

# *Hoe Train je je* **MINDSET**



Tips en praktische oefeningen  
voor een sterke(re) Mindset

**DOOR ANGELIQUE GESCHIERE**

---

# Master je Mindset

Je Mindset is de manier waarop jij tegen de wereld aankijkt en hoe jij met de dingen die je in het dagelijks leven tegenkomt omgaat.



*important tip*

Niet onbelangrijk dus!

Want hoe sterker je Mindset, hoe steviger jij in het leven staat.

Wanneer we ons energiek en fit willen voelen, dan zorgen we als eerste meestal goed voor ons lichaam. We eten gezonde voeding, we bewegen voldoende en we zorgen voor genoeg rust en ontspanning.

Wat we echter makkelijk vergeten is ons brein ook goed te verzorgen (of zelfs te trainen). Je gedachten bepalen namelijk hoe je naar de wereld om je heen kijkt en dus ook hoe je in het leven staat.

Op de volgende 5 pagina's vertel ik je hier iets meer over.

---



## Growth Mindset vs Fixed Mindset

1. Geloof jij dat je vaardigheden en intelligentie kunnen worden ontwikkeld door middel van toewijding en hard werken, óf geloof jij in een fixed mindset, waarbij je denkt dat je capaciteiten vaststaan en niet kunnen worden veranderd?
2. Praktische voorbeeld: Stel dat je een moeilijke taak krijgt op het werk of op school, zoals een presentatie geven. Met een fixed mindset zou je denken: "Ik ben niet goed in presenteren, dus ik zal waarschijnlijk falen." Met een growth mindset zou je echter denken: "Presenteren is een vaardigheid die ik kan verbeteren door oefening en feedback."
3. Oefening: Schrijf drie dingen op waar je goed in bent en drie dingen die je graag zou willen verbeteren. Voor elk punt, bedenk hoe een growth mindset je kan helpen om te groeien en jezelf te verbeteren.

“ Het is nooit te laat  
om te worden  
wie je wilt zijn...”

---



## Omgaan met Uitdagingen en Falen

1.

Zeg ja tegen je uitdagingen en zie falen als een kans om te leren en te groeien, in plaats van als een teken van ontoereikendheid! Kijk anders naar je 'mislukkingen' en zie tegenslagen als springplanken voor persoonlijke groei.

2.

Praktische voorbeeld: Stel dat je een examen niet haalt. Met een negatieve mindset zou je denken dat je niet slim genoeg bent. Met een positieve mindset zou je het zien als een kans om vast te stellen waar je nog aan moet werken en hoe je je studiemethoden kunt verbeteren.

3.

Oefening: Denk aan een recente uitdaging of mislukking. Schrijf op wat je ervan hebt geleerd en hoe je deze ervaring kunt gebruiken om sterker te worden.

“

Focus op de oplossing,  
niet op het probleem...

---



## Positief Zelfbeeld en Zelfcompassie

1. Een positief zelfbeeld en zelfcompassie zijn essentieel voor een gezonde mindset. Leer jezelf te accepteren zoals je bent, laat je perfectionisme los en zorg goed voor jezelf. Dat is de basis voor een gezonde mindset.
2. Praktische voorbeeld: Als je een fout maakt op het werk, geef jezelf dan dezelfde vriendelijkheid en begrip die je aan een goede vriend zou geven. Zeg bijvoorbeeld tegen jezelf: "Het is oké, iedereen maakt fouten. Ik zal hiervan leren en het de volgende keer beter doen."
3. Oefening: Maak een lijst van vijf dingen waar je trots op bent over jezelf. Lees deze lijst regelmatig en herinner jezelf eraan dat je waardevol en bekwaam bent.

“

Als je dicht bij jezelf blijft,  
kun je ver komen...





## Het Belang van Doelen Stellen en Volharding

1. Het stellen van haalbare doelen en het vasthouden aan deze doelen is van vitaal belang voor een gezonde mindset. Met een goede strategie voor het stellen van effectieve doelen, het creëren van een actieplan en het overwinnen van je obstakels, kun je op weg naar succes!
2. Praktische voorbeeld: Stel dat je wilt leren gitaarspelen. In plaats van te denken: "Ik zal nooit zo goed worden als een professionele gitarist," kun je jezelf een haalbaar doel stellen, zoals het leren spelen van een eenvoudig liedje binnen een maand.
3. Oefening: Schrijf drie korte- en langetermijndoelen op die je wilt bereiken. Maak vervolgens een actieplan voor elk doel, inclusief specifieke stappen die je kunt nemen om ze te bereiken.

“ Verander wat je niet accepteren kunt, accepteer wat je niet kunt veranderen...”

---



## Mindfulness en Stressmanagement

1.

Verken hoe mindfulness oefeningen kunnen helpen om stress te verminderen, emotionele veerkracht op te bouwen en in het moment te leven. Begin met eenvoudige ademhalingsoefeningen die je makkelijk kunt inpassen in je dagelijks leven om meer mentale helderheid en welzijn te ervaren.

2.

Praktische voorbeeld: Wanneer je gestrest bent, neem dan een paar minuten de tijd om diep adem te halen en je aandacht te richten op je ademhaling. Voel hoe je buik op en neer gaat terwijl je inademt en uitademt, en laat je gedachten tot rust komen.

3.

Oefening: Plan dagelijks vijf minuten in voor een mindfulnessoefening, zoals bewuste ademhaling of lichaamsscan. Merk op hoe dit je stressniveaus gedurende de dag beïnvloedt.

“

Rust nemen  
is productief...

## En nu?

Ga lekker aan de slag met de tips en oefeningen. Kijk wat het je brengt.

Wil je dat ik eens met je meedenk?  
Neem dan gerust vrijblijvend contact met mij op voor een Mindset-gesprek.



*Thank you!*

“

Je toekomst wordt bepaald,  
door de keuzes  
die je vandaag maakt!

”



[www.bfit4all.nl](http://www.bfit4all.nl)  
[info@bfit4all.nl](mailto:info@bfit4all.nl)