



## IntelliMen uitdaging #2

Uitdaging: Identificeer drie dingen over uzelf die u zult verbeteren.

Uitleg: Het doel van ons project is om mannen beter te maken, daarvoor is het noodzakelijk dat u identificeert waarin u dient te verbeteren. Wij allen moeten onszelf verbeteren op vele gebieden van ons leven, maar we kunnen niet alles tegelijk. Daarom willen we dat u drie gebieden van uw leven kiest, waarin u dringend een verbetering nodig heeft. Denk hierbij aan dingen die een groot verschil zullen maken in korte tijd. Voorbeelden van mogelijke verbeteringen zijn:

1. Eetgewoonten: Stop met eetbuien; verminderen uw portie(s) gefrituurd voedsel met de helft, verlaag het suikergehalte, eet meer fruit, enz.
2. Relaties: Overwin verlegenheid, stop onbeleefd zijn, besteed meer aandacht aan uw echtgenote, luister meer en praat minder, enz.
3. Karakter: Stop voor altijd met liegen, houdt u altijd uw woord, maak af wat u begint (stop om halverwege projecten op te geven), ontwikkel een goede reputatie door verantwoordelijk en betrouwbaar te zijn, etc.
4. Geestelijk leven: Laat het lezen van en mediteren over de Bijbel een prioriteit zijn voor u, wees minder emotioneel en wordt juist rationeler, maak er een gewoonte van om met God te praten door gebed, beslis dat u de dienst van zondagochtend en woensdagavond niet zal missen, enz.
5. Financieel: Stop met geld te besteden aan dingen die u niet echt nodig heeft, stop met indruk proberen te maken op anderen door middel van materiële dingen, beginnen vrijgeviger en minder gierig te worden, enz.

Dit zijn een paar voorbeelden die tonen in welk gebied u verbeteringen kunt maken. U dient waarschijnlijk over uw doelen na te denken wanneer u beslist waaraan u zult werken. Uiteraard moet het niet iets zijn dat makkelijk is. Het is belangrijk dat u voor deze uitdaging iets moeilijks kiest, iets dat inspanning vereist om te veranderen en te verbeteren. Vergeet niet, identificeer drie dingen te identificeren.

**Plaats een herinnering:** Schrijf de drie dingen op die u gekozen hebt en plaats een herinnering, zodat u uw doelen verschillende keren per dag kunt lezen. U kunt dit doen door bijvoorbeeld een briefje te plakken op de badkamerspiegel, op een kastdeur, op uw bureau of op het dashboard van uw auto, maak het de achtergrondafbeelding van uw computer of telefoon, of u kunt een dagelijks alarm op uw smartphone instellen dat u zal herinneren aan deze drie dingen, etc.

**Officiële Buddy:** Herinner uw Buddy om deze uitdaging te voltooien en overweeg om met elkaar te praten over de drie dingen die jullie hebben geïdentificeerd. Als u ze voor uzelf wilt houden, dan is dat geen probleem. Maar indien mogelijk, deel uw ontdekkingen en doelen, zodat u elkaar op de hoogte kunt houden en zo zult u ook in staat zijn om elkaar te bemoedigen.

**Deadline:** U kunt direct aan de slag gaan met deze uitdaging en dient hem te voltooien binnen een week.

**Plaatsing:** Wanneer u klaar bent - en alleen dan - ... wanneer u de drie dingen heeft geïdentificeerd, heeft gezorgd voor de dagelijkse herinneringen (voor uzelf) en u heeft gecommuniceerd met uw Officiële Buddy, dan post u uw ervaring van deze uitdaging op Facebook of Twitter (op de IntelliMen pagina, dus niet op uw profiel) met de volgende tekst:

IntelliMen Challenge # 2: Klaar! Ik heb geleerd dat ... (Vul het in met uw eigen woorden en eindig met #IntelliMen\_NL).

Links:

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

[www.twitter.com/intellimen27](http://www.twitter.com/intellimen27) (wanneer u tweet, gebruik @intellimenworld)