

7 tips voor een betere mindset

Cas Meijeren

Auteur: Cas Meijeren

© Cas Meijeren

Inleiding: Wat is mindset

Je mindset is de manier hoe je ergens over denkt, dit kan gaan hoe je over jezelf denkt of juist hoe je denkt over je vaardigheden en kwaliteiten. Er zijn 2 verschillende soorten mindset die je kunt herkennen:

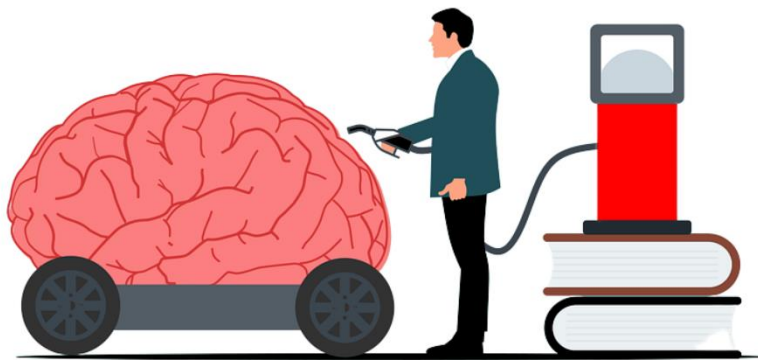
De statische (fixed mindset): Bij een **statische mindset** denken mensen dat hun basiskwaliteiten, zoals hun intelligentie of talenten slechts vaste eigenschappen zijn en dit tot een bepaald deel kan groeien.

De op de groei gericht (growth mindset): Mensen met een **groeimindset** geloven dat kwaliteiten, intelligentie en persoonlijkheid niet vastliggen, maar verder ontwikkeld kan worden door zelf te leren en te ervaren.



Tip 1- Stil staan bij je eigen emoties en gedachtes

Door actiever te leven en **positiever** te denken, is het belangrijk om je eigen gedachten en gevoelens te begrijpen. In de loop der jaren ontwikkelen we vaak een natuurlijke denkpatronen. We denken er niet over na maar het heeft zeker een grote impact op hoe je je gedraagt en hoe je je leven leidt. Probeer de negatieve **gedachtes** om te zetten in positieve gedachtes. Dit klinkt misschien heel makkelijk, maar dat is het niet. Het is in ieder geval het proberen waard. Begin gewoon met een kleine negatieve gedachte en schrijf deze in woorden op zodat je ze kan omzetten in iets positiefs, zo zorg je ervoor dat je op een andere manier gaat denken.



Tip 2- Neem niet te grote doelen voor ogen en ben dankbaar voor de kleine dingen die je behaalt in je leven.

In het dagelijks leven hebben we als mens een hele boel te doen zoals dingen die we graag zouden willen bereiken. Dit kan op elk gebied zijn, van **persoonlijke groei** tot het behalen van je diploma, of een promotie krijgen op je werk. Het stellen van doelen is belangrijker dan je denkt, maar waarom? Wanneer je een bepaald doel voor ogen hebt, wil je dit het liefst zo snel mogelijk behalen. Dat is logisch, maar snel is niet altijd goed. Het nemen van kleine stappen naar het 'grote doel' is ook belangrijk, het geeft je meer **voldoening**.

Je kent het vast wel, je wilt een bepaald doel halen waar je gemotiveerd voor bent en er 100% voor wilt gaan. Maar dan komt de tegenslag. Het gaat niet snel genoeg, er zijn te veel tegenslagen en aan het einde van de rit lijkt het onmogelijk om je doel te behalen. Uiteindelijk stoppen we met het doel en hebben we er niets mee bereikt. Dit is zonde natuurlijk! Het maken van kleine doelen stellen die leiden naar je grote doel is hiervoor de ideale oplossing. Je kunt uit elk doel een bepaald voldaan gevoel krijgen. Je bent blij en **gemotiveerd** om door te gaan en meerdere doelen te halen. Stap voor stap kom je vanzelf bij je eindbestemming. In dit geval je grote doel. Het duurt misschien langer dan verwacht en het is misschien een stuk minder leuk omdat je minder uitdaging hebt en langer bezig bent. Maar uiteindelijk heb je je doel behaalt en daar kun je trots op zijn!



Mindset en doelen

Iedereen kan doelen stellen en hiermee aan de slag gaan, maar dat is niet het enige. Het is belangrijk om een goede sterke mindset te hebben. Je moet natuurlijk wel discipline hebben en **gemotiveerd** zijn om voor je doelen te gaan. Als je dit niet bent gaat het een stuk lastiger worden, maar wees niet getreurd. Je bent nooit te oud om te leren. Probeer je dagelijks te verdiepen in je persoonlijke groei. Lees een boek wat goed is voor je mindset of begin met mediteren. Het belangrijkste is dat je **consistent** blijft en niet opgeeft. Ook dit komt weer terug bij het stellen van doelen en het behalen ervan. Wees niet te opgejaagd, neem de tijd en geniet van het moment.



Tip 3- Eet gezond en ga af en toe sporten

Het eten van **gezonde** voeding is belangrijk voor jong en oud. Het voorziet je lichaam van voldoende energie en voedingsstoffen zoals koolhydraten, eiwitten, vetten, vitamines, vezels, mineralen en vocht. Door dagelijkse goede voeding te eten voel je je gezonder en heb je minder kans op hart- en vaatziekte, diabetes en kanker. Dat is natuurlijk al een goede reden om gezonder te gaan eten. Welke **voedingsstoffen** heeft ons lichaam nu echt nodig? We bespreken de 6 belangrijkste voedingsstoffen:



1. **Eiwitten** zijn belangrijk in het instandhouden van de spieren en de botten, maar ook in de groei en herstel van je spieren.

In welke voeding zitten ze?

Eiwitten zijn vooral te vinden in producten zoals vlees, vis, melkproducten, kaas, yoghurt, peulvruchten en noten.

2. **Koolhydraten**, suikers, zetmeel en vezels heb je nodig voor een gezond en sterk lichaam(energie). Ook is het een belangrijke voedingsstof voor je hersenen en de rode bloedcellen. De hersenen kunnen niet zonder glucose. Glucose is een soort koolhydraat dat je kan vinden in bepaald voedsel zoals aardappelen, brood en spaghetti.

In welke voeding zitten ze?

Koolhydraten zitten vooral in producten zoals brood, rijst, aardappelen, macaroni, melk, snoep en fruit.

3. **(gezonde)Vetten** leveren onze energie en worden in het lichaam opgeslagen als energiebron. Het is een belangrijke bouwstof voor het lichaam. Vetten zorgen o.a. voor bescherming van bepaalde cellen. Het lichaam kan niet alle vetten aanmaken daarom is het van belang om bepaalde vetten binnen te krijgen via voeding zoals omega 3- vetzuren en omega 6- vetzuren. Dit zijn bovendien gezonde vetten.

In welke voeding zitten ze?

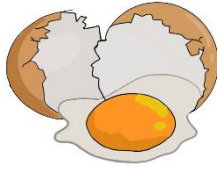
(gezonde) Vetten zijn te vinden in o.a. vette vis, noten, pinda's, vloeibare plantaardige oliën, olijven en lijnzaad.

4. **Vitamines** zijn nodig voor een goede gezondheid, een normale groei en ontwikkeling. Je lichaam kan zelf niet voldoende vitamines aanmaken. Ze

staan ook bekend als onmisbare voedingsstoffen. Eet je gezond en volgens de schijf van vijf? Dan krijg je voldoende vitamines binnen.

De schijf van 5 bevat het volgende:

- Dranken
- Groente en fruit
- Smeer- en bereidingsvetten
- Zuivel, noten, vis, peulvruchten, vlees en ei
- Brood, graanproducten en eieren



- 5. Mineralen** helpen net als vitamine je lichaam gezond te houden. De bekendste mineralen in onze voeding zijn natrium, calcium, magnesium, kalium, fosfor. Calcium en fosfor zijn voor de stevigheid van onze botten.
- 6. Water** drinken brengt een hele hoop **voordelen** met zich mee. Zo krijg je er een betere egale huid van, je valt er van af, je hebt minder kans op hoofdpijn en het behoud je nieren goed. De nieren zijn een van de grote afvalverwerkers in ons lichaam. Door te weinig water te drinken is er kans op nierstenen of het minder goed werken van de nieren. Zorg dus dat je voldoende water drinkt. Een makkelijke som hiervoor om te berekenen hoeveel water je nu dagelijks nodig hebt is **35 ml per kilogram lichaamsgewicht**.



Tip 4- Omring jezelf met positieve dingen zoals mensen of bepaalde activiteiten

Mensen met dezelfde bedoelingen, **dromen en doelen** groeien in het leven. Op deze manier kun je jezelf makkelijk ontwikkelen en leren van andere. Het is belangrijk voor je mindset om een bepaalde drive te hebben. Mensen die een positieve invloed op je hebben zullen dit sneller geven dan mensen met een negatieve mindset waar niets mogelijk is in hun ogen. De belangrijkste les vind ik om altijd **positief** proberen te blijven in het leven. Lukt iets niet? Probeer het later opnieuw, ga je verdiepen in het onderwerp en misschien lukt het je de volgende dag. Al dit kan een enorme boost van zelfvertrouwen geven. Maar hoe creëer je nu een winners mindset?

Hier enkele tips:

- 1- Start je dag met een goede ochtend routine
- 2- Focus op mogelijkheden
- 3- Wees dankbaar
- 4- Leef in het nu
- 5- Ga mediteren
- 6- Doe dingen die je echt leuk vind om te doen
- 7- Ga met mensen om die een positieve invloed hebben op jou





Tip 5- Plannen van je dag/week

Het plannen van je dag kan een hele verandering zijn. Voor zowel je dagelijkse routine en voor je **mindset** natuurlijk, maar waarom?

In je schooljaren wordt er goed gefocust op het plannen van je huiswerk en toetsen. Toch wordt er in de praktijk later nauwelijks gebruik van gemaakt, helaas! Plannen heeft veel voordelen, maar welke voordelen? Dat gaan we je uitleggen met een paar handige tips die je gelijk kan gaan gebruiken tijdens het plannen van je activiteiten of to-do's.

Je kent het vast wel, je hoofd zit vol met afspraken die je moet nakomen en zeker niet mag vergeten, maar je raadt vast wel wat er gebeurt? Je vergeet de verjaardag van je schoonmoeder of je vergeet de taart op te halen die vers gebakken is bij de bakker. Hier kom je moeilijk onderuit. Het plannen van je dag brengt een hoop positiviteit met je mee. Het **creëert** meer rust in je hoofd door dingen op te schrijven, zoals wanneer je gaat sporten, boodschappen doen of een afspraak bij de tandarts.

Je kunt op verschillende manieren plannen via een agenda of je telefoon. Ik raad je aan om met iets te gaan **plannen** waar je dagelijks gebruikt van maakt zoals je telefoon die nauwelijks is weg te denken in 2022. Download een makkelijke en simpele app die je een goed overzicht geeft van je to-do's. Deze zijn overal te vinden in de App store of Play Store. Je moet alleen even uitzoeken wat voor jou het beste werkt. De app die ik gebruik heet: Todist. Deze app geeft een goed overzicht van alles wat je nodig hebt om je dagen te gaan plannen. Je gaat naar een bepaalde tijd merken dat het degelijk rust in je hoofd gaat geven. Probeer het vol te houden en niet naar een paar dagen al te stoppen want dat zou natuurlijk zonde zijn.

Rust in je hoofd is niet het enige wat fijn is aan het plannen. Zo voorkom je ook uitstelgedrag dat kan leiden tot minder motivatie om iets te gaan doen en bijvoorbeeld minder **voldoening** te halen uit bepaalde dingen die je dagelijkse moet doen waar je lang tegen aan kijkt. Het plannen van je to-do's zorgt ervoor dat er een betere balans komt tussen de leuke en minder leuke taken. Je kunt jezelf natuurlijk beloven om eerst een minder leuke taak te doen zoals de afwas of het schoonmaken van het huis. En je daarna belonen met een leuke taak. Dit maakt het plannen zelf nog een beetje leuk en wie weet haal je er zo wel meer motivatie uit.

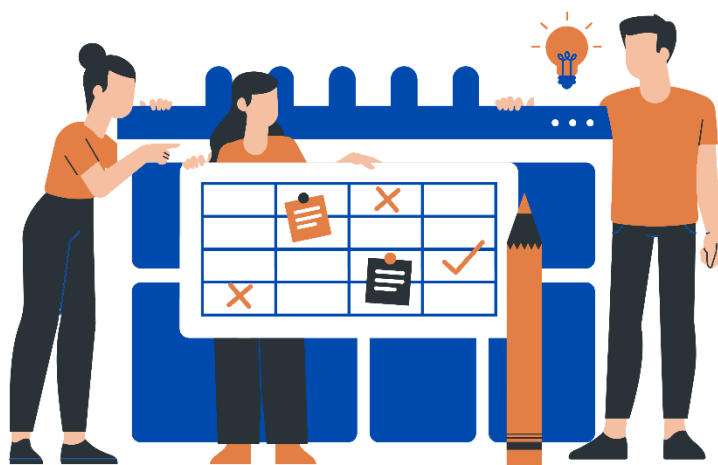
Meer overzicht met plannen

Het plannen neemt veel overzicht met zich mee. Dit komt door dat je je taken ergens **opschrijft** of opslaat en je daadwerkelijk kan zien waar je mee bezig bent. Zo zit je niet heel de tijd met de vraag “Wat moest ik nog doen vandaag?” Natuurlijk is het belangrijk voor jou wat je wel en niet opschrijft. Begin eens met enkele kleine taken, zo ga je vanzelf zien dat dit rust en meer **overzicht** geeft in je hoofd. Succes!

Wat heeft het plannen dan te maken met je mindset?

Voordelen van dagelijkse plannen:

- Het creëert meer rust in je hoofd
- Het voorkomt uitstelgedrag
- Je creëert meer overzicht in je dagelijkse to do's
- Je levert meer kwaliteit
- Je bent doelgerichter
- Je bent beter voorbereid en kan stress voorkomen
- Je bent veel productiever



Tip 6- Mediteren

Iets wat je vast wel eens voorbij hebt zien komen of iets over gehoord hebt. Mediteren wat is het nu eigenlijk en wat zijn de voordelen hiervan?

Mediteren is ontstaan in de tijd van het Vedische hindoeïsme. Dit gaat enkele duizenden jaren terug. Het Vedische hindoeïsme is het oudste geloof waar mediteren een dagelijkse gewoonte is, het doel van mediteren was om geestelijke en spirituele verlichting te vinden. Op de dag van vandaag wordt er nog steeds gebruikt gemaakt van meditatie. Er zijn tientallen voordelen als je begint met mediteren. Hier een paar voorbeelden van mediteren die je misschien wel extra **motiveren** om vandaag nog te beginnen.

1- Je ervaart minder stress– Door een aantal dagen in de week te mediteren vermindert dit je cortisolwaarde, cortisol (stresshormoon) genoemd. Een te hoge cortisolwaarde is niet goed voor je lichaam. Door te mediteren verminder je deze waarde zodat je je sneller kan ontspannen en minder stress ervaart.

2- Je hebt een betere focus- Een aantal dagen mediteren in de week kan je focus verbeteren en zorgen dat je minder snel afgeleid wordt. Dit komt door het netwerk in onze hersenen en dit zorgt voor rust. Mensen die een langere tijd mediteren maken op een slimme manier gebruik van de hersenen.

3- Beter slapen– Meditatie kan de kwaliteit van je nachtrust verbeteren. Heb je last van slaapproblemen zoals onrustig slapen of moeilijk in slaap vallen? Dan is het zeker de moeite waard om dit is eens kans te geven. Neem dagelijkse tijd om voor het slapen gaan te mediteren. Het vermindert onrustige gevoelens en gedachtes, je valt sneller in slaap, je hebt meer energie en voelt je meer ontspannen overdag.

4- Je hebt minder kans om depressief te worden– Regelmatig mediteren zorgt ervoor dat je sneller tot rust komt en je geest helderder wordt. Uit onderzoek van de John Hopkins University is gebleken dat het kan helpen bij depressies en somberheid. Deze effecten waren zichtbaar met het mindfulness meditatie.

5- Meer positief en geluk– Als je regelmatig mediteert, ga je meer geluksgevoel ervaren. Dit heeft te maken met je hormonen. Mediteren verlaagt de stresshormonen en verhoogt de gelukshormonen. Ga hier mee aan de slag. Probeer jezelf in het 'nu' te plaatsen en vind de rust in jezelf. Emoties en gedachtes kun je niet uitschakelen tijdens mediteren. Innerlijke vrede ervaar je door meditatie. Dit geeft een gevoel van innerlijk welzijn.

Nu hebben we de voordelen gelezen van mediteren en is het tijd om zelf aan de slag te gaan met meditatie.

Om echt verandering te ervaren, is het verstandig om het eens een kans te geven en merk je echt wat meditatie met je doet. **Mediteren** is het trainen van je geest. Je zult niet gelijk verandering merken. Het belangrijkste van mediteren is dat je consistent blijft en een paar keer per week tijd vrij maakt om te mediteren. Je moet het vergelijken met wanneer je bijvoorbeeld aan het afvallen bent. Dit lukt ook niet binnen enkele dagen of weken. Zolang je het blijft doen merk je vanzelf een positieve ervaring van het afvallen. Dit geldt ook voor het mediteren of bijvoorbeeld wanneer je naar de sportschool gaat. Het belangrijkste is, blijf **consistent** want dit is de sleutel tot succes.



Tip 7- Dankbaar zijn voor wat je hebt

Dankbaarheid dat klinkt goed, maar wat is dankbaarheid nu eigenlijk?

Wees blij met wat je hebt en wie je bent. Het doet je beseffen dat niets vanzelfsprekend is. Het laat je denken aan de fijnere dingen in het leven bijvoorbeeld een dak boven je hoofd en alles wat goed gaat in je leven. Er zijn talloze dingen waar je **dankbaar** voor kan zijn. Het is vooral belangrijk dat je geniet van de kleine dingen in het leven. Probeer altijd **positief** te denken, dankbaarheid en geluk zijn nauw met elkaar verbonden. Als je blij bent met wat je hebt, zal je gelukkiger zijn in je leven. Je energie is hoger en zo trek je weer wat moois aan.

Maar wat zijn nou geluksmomenten? Hier een aantal voorbeelden:

- De eerste keer naar het terras gaan
- Je oma bezoeken
- Dansen op muziek
- Het voldane gevoel wat je krijgt als je klaar bent met sporten
- Uitwaaien op het strand
- De zonsondergang bekijken
- Je gedachtes uiten
- Knuffelen
- Complimenten geven
- Een goed diepgaand gesprek
- Nieuwe mensen leren kennen
- Een dagje mediteren
- Een kopje thee drinken
- Een opgeruimd huis
- Thuis komen naar een lange dag
- Auto rijden
- Fietsen
- Wandelen door de natuur

Zo zie je maar dat het niet heel moeilijk is om een **geluksmoment** te vinden in je dag en het hoeven niet altijd grote dingen te zijn. Geniet daarom van alles wat er gebeurt. Zo ga je vanzelf meer dankbaarheid krijgen en het leven meer waarderen! Heb je zelf nog meerdere geluksmomenten? Schrijf ze op en deel ze met andere.

Wil je meer manieren weten om een betere mindset te creëren, neem dan een kijkje op onze website; <https://mindsetassistent.nl/>. Hier vind je verschillende blogs met tips over hoe je bijvoorbeeld een positieve mindset creëert, hoe je stopt met piekeren of wat de positieve effecten zijn van yoga op je mindset. Ook vindt je op de website kennisbanken met informatie, tips en tricks.

Bij Mindsetassistent hebben we maar een doel en dat is om jullie te inspireren en te motiveren om achter je dromen aan te gaan en om jou te helpen met een betere versie van jezelf te worden!



