



## Intellimen uitdaging #39

Begin een week nadat je bent begonnen met Uitdaging #38 met deze uitdaging (#38 zal 21 dagen duren).

**Uitdaging:** Plan je dag de avond van tevoren.

**Uitleg:** Dit is een kleine truc die succesvolle mannen gebruiken: ze starten de dag vol energie met hun doel voor ogen. Ze weten wat ze moeten doen en doen dat. Aan het einde van de dag voelen ze zich voldaan, omdat ze in staat waren af te ronden wat ze die dag moesten afronden. Een belangrijk hulpmiddel van deze mannen is een lijst met dagelijkse taken die ze de avond ervoor opstellen. Zij doen dit, omdat ze de dag goed willen beginnen, met een plan van aanpak. Daarom plannen ze de volgende dag voordat ze gaan slapen.

Het kost maar een paar minuten. We weten allemaal, instinctief, wat we de komende paar uur moeten doen. Het probleem ontstaat wanneer we het niet opschrijven. We hebben de neiging om onderbrekingen en afleiding ons van onze tijd te laten beroven. Voor we het weten, is de dag alweer voorbij en hebben we niet gedaan wat we moesten doen. Dat is waarom de lijst noodzakelijk is.

Jouw uitdaging van deze week is om 's avonds, voor het slapen gaan, ongeveer drie minuten vrij te maken om snel een overzicht te maken van de belangrijkste dingen die je de volgende dag gedaan moet hebben. Je kunt gebruik maken van pen en papier, je smartphone of je tablet, maar je kunt jezelf ook een e-mail sturen – wat jij het fijnst vindt. Terwijl je de lijst maakt, vraag je jezelf: “Wat moet ik absoluut niet vergeten om morgen te doen?”

Deze vraag is belangrijk, omdat je niet een lijst wil maken van dingen die je graag zou willen doen, maar een lijst van wat je absoluut moet doen. Je kunt zelfs een aparte lijst maken van dingen die je moet doen als je de tijd hebt, maar waar niet een bepaalde dag voor staat. Maar de lijst waar we het over hebben, is de lijst met dingen die je echt de volgende dag gaat doen. Daarom zullen er waarschijnlijk niet meer dan vijf of zeven dingen op je lijst staan, afhankelijk van wat er op die dag gebeurt.

Houd de lijst overdag bij de hand, zodat je erop kunt kijken en kunt afvinken wat je al hebt gedaan. Gebruik deze lijst om geconcentreerd te blijven. Iedere keer dat je

op het punt staat om iets te gaan doen wat je tijd verspilt, kijk je nog eens naar de lijst. Dit zal je eraan herinneren wat belangrijk is.

Hoewel deze discipline simpel lijkt, is het krachtig. Wees hier deze week zeven dagen lang zeer zorgvuldig in. Je zult zien dat het waard is om deze gewoonte erin te houden na de uitdaging.

**Notebook:** Schrijf op wat voor verschil je hebt gemerkt als je dingen opschrijft en de lijst volgt (als er een was). Noteer de lessen die je hebt geleerd.

**Officiële buddy:** Hoe maakte je partner zijn lijst? Wat werkte voor hem? Welke moeilijkheden kwamen jullie tegen bij het maken en volgen van de lijst? Praat erover met hem.

**Deadline:** Begin onmiddellijk met deze opdracht en maak het af voordat je verdergaat met **Uitdaging #40**.

**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:

**#intellimenchallenge39 concluded: I made my “night before” list. My conclusions were... (Voeg opmerkingen toe over je ervaring.)**

Via: ***facebook.com/intellimenworld & twitter.com/intellimenworld*** (als je tweet, gebruik dan ***@intellimenworld*** in je berichten)

Om je te helpen, wil ik dat je deze week je lijstjes maakt in je intellimen-werkboek. Daarna beslis je zelf hoe je de lijsten regelmatig maakt. Laten we dus beginnen... Beantwoord de komende zeven avonden de volgende vraag voordat je gaat slapen:

**Dag 1:** Wat moet ik morgen absoluut gedaan hebben?

**Dag 2:** Wat moet ik morgen absoluut gedaan hebben?

**Dag 3:** Wat moet ik morgen absoluut gedaan hebben?

**Dag 4:** Wat moet ik morgen absoluut gedaan hebben?

**Dag 5:** Wat moet ik morgen absoluut gedaan hebben?

**Dag 6:** Wat moet ik morgen absoluut gedaan hebben?

**Dag 7:** Wat moet ik morgen absoluut gedaan hebben?

Wat heb ik geleerd van deze uitdaging?

**Checklist:** Ik heb mijn voortgang op Facebook of Twitter gezet met de volgende beschrijving: ***#intellimenchallenge39 completed: I made the “night before” list. My thoughts were that...***

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