



Het is veel gezonder om op voorhand te accepteren dat de weg lang en hobbelig zal zijn. Je kan je dan blijven focussen op je einddoel zonder je onderweg totaal ontmoedigd te moeten voelen bij elke tegenslag.

Je weet dat deze moeilijke momenten erbij horen.

Je weet dat dit je oude neurale paden zijn, die af en toe de kop opsteken. Je weet dat ze niet je toekomst definiëren en dat je wel degelijk vooruitgang maakt.

**Met mindset-skills neem je het heft terug (meer) in eigen handen.**

*"Als je niet bewust kiest waar je heen wilt, ga je daarheen waar je onbewuste je naartoe brengt"* ~Joe Vital

## Mindset-skills

1. Focus op wat je al bereikt hebt.
2. (Her)Bekijk je richting
3. Visualiseer de uitkomst
4. Gebruik resonerende en richting gevende taal

*Emotie en mindful focussen is de key tot diep leren.*

## In de praktijk via:

1. Journalling
2. Visualiseren en inbeelden met emotie.