



IntelliMen uitdaging #22

Begin niet, voordat u uitdaging #21 volbracht hebt. Als u wilt meedoen aan het IntelliMen project, begin dan vanaf Uitdaging #1

Uitdaging: Identificeer een slechte gewoonte en elimineer het.

Toelichting: Een man is opgebouwd uit gewoonten. Meer dan 90% van wat wij elke dag doen is uit gewoonte. Bijna alles dat in uw leven plaatsvindt is een gevolg van uw gewoonten. Uw prestaties op school. Uw lichaam en gezondheid. Uw huwelijk. Hoeveel geld u heeft. Het werk dat u heeft en waar u werkt. Uw geestelijk leven. Uw prestaties. Uw verslavingen. Dit alles en veel meer is een resultaat van verschillende gewoonten die u heeft.

Ontwikkel goede gewoontes en uw leven zal goed worden. Slechte gewoontes aan de andere kant zullen u vernietigen. Dit gezegde vat alles heel goed samen:

Pas op met uw gedachten, want zij zullen uw woorden worden;
pas op met uw woorden, want zij zullen uw daden worden;
pas op met uw daden, want zij zullen uw gewoontes worden;
pas op met uw gewoontes, want zij zullen uw karakter vormen.
pas op met uw karakter, want het zal u naar uw bestemming leiden.

Uw uitdaging deze week is om ten minste één slechte gewoonte te identificeren en die te elimineren. Om dat te kunnen doen adviseren wij u deze twee artikelen te lezen (let op: ze zijn in het Engels).

Eerste artikel: [Outsmarting your habit](#)

Tweede artikel: [Breaking habits: enablers and triggers](#)

Het spreekt voor zich om de instructies in deze artikelen op te volgen

Notebook: Deze twee artikelen bevatten huiswerk. Gebruik uw Officiële Notebook om ze te maken.

Officiële buddy: Spreek met uw buddy over deze uitdaging. Praat over de slechte gewoontes die een ieder van jullie hebben geïdentificeerd en wat jullie hebben besloten om ze te elimineren.

Tijdsduur: U dient onmiddellijk te beginnen en hem binnen een week af te hebben. Daarna kunt u aan Uitdaging #23 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 slechte gewoonte te elimineren ... (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