

Kijk voor informatie en instructie op bladzijde 67 van het boek (deel 2, de stille kracht)

Vaste mindset		Groeimindset	
	Ik moet het zelf kunnen		Ik hoef het niet alleen te doen
	Hulp vragen is een teken van zwakte		Hulp vragen geeft anderen de gelegenheid om iets voor mij te betekenen
	Ik kan mijn gedachten niet veranderen		Ik heb invloed op mijn gedachten
	Ik laat me leiden door mijn gedachten		Ik durf te twijfelen aan mijn gedachten
	Mantelzorgen is mijn lot nu eenmaal		Ik vind mantelzorg een uitdaging
	Ik ben bang wat anderen van mij denken		Ik ben niet perfect en dat is okee!
	Ik probeer fouten te vermijden		Fouten zijn de beste leermomenten
	...		...
	...		...