

MINDSET TRAINING



Module 2

Leerstaap 5 Introductie wet van aantrekkina

Resultaat

- Je bent bekend met de wet van aantrekking
 - Je hebt inzicht in hoe je deze wet kan gebruiken in je voordeel
-
- Is het werkboek bijgewerkt?



Kiikopdracht...

- The secret
- QR codes



Kiikopdracht...



MINDSET TRAINING



Module 3
Leerstab 1 Focus

Resultaat

- Je weet wat het vijf stappenplan inhoud
- Je kan het vijf stappenplan gebruiken om je doelen te bereiken
- Je bent bekend met het Reticular Activating System
- Je kan de tips om focus te houden toepassen in het dagelijks leven
- Je kan een personal statement maken (persoonlijk statuut)



Viif stappenplan

- Focus
- Passie
- Geloof en overtuiging
- Dankbaarheid
- Actie



Leerstap 1 Focus

Om te beginnen:

Bepaal wat je doel is en schrijf het op!

Lees het 's ochtends en 's avonds

Visualiseer de uitkomst en geloof er in

Bijvoorbeeld: Schrijf je doelcijfer op en hang het overal in je omgeving

- Drink water en vermijdt suikers
- Leg je telefoon uit zicht
- Werk volgens het 50/10 principe
- Zet bekende muziek op
- Veeg gedachten weg
- Monotask
- Doe een powernap
- Doe iets leuks tussendoor



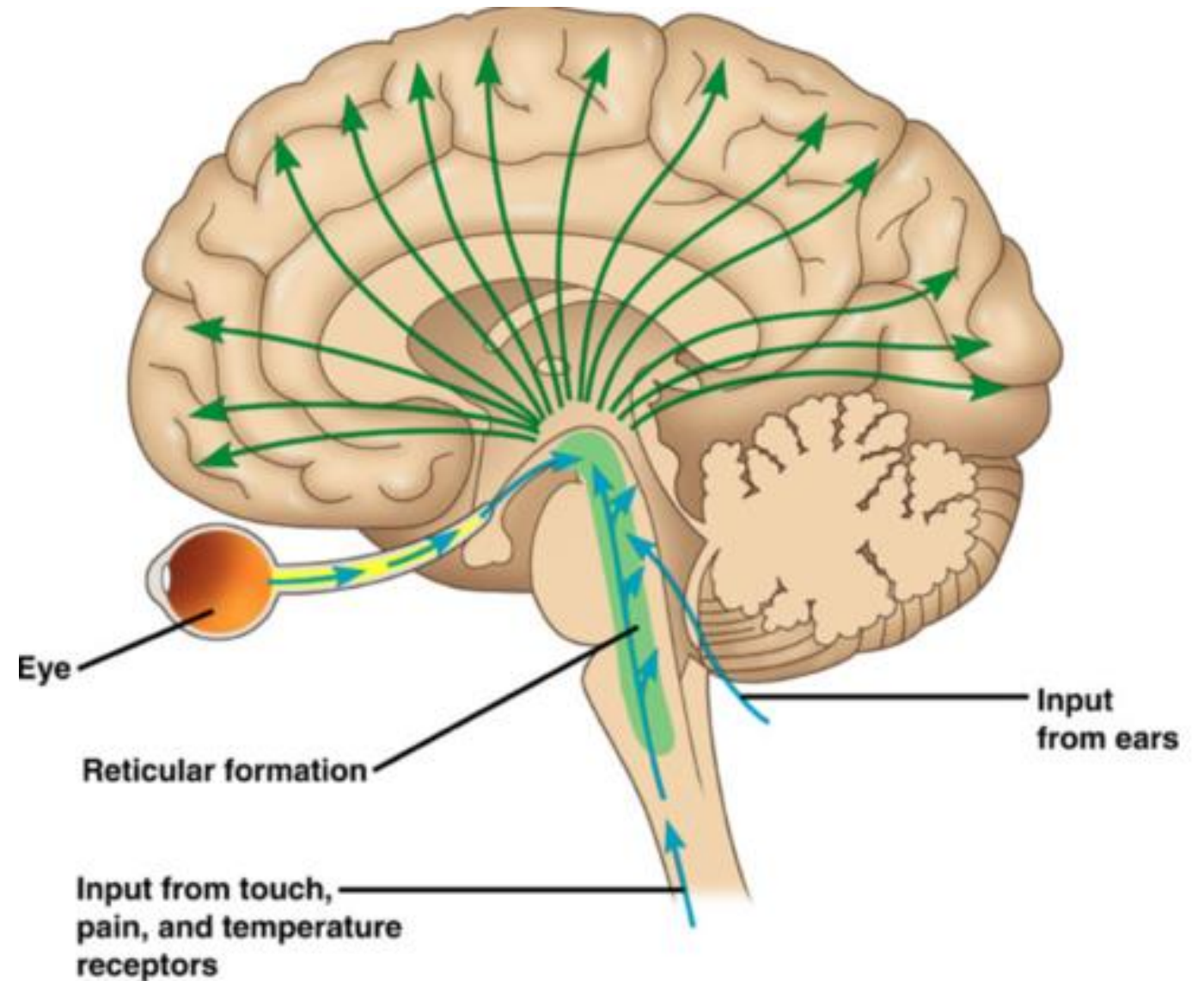
Zoek de volgaende term op...

- Reticular Activating System
- Als je het weet mag je het zeggen en noteer in je werkboek



Experiment

Focus op de kleur **blauw**



Opdracht...

Plant je doel in je mind



Opdracht voor volaende week

Maak een persoonlijk statuut en zoek voorbeelden op internet.

Werkboek blz.35 in het klad daarna digitaal en stuur op naar mij.

