



manier van denken

Ik ben zoals ik ben, dat staat vast

Ik kan niet echt veel veranderen aan mezelf

Ik kan in sommige dingen beter worden

Ik kan altijd beter worden in iets

Ik heb invloed op wie ik ben en wat ik kan

uitdagingen

Ik ga uitdagingen uit de weg

Ik kies voor gemakkelijke doelen

Ik kies voor snel haalbare uitdagingen

Ik hou van uitdagende opdrachten

Ik zoek zelf actief naar uitdagingen

doorzetten

Ik geef meteen op als het moeilijk wordt

Ik stop wanneer het na een paar keer niet lukt

Ik geef niet op zolang ik grote stappen maak

Ik zet door totdat het (beter) lukt

Ik hou vol, ook al blijft het lang lastig

inzet

Ik voel me dom als iets me veel moeite kost

Ik werk liever niet te lang aan opdrachten

Ik werk soms hard, maar vind het niet leuk

Ik werk hard om steeds beter in iets te worden

Ik zet handige vaardigheden en strategieën in

kritiek

Ik heb een hekel aan kritiek en luister er niet naar

Ik luister alleen naar positieve opmerkingen

Ik vind feedback handig als ik er iets mee kan

Ik sta open voor kritiek omdat ik er veel van leer

Ik ga zelf actief op zoek naar feedback

succes van anderen

Ik word onzeker van het succes van anderen

Ik vind het het fijnst als ik de beste ben

Ik let niet zo op het succes van anderen

Ik haal inspiratie uit het succes van anderen

Ik bestudeer experts om van hen te leren

fouten

Ik kies voor wat ik al kan, zodat ik geen fouten maak

Ik negeer de fouten die ik maak

Ik accepteer dat ik fouten maak en verbeter ze

Ik leer zoveel mogelijk van mijn fouten

Ik zet mijn fouten actief in om mezelf te verbeteren

hulp

Ik wil geen hulp want dan voel ik me dom

Ik vraag uit mezelf geen hulp

Ik accepteer hulp maar vind het niet zo fijn

Ik vraag om hulp als dat nodig is

Ik zoek bewust hulp van experts