



IntelliMen uitdaging #7

Begin niet, voordat u Uitdaging #6 hebt voltooid. Als u wilt meedoen aan het IntelliMen project, begin dan vanaf Uitdaging #1

We zijn beland bij de zevende uitdaging. De nieuwsgierigen zijn afgefallen, de zwakken hebben opgegeven en de verwarden zijn nog bezig met het uitvogelen van Uitdaging #1. Alleen de toegewijde en vastberaden mannen zijn nog op weg om beter te worden in elk gebied van hun leven. Hierom kunnen we nog meer bruikbare hulpmiddelen aan jullie geven. Dit is wat wij zullen doen in deze uitdaging.

Uitdaging: Leer om intelligent doelen te stellen; zet in praktijk wat je leert door een intelligent doel te stellen.

Toelichting: Een specifieke eigenschap van mannen is de eigenschap om zich te focussen op een doel. Sinds de oertijd is de rol van de man om te jagen, legers te vormen, oorlogen te vechten, voorzien voor zijn familie en die te doen groeien. Mannen werden gedwongen om doelen te stellen, zich erop te focussen en manieren te vinden om die te behalen. Het leven van een man was hiervan afhankelijk. We bedoelen hiermee niet dat vrouwen dit niet kunnen, in feite zijn sommige vrouwen er zelfs beter in dan mannen. Maar feit blijft dat mannen het al langer doen. Deze eigenschap is deel van wat mannen sterk, verzekerd en vastberaden maakt – een geboren leider. Dus de uitdaging van vandaag is om te reflecteren op hoe wij op intelligente wijze doelen dienen op te stellen en die te behalen. Denk na over de volgende informatie.

Een intelligent doel heeft vijf delen. Het moet:

1 Specifiek **2** Meetbaar **3** Aantoonbaar **4** Realistisch **5** Tijdsgebonden zijn

Om beter te begrijpen waar een ieder van deze delen voor staat, zullen we een voorbeeld geven van iemand die een betere lichamelijke conditie wil hebben. Simpelweg zeggen dat u fit wil worden geeft geen duidelijk beeld van wat u moet doen. Hierom zul u dit doel moeten opstellen met behulp van de vijf stappen die hierboven staan, op deze manier:

- 1 Specifiek:** Wat wilt u zien wanneer u "fit" bent. Hoeveel wilt u wegen? Wat zal uw dagelijkse voeding zijn? Hoe wilt u zich voelen? Wat zal u kunnen doen dat nu niet mogelijk is? We moeten een duidelijk en specifiek beeld in onze gedachte hebben van hoe het zal zijn om ons doel te behalen. Hoe duidelijker en specifiek, hoe beter.
- 2 Meetbaar:** Hoeveel kilo's wilt u verliezen of aankomen? Hoe lang en vaak zul u dagelijks/wekelijks moeten sporten. Welke maat kleren zult u dragen wanneer u uw gewenste gewicht bereikt? Uw doel moet meetbaar zijn zodat u weet wanneer u het bereikt hebt.
- 3 Aantoonbaar:** Als u heel dun bent en een sumoworstelaar wil worden zult u dat waarschijnlijk niet halen. Als u 40 jaar oud bent en een carrière als professionele voetballer wilt beginnen zult u dat eveneens niet halen. Als u 30 kilo wilt afvallen binnen een maand, zal dat zeker ongezond zijn. Het komt er gewoon op neer dat uw doel meetbaar moet zijn, iets waarvan u gelooft dat u dat kan behalen. Maar aan de andere kant kan het niet té makkelijk zijn, anders zult u niet gemotiveerd raken om het te behalen.
- 4 Realistisch:** Waarom is het belangrijk voor u om fit te worden? Is er op dit moment in uw leven iets belangrijkers om te doen? Is dit iets dat het waard is om voor te vechten? Als uw doel niet realistisch is, zult u afgeleid raken door andere belangrijker doelen. In dit voorbeeld zult u uw doel alleen halen als "fit" worden heel belangrijk voor u is en op dit moment een prioriteit in uw leven is.
- 5 Tijdsgebonden:** Wanneer wilt u het doel bereikt hebben? Dit is waar de meesten falen. Het is essentieel om een realistische datum vast te stellen en uzelf daaraan te houden. Kijk op de kalender en kies een datum. Tussen nu en die datum zult u een handlingsplan moeten hebben. Wat zult u doen om het doel te behalen?

Of uw doel nou groot of klein is, persoonlijk of werk-gerelateerd, huiselijk of onderwijs-gerelateerd, geestelijk of financieel, is het nodig om het doel te stellen op intelligente wijze. (Om u te helpen herinneren is de afkorting van de stappen SMART: Specifiek, Meetbaar, Aantoonbaar, Realistisch en Tijdsgebonden. Dus we moeten SMART (slim) zijn in de wijze waarop wij onze doelen stellen.)



Nu u weet hoe u dat moet doen, stel een doel voor uzelf door deze vijf delen toe te passen. Het kan iets heel nieuws zijn of iets waar u al aan werkt. Herinner u de SMART stappen, met andere woorden, identificeer de vijf delen die u hierboven kunt lezen. Zet op uw kalender de datum waarop u het bereikt wil hebben.

Officiële buddy: Praat met uw partner over SMART doelen, wat u hebt geleerd en hoe u deze informatie vanaf nu zult gebruiken, of het moeilijk was of niet om een doel op te stellen etc. Als u uw doel persoonlijk wilt houden mag dat ook.

Deadline: Deze taak kan gelijk gedaan worden en moet volbracht worden voor Uitdaging #8

Plaatsing: Post na, dat u deze uitdaging hebt volbracht (en pas daarna), niet uw doel, maar een commentaar over wat uw aandacht trok over deze uitdaging. Post dit op de IntelliMenWorld Facebook of Twitter pagina, niet je eigen pagina, en schrijf het volgende:

IntelliMen Challenge #7 volbracht: Wat mijn aandacht het meeste trok was... (Vergeet niet om #IntelliMen_NL te gebruiken.)

Links:

www.facebook.com/IntelliMenWorld

[www.twitter.com/ IntelliMenWorld](http://www.twitter.com/IntelliMenWorld) , gebruik bij het tweeten @IntelliMenWorld

Verificatie Checklist:

- Ik heb geleerd om SMART doelen te stellen
- Ik heb een doel opgesteld en dit opgeschreven in mijn notitieboek en kalender
- Ik heb gesproken met mijn partner over de uitdaging
- Ik heb het gepost op Facebook/Twitter