year, helping us track our progress and stay focused on our health and wellness objectives. Whether your goals are related to fitness, nutrition, or mental well-being, the SMART approach will keep you motivated and on track as we navigate 2025.

Each month, we'll introduce a new health initiative that aligns with the season, offering a fresh opportunity to grow and implement positive habits. From mindful practices to physical elements, there will be practical tools to explore and incorporate into your daily routine.

This year, let's make it a priority to **n**ot only set goals but to actively pursue them in ways that are realistic and rewarding. By using the SMART method, we'll create lasting habits that enhance our well-being, one month at a time.

If you know someone that would **d** like to receive the Roxsand, have them send their personal email to info@LGEverist.com and request to be added to the mailing list.

L. G. EVERIST, INC. | 350 S Main Ave, Suite 400
info@lgeverist.com | 605-334-5000



LG Everist | 350 S Main Ave, Ste #400 | Sioux Falls, SD 57104 US

[Unsubscribe](#) | [Update Profile](#) | [Constant Contact Data Notice](#)



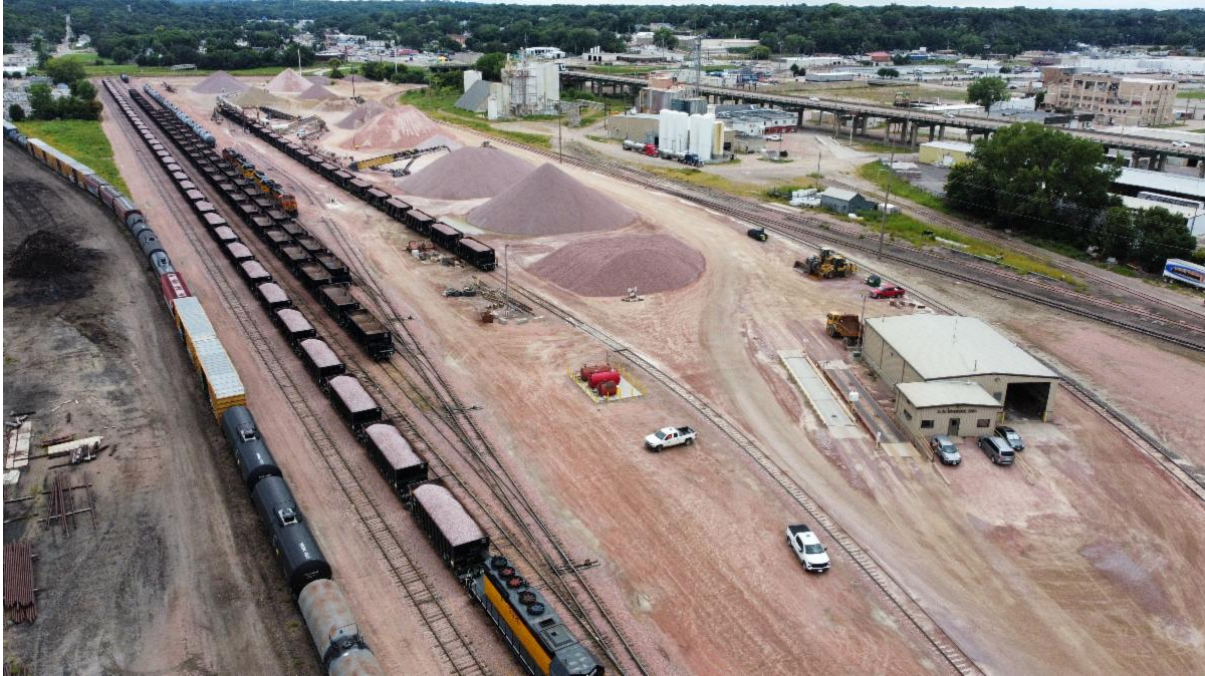
Try email marketing for free today!



Myt & Roy's
Paving, Inc.

1/17/2025

Roxsand



Reflexión

2024 está en el retrovisor. Tómese un momento para recordar dónde hemos estado y cómo nos sentimos en esos momentos. Esto puede servirnos de modelo para nuestro camino hacia delante. Si te preguntas cuál fue el resultado de los problemas a los que te enfrentaste, buenos o malos, serás más consciente de **tú** mismo. A partir de ahí, puedes averiguar cómo hacer cambios que aumenten tu bienestar en el nuevo año. Tómalo como un recordatorio más que como un ejercicio de alto riesgo.

¿Por dónde empezar? Pregúntese qué le fortalece y qué le agota. Esta información puede ayudarle a gestionar mejor su energía. Haz periódicamente un inventario de lo que te aporta algo positivo a ti y a tus capacidades. Y lo que es igual de importante, haz un inventario de lo que se registra como negativo neto, como pasar demasiado tiempo en las redes sociales o dejar para más tarde una tarea difícil y temida que sabes que tienes que hacer.

Tómate un **m**omento para reflexionar sobre lo que funcionó bien el año pasado y no le des demasiadas vueltas. Lo que te venga a la mente probablemente sea tu mayor éxito para 2024. Una vez que hayas encontrado tu mayor éxito, piensa en formas prácticas de integrar más de esas experiencias en



tus tareas diarias. El mismo enfoque se aplica a los retos o fracasos a los que te has enfrentado. Esto puede ser doloroso para la mayoría de nosotros, pero sin lucha o fracaso, en realidad no estamos creciendo ni aprendiendo.

Con los muchos retos que nos esperan en 2025, tenemos que acordarnos de tomarnos un momento para reflexionar sobre la tarea que tenemos entre manos, aplicar las lecciones que hemos aprendido y hablar con otras personas que nos ayuden. De este modo, las dificultades del año pasado se convertirán en los éxitos de 2025.

Escrito por Adam Chandler
Director de zona, Sioux City and Hawarden Cement

Foto superior: Vía 6 en
Sioux City

Foto central: Sitio de
transbordo de North Sioux
City

Foto inferior: GCC
Transloading en Hawarden

NSSGA

NATIONAL STONE, SAND
& GRAVEL ASSOCIATION

Podcast de NSSGA

La Asociación Nacional de la Piedra, Arena y Grava ofrece un podcast que proporciona información valiosa sobre la industria de los áridos y es un gran recurso para mantenerse informado y obtener una perspectiva experta.

[Escuche aquí](#)



Certificación RCP

Los directivos de la División de Montaña asistieron recientemente a un curso de certificación en reanimación cardiopulmonar. Obtener la certificación para procedimientos que salvan vidas es siempre un paso valioso y proactivo. Más información sobre la certificación a continuación.

[Información sobre las clases de RCP](#)

Feliz Cumpleaños

Christopher Furness - 17 de enero

Dell Rapids West

Jossie Kozelka - 17 de enero

Brookings

Amanda Sorgdrager - 17 de enero

Ace Ready Mix

William Wood - 17 de enero

Firestone

Troy Jensen - 18 de enero



SMART Inicio

A las puertas de 2025, es el momento perfecto para prepararnos para el éxito con un comienzo saludable e

Myrl & Roy's

Donovan Merrow - 19 de enero

Sioux City

Jennifer Block - 19 de enero

Ortonville

Nathan Sprengle - 21 de enero

Ace Ready Mix

Aaron Boltjes - 21 de enero

Rail Maintenance Dept

Bret Korstjens - 21 de enero

Ortonville

Avery Millikan - 22 de enero

MOW

Aniversario

Daniel Kruger - 5 años

21 de enero - Myrl & Roys

intencionado.

Este mes de enero, vamos a empezar con un Inicio SMART, alineando nuestros objetivos con el método SMART para asegurarnos de que cada paso que damos hacia el bienestar es claro, alcanzable y medible. Sobre la base de lo que compartimos en la Quartzette de diciembre, el marco SMART (específico, mensurable, alcanzable, relevante y sujeto a un plazo) nos guiará a lo largo del año, ayudándonos a realizar un seguimiento de nuestro progreso y a mantenernos centrados en nuestros objetivos de salud y bienestar. Tanto si tus objetivos están relacionados con la forma física, la nutrición o el bienestar mental, el enfoque SMART te mantendrá motivado y en el buen camino a lo largo de 2025.

Cada mes, introduciremos una nueva iniciativa de salud que se alinee con la estación, ofreciendo una nueva oportunidad para crecer y poner en práctica hábitos positivos. Desde prácticas de atención plena hasta elementos físicos, habrá herramientas prácticas para explorar e incorporar a tu rutina diaria.

Este año, hagamos una prioridad no sólo establecer objetivos, sino perseguirlos activamente de forma realista y gratificante. Utilizando el método SMART, crearemos hábitos duraderos que mejoren nuestro bienestar, mes a mes.

Si conoce a alguien a quien le gustaría recibir el Roxsand, dígame que envíe su correo electrónico personal a info@LGEverist.com y solicite que se le añada a la lista de distribución.

L. G. EVERIST, INC. | 350 S Main Ave, Suite 400
info@lgeverist.com | 605-334-5000



LG Everist | 350 S Main Ave, Ste #400 | Sioux Falls, SD 57104 US

[Unsubscribe](#) | [Update Profile](#) | [Constant Contact Data Notice](#)



Try email marketing for free today!