

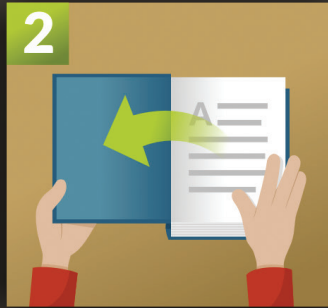
INHOUDSOPGAVE

Hoe je dit boek kunt lezen	1
1. Bepaal waar jouw reis heen gaat	5
2. Wees zelf de baas	11
3. Faal beter	29
4. Presteren onder druk	41
5. Zorg dat het blijft hangen	57
6. Uitblinken in toetsen en examens	73
7. Slaap je naar het succes	85
8. Voor jezelf zorgen	97
9. Lessen van beroemde sporters	111
10. Een kwestie van mindset	125
En nu?	134
Bronnen	135

9 manieren om dit boek te lezen



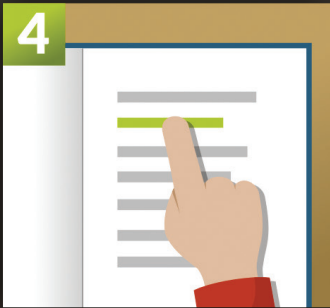
1
Bekijk de infographics die je aandacht trekken



2
Lees van voor naar achter



3
Lees van achter naar voor



4
Kies een onderwerp dat je leuk vindt



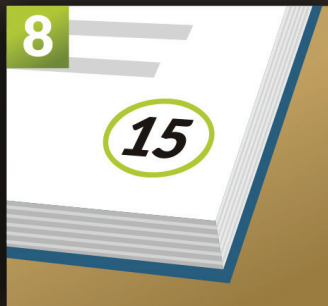
5
Kijk alleen naar de plaatjes



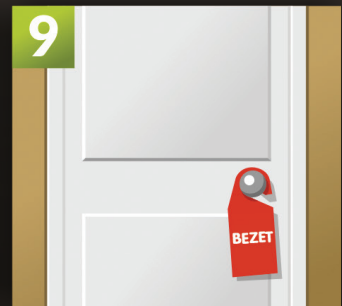
6
Kies zomaar een pagina



7
Blader heen en weer



8
Vraag een vriend om een pagina te kiezen



9
Lees het op de wc

11 manieren om betere doelen te stellen zodat je je bestemming bereikt



Zorg voor een doel op de lange termijn

Dit helpt je gemotiveerd te blijven.



Zorg voor een doel op de korte termijn

Dit helpt je de focus vast te houden.



Maak het uitdagend maar realistisch

Leg de lat hoog, zodat je echt alles geeft.



Waarom zou je?

Bedenk waarom je doel belangrijk voor je is.



Wees precies

Door je doel precies te omschrijven, kun je zien of je vooruitgaat.



Focus op vaardigheden

Focus op het ontwikkelen van je vaardigheden, niet alleen op het eindresultaat.



Wees flexibel

Als de situatie verandert, stel dan je doelen bij.



Deel je doelen

Als andere mensen je doelen kennen, kunnen ze je misschien helpen.



Zorg voor vertrouwen

Mensen werken harder om een doel te bereiken als ze vertrouwen hebben in degene die dat doel heeft gesteld.



Denk na over mogelijke obstakels

Dan heb je tijd om een plan te bedenken, zodat je op alles bent voorbereid.



Houd je voortgang bij

Zo blijf je op de juiste weg en kun je eventueel dingen aanpassen.



VRAGEN DIE HET ONTWIKKELEN VAN EEN GROWTH MINDSET STIMULEREN

Geloof je dat je capaciteiten vaststaan sinds je geboorte of denk je dat je het vermogen hebt om te groeien en je te verbeteren? Jouw antwoord op deze vraag blijkt grote invloed te hebben op hoe snel je leert.

Mensen die geloven dat hun capaciteiten vaststaan, hebben een 'fixed mindset', en mensen die geloven dat je je kunt ontwikkelen, hebben een 'growth mindset'.⁷ Als je een growth mindset hebt, begrijp je dat je niet slim bent, maar wel slim *kunt* worden.⁸

Mensen met een growth mindset:

- vragen om betere feedback
- houden lastige opdrachten langer vol
- gaan beter om met veranderingen
- hebben minder last van stress
- hebben meer zelfbeheersing.⁹

Maar hoe ontwikkel je zo'n growth mindset dan? Bedenk voor jezelf hoe je de volgende vragen zou beantwoorden.

Als je feedback krijgt, ga je daar dan tegenin of doe je er iets mee?

Sommige mensen zijn drukker met het weerleggen van de feedback die ze krijgen dan met het daadwerkelijk gebruiken ervan. Mensen die tegen de feedback ingaan, maken zich vaak zorgen dat ze worden beoordeeld. Ze verdrinken liever in complimentjes dan dat ze gered worden door kritiek.

Feedback vragen en gebruiken is een van de gemakkelijkste manieren om ergens beter in te worden. Als iemand de tijd en moeite neemt om jou feedback te geven, koester die feedback dan. Uiteindelijk gaan degenen die leren van feedback het snelst vooruit.

Is de beloning van morgen je de inspanning van vandaag waard?

Met een growth mindset ben je bereid eerst aan het werk te gaan en offers te brengen om later daarvan de vruchten te plukken. Mensen met een fixed mindset kiezen liever voor een gemakkelijk en eenvoudig leven. Dat is prima als dat jouw keuze is, maar op de lange termijn maak je dan waarschijnlijk geen optimaal gebruik van je mogelijkheden. Denk eens terug aan iets waar je trots op bent – de kans is groot dat je daar hard voor hebt moeten werken.

Voel je je bedreigd door succesvolle mensen of wil je ontdekken hoe ze dat succes bereikt hebben?

Als je jezelf voortdurend vergelijkt met anderen, kan dat een negatieve invloed hebben op je zelfvertrouwen, motivatie, zelfsturing en schoolprestaties.¹⁰ In plaats van je bedreigd te voelen door het succes van andere mensen, is het gezonder om van hen te willen leren. Hoe kun je doen wat zij doen? Wat voor mindset hebben zij? Hoe hebben zij hun tegenslagen overwonnen? Als je eenmaal de mindset hebt dat je beter in iets kunt worden, ga je het succes van andere mensen zien als iets om van te leren en er zelf beter van te worden.

Je hebt een tegenslag gehad. Wat ga je de volgende keer anders doen

Door deze vraag te stellen, blijf je niet hangen in het verleden, maar kun je je herpakken om het de volgende keer beter te doen. Psychologen gebruiken de term 'metacognitie' voor het je bewust zijn van je eigen denkprocessen en het besef dat je daar invloed op hebt. De vraag wat je anders zou doen is daar een mooi voorbeeld van: het helpt je om je gedachten te analyseren en bij te stellen. De ontwikkeling van metacognitieve vaardigheden wordt in verband gebracht met betere cijfers¹¹ en grotere flexibiliteit.¹²

Wil je eerlijke feedback of wil je alleen complimentjes?

Sommige mensen verdrinken liever in complimentjes dan dat ze gered worden door kritiek. Als je goede en eerlijke feedback krijgt (en die ook gebruikt), is dat een van de snelste manieren om ergens beter in te worden.

7 manieren om uitstelgedrag te overwinnen

- 1 Doe de taak een paar minuten**
Maak gebruik van het Zeigarnik-effect - als je eenmaal met iets begint, blijven je hersenen ermee bezig tot het af is.
- 2 Doe de moeilijke taken eerst**
Als je de moeilijke taken doet terwijl je hoofd nog fris is, zul je minder snel opgeven of uitstelgedrag vertonen.
- 3 Heb vertrouwen in je eigen kunnen**
You can do it, gebruik gewoon de vaardigheden en strategieën die je hebt geleerd om jezelf te sturen.
- 4 Wees de baas over je omgeving**
Bepaal wat je om je heen hebt, zorg dat je er niet door bepaald wordt. Weg met de afleiding, vooral die verleidelijke telefoon van je.
- 5 Stel korte deadlines**
Naderende deadlines brengen je in beweging. Dus ga aan de slag en stel korte deadlines.
- 6 Kijk de kunst af**
Wie ken je die deze taak al goed heeft uitgevoerd? Hoe deed hij/zij het? Neem zijn/haar aanpak over.
- 7 Maak de taak moeilijker**
Dit klinkt misschien onlogisch, maar het kan de taak interessanter maken.

