

Bepaal je succes in
55 pagina's

Bepaal je succes in
55 pagina's

Gewoon Lien

Schrijver: Gewoon Lien

Coverontwerp: Gewoon Lien

ISBN: 9789463672092

© Gewoon Lien

Inhoud

| | | |
|-------|---|----|
| 1 | Inleiding | 7 |
| 2 | Mogelijke oorzaken van negatief denken | 9 |
| 3 | Wat is een aanname | 11 |
| 3.1 | Wanneer spreken we van een aanname? | 11 |
| 3.1.1 | Voorbeeld | 12 |
| 3.2 | Waardoor ontstaan aannames | 13 |
| 3.2.1 | <i>Drijfveren</i> | 14 |
| 3.3 | Instinctieve aannames | 15 |
| 3.3.1 | <i>Voorbeeld</i> | 16 |
| 3.3.2 | <i>Praktijksituatie</i> | 16 |
| 3.3.3 | <i>Praktijksituatie</i> | 17 |
| 3.4 | Belemmeringen door en effecten van aannames... .. | 18 |
| 3.4.1 | <i>Een voorbeeld</i> | 21 |
| 3.4.2 | <i>Praktijksituatie</i> | 22 |
| 3.5 | Het voorkomen van aannames | 24 |
| 3.5.1 | <i>Praktijksituatie</i> | 25 |
| 3.6 | Type persoonlijkheden volgens de “Big Five” en stressgevoeligheid | 26 |
| 3.6.1 | <i>Voorbeeld</i> | 28 |
| 4 | Hoe werkt dat in onze hersenen? | 29 |
| 4.1 | Grote hersenen | 30 |
| 4.2 | Kleine hersenen | 30 |
| 4.3 | Hersenstam | 30 |
| 4.4 | Ontwikkeling van de hersenen | 31 |
| 4.5 | Diverse functies van de hersenen | 31 |
| 4.6 | De emotionele bankrekening | 36 |
| 4.6.1 | <i>Positiefsaldo</i> | 37 |
| 4.7 | Optimisme versus pessimisme | 37 |
| 4.8 | De attributie theorie | 38 |
| 4.8.1 | <i>Oplossingsgericht denken</i> | 40 |
| 5 | Wat kun je nog meer doen? | 42 |
| 5.1 | Zenden en Ontvangen | 42 |
| 5.1.1 | <i>Praktijksituatie</i> | 43 |

| | | |
|-------|---|----|
| 5.2 | Het ligt toch echt buiten mijn macht | 44 |
| 5.3 | Stressvolle gedragspatronen | 46 |
| 5.4 | Constructieve gedragspatronen..... | 47 |
| 6 | Oefeningen | 48 |
| 6.1 | Creëer je eigen zelfvertrouwen | 48 |
| 6.2 | Oefening: zie jij een probleem of een uitdaging? | 49 |
| 6.2.1 | Hoe kijk jij naar pech?..... | 49 |
| 6.2.2 | Hoe buig ik een probleem om tot een uitdaging? | 50 |
| 6.3 | Oefening: Van Naar | 51 |
| 6.3.1 | <i>Voorbeeld</i> | 52 |
| 6.3.2 | Zelf aan de slag:..... | 53 |
| 7 | Verwijzingen..... | 54 |
| 7.1 | Wat kan ik voor je betekenen?..... | 54 |
| 8 | Slotwoord..... | 55 |