

Tool 3 Mindset

Positieve, optimistische mindset

Je bent de hele dag in **gesprek** met **jezelf** en je **omgeving**. Dit kan op een **positieve** (roze bril) of een **negatieve** (zwarte bril) manier. Je mindset is hierin een belangrijke TOOL. Denken en voelen beïnvloeden elkaar.

Bijvoorbeeld, je hebt een 5,7 gehaald. Ben je blij met dat cijfer want je hebt je tentamen gehaald of is het weer niet goed genoeg en moet het beter van jezelf? Hoe communiceer jij met jezelf en met je omgeving? Welke mindset kies jij? Begin vandaag met het herkennen van jouw mindset.

Wees eerlijk, hoe doe jij dit eigenlijk? Krijg inzicht in je gewoontes. **CHANGE YOUR HABITS**

Welke emoties heb je deze week gevoeld?

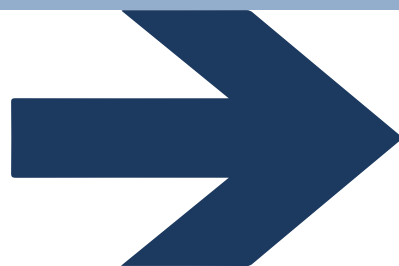
Markeer ze eens hiernaast.

Heb jij mogelijkheden en kansen gezien?

Geef jezelf hieronder drie complimenten.



**CHANGE YOUR HABITS
MINDSET**



Hoe communiceer jij met JEZELF?

- Positief of negatief, lief of streng (mindset)?
- Wat zeg je vaak tegen jezelf?
- Wat wil je veranderen aan de communicatie met jezelf?

Hoe communiceer jij met je OMGEVING?

- Positief of negatief, lief of streng (mindset)?
- Durf je vragen te stellen aan je vrienden, familie, collega's?
- Wat wil je veranderen aan de communicatie met je OMGEVING?