KVIZ

FIKSNI NAČIN RAZMIŠLJANJA

proti

NAČINU RASTI

Razmisli, koliko se strinjaš s trditvijo in seštej točke pred odgovorom

INTELIGENCA JE LASTNOST, KI JE NE MOREM SPREMENITI

0 Se močno ne strinjam

1 Se ne strinjam

2 Se strinjam

3 Se močno strinjam

INTELIGENCA SE LAHKO SPREMENI S TRDIM DELOM IN VZTRAJNOSTJO

0 Se močno ne strinjam

1 Se ne strinjam

2 Se strinjam

3 Se močno strinjam

KO NAREDIM NAPAKO, SE POČUTIM SLABO IN MOJA SAMOZAVEST UPADE

0 Se močno ne strinjam

1 Se ne strinjam

2 Se strinjam

3 Se močno strinjam

NAPAKE SO DRAGOCENA PRILOŽNOST ZA UČENJE

0 Se močno ne strinjam

1 Se ne strinjam

2 Se strinjam

3 Se močno strinjam

PRI SPREJEMANJU NOVIH IZZIVOVIN PREIZKUŠANJU NOVIH STVARI, SEM NERVOZNA, ZATO SE JIM RAJE IZOGIBAM

0 Se močno ne strinjam

1 Se ne strinjam

2 Se strinjam

3 Se močno strinjam

UŽIVAM V PREIZKUŠANJU NOVIH STVARI IN SPREJEMAM NOVE IZZIVE

0 Se močno ne strinjam

1 Se ne strinjam

2 Se strinjam

3 Se močno strinjam

LE REDKI LJUDJE SO IZJEMNO NADARJENI IN SE S TEM ŽE RODIJO

0 Se močno ne strinjam

1 Se ne strinjam

2 Se strinjam

3 Se močno strinjam

BOLJ, KO SE Z NEČIM UKVARJAŠ, BOLJ SPRETEN BI MORAL POSTATI

0 Se močno ne strinjam

1 Se ne strinjam

2 Se strinjam

3 Se močno strinjam

KO PREJMEM NEGATIVNE POVRATNE INFORMACIJE O SVOJI USPEŠNOSTI, SE POGOSTO POČUTIM OBUPANO IN JEZNO

0 Se močno ne strinjam

1 Se ne strinjam

2 Se strinjam

3 Se močno strinjam

CENIM POVRATNE INFORMACIJE DRUGIH IN VERJAMEM, DA MI POMAGAJO IZBOLJŠATI SE

0 Se močno ne strinjam

1 Se ne strinjam

2 Se strinjam

3 Se močno strinjam

LJUDJE SE LE REDKO SPREMENIJO; PREPROSTO SI DOLOČENA VRSTA ČLOVEKA

0 Se močno ne strinjam

1 Se ne strinjam

2 Se strinjam

3 Se močno strinjam

UČENJE JE VSEŽIVLJENJSKO PRIZADEVANJE IN Z VESELJEM SE UČIM NOVIH STVARI

0 Se močno ne strinjam

1 Se ne strinjam

2 Se strinjam

3 Se močno strinjam

ČE NEKAJ POSKUSIM VEČKRAT IN MI NE GRE, SE ODLOČIM, DA TO PREPROSTO NI ZAME

0 Se močno ne strinjam

1 Se ne strinjam

2 Se strinjam

3 Se močno strinjam

KADAR MI NEKAJ SPRVA NE GRE, SE ŠE NAPREJ TRUDIM. TUDI MAJHEN NAPREDEK NAREDI RAZLIKO

0 Se močno ne strinjam

1 Se ne strinjam

2 Se strinjam

3 Se močno strinjam

NARAVNO INTELIGENTNIM LJUDEM SE ZA USPEH NI TREBA ZELO TRUDITI

0 Se močno ne strinjam

1 Se ne strinjam

2 Se strinjam

3 Se močno strinjam

Kako interpretiraš rezultate kviza o fiksni miselnosti in miselnosti za rast?

32-45	Miselnost za rast
25-31	Miselnost za rast z nekaterimi fiksnimi idejami
16-24	Fiksna naravnanost z nekaterimi idejami za rast
0-15	Fiksna miselna naravnanost

Ne glede na to, kakšno miselno naravnanost imaš, je dobra novica ta, da imaš moč, da jo spremeniš!

Tukaj je nekaj uporabnih nasvetov za prehod na miselnost za rast.

Preberi, kako delujejo možgani

Če je tvoje mišljenje skeptično do miselne rasti, je koristno razumeti, da nevroznanost podpira to idejo. Sprememba miselnosti bo morda lažja, če prebereš nekaj o konceptih, kot je nevroplastičnost, ki pojasnjuje, da se živčne poti v možganih nenehno spreminjajo kot odziv na naše izkušnje. Možgani so kot mišica - bolj ko vadiš, močnejši postajajo možgani in proces je bolj samodejen.

Spoznaj sprožilce fiksne miselnosti

Mnogi med nami imajo na nekaterih področjih fiksno miselnost, na drugih pa miselnost rasti. Lahko pa imamo tudi posebne sprožilce fiksne miselnosti. Ti lahko vključujejo kritiko, neuspehe ali primerjanje z uspehom drugih. Vadi, kako se zavedati, kdaj imaš misli o fiksni naravnanosti (ne obsojaj se, ker jih imaš, ampak preprosto opazi misel). Zavedanje je prvi korak k spremembi.

Zamenjaj fiksno miselnost z mislijo o rasti

Ko začneš opažati svoje fiksne misli (in njihove sprožilce), jih poskusi nadomestiti z mislijo o miselnosti za rast. Če na primer pomisliš: ″To je pretežko,″ pomisli: ″Ta izziv je odlična priložnost za učenje.″ Ali če opaziš, da razmišljaš: ″Nikoli ne bom tako uspešna kot ona,″ preidi na: ″Še nisem tako uspešna, kot bi si želela biti.″
Če imaš težave s popolnim izvajanjem teh premikov, začni tako, da preprosto podvomiš o svojih fiksno naravnanih mislih:
″Kaj pa, če to ni res?″

Ukrepaj

Ker se možgani učijo in rastejo z izkušnjami, treniraj svoje možgane tako, da sprejemaš ukrepe, povezane z miselno rastjo. Spodbujaj se k preizkušanju novih stvari, sprejemanju izzivov ter vztrajanju ob neuspehih in odmikih od želenega. Vprašaj se: ″Kaj je najslabše, kar se lahko zgodi? In če se zgodi najhujše, kako se lahko odzovem?″ Na splošno ti ta praksa pokaže, da tudi najslabši možni scenarij navsezadnje ni tako slab.

Osredotoči se na proces

Namesto da se osredotočaš samo na rezultate, proslavi tudi proces.

Pomembni so majhni koraki k velikemu cilju.

Postopne pozitivne spremembe so pomembne.

Sprejemanje procesa pomaga krepiti samozavest in razvijati miselnost rasti.

Vprašaj se, kaj se lahko naučiš iz svojih napak

Napake so neizogibne. Če ne delaš napak, ne tvegaš in ne postavljaš izzivov. Če pogledaš v zgodovino skoraj vsake uspešne osebe, najdeš primere velikih napak in neuspehov. A ker niso odnehali in so napake izkoristili kot priložnost za učenje, so postali izjemno uspešni. Ko naslednjič narediš napako, se vprašaj:
"Kaj se lahko iz tega naučim?"
Napake začni obravnavati kot učenje in tako razvijaš miselnost rasti, ki te bo vodila k uspehu.