

**MINDSET WERKBLAD**

1. **Word je bewust van:**

Wie ben jij, Welke overtuigingen, oordelen, verwachtingen heb je? (vul de velden hieronder in)

*Naar jezelf:*

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

*Naar de ander:*

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

*Leef je wel in het nu of kijk je alleen maar voor of achteruit?*

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

1. **Wat doen die aangeleerde patronen met je?**

Heb je last van faalangst of onzekerheid, geef jij je grenzen aan, heb je een droom waarvan je bang bent dat hij nooit gaat uitkomen of...? Schrijf het hier beneden op:

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

Hoe zou het voelen als je dat patroon niet hebt, je géén faalangst hebt, bergen zelfvertrouwen, etc.?

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

1. **Noteer welk doel je wil bereiken, Hoe wil je dat je leven verandert?**

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

Schrijf eens een maand lang elke dag op wat je die dag anders had willen denken, doen of voelen. Welk oordeel of overtuiging zat er achter en noteer hoe je het anders had kunnen doen.

Anders denken, doen, voelen:

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

Oordeel/overtuiging:

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

Hoe had je het anders kunnen doen:

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

Anders denken, doen, voelen:

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

Oordeel/overtuiging:

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

Hoe had je het anders kunnen doen:

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

Anders denken, doen, voelen:

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

Oordeel/overtuiging:

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

Hoe had je het anders kunnen doen:

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

Anders denken, doen, voelen:

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

Oordeel/overtuiging:

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

Hoe had je het anders kunnen doen:

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

Anders denken, doen, voelen:

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

Oordeel/overtuiging:

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

Hoe had je het anders kunnen doen:

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

Anders denken, doen, voelen:

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

Oordeel/overtuiging:

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

Hoe had je het anders kunnen doen:

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

Anders denken, doen, voelen:

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

Oordeel/overtuiging:

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

Hoe had je het anders kunnen doen:

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

Anders denken, doen, voelen:

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

Oordeel/overtuiging:

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

Hoe had je het anders kunnen doen:

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |