



## Intellimen uitdaging #37

Begin niet, voordat u klaar bent met uitdaging #36. Als u wilt meedoen aan het IntelliMen project, begin dan vanaf Uitdaging #1

**Uitdaging:** Leer te doen wat goed is, of je daar nu zin in hebt of niet.

**Uitleg:** Een van de grootste ontdekkingen over intelligent geloof is dat je geen zin hoeft te hebben in het doen van wat juist of goed is. Je hoeft alleen te beslissen om het te doen. De drang voelen is optioneel.

Dit is vaak het verschil tussen middelmatig en uitstekend, verliezer en winnaar, een simpele man en een IntelliMan.

Een commandant en trainer bij de Navy SEALs, een elite-eenheid van de Amerikaanse marine, leerde zijn soldaten het principe van de vijf-minuten-regel. Omdat alle Navy SEALs een strenge dagelijkse training hebben, zijn vermoeidheid, luiheid en de drang om te stoppen hun constante vijanden. De vijf-minuten-regel stelt dat als je ergens mee begint, zelfs als je er geen zin in hebt, je al na vijf minuten enthousiast bent over de activiteit en er volledig bij betrokken bent. Dan blijf je doorgaan.

In deze uitdaging wil ik dat je de gewoonte ontwikkelt om te doen wat goed is, ook al heb je er geen zin in. Hoe vaak ben je ergens mee gestopt omdat je er geen zin in had? Hoeveel smoesjes heb je verzonnen om je luiheid of andere tekortkomingen te rechtvaardigen?

Een echte man overwint zichzelf. En wie zichzelf overwint, overwint alles.

Begin de uitdaging van deze week door te kijken naar deze video: <http://rna.to/1zsePJM>

Schrijf dan de uitdrukking "Voel niets. Doe het gewoon." op een stuk papier en plaats dat waar je het diverse keren per dag kunt zien. Je kunt meerdere stukken papier maken en ze op strategische plekken plaatsen: het hoofdeinde, de spiegel, je portemonnee, je telefoon, als achtergrond op je laptop, je bureau, de koelkast, enz.

Zoek deze week naar mogelijkheden om dit principe toe te passen en doe wat

gedaan moet worden, of je daar nu zin in hebt of niet. Hoe meer je dit doet, hoe meer je deze mentale “spier” traint en hoe meer voorbereid je bent voor een leven vol overwinning. Denk aan de vijf-minuten-regel.

**Notebook:** Noteer een aantal dingen waarvan je meteen beseft dat je eraan moet beginnen, ook al heb je er geen zin in. Begin er deze week aan te werken.

**Officiële buddy:** Deel je ervaringen met het toepassen van deze regel. Vraag je partner naar zijn ervaringen. Deel tips over hoe jullie je gebrek aan motivatie kunnen overwinnen.

**Deadline:** Begin onmiddellijk met deze opdracht en maak het af voordat je verdergaat met Uitdaging #38.

**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:

**#intellimenchallenge37 concluded: Whether I feel like it or not, I will always do what is right. (Deel andere lessen die je hebt geleerd of een ervaring die je had tijdens deze uitdaging.) [facebook.com/intellimenworld](https://www.facebook.com/intellimenworld) & [twitter.com/intellimenworld](https://twitter.com/intellimenworld) (als je tweet, gebruik dan @intellimenworld in je berichten)**

**Beantwoord:**

- Wat is de vijf-minuten-regel?
- Onder welke omstandigheden kan ik beginnen met het toepassen van de vijf-minuten-regel?
- Noem een of twee ervaringen die je deze week had, toen je de vijf-minuten-regel toepaste. Werkte het?
- Wat heb ik geleerd van de ze uitdaging?

**Checklist:** Ik heb mijn voortgang op Facebook of Twitter gezet met de volgende beschrijving: *#intellimenchallenge37 completed: Whether or not I feel like it, I will always do what is right.*

*Deel ook andere lessen die je hebt geleerd of een ervaring die je had tijdens deze uitdaging.*

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