



IntelliMen uitdaging #23

Begin niet, voordat u uitdaging #22 volbracht hebt. Als u wilt meedoen aan het IntelliMen project, begin dan vanaf Uitdaging #1

Uitdaging: Ontwikkel een nieuwe goede gewoonte.

Toelichting: Wij zijn zo afhankelijk van gewoonten dat het praktisch onmogelijk is om een slechte gewoonte te elimineren zonder hem te vervangen met een andere gewoonte – het liefst een goede. In de vorige uitdaging moest u werken aan het elimineren van een slechte gewoonte. Hoe gaat dat? Als het u is gelukt, dan is het zeer waarschijnlijk dat u een slechte gewoonte hebt verwisseld voor een goede gewoonte. Als het u niet gelukt is, dan dient u een goede gewoonte te creëren om de slechte te vervangen.

We kunnen nooit te veel goede gewoonten hebben. Hoe meer wij hebben, hoe beter het met ons zal gaan. Succesvolle mensen hebben meer gewoonten dan doorsnee mensen. Daarom zal uw uitdaging voor deze week zijn om een goede gewoonte te identificeren die u goede resultaten zal brengen, ontwikkel het totdat het een deel van u wordt. Dit duurt normaal gesproken 21 tot 40 dagen.

Om de nieuwe gewoonte die u wilt hebben te kunnen identificeren, dient u eerst te denken aan wat u wilt bereiken. Denk daarna aan de gewoonten die u nodig zult hebben om deze doelen te behalen. Bijvoorbeeld, iemand die zijn schulden wil afbetalen en nooit meer in schulden wil komen, dient een paar nieuwe gewoonten te hebben, zoals: het bijhouden van zijn uitgaven, het vermijden van impulsieve aankopen, een simpeler leven leiden, er zeker van zijn dat hij geld overhoudt aan het einde van de maand, creditcards vermijden, alleen geld gebruiken, onder andere.

Als iemand de beste student in zijn klas of school wil zijn, dan dient hij een paar nieuwe gewoonten te creëren om dit te kunnen bereiken. Hetzelfde geldt voor de man die een uitstekende echtgenoot of vader wil zijn – of de man die een man van geloof wil zijn die geestelijk en dicht bij God is.

Denk aan wat u wilt en vraag uzelf: "Welke nieuwe gewoonte dien ik te ontwikkelen om deze droom te bereiken?" U zult waarschijnlijk meer dan één gewoonte identificeren, maar kies er één om mee te beginnen (later kunt u aan de andere gewoonten werken). Begin van hieruit elke dag aan deze gewoonte te werken. Een gewoonte is iets wat wij herhaaldelijk doen, 100% van onze tijd, altijd, zonder uitzonderingen. Bijvoorbeeld, als u de gewoonte wilt creëren om vroeg wakker te worden, dan dient u uw alarm in te stellen op dat tijdstip en onmiddellijk wakker te worden, het maakt niet uit hoe slaperig u zich voelt of op welk tijdstip u de dag ervoor naar bed ging. (Deze discipline zal u leren om eerder te slapen, zodoende creëert u een ander goede eigenschap.)

Onthoudt, gebruik uw hersens om uw slechte gewoonte slim af te zijn. Doe dingen die u dwingen om een goede gewoonte te praktiseren: geef uzelf geen andere optie. Bijvoorbeeld, om vroeger wakker te worden, zet uw alarm aan de andere kant van de kamer, dit zal u dwingen om op te staan om het uit te doen, in plaats van simpelweg uw hand uit te strekken, hem uit te doen en weer verder te slapen...

Wanneer u wilt opgeven, herinner u zich dan uw doel en herinner uzelf dat u deze gewoonte nodig hebt om uw doel te bereiken. Volhard. Begin opnieuw als u heeft gefaald. Veertig dagen gaan snel... maar de beloning duurt een leven lang!

Notebook: Schrijf de doelen op die u wilt behalen en maak een lijst van de gewoonten die u daarvoor nodig zult hebben. Schrijf de gewoonte op die u heeft gekozen en wat u elke dag zult doen om hem te ontwikkelen.

Officiële buddy: Spreek met uw buddy over deze uitdaging. Praat over de goede gewoonte en identificeer wat u besloten heeft om te doen om die te ontwikkelen.

Tijdsduur: U dient onmiddellijk te beginnen en hem binnen een week af te hebben. Daarna kunt u aan Uitdaging #24 beginnen.

Plaatsing: Na, en alleen nadat u deze taak heeft voltooid - plaatst u uw ervaring over deze Uitdaging op de IntelliMen Facebook of Twitter-pagina (dus niet op uw eigen pagina) met deze tekst:

IntelliMen uitdaging #21 klaar!: Ik begon een goede gewoonte te creëren ... (vul de zin aan en schrijf op wat hij u heeft geleerd. Vergeet niet om #IntelliMen_NL te gebruiken))



Links:

www.facebook.com/IntelliMenWorld

www.twitter.com/intellimenworld (wanneer tweeten, gebruik @intelliMenworld)

Verificatie checklist

- Ik heb de twee voorgestelde artikelen gelezen en een slechte gewoonte geïdentificeerd
- Ik identificeerde mijn aanzetters (enablers) en prikkels (triggers) en heb die geëlimineerd
- Ik heb aantekeningen in mijn Notebook gemaakt
- Ik heb een commentaar op Facebook/Twitter geplaatst