

Sådan ændrer du dit låste mindset til et lærings-mindset.

Trin 1: Lær at lytte til din indre kritiker 'stemme'

Når du nærmer dig en udfordring, kan din indre stemme sige til dig:

"Er du sikker på du kan gøre det?" Måske du ikke har talentet. "Hvad hvis du fejler – du ender som fiasko!" Folk vil le af dig, fordi de troede du havde talent. "Hvis du ikke prøver, kan du beskytte dig selv og beholde din værdighed."

Rammes du af til tilbageslag, kan stemmen sige:

"Dette vil være det øjeblikket, hvis jeg virkelig havde talent" "Jeg fortalte dig jo, der var en risiko. Nu ved hele verden, hvor uduelig jeg er." "Det er endnu ikke for sent at bakke ud, komme med undskyldninger og beholde din værdighed intakt".

Når du står over for kritik, kan du høre dig selv sige:

"Det var ikke min skyld. Det var 'noget' eller en andens skyld.". Du bliver vred på den person, der fremsatte kritikken. "Hvem tror de, de er?. Jeg sætter dem på plads.". Den anden person kan give dig specifik og konstruktiv kritik feedback, men du hører deres ord som "Jeg er virkelig skuffet over dig. Jeg troede du var i stand til ..., men nu ser jeg du ikke er."

Trin 2: Anerkend du har et valg

Hvordan du fortolker udfordringer, tilbageslag og kritik er dit valg. Du kan fortolke dem i en indgroet tankegang som tegn på, at din talenter eller evner mangler. Eller du kan fortolke dem som en positiv vækstindstilling som tegn på du kan ændre dine strategier og indsats, strække dig endnu mere, og dermed udvide dine evner. Det er op til dig.

Så møder du udfordringer, tilbageslag og kritik, så lyt til din indgroede tankegang og ...

Trin 3: Gå i dialog med din indgroede kritiker tankegang

Når du nærmer dig en udfordring:

Låst mindset siger: "Er du sikker på du kan gøre det? Måske har du ikke talentet?" Du husker nok hvad der skete sidst?

Lærings-mindset svarer: ”Jeg er ikke sikker på jeg kan gøre det **ENDNU**, men jeg tror, jeg kan lære det over tid og ved flid.”

Låst mindset: ”Hvis du fejler, er du en fiasko.”

Lærings-mindset: ”De fleste succesrige mennesker fejlede i begyndelsen.”

Låst mindset: ”Hvis du ikke forsøger, kan du beskytte dig selv og bevare din værdighed.”

Lærings-mindset: ”Hvis jeg ikke forsøger, fejler jeg automatisk. Hvor er værdigheden i det?”

Hvis du får tilbageslag:

Låst mindset: ”Dette ville have været øjeblikket, hvis du virkelig havde talent.”

Lærings-mindset: ”Ja det er ikke let. Basketball var heller ikke nemt for Michael Jordan, og videnskaben ikke nemt for Thomas Edison. Men de havde en lidenskab og lagde alle kræfter i.”

Hvis du står over for kritik:

Låst-mindset: ”Det er ikke min skyld. Det var ’noget’ eller en andens skyld.”

Lærings-mindset: ”Hvis jeg ikke tager ansvar, kan jeg ikke rette det. Lad mig lytte, selv om det kan smerte og lad mig lære af det.” Jeg er ligeglad med hvad andre tænker, jeg vil det her og gør det. Også selvom jeg skal prøve igen og igen. Jeg ved jeg bliver god til det.

Derefter ...

Trin 4: Lad lærings-mindsettet styre.

Over tid vil du blive opmærksom på at det er dit læringsmindset som du har mest af. Over tid vil du være så trænet i at være i udvikling og fyldt med muligheder at du nægter at gå tilbage til det fastlåste mindset.

- Det tager tid er kræver meget at trampe nye hjerneforbindelser. Men du kan hvis du virkelig vil
- Du vil få det meget bedre som menneske og se verden med nye øjne. Du vil ud af din komfortzone og smage på livet.
- Du får nemmere ved at skabe relationer og skabe det liv du ønsker dig.

Der skal være plads til begge mindset men mennesker som er i balance og er glad for livet har et 80 procent læringsmindset og 20 % fastlåst.