

In deze module ga je aan de slag met je mindset. Je gaat op verschillende manieren naar jouw gedachten en overtuigingen kijken. Jouw gedachten bepalen namelijk hoe jij je voelt en gedraagt. Als jij altijd maar blijft zeggen dat je veel te druk bent, zul je je ook zo voelen en gedragen.

Dus in deze module gaan we aan de slag met jouw mindset! Cruciaal voor jouw verandering naar écht leven i.p.v. geleefd worden.

### *Opdrachten les 1*

Schrijf alle gedachten, houdingen en overtuigingen op die jij hebt, die 'moeten' bevatten. Bijvoorbeeld, ik moet elke dag stofzuigen, anders is het een rotzooi. Of ik moet mijn mail direct beantwoorden anders is het asociaal.

Noteer welke dingen je verschrikkelijk vindt, terwijl ze eigenlijk alleen maar onplezierig zijn. Bijvoorbeeld: ik vind het verschrikkelijk als ik ergens te laat ben.

Ga voor jezelf na wat je echt niet kunt hebben. Bijvoorbeeld: ik kan het niet hebben als iemand mij niet direct terugbelt.



Ga voor jezelf na hoe je jezelf en anderen veroordeelt in verband met de dingen die je zelf en die anderen fout hebben gedaan. Bijvoorbeeld; ik ben geen goede werknemer omdat ik mijn werk niet op tijd heb afgekregen.

