

IN 5 STAPPEN NAAR EEN GROEI MINDSET

Leer jouw negatieve gedachten ombuigen naar positieve gedachten

1

Word je bewust van jouw gevoelens

Hoe voel jij je over de 8 belangrijkste gebieden in je leven: financiën, gezondheid, familie/vrienden, romantiek, werk, vrije tijd, persoonlijke groei en anderen helpen. Geef ieder gebied een cijfer tussen de 1-10.

2

Wat wil je verbeteren in jouw leven, hoe kan je dit bereiken

Welke van de 8 gebieden zijn erg belangrijk voor je. Welke zou je willen verbeteren? Welke acties moet je daarvoor nemen om die 10 te behalen?

3

Welke negatieve gedachten houden je tegen

Wanneer je iets wil veranderen in je leven, gaat jouw innerlijke saboteur aan het werk en probeert je van alles te laten denken, dat het je vooral niet gaat lukken. Herken die angst, die innerlijke stem. Weet wanneer jouw statische mindset aanstaat.

4

Laat het los

Negatieve gedachten hebben de gewoonte zich te blijven herhalen in je hoofd, totdat je besluit om ze los te laten. Accepteer daarom de situatie voor wat het is, accepteer het als een feit. Zo maak je het neutraal en lukt het je gemakkelijker om positieve gedachten toe te laten.

5

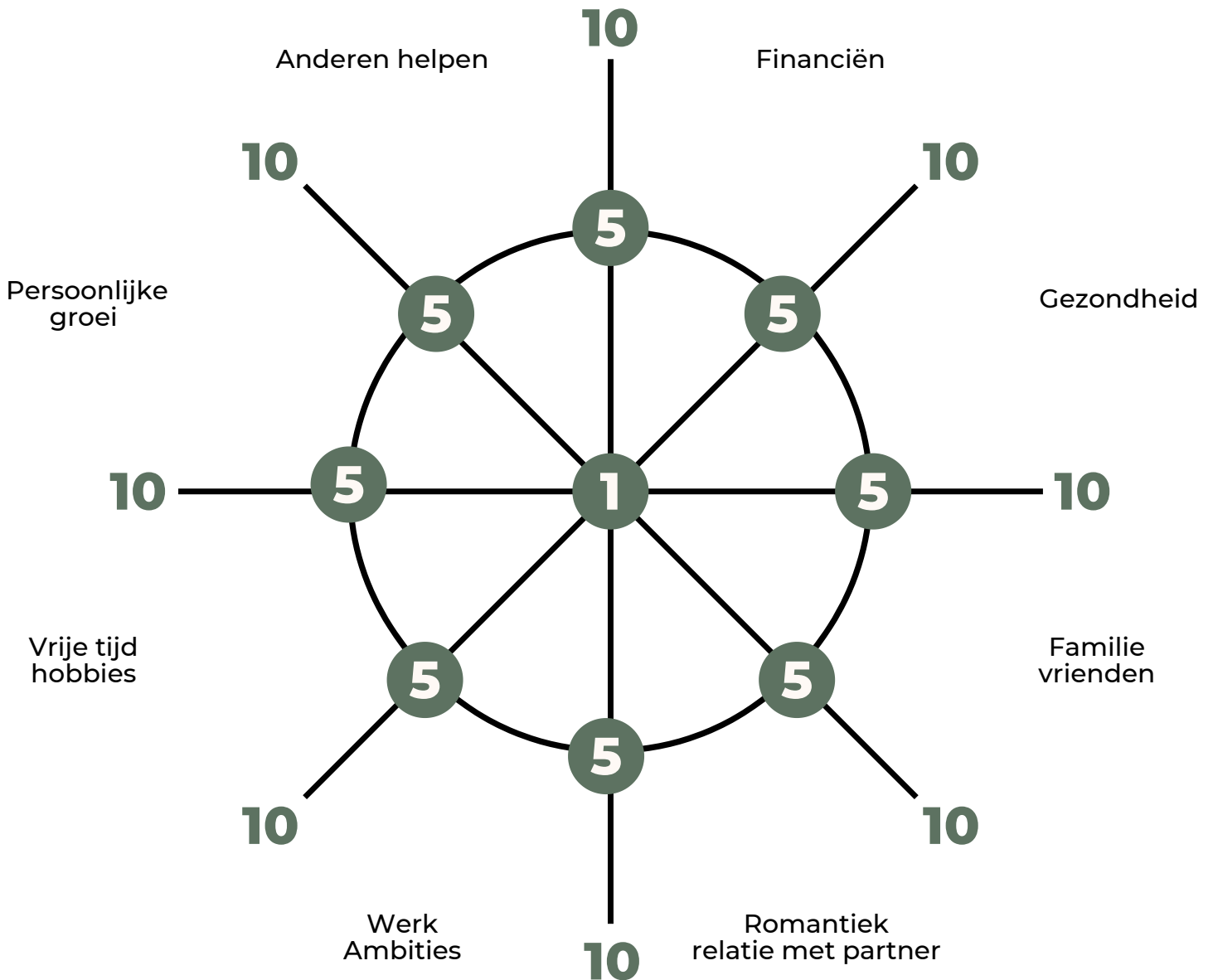
Denk positieve gedachten

Dan kan je beginnen door heel bewust te kiezen voor positieve gedachten. Doe je dit iedere keer bij een lastige situatie in je leven, dan ontwikkel je een groei mindset. Zo kom je positiever in het leven te staan en ga jij je beter in je vel voelen en ben je minder snel van slag door tegenslagen.

OPDRACHT 2

Stap 1: bewustworden van gevoelens

Hoe voel jij je momenteel over de 8 belangrijkste gebieden in jouw leven?
Geef ieder gebied een cijfer tussen de 1 en 10 (1= niet tevreden, 10= heel tevreden). Kleur ieder taartpunt in.



**Welke van bovenstaande gebieden zijn het meest belangrijk voor je?
En welke gebieden zou je graag willen verbeteren?**

Stap 2: hoe kan je dit bereiken

Wat zou je kunnen doen om de gebieden waar je je meer tevreden over zou willen voelen, een cijfer 10 te geven. Welke acties zou je hiervoor kunnen nemen?

Denk vooral groot, ook al lijkt het voor nu onhaalbaar. Noteer dit hieronder.

FINANCIËN	
GEZONDHEID	
FAMILIE VRIENDEN	
ROMANTIEK PARTNER	
WERK/CARRIERE	
VRIJE TIJD HOBBIES	
PERSOONLIJKE GROEI	
ANDEREN HELPEN	

OPDRACHT 3

Stap 3: Jouw belemmerende gedachten

Uitleg:

Wil jij veranderen? Dan gaan er allerlei gedachten door je heen, die jou tegen willen houden te veranderen. Welke gedachten zijn dit? Wat zegt jouw innerlijke saboteur meestal tegen je? Bekijk jouw acties in opdracht 2. Welke negatieve gedachten gaan er door je heen als je deze acties bekijkt en noteer ze hieronder.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____

OPDRACHT 4

Stap 4: Laat het los

Uitleg:

Je kan ervoor kiezen om je negatieve gedachten los te laten door alleen naar de feiten van iedere situatie te kijken. Je laat dus jouw interpretatie van de situatie los en betreft de situatie niet op een negatieve manier op jezelf. Je maakt het neutraal, zonder jouw gevoel erin te leggen.

Beschrijf hieronder een hele lastige situatie, die je met je kind hebt gehad of over je kind hebt gehad. Noteer ook alle details, die jij je kan herinneren.

VERVOLG OPDRACHT 4

Stap 4: Laat het los

Uitleg:

Herlees je verhaal nu en beantwoord dan onderstaande vragen.

Schrijf nu alleen de feiten op van de situatie (dus zonder gevoel).

Hoe heb jij de hele situatie ervaren? Wat was jouw interpretatie van de situatie. Hoe voelde jij je? Wat vertelde jouw innerlijke saboteur je?

Bekijk jouw uitleg over de feitelijke situatie nog eens en hoe zou je dit vanuit een groei mindset kunnen bekijken? Hoe kan je het positief voor jezelf maken? Noteer jouw gedachten hieronder.

Hoe voel jij je nu als je op deze manier naar een situatie kijkt?

OPDRACHT 5

Stap 5: Laat positieve gedachten toe

Uitleg:

Door al jouw interpretaties van een situatie eruit te halen, het dus neutraal te maken, geef je positieve gedachten een kans. Bekijk nu weer eens alle gedachten, die je hebt opgeschreven bij opdracht 3. Hoe kan je deze vanuit een groei mindset bekijken? Probeer iedere gedachte positief te maken en schrijf ze hieronder op.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____

Volgende stap:

Hang dit formulier op een zichtbare plek aan de muur. Iedere keer als jij je wat minder voelt, dan is jouw innerlijke saboteur aan het werk. bekijk dan deze positieve gedachten en herhaal ze in je hoofd. Je gaat je dan een stuk beter voelen.