

## MINDSET OEFENINGEN



Een groei mindset is een manier van kijken naar uitdagingen en mislukkingen. Mensen met een groei mindset hebben het gevoel dat hun capaciteiten niet vastliggen, zelfs als ze worstelen met specifieke taken. Zij geloven dat door hard te werken, hun capaciteiten met de tijd kunnen toenemen.

Mensen met een fixed mindset geloven dat hun vaardigheden zijn wat ze zijn en niet zullen veranderen.

Mindsets zijn veranderbaar van tijd tot tijd. Soms hebben mensen een groei mindset. Terwijl ze op andere momenten een "vaste" mentaliteit kunnen hebben. Ze kunnen bepaalde problemen op verschillende manieren benaderen. En hun perspectief kan in de loop van de tijd verschuiven.

Het hebben van een groei mindset heeft veel voordelen. Het stelt mensen in staat om hun houding ten opzichte van problemen te herdefiniëren en gemotiveerd te blijven om hun capaciteiten te ontwikkelen. Ze geloven bij zichzelf: "Ik kan dit nog niet," in plaats van "Ik kan dit niet."

Mensen met een groei mindset worden er meestal niet mee geboren. Kinderen en volwassenen kunnen de overtuiging krijgen dat dingen die nu moeilijk zijn, in de toekomst misschien niet zo moeilijk zullen zijn.

Er zijn veel manieren om een groei mindset te ontwikkelen, en hier zijn enkele dagelijkse oefeningen die je daarbij kunnen helpen.

### Oefening 1. Stel doelen voor groeien

Een groei mindset gaat over elke dag beter worden. En als je dat wilt doen, moet je jezelf dagelijkse doelen stellen om dichterbij je doelen te komen.

Plan je jaar, je maand, je week, en je dag. Wat wil je bereiken? Elke dag kun je doelen stellen die je dichterbij de persoon brengen die je wilt zijn.

Je kunt een dagboek nemen om al je doelen bij te houden. Zo is er ook een behulpzaam dagboek dat "6 minuten dagboek" heet. Zie [frta downloads](#). De vragen die je iedere dag beantwoordt laten je stilstaan bij hoe het leven op dit moment is en waarvoor je dankbaar bent.

Het is noodzakelijk om je grote doelen op te splitsen in kleinere stappen. Als je een grote droom hebt, is het makkelijk om geïntimideerd te raken. Maar als je het afbreekt, lijkt het haalbaarder.

## **Oefening 2. Kijk eens terug op je dag**

Het gaat niet alleen om het stellen van doelen. Je moet ook verantwoording afleggen. Elke dag, voordat je naar bed gaat, kun je de gehele dag herinneren als een film, van eind tot begin. Herinner je de dag totdat je het eerste moment kunt zien wanneer je die ochtend je ogen opent.

Voel je niet gefrustreerd, boos, of verdrietig voor de moeilijke momenten. Laat je ook niet meeslepen door de gelukkige momenten. Bekijk je hele dag objectief. Erken dan wat je goed hebt gedaan en wat je fout hebt gedaan.

Als je tegen iemand hebt geschreeuwd toen je boos was, of je hebt je luiheid niet kunnen overwinnen, wat het ook is, je moet het identificeren.

Als je vaststelt wat je fout hebt gedaan, weet je hoe je je de volgende dag kunt verbeteren.

Iedereen kan zijn successen erkennen, maar niet iedereen kan zien wanneer hij het verkeerd deed en het verbeteren. Een groei mindset oefenen lukt alleen indien we weten waar te verbeteren.

## **Oefening 3. Lees veel)**

Als je beter wilt worden, moet je je hersenen voeden met literatuur. Boeken kunnen je veel dingen laten zien die je zelf misschien niet ziet. Met andere woorden, ze kunnen je geest openen. Dit is dagelijkse oefening voor groei mindset. Simpelweg door te leren, zullen je hersenen (letterlijk) groeien. Wetenschappers noemen dit hersenplasticiteit.

Wijd dus altijd een moment van uw dag aan het lezen van een boek. Sommige boeken kunnen uw leven veranderen.

Hier zijn enkele boeken die je kunnen helpen om te beginnen:

- The Secret door Rhonda Byrne (2006)
- Inleiding tot de Gnosis door Samael Aun Weor (1961)
- Think and Grow Rich Na;poleon Hill (1937)
- You Can Heal Your Life door Louise Hay (1984)
- De wetenschap van het rijk worden door Wallace D. Wattles (1910)

## **Oefening 4. Erken je fouten**

Als je een groei mindset wilt ontwikkelen, moet je je fouten erkennen. Maar dat betekent ook sorry zeggen als je iemand gekwetst hebt of uitdrukken dat je een fout gemaakt hebt. Dit is niet de leukste oefening voor growth mindset, maar wel een essentiële.

Vaak is trots datgene wat ons ervan weerhoudt om te groeien. Het laat ons niet toe onze eigen fouten te zien of hoe we kunnen verbeteren. Daarom moeten we nederigheid ontwikkelen.

Nederigheid is niet hetzelfde als een laag gevoel van eigenwaarde hebben. Nederigheid betekent dat je erkent dat je menselijk bent en dat je fouten maakt. Het hebben van een groei mindset gaat over het niet hebben van een vaststaand (fixed) idee van wie je bent. In plaats daarvan word je je ervan bewust dat je altijd een betere versie kunt worden van wie je nu bent. Dit is hoe wij groeien.

## **Oefening 5. Stel vast welke delen van je leven verbetering behoeven**

Misschien doe je het geweldig op je werk, maar ben je niet de beste ouder, echtgenoot, of vriend. Misschien ben je op dit moment super productief, maar zorg je niet voor jouw lichamelijke gezondheid. Of misschien eet je gezond en beweeg je elke dag, maar besteed je geen aandacht aan geestelijke gezondheid.

We hebben allemaal aspecten van ons leven die beter kunnen. Het lijkt moeilijk, maar het is mogelijk om balans te vinden.

Om een groei mindset te oefenen en ontwikkelen, kun je dagelijks evalueren hoe je het doet in verschillende aspecten van je leven.

Als je ziet dat je relatie met je familie kan verbeteren, kun je daar iets aan doen en je ouders bellen.

Als je het gevoel hebt dat je gezondheid kan verbeteren, kun je wat veranderingen aanbrengen in je dieet en wat aan lichaamsbeweging doen.

Maar alle veranderingen die je aanbrengt, komen voort uit de vaststelling dat je een verbetering nodig hebt in eender welk aspect van je leven. Daarom is het essentieel om elke dag na te gaan hoe het met je leven gaat. Op deze manier kan ook onze mindset de juiste richting op groeien.

## **Oefening 6. Streef ernaar beter te worden en leer "nee" te zeggen.**

Het is moeilijk om eigen fouten te erkennen. Maar het is ook relatief gemakkelijk in tegenstelling tot iets doen om ze te veranderen. De echte inspanning komt wanneer je iets begint te doen om te verbeteren wie je bent. Dat betekent dat je moet loslaten wat je niet langer dient.

Als je bijvoorbeeld een gezondere levensstijl wilt hebben, betekent dat opgeven wat je schaaft: Junkfood, de hele dag TV kijken, verkeerde vrienden, et cetera.

Met andere woorden: het betekent "nee" zeggen tegen oude gewoontes, denkpatronen, of gedragingen.

Iedereen kan zeggen dat hij een beter mens wil worden, maar niet iedereen doet die inspanning. Dagelijkse oefeningen voor groei mindset zijn alleen effectief met inzet. Lever de inzet, en je bent halverwege.

## **Oefening 7. Ontwikkel een positieve mindset**

Het hebben van een groei mindset begint met positief denken. Je wilt een wereldbeeld ontwikkelen dat positiever en constructiever is. Dat betekent ook dat we een gezond gevoel van eigenwaarde moeten ontwikkelen. Wees niet bang als er uitdagingen opdoen. Zie ze in plaats daarvan als kansen om te leren. Omdenken in kansen en leermomenten is een van de sterkste oefeningen voor groei mindset ontwikkelen.

Je mag fouten maken. Dat hoort bij het proces. Waar het om gaat is dat je ervan leert.

De verschuiving van een negatieve naar een positieve mindset

Wil je een positieve mindset ontwikkelen ? Waarschijnlijk heb je wel eens gehoord over het belang van mindset. Iedereen heeft het erover hoe positief denken je leven kan beïnvloeden. Maar hoe doe je dat? Hoe.. is een essentieel onderdeel van het ontwikkelen van een groei mindset. Maar het gebeurt niet van de ene op de andere dag, wees geduldig.

## **Oefening 8. Geniet van het proces**

Worden wie je wilt zijn gaat niet over het bereiken van een eindbestemming. Wanneer je de doelen hebt bereikt, zul je realiseren dat je nieuwe doelen hebt (of stelt). Dus, wees geduldig en geniet van het proces.

Op deze manier kan je elke dag beter worden. Iedere dag groeien. En je zal leren om meer van het leven te genieten.

**MINDSET en EMOTIES met invloed van KLEUREN:**



