



## **IntelliMen uitdaging #45**

Begin niet, voordat u klaar bent met uitdaging #44.

**Uitdaging:** Leer hoe je je woede kunt beheersen en hoe je het in je voordeel kunt gebruiken.

**Toelichting:** Ik zag ooit een film waarin een ex-gevangene in gesprek was met een jongeman die net begon met misdaad. "Tien seconden. Omdat ik niet tien seconden kon wachten tot mijn woede minder werd, zat ik twintig jaar in de gevangenis." Hij vertelde toen hoe hij, in een aanval van woede, een man vermoordde in een restaurant, omdat die man het met zijn vriendin deed.

Elke dag doen mannen zeer domme dingen uit woede. Dit treft mannen meer dan vrouwen. Vrouwen huilen, maar mannen worden gewelddadig. Natuurlijk zijn er andere reacties op woede, zoals woede inhouden, maar dat is niet beter.

Een van de belangrijkste dingen die je moet onthouden over woede, is dat het gewoon een teken is. Zoals pijn in je lichaam een teken is dat er iets mis is en aandacht nodig heeft, is woede een teken dat er iets gebeurde tegen je verwachtingen in of tegen je opvatting over wat goed of fout is in. Woede brengt gewoon een boodschap. Het is jouw taak om de boodschap te begrijpen en op passende wijze ernaar te handelen.

Als iemand bijvoorbeeld je de pas afsnijdt in het verkeer, is een onmiddellijk gevoel van woede normaal, omdat de andere chauffeur onverantwoordelijk was en bijna een ongeval veroorzaakte. Maar als je uit woede reageert, zal je waarschijnlijk dezelfde fout maken, of nog erger, door hem af te snijden. De oplossing is om de boodschap die je woede je stuurt te begrijpen. Wat kan de boodschap zijn? Het zou kunnen zijn: "Let op! Alle soorten mensen kunnen achter het stuur zitten. Neem niets voor lief. Wees voorzichtig."

Als je vrouw meer geld uit heeft gegeven dan je wilde, dan kan je woede zeggen: "Jullie moeten gaan zitten voor een gesprek over jullie financiële doelstellingen en het eens worden over een budget." Ruzie met je vrouw lost niets op.

Het is alleen maar verstandig om het bericht dat je woede je stuurt te begrijpen. Kijk naar wat God hierover zegt:

***"Wees niet te snel geërgerd, dat staat gelijk aan dwaasheid."*** Prediker 7:9 (HTB)

***"Beste broeders, vergeet niet dat het goed is om veel te luisteren, weinig te zeggen en niet snel kwaad te worden; want door kwaad te worden, kunnen wij Gods doel niet bereiken."*** Jakobus 1:19-20 (HTB)

Het is nu (en voor de rest van je leven) jouw uitdaging om te leren je woede te beheersen en het bericht dat het je probeert te sturen te achterhalen. Zodra je het bericht hebt achterhaald, handel ernaar op een positieve manier. Een echte IntelliMan beheerst zijn woede, hij is er geen slaaf van.

**Notebook:** Denk aan een recente woedeaanval. Waar werd je van streek van? Wat was de boodschap achter je woede? Wat heb je eraan gedaan? Had je dit beter kunnen doen? Schrijf je gedachten op.

**Officiële Buddy:** Praat over hoe je in het verleden bent omgegaan met woede en hoe je er anders mee om zal gaan.

**Deadline:** Begin onmiddellijk met deze opdracht en maak het af voordat je verdergaat met Uitdaging #46.



**Plaats een bericht:** 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: **#intellimenchallenge45 completed: I learned to have dominion over anger and to use it in my favor. (Voeg andere opmerkingen of ervaringen doe als je wilt.)**

Hoe reageerde je op die woede? Wat zou je anders doen als je het vandaag zou voelen, nu je de boodschap achter die woede begrijpt?

Wat ik heb geleerd van deze uitdaging:

**Net dat beetje meer:** ik heb het bericht over de oorsprong van woede gelezen. (10 bonuspunten!)

Datum waarop ik deze uitdaging heb voltooid: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

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