



## IntelliMen uitdaging #40

Begin niet met deze uitdaging voordat je klaar bent met Uitdaging #39

**Uitdaging:** Zoek hulp.

**Toelichting:** Hoe kan zoiets eenvoudig zo uitdagend zijn voor mannen? Helaas vragen de meeste mannen nooit om hulp of duurt het zo lang dat het vaak te laat komt. Een bekend voorbeeld is de terughoudendheid van mannen om naar de dokter te gaan. Dokters hebben er moeite mee om mannen ervan te overtuigen dat ze regelmatig een controle moeten hebben, als een vorm van preventie. Vrouwen daarentegen hebben dit probleem niet.

Maar het gaat niet alleen om gezondheidsproblemen. Ik ken veel mannen waarvan het huwelijk is stukgelopen, omdat ze niet op tijd om hulp hebben gevraagd. Ik heb ook mannen gezien met een verslaving en innerlijke strijd, die ze voor zichzelf hielden tot de dag dat ze erdoor verwoest werden.

De reden voor dit gedrag is mannelijk trots. Omdat we van nature geprogrammeerd zijn om de hele tijd sterk en probleemoplossend te zijn, zien we vragen om hulp als een zwakte. We hebben het gevoel alsof we een nederlaag toegeven, dat we het probleem niet alleen kunnen oplossen. We realiseren ons niet dat eerlijk zijn over onze zwakheden een teken is van kracht in een man! Alleen echte mannen hebben de moed om de waarheid te erkennen, dat ze niet alle antwoorden hebben, dat ze niet van staal zijn gemaakt en dat ook zij fouten maken.

Dat is de reden waarom je uitdaging van deze week is om je leven te onderzoeken en te kijken waar je hulp bij nodig hebt. Als je direct denkt: "Nee, alles gaat goed, ik heb geen hulp nodig", dan heeft je trots het net overgenomen, Meneer Superman. Wees een echte man en ontdek waar je hulp nodig hebt. Zelfs Superman heeft zijn Kryptoniet. Zie hier meer erover: <http://rna.to/1zGrYU7>

Zoek dan iemand die je kan helpen. Uiteraard moet het iemand zijn die weet wat hij/zij doet en die het vermogen en de bevoegdheid heeft om je te helpen op dat gebied. Benader die persoon (horrorfilmmuziek zwelt aan) en vraag om hulp. Het kan eenvoudig advies zijn of iets ernstigs.

**Notebook:** Gebruik je aantekeningenboek om je gedachten te ordenen en stel vast waar je hulp nodig hebt. Maak op een blanco pagina een lijst met de verschillende gebieden van je leven, zoals gezondheid, huwelijk, werk, carrière, onderwijs, familie, geld, verslavingen, persoonlijke gevechten, slechte gedachten, enz. Dit zou je moeten helpen bij het vaststellen van situaties waarin je iets niet in je eentje overwint.

**Officiële buddy:** Praat met je partner over deze uitdaging. Praat over je ervaringen met mannelijke trots.

**Tijdsduur:** Begin onmiddellijk met deze opdracht en maak het af voordat je verdergaat met Uitdaging #41.

**Plaatsing:** Nadat (echt pas nadat!) je klaar bent met deze uitdaging, plaats je jouw opmerkingen op de Facebook-pagina van IntelliMenWorld (niet op je eigen profiel) of op Twitter, met als titel:

**#intellimenchallenge40 concluded: I was strong in my weakness and asked for help. (Voeg andere opmerkingen toe als je wilt.)**

[facebook.com/intellimeworld](https://facebook.com/intellimeworld)

[twitter.com/intellimeworld](https://twitter.com/intellimeworld) (als je tweet, gebruik dan @intellimeworld in je berichten)u



WAAR IN MIJN LEVEN HEB IK HULP NODIG? DENK AAN ELK GEBIED EN MAAK ER AANTEKENINGEN OVER, ZODAT JE OM HULP KUNT VRAGEN.

Gezondheid:

Huwelijk:

Werk:

Carrière: Studie:

Familie:

Financiën:

Verslavingen:

Persoonlijke gevechten:

Slechte gedachten:

Anders:

WIE KAN ME HELPEN? HOE?

WIE HEB IK GEVRAAGD OM ME TE HELPEN EN WAT WAREN DE RESULTATEN?

WAAR HEBBEN MIJN OFFICIËLE PARTNER EN IK HET OVER GEHAD M.B.T. MANNELIJKE TROTS?

- Maak notities hiervan in uw Notebook
- Mijn partner en ik hebben gesproken over de opdracht
- Ik poste mijn commentaar op Facebook / Twitter