



## Uitdaging #12

Begin niet, voordat u uitdaging #11 volbracht hebt. Als u wilt meedoen aan het IntelliMen project, begin dan vanaf Uitdaging #1

**Uitdaging:** Let op uw gedachten en verwijder al uw gedachten die niet goed zijn.

**Toelichting:** We hebben allemaal een innerlijke stem; het is de stem die constant tegen ons spreekt. Meestal zijn we ons er niet van bewust, maar desondanks is hij aanwezig in alles wat we doen. "Je moet nu opstaan, anders kom je te laat". "Je moet je moeder bellen. Het is alweer een tijd geleden dat je met haar gesproken hebt". Ik vraag me af wat ze op Facebook doen". "Deze uitdagingen worden steeds moeilijker". "Het is bijna lunchtijd, ik heb honger...". Kortom, er zijn honderden uitspraken, gedachten en ideeën die dagelijks in onze geest komen als een gevolg van deze stem.

Zoals u kunt zien, beïnvloedt deze stem u in alles wat u doet. Voordat we handelen luisteren we naar onze innerlijke stem. Het heeft een enorme macht over ons. Dus, als het goede dingen tegen ons zegt, dan doen we goede dingen, maar als het slechte dingen zegt, is er een grotere kans om slecht gedrag te tonen.

Dit wetende let de intelligente man voortdurend op zijn innerlijke stem. Hij controleert zijn gedachten om ervoor te zorgen dat ze goed zijn. Hij weet dat, om schone gedachten te houden, hij de vuile gedachten moet verwijderen. Tenslotte zijn we wat we denken.

Uw uitdaging deze week is om uw geest te onderzoeken om negatieve gedachten die hier en daar verschijnen op te merken. U zult alert zijn op uw innerlijke stem, en zien of hij u goede of slechte dingen vertelt. WEES ZEER ALERT, want hij is heel subtiel; misschien zult u niet eens beseffen dat het nadelige gevolgen voor u heeft.

Alleen om een idee te hebben: studies tonen aan dat onze geest de neiging heeft om te leunen naar negatieve gedachten. Dit betekent dat we dagelijkse meer negatieve gedachten hebben dan positieve. Verdriet over het verleden, zorgen over de toekomst, afleidingen in het heden ... vaak laat onze innerlijke stem ons afwijken van hetgeen waar we echt over moeten denken. Dus, vertel me niet dat u er niet voor hoeft te zorgen

Zodra u iets negatiefs in uw gedachten hebt ontdekt, bestraf het onmiddellijk en verruil het met iets positief. Dit is heel cruciaal!

**Notitieboek:** Bekijk met je notitieboek open [deze video](#). Maak aantekeningen van wat u hielp en uw aandacht trok.

**Officiële Buddy:** Praat met uw partner over deze uitdaging. Praat over wat u ontdekt hebt met betrekking tot uw innerlijke stem, hoe vaak heeft u uzelf betrappt op iets negatiefs, destructief of afleidend. Vertel hoe het was om alerter op uw innerlijke stem te zijn.

**Deadline:** Deze taak kan gelijk gedaan worden en moet volbracht worden voor Uitdaging #13.

**Plaatsing:** Post na, en alleen nadat je deze uitdaging hebt volbracht, een bericht over wat uw aandacht in deze uitdaging trok op de IntelliMen Facebook pagina (niet uw eigen pagina) en schrijf het volgende:

IntelliMen uitdaging # 13 gedaan: Wat ik heb geleerd over mijn innerlijke stem was ... (Vergeet niet om #IntelliMen\_NL te gebruiken).

Links:

<https://www.facebook.com/IntelliMenWorld>

<https://twitter.com/intellimenworld> (gebruik bij het tweeten @IntelliMenWorld)

Verificatie Checklist:

- Ik begon op mijn innerlijke stem te letten en slechte gedachten te elimineren
- Ik keek naar de video en maakte aantekeningen in mijn Notitieboek
- Ik sprak met mijn partner over de uitdaging
- Ik postte mijn commentaar op Facebook / Twitter

Quote:

*Denken is het moeilijkste werk dat er is. Waarschijnlijk is dit de reden dat weinigen het doen.* – Henry Ford