



# **GROWTH MINDSET**

Korte en krachtige mindset story's  
om jouw mindset een  
boost te geven

Schrijver: Nastassja Grundlingh  
Coverontwerp: Unalome Growth Coaching  
ISBN: 9789403662527  
© Nastassja Grundlingh

*In dit boek staan korte en krachtige mindset story's om de mindset van de lezer een boost te geven. De kracht van deze korte story's zit in de korte teksten wat een vastgelopen mindset ombuigt in positiviteit en zelfliefde. Het geeft een andere kijk op het leven. Door dit dagelijks te lezen en te integreren in je leven, creëer je voor jezelf een nieuw, positief denkpatroon.*

*Leven in positiviteit en in het hier en nu is, vooral in de huidige omstandigheden, van levensbelang om het leven waar je van droomt te manifesteren.*

*Als Intuïtieve Growth Coach, geboren en getogen in Zuid-Afrika, is deze auteur in een intuïtieve reis gaan ontdekken wat haar levensmissie is. "Het vlammetje in mij gaat aan als ik anderen uit hun diepste en donkerste plek in hun leven haal om ze weer zingeving in het leven te laten voelen", aldus Nastassja Grundlingh - auteur.*

# MIND FIT

Sport je weleens? Met sporten kun je testen hoe 'mind fit' je bent. Uithoudings- en doorzettingsvermogen hebben namelijk niet alleen maar met lichamelijke kracht te maken. Je kan zelf je lichamelijke kracht vergroten door je mindset krachtiger te maken.

Uithoudingsvermogen is deels een lichaams dingetje, grotendeels ook een mindset ding. Als je lichamelijk uitgeput raakt en je zegt tegen jezelf: 'ik kan niet meer, ik moet stoppen'. Of, 'ik hou het niet vol, ik ben te zwak'. Daar reageert je lichaam bijna automatisch op!

Je lichaam en mind zijn sterk geconnect met elkaar.

Je kan dus checken hoe het ervoor staat met je mindset door jezelf te gaan uitdagen tijdens het sporten. Ga dan bewust tijdens het sporten na hoe je gedachtenpatroon is. Verloopt deze steeds negatiever, in het opgeven? Of daag je jezelf uit om steeds door te zetten met een positieve mindset?

Door te sporten kun je:

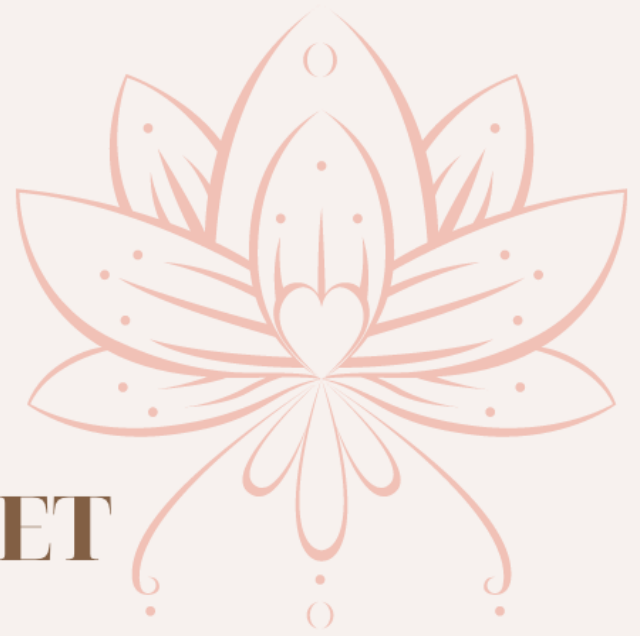
1. Jezelf trainen om een sterkere mind-body te krijgen.
2. Je uithoudingsvermogen op zowel mentaal als fysiek vlak te vergroten.
3. Je energieniveau te vergroten. Door te sporten maakt je lichaam namelijk het stofje endorfine aan. Dit stofje wordt ook wel het gelukshormoon genoemd.

Door deze 3 dingen toe te passen door te sporten, ontwikkel je:

1. Een positievere mindset (je boekt goede resultaten).
2. Geef je jezelf een positieve boost (zowel mentaal als fysiek).
3. Voel je je sterker (wederom zowel mentaal als fysiek).

WIN-WIN dus...

Ga het toepassen, echt, het zal je helpen!



# GROWTH MINDSET

Mind-body fit zijn betekent dat je  
uithoudings- en doorzettingsvermogen  
zowel op mentaal als fysiek vlak  
synchroniseren.



- Nastassja Grundlingh

# LEVENSKEUZE

Weet je dat je het zelf in de hand hebt hoe je leven eruitziet? Yes, diep van binnen weet je het wel, maar je weet niet hoe je de regie terug moet pakken. Je bent vaak al zo verzonken in doemdenken dat je door de bomen het bos niet meer ziet.

Kies je voor een zelfverzekerd leven waar angst niet in voorkomt en je de dingen neemt zoals ze komen? Of kies je ervoor om je te laten lijden (ij ja) door angsten, controle (controle is ook angst), perfectionisme (wederom angst) of een fixen mindset?

De keuzes die jij maakt, bepalen je levensstijl en je levenskwaliteit.

Kies vandaag het leven dat jij het liefst wilt leiden (dit keer ei, want jij bent de leider van je leven).  
Waarom vandaag? Omdat uitstel gedrag altijd leidt tot afstel gedrag.

Er is geen moment het juiste moment. Ja, maar ik moet eerst... Ja, maar ik heb geen geld om... Ja, maar wat als...

Wat heeft "ja, maar..." je tot nu toe gebracht? Blijkbaar een fixed mindset, anders leefde je nu je mooiste leven!

Durf eens liefdevol naar jezelf te kijken en echt eens ervoor te gaan zitten om je schaduwkanten te ontdekken. Tegenwoordig is bewust naar binnen keren een elite mechanisme, omdat we zo bezig zijn de maatschappij te dienen voor de hoog tempo doelen die het voor ogen heeft.

En waar blijf jij dan? Waar is je zelfwaarde? Precies, dat weet je niet en daarom ben je vaker ongelukkig dan gelukkig. Werk daar bewust aan.

Dat kun je niet alleen, omdat die put waar je eerst uit moet klimmen, te diep is.