



IntelliMen uitdaging #32

Begin niet, voordat u klaar bent met uitdaging #31. Als u wilt meedoen aan het IntelliMen project, begin dan vanaf Uitdaging #1

Uitdaging: Teveel of te weinig emotie? Verzet u hier tegen en vindt een balans.

Toelichting: Wat is er erger dan een emotionele vrouw? Een emotionele man. Er is een reden waarom God mannen minder emotioneel maakte dan vrouwen. Ze moesten jagen, voedsel mee naar huis brengen en de vijanden doden die hun land wilden stelen. Beeld u zich in dat een emotionele man dit doet: *"Ik moet dat hert doden? Maar het is zo schattig. Ah, hij ziet eruit als Bambi!"* Deze man zou sterven van de honger... *"Ik kan niet vechten met die vent. Ik kan niet tegen bloed. Ik word al misselijk bij de gedachte!"* Een zwaard zou snel de keurig geschoren buik van deze man doorboren... Met andere woorden, God wist wat hij deed.

Mannen zijn minder emotioneel, omdat ze kracht, moed, doorzettingsvermogen en andere mannelijke kwaliteiten moeten tonen – voor hun eigen bestwil en voor die van hun familie. Maar in de omgekeerde wereld waarin we leven, is de nieuwste trend "de gevoelige man". Ze huilen, dragen oorbellen, zijn snel beledigd, gebruiken de hydraterende crème van hun vrouw als die van hen op is en ze werken zelfs hun wenkbrauwen bij... Maar vrouwelijke gewoonten zijn niet de enige manier waarop u een emotionele/gevoelige man kunt vinden. Sommige lijken erg macho, maar zijn het slachtoffer van hun eigen explosieve temperament, onzekerheden en trots. Dit type lijdt misschien wel meer dan de eerste, omdat ze gemakkelijk vriendschappen vernietigen, het respect van mensen verliezen, banen niet kunnen houden en alleen in staat zijn hun vrouwen bij ze te laten blijven door middel van intimidatie.

Uw uitdaging van deze week is om uw emotionele gewoontes aan te pakken, uw zwakke punten vast te stellen en hiermee om te gaan, zodat u een evenwicht vindt. Bent u overgevoelig? Welke emoties eisen uiteindelijk hun tol en verstoren uw relaties, gezondheid, werk of emotionele toestand? Hoe reageert u als mensen het niet eens met u zijn? Houd u uw hoofd koel of barst u los? Zeggen mensen altijd dat u sterker moet zijn of volwassener of meer een man? Stel uw emotionele zwakheden vast en vind strategieën om hier het beste mee om te gaan.

Misschien is het in uw geval compleet anders. Bent u te ongevoelig? Bent u een ijsberg? Is het voor iedereen moeilijk om een sterke emotie uit u te krijgen? Klaagt uw vrouw over dat u gereserveerd bent, dat u nooit aandacht aan haar besteedt of genegenheid toont? (Vergeet niet dat God vrouwen emotioneler heeft gemaakt, zodat er een natuurlijk tegengewicht is voor mannen. Maar ze is geen man, dus behandel haar niet zo.) Klagen mensen erover dat u onattent bent? Hoort u mensen zeggen dat u niets geeft om iemands gevoelens? Als dat zo is, ontdek dan waar u in moet investeren of wie meer aandacht en zorg nodig heeft. IntelliMen zijn emotioneel gezien intelligent.

Notebook: Neem wat minuten om na te denken over deze uitdaging. Denk na over uw emotionele gewoonten, wat u boos maakt of wat u een ijsberg maakt. Weeg de opmerkingen af die u heeft gehoord van de mensen waar u van houdt en schrijf uw gedachten op.

Officiële buddy: Als uw partner u goed kent, vraag hem dan of hij feedback voor u heeft met betrekking tot uw emotionele kant. Deel waar u over heeft nagedacht.

Tijdsduur: Begin onmiddellijk met deze opdracht en maakt het af, voordat u verdergaat met **Uitdaging #33**.



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 uw eigen pagina) met de tekst: *IntelliMen uitdaging #32 klaar!: Vanaf nu zal ik emotioneel intelligent zijn. (Voelt u zich vrij om opmerkingen toe te voegen over deze uitdaging).*

- 1. Ben ik te emotioneel, te gevoelig of te ongevoelig?**
- 2. Wat vind mijn officiële partner van mijn emotionele kant?**
- 3. Wat heb ik geleerd van deze uitdaging?**

Links:

www.facebook.com/IntelliMenWorld

www.twitter.com/intellimenworld (wanneer tweeten, gebruik @intelliMenworld)

Verificatie checklist:

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