

# How To's

## VERANDER JE MINDSET

### Leer Doelen

De doelen van deze How To zijn dat je:

1. Ontdek de belangrijkste verschillen tussen de fixed en growth mindset.
2. Jouw manier van denken (mindset) kan transformeren.

### Boodschappenlijst

Dit heb je nodig:

- Een rustig moment.
- Deze gedownloade invulbare PDF.  
of
- Uitgeprint voorbeeld oefening en challenge.

### Veel Leerplezier!

Soms kan het voelen alsof je gedachten, je ideeën, je acties en je mindset allemaal in steen gebeiteld zijn. Toch is dat niet waar! De hersenen zijn net als een spier, je kunt je hersenen trainen zoals je dat zelf wilt.

Dus hoewel je misschien het gevoel hebt dat je vastzit in een fixed mindset, hoef je je geen zorgen te maken - duik in deze How To en verander je mindset in een growth mindset!

# Fixed vs. Growth Mindset

Auteur Carol Dweck heeft onderzocht waarom mensen wel of niet slagen. Haar antwoord? Het heeft te maken met de mindset die je aanneemt!

Haar onderzoek leidde tot twee mindsets (fixed en growth) en toont het verschil dat de mindsets maken als je kijkt naar de uitkomst.

Het is van fundamenteel belang om de juiste mindset te hebben om je dromen waar te maken.

Er kan worden gezegd dat een growth mindset essentieel is voor succes.

## FIXED MINDSET

Vermijdt uitdagingen, bang om te falen.

Geeft snel op met obstakels en tegenslagen.

Inspanning is zinloos, je bezit gewoon talenten, intelligentie staat vast.

Negeert kritiek, niet in staat om ermee om te gaan.

Je voelt je bedreigd door het succes van anderen.

## GROWTH MINDSET

Accepteert uitdagingen, probeert het uit, leert hiervan.

Zet door, ondanks obstakels en tegenslagen.

Daar hoort inspanning bij, talent en intelligentie kunnen worden ontwikkeld.

Staat open voor kritiek en om ervan te leren.

Geïnspireerd en leert van het succes van anderen.

# Mindset Oefening

De mindset die je aanneemt en het gedrag dat je vertoont, kan het verschil maken, afhankelijk van de situatie waarin je je bevindt.

Maar hoe kunnen we een growth mindset ontwikkelen? Vul de onderstaande reflectieoefening in!

Schrijf in 2 minuten zoveel mogelijk voorbeelden op van een fixed mindset die je in jezelf ziet.

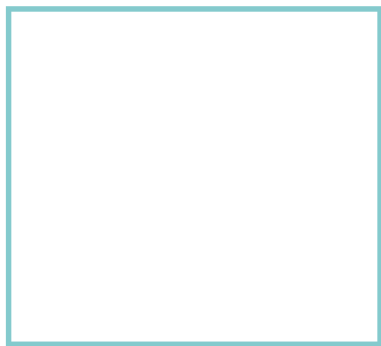
Schrijf in 2 minuten zoveel mogelijk voorbeelden op van een growth mindset die je in jezelf ziet.

# 7 Dagen Challenge

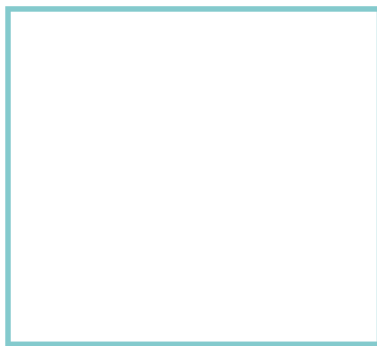
Nu dat je je meer bewust bent van de voorbeelden van de fixed en growth mindset. Kan je beginnen aan de 7-daagse mindset-uitdaging.

Neem elke dag van de week even de tijd om na te denken over het moment waarop je die dag een fixed mindset had en noteer welke actie je gaat ondernemen om deze gedachte te veranderen in een growth mindset.

MAANDAG



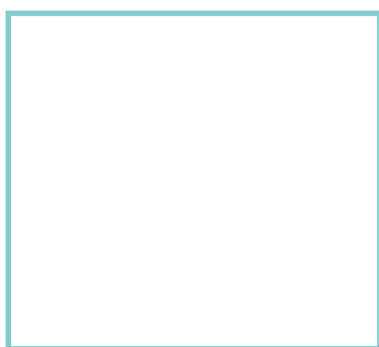
DINSDAG



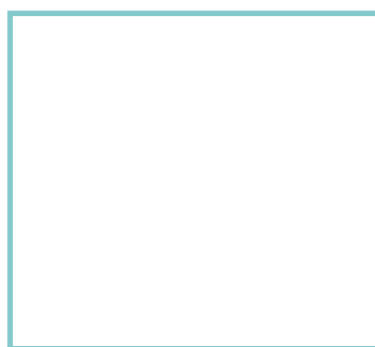
WOENSDAG



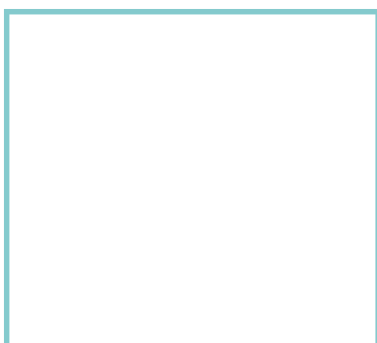
DONDERDAG



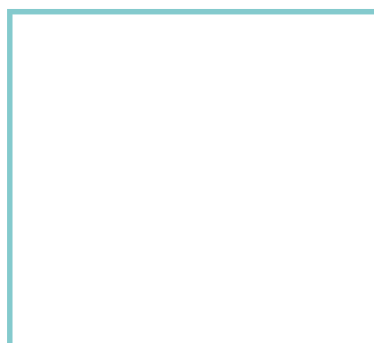
VRIJDAG



ZATERDAG



ZONDAG



# De Laatste Tips

Gefeliciteerd, je weet nu meer over hoe jij je mindset kunt veranderen!

Nu is het tijd om erop uit te trekken en te beginnen met oefenen om je mindset zoveel mogelijk te transformeren!

Hier zijn enkele tips om in gedachten te houden:

- 1 Wees bewust van je mindset.
- 2 Oefenen, oefenen, oefenen.
- 3 Probeer zoveel mogelijk te leren over de growth mindset.
- 4 Laat je niet beïnvloeden door mensen met een fixed mindset!
- 5 Denk na over je voortgang!

## Extra Inspiratie

Artikel: [The Two Basic Mindsets](#)

Podcast: [Growth Mindset](#)

Video: [Developing a Growth Mindset](#)

Website: [Doors Open](#)