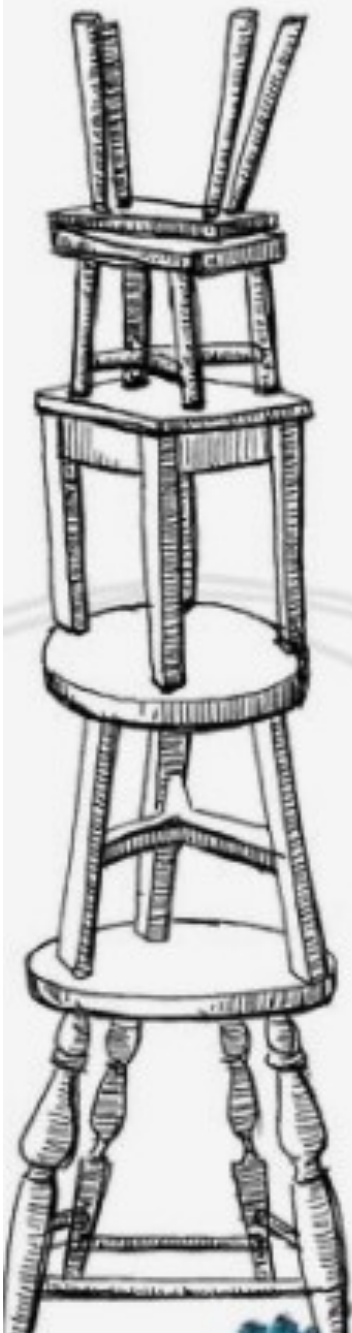


VERANDER JE TAAL VERANDER JE MINDSET



Fixed

Ik heb een domme fout gemaakt

Fouten helpen me verbeteren

Ik ben hier niet zo goed in

Ik pas geleerde strategieën toe

Growth

Ik geef het op

Ik blijf het proberen

Ik zal nooit zo goed zijn als...

Ik wil net zo goed worden als...

Het gaat me nooit lukken

Ik ben op de goede weg

Ik kan er toch niks aan doen

Wat zie ik nu niet?

Het is wel mooi zo

Is dit echt het beste dat ik kon?

KWESTIE VAN VEERKRACHT

Arrgghhh... stress!!!

gevoelens van angst, somberheid, warrige gedachten, twijfelen aan jezelf, onrust, zweten of trillen, versnelde hartslag, hoest of tijdsdruk, lichamelijke spanning

Wat nu? Je wilt iets doen.



aanpakken

Je doet wat gedaan moet worden. Dan maar even doorbijten. Fysieke gevoelens van stress en onzekerheid moeten gewoon verdwijnen.

stilstaan

Je herkent je stress en weet dat je niet moet geloven wat je nu voelt en denkt (zeker als het negatief is). Je neemt je voor moedig te zijn

reactief

Je automatische reactie is om 'door te gaan', een schepje erbovenop te doen. Nét even een tandje bij te zetten zodat je het gaat redden.



proactief

Je bewuste reactie is om even te 'stoppen', stil te staan en te ervaren wat er in je gebeurt. Om daarna het kleinste mogelijke stapje te zetten dat je op dit moment kan nemen.

mentaal

angstig, onzeker, somber, in de war, streng voor jezelf

fysiek

onrustig, vermoeid, hoofdpijn, rugpijn, hoge hartslag

evenwicht is wankel

Je analyseert toekomstige situaties en vermijdt stress en triggers waar mogelijk. Je verlangt naar grote veranderingen of dé oplossing. Wanneer je energie hebt ga je er vol voor en vindt het lastig jezelf te remmen.

fysiek

minder klachten, en steeds meer ontspanning / tevredenheid

mentaal

mild voor jezelf, meer geduld en doorzettingsvermogen

evenwicht versterkt

Je kunt jezelf, je gevoelens en gedachten op afstand bezien, maakt gerichte keuzes waarbij je vertrouwt op je eigen veerkracht. Je bent mild voor jezelf en stelt reële haalbare doelen.