

Opdrachten bij de podcast

Mindset voorbereiding rijexamen

1. Beperkende gedachten ombuigen naar helpende gedachten

Beperkende gedachten

Helpende gedachten

2. Herkennen van jouw beperkende gedachten.

Onderzoek wat jouw beperkende gedachten zijn door even stil te staan bij jouw gevoel bij lastige situaties tijdens het autorijden. Door het beantwoorden van de volgende vragen kan je erachter komen.

1. Denk aan een bepaalde situaties tijdens het autorijden waarbij jij stressgevoelens hebt ervaren. Hoe voelde dat voor jou in die bepaalde situatie?
2. Waar voelde je dat in je lichaam?
3. Wat voelde je precies in je lichaam?
4. Welke handelingen tijdens het autorijden gingen er verkeerd?
5. Hoe had je dat anders kunnen doen?
6. Wat hield je tegen om dat te doen?
7. Welke gedachte had of heb je daarbij?
8. Wat was jouw beperkende gedachten in die situatie?

Mijn beperkende gedachte is:

.....

.....