

Tegenslag en
obstakels
overwinnen

Tegenslag en obstakels overwinnen

Patrick L. Rotmensen

Schrijver: Patrick L. Rotmensen
Coverontwerp: Patrick L. Rotmensen
ISBN: 9789403651156
© Patrick L. Rotmensen

Inhoud

1	Inleiding	7
	H0: De nul-meting	8
	H1: Manieren om te bepalen welke hindernissen je tijd waard zijn.....	9
	H2: Manieren om je kinderen te leren obstakels te overwinnen	14
	H3: Wat psychologie zegt over obstakels en tegenslagen	18
	H4: Manieren om obstakels te overwinnen	23
	H5: Hoe jouw mentaliteit je succes beïnvloedt.....	27
	H6: Zijn hindernissen en tegenslagen ‘slecht’?	31
	H7: Maak gebruik van je natuurlijke vermogen om de kansen te benutten	35
	H8: Hoe je obstakels omzet in succes	39
	H9: Wat kun je doen als hindernissen of tegenslagen teveel zijn?.....	43
	H10: Waarom de meest succesvolle mensen meesters zijn in het overwinnen van obstakels	47
	Stap 1. Zorg ervoor dat het obstakel echt is	55
	Stap 2. Accepteer de feiten	57
	Stap 3. Beslis over een betekenis.....	59
	Stap 4. Bedenk actiestappen.....	61
	Stap 5. Wees flexibel.....	63
	Stap 6. Blijf optimistisch	64
	Stap 7. Denk na.....	66
	Tenslotte	69

Oefening 1: Je zelfbeeld

Oefening 2: Positief zijn over jezelf oefenen

Oefening 3: Spiegel affirmaties

Oefening 4: De prullenbak techniek

Oefening 5: De meditatie techniek

1 Inleiding

Tegenslagen en obstakels horen bij het leven. Sommige mensen lijken van nature goed met tegenslagen om te kunnen gaan. En hoewel er inderdaad mensen zijn die dit geluk hebben, zul je misschien verrast zijn te lezen dat de meeste mensen die deze vaardigheid beheersen, er op één of andere manier voor en mee geoefend hebben.

Dit boek is een manier om te oefenen met obstakels en tegenslag om te leren gaan. In de komende 10 hoofdstukken krijg je inzicht in wat obstakels en hindernissen zijn, wat ze voor jou kunnen betekenen en hoe jij ze kunt leren waarderen en gebruiken voor wat ze zijn. Aan het eind van dit boek vind je een 5 tal oefeningen om de theorie uit dit boek mee te oefenen zodat je ook daadwerkelijk beter in staat raakt om om te gaan met obstakels en tegenslagen.

Succes!

Patrick

H0: De nul-meting

Begin met het maken van oefening 1 achter aan dit boek. Hiermee krijg je nu een indruk hoe jij tegenover jezelf staat en door over een paar weken de tabel opnieuw in te vullen, kun je ook daadwerkelijk zien of er voor jou iets veranderd is.

Doe de oefening serieus, maar blijf niet te lang bij de vragen stilstaan. Er is geen goed en geen fout en je hoeft jezelf niet met anderen te vergelijken.

