



## **IntelliMen uitdaging #42**

Begin niet, voordat u klaar bent met uitdaging #41. Als u wilt meedoen aan het IntelliMen project, begin dan vanaf Uitdaging #1

**Uitdaging:** Stop met het gebruiken van sommige negatieve woorden.

**Toelichting:** Paarden zijn sterker dan mannen, maar mannen houden paarden onder controle door een simpele bit in hun mond te stoppen. Woorden zijn hetzelfde. Onze mond kan ons zwak of sterk maken, ons vooruit duwen of ons stoppen, deuren van kansen openen of diezelfde deuren dichtslaan.

Ik kende iemand die altijd, wanneer iemand iets nieuws voorstelde, zei: "Dat is mooi, maar het probleem is..." En dan gaf hij een lijst met problemen die de uitvoering van het idee bemoeilijkten. Daardoor bleef hij altijd op dezelfde plek en maakte hij zelden vorderingen in het leven.

Ik besloot een lange tijd geleden om het woord 'wachten' uit mijn vocabulaire te halen. Ik kwam tot de conclusie dat wachten zelden, bijna nooit, het enige is wat we kunnen doen. Er is altijd wel iets wat we kunnen doen in plaats van wachten. Ik merkte dat het gebruik van dat woord ons een excuus geeft om niets te doen. "Ik wacht op die-en-die om me te bellen, zodat ik kan..." Dat betekent dat je niets hoeft te doen totdat diegene je belt. Die gedachte is waarschijnlijk het verkeerds. Je kunt in ieder geval hem/haar bellen in plaats van alleen te wachten en dat is slechts een van de opties.

Het probleem is dat onze woorden onze manier van denken weerspiegelen. Zodra we die woorden zeggen en we ons die woorden horen zeggen, wordt een bepaalde gedachte versterkt. Dus, als mijn manier van denken over nieuwe ideeën is "ze gaan het georganiseerde leven dat ik heb, verknoeien en me ongemakkelijk laten voelen", zal ik altijd een excuus proberen te vinden waarom dat idee niet zal werken en open ik al snel mijn mond om iemand op dat excuus te wijzen. Als ik mezelf die dingen hoor zeggen, dan voel ik me intelligent en gerechtvaardigd en zal mijn verkeerde manier van denken er nog meer van overtuigd zijn dat het gelijk heeft.

Stel je nu voor dat dit tientallen, honderden of duizenden keren gebeurt in je leven. Onze woorden conditioneren ons om te denken en te handelen in overeenstemming met wat we zeggen.

Maar als onze woorden onze manier van denken weerspiegelen en er invloed op hebben, dan kunnen we onze gedachten en houdingen veranderen wanneer we onze woorden veranderen!

Daarom ga je tijdens de uitdaging van deze week identificeren welke negatieve woorden je regelmatig gebruikt, jezelf verbieden deze te gebruiken (dat klopt, plaats een VERBOD op het gebruik ervan) en ze vervangen door betere woorden.

Ik zet het eerste woord op je lijst: wachten. Vanaf nu is dit een scheldwoord voor je. Gebruik het niet meer. Zoek een ander woord om te gebruiken. Zeg bijvoorbeeld in plaats van "Ik wacht tot school begint, zodat ik me kan aanmelden" de zin "School begint over een maand, dus in de tussentijd maak ik een kamer vrij om te studeren, ga ik op zoek naar wat boeken die ik nu al kan gaan lezen en werk ik aan mijn maandelijkse budget, zodat de betalingen wat makkelijker worden voor me".

Gebruik nooit meer het woord wachten. Wees een man van actie in plaats van een lachertje die maar blijft wachten.



**Nummer twee op je lijst:** Als jij ook de gewoonte hebt om deze uitdrukking te gebruiken, voeg hem dan toe aan je lijst: "Het probleem is..." Stop met het praten over een probleem. Gooi je woorden om. Begin te zeggen: "De oplossing is..." Snap je het? Oké, pak dan pen en papier.

**Notebook:** Begin met een lijst van de negatieve woorden en uitdrukkingen die je vaak gebruikt. Om te beginnen, kun je mensen om je heen vragen wat voor negatieve woorden of uitdrukkingen ze bij jou opmerken. Soms merken we niet eens dat we deze woorden gebruiken, maar zijn onze vrouw, baas, medewerkers, ouders en vrienden zich er maar al te bewust van. Wees nederig, vraag om hulp en zorg ervoor dat je goed luistert. Schrijf dan naast de negatieve woorden nieuwe woorden op die je gaat gebruiken om de negatieve te vervangen. Kijk deze week elke dag naar deze lijst, zowel 's ochtends als 's avonds. En let op wat je zegt!

**Officiële buddy:** Voordat je gaat praten met elkaar, lees Jakobus 3 in de Bijbel. Praat dan over dit gedrag en wijs het aan bij elkaar, als je het ziet.

**Deadline:** Begin onmiddellijk met deze opdracht en maak het af voordat je verdergaat met **Uitdaging #43**, waarmee je binnen een week kunt beginnen.

**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: **#Intellimenchallenge42 completed: I banned myself from using these words: (Voeg een of twee woorden of uitdrukkingen toe die jij hebt vastgesteld.)**

WELKE NEGATIEVE WOORDEN GEBRUIK IK GEWOONLIJK? WAT BETEKENEN ZE?

Links:

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

[www.twitter.com/intellimenworld](http://www.twitter.com/intellimenworld) (wanneer tweeten gebruik @intelliMenworld)

In plaats van de bovenstaande woorden gebruik, vervang ik ze door deze woorden:

*Voorbeeld: in plaats van je te richten op een "probleem", ga je je richten op een "oplossing".*

WAT HEB IK GELEERD VAN DEZE UITDAGING:

Verificatie checklist:

Ik heb mijn voortgang op Facebook op Twitter gezet met de volgende beschrijving: #Intellimencha