



## IntelliMen uitdaging #24

Begin niet, voordat u uitdaging #23 volbracht hebt. Als u wilt meedoen aan het IntelliMen project, begin dan vanaf Uitdaging #1

**Uitdaging:** Leer om moedig "ja" en "nee" te zeggen.

**Toelichting:** Wij allen doen dit af en toe (ok, laten we eerlijk zijn, altijd). We zeggen "nee" wanneer wij "ja" moeten zeggen en "ja" wanneer we "nee" moeten zeggen. "Er is een nieuwe vacature voor een functie als manager, ga je solliciteren?" "Nee, wie ben ik..." "Waarschijnlijk zullen ze hem aan iemand anders geven die beter is of iemand die de baas mag." "Zoon, ik weet dat je dit weekend uit zou gaan met je vrouw maar ik wil dat je me helpt met de verhuizing." "Ja, moeder."

Hebt u ooit spijt gehad vlak nadat u ja had gezegd tegen iemand? Voelde het alsof u teveel van uzelf vroeg en uw leven ingewikkeld had gemaakt? Ik wel... Vaak.

Als aan de ene kant "ja" zeggen in de plaats van 'nee' ons slecht doet voelen, brengt 'nee' zeggen in plaats van "ja" normaal gesproken een goed gevoel, zelfs als het tijdelijk is. Want elke keer dat we 'nee' zeggen, lopen wij weg van een uitdaging en vermijden wij een situatie die een moedige actie van onze kant zal vereisen. In het bovenstaande voorbeeld, solliciteren voor de functie als manager, wordt moed van de persoon vereist om ambitie te tonen, om in zichzelf te geloven, en misschien de moed om afgewezen te worden. Kortom, om zijn comfortzone verlaten. Maar wat we normaal doen wanneer we geconfronteerd worden met een dergelijke optie is "nee" zeggen en blijven waar we ons comfortabel en veilig voelen. Merk op dat ik comfortabel en veilig "voelen" zei, met andere woorden, we hebben de illusie van comfort en veiligheid. In feite is onze comfortzone meestal ongemakkelijk en onveilig. Vraag maar aan iemand die zijn "vaste" baan onverwachts verloor.

Kortom, we moeten moediger zijn met onze "ja's" en "nee's". Vooral bij de belangrijke. We gebruiken deze woorden tientallen keren per dag, in een hoorbare of stille manier, tegen andere mensen of onszelf. Ja, ik ga nu opstaan. Nee, ik ga een beetje langer slapen. Ja, ik accepteer nog een stukje taart. Nee, ik zit vol dank je. Ja, ik ga nu op Facebook. Nee, ik heb geen tijd om nu te bidden, ik zal het later doen.

U zou niets doen zonder gebruik te maken van ja of nee. Leren om ze correct te gebruiken zal veel goede resultaten in uw leven brengen. Ik noem deze woorden "beslissers." Het zijn woorden van beslissingen. En beslissingen zijn wat ons leven verandert. Let op wanneer, met wie, hoe en waarom u deze beslissers gebruikt. Wanneer u een van deze beslissers gebruikt, zie dan tegen wie u ja of nee zegt. Uzelf, een ander, God? Zie daarna hoe u deze beslisser gebruikt. Is het automatisch, uit gewoonte, of zorgvuldig overwogen? En tenslotte, waarom zegt u ja of nee, wat stimuleert deze beslisser? Lafheid? Angst om iemand te beledigen? Luiheid? De illusie van comfort? Als u merkt dat u een beslisser op een verkeerde manier gebruikt, zult u deze meteen wijzigen. Uw ja zal een nee worden en omgekeerd.

**Notebook:** Schrijf een of twee zinnen in uw notebook waarin u samenvat wat het belangrijkste was dat u geleerd hebt in deze uitdaging.

**Officiële buddy:** Praat met uw partner over de uitdaging. Praat over uw ervaringen deze week toen u de beslissers gebruikte.

**Tijdsduur:** U dient onmiddellijk te beginnen en deze uitdaging binnen een week af te hebben.

**Plaatsing:** Na, en alleen nadat u deze taak heeft voltooid - u uw notebook hebt gekocht of een bestand op uw computer gemaakt en nadat u heeft gesproken met uw Officiële Buddy - 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 #24 klaar!: Ik heb geleerd om moediger "nee" en "ja" te zeggen.* (Voeg aanvullende opmerkingen toe: bijvoorbeeld, was u in staat om een ja te veranderen naar een nee of andersom, door deze uitdaging? Wat was het resultaat?)

Links:

[www.facebook.com/IntelliMenWorld](http://www.facebook.com/IntelliMenWorld)

[www.twitter.com/intellimenworld](http://www.twitter.com/intellimenworld) (wanneer tweeten, gebruik @intelliMenworld)



Verificatie checklist:

- Ik besteedde meer aandacht aan hoe ik mijn beslissers gebruikte
- Toen ik merkte dat ik een beslisser verkeerd had gebruikt, veranderde ik het onmiddellijk
- Ik maakte aantekeningen in mijn Notebook
- Ik sprak met mijn partner over de uitdaging
- Ik poste mijn commentaar op Facebook / Twitter