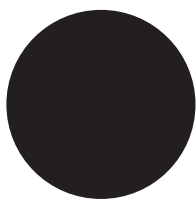


Daan K. Jensen

# RESET JE MINDSET



*Over de belangrijkste en  
minst gestelde vraag:  
'Wat gaat er goed?'*

Spectrum

# Inhoud

## Inleiding 17

### 1

#### De onbalans tussen slecht en goed

Wij geven ‘slecht’ meer gewicht dan ‘goed’. Waarom eigenlijk en welke gevolgen heeft dit voor de richting waarin ons leven zich begeeft? Over het verschil tussen overleven en je droom leven. **Pagina 21**

### 2

#### Aandacht

Bewuste aandacht is dé sleutel waarmee je jouw leven kunt maken en breken. Een sleutel die jij in handen hebt, altijd en overal. Na dit hoofdstuk snap je waarom de één een situatie aangrijpt om er beter van te worden en de ander er verbitterd van raakt. **Pagina 39**

### 3

#### Een positieve mindset

Is optimisme naïef en is het beter om ‘realistisch’ te zijn over risico’s en gevaren? Lees waarom optimisme in sport zo wordt gewaardeerd terwijl het in ons normale leven vaak wordt gezien als een (té) gemakkelijke levensstrategie. **Pagina 55**

## 4

### Kun je je mindset wel veranderen?

Kun je zaken die onder je ‘persoonlijkheid’ en ‘karakter’ vallen eigenlijk wel veranderen? Over de *fixed* en *growth* mindset en hét orgaan dat het vermogen heeft om levenslang te blijven veranderen: ons brein. **Pagina 71**

## 5

### Je wereldbeeld

Hoe vind jij dat de wereld eraan toe is? Je antwoord hierop is essentieel voor hoe prettig je je voelt en hoe gemotiveerd je bent iets van je leven te maken. Hoe bepalend zijn de (nieuws)media voor je antwoord? **Pagina 87**

## 6

### Je zelfbeeld

Vind jij jezelf oké of (stiekem) niet oké? Het zal je verbazen dat het zelfbeeld van veel mensen vaak niet strookt met het beeld dat ze naar buiten brengen. Je leert dwars door veel van je eigen gedrag en dat van anderen heen te kijken. **Pagina 104**

## 7

### De kracht van positieve communicatie: motiveren in plaats van corrigeren

Woorden kunnen bloemen zijn, en bommen. Timing is alles. We hebben de neiging stil te blijven bij neutrale en positieve gebeurtenissen en luid bij negatieve. Tijd om deze aanpak te veranderen en de twee belangrijkste motivatieprincipes onder de loep te nemen. Motiveren is iets anders dan corrigeren. **Pagina 119**

## 8

### Repareren van zwakte versus uitbouwen van kracht

‘Succesvolle mensen doen iets anders dan intelligente mensen.’ Ik laat de succesvolste tenniscoach aller tijden aan het woord. Hierna snap je hoe je je tijd het effectiefst kunt besteden, want die tijd is beperkt. **Pagina 135**

## 9

### **Doe jij wat je leuk vindt?**

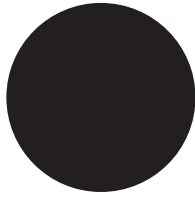
Waarom weten en voelen zoveel mensen dat er meer in het leven zit en gaan ze er desondanks toch niet voor? Dat kan anders. Over de magische volgorde, mijn beroemde tv-broertje en de wet: beweging – ontmoeting – effect. **Pagina 150**

**Nawoord 167**

# TEST

Sla deze bladzijde om, bekijk de volgende pagina en beantwoord deze vraag:

Wat zie je?



En, wat viel je op toen je de pagina bekeek, wat zag je? Een zwarte stip?

De meeste mensen zien overduidelijk een zwarte stip. Maar als je anders kijkt, dan zie je dat de stip een onderdeel is van iets veel groters: het witte vlak.

Het is een metafoor voor ons leven, waar de stip staat voor alles wat we in het leven *niet* willen en wat we willen voorkomen. Het veel grotere witte vlak staat voor alle neutrale en positieve zaken in het leven die we juist *wel* willen, maar waar we weinig tot geen oog voor hebben.

Meer dan vijftig jaar van wetenschappelijk onderzoek laat keer op keer zien dat wij voorgeprogrammeerd lijken te zijn om de zwarte stip(pen) te zien. We spreken onszelf en anderen hierop aan en onze acties zijn erop gericht om die stippen te vermijden of weg te poetsen. Deze mindset remt ons af. Je herkent het onder andere in de onderdelen van je leven waarvan je voelt dat er meer in zit, maar er niet uitkomt, dat ‘net-niet-gevoel’.

Dit boek staat in het teken van het ombuigen van je focus richting het witte vlak. Want daar ligt de bron van alles waar we

allemaal zo naar verlangen, zoals: maximale persoonlijke groei (voor onszelf, onze kinderen, leerlingen, collega's, geliefden of wie dan ook), mentale (veer)kracht, levenskwaliteit, gezonde relaties, prestaties, inspiratie en geluk.

Mocht je eerste indruk sceptisch zijn: 'Zo simpel kan het toch niet zijn?' of: 'O nee, niet weer zo'n positief-denken-boek', of: 'Wie denkt die Daan Jensen dat hij is om te claimen dat hij de successleutel voor deze grootse onderwerpen heeft?' Super! Je valt binnen de doelgroep van dit boek.



# Inleiding

Steeds meer mensen worden zich bewust van het belang van gezond eten en meer bewegen. De leukste boeken verschijnen over deze onderwerpen. Ze zijn er allemaal op gericht ons op een leuke manier gezonder en fitter te maken. Want: hoe gezonder en fitter we zijn, hoe plezieriger ons leven is, en hoe meer voldoening en geluk we zullen ervaren.

Naast voeding en beweging is er een derde pilaar waar je niet omheen kunt als je gelukkig en gezond wilt zijn. Dit is de meest vergeten en, in mijn ogen, belangrijkste pilaar: je mindset. Je kunt gezond eten en bewegen wat je wilt, maar je zult nooit het beste uit jezelf (en anderen!) kunnen halen als je mindset achterblijft.

## **Het gaat er niet om wat je ziet, maar wat je erin ziet**

Je mindset gaat over je manier van kijken en wat dit doet met je denken, voelen en doen. Het gaat er in het leven niet zozeer om wát je ziet, maar wat je erin ziet. De manier waarop je naar jezelf, anderen en de wereld om je heen kijkt, kan je verzwakken of sterker maken, het kan je frustreren of inspireren. Het is maar net waar jij je aandacht op richt.

Ik richt me in mijn boek op jou, op jouw manier van kijken, waarmee je niet alleen je eigen leven kleurt, maar ook dat van anderen, in je rol als leidinggevende, leraar of lerares, ouder, partner of wie dan ook.

## **Mijn doel**

De meeste mensen besteden jaarlijks meer tijd aan het poetsen van hun tanden of het uitzoeken van een geschikte vakantiebestemming, dan dat ze werken aan hun mindset. Een belangrijke reden hiervoor is dat onderwerpen als mindset en mentale fitheid zo vaak in een vage, zweverige en zelfs mysterieuze hoek blijven hangen. Dat wil ik veranderen.

Mijn missie is het om het onderwerp *mindset* net zo concreet en inzichtelijk te maken als die andere twee geluks- en gezondheidspilaren. Iedereen moet ermee aan de slag kunnen gaan en er zijn of haar voordeel mee doen.

## **Wat dit boek je zal opleveren**

Het uitgangspunt van dit boek is om onze natuurlijke neiging om te focussen op obstakels en onmogelijkheden – de zwarte stippen – om te buigen in een focus op kansen en mogelijkheden. Ik laat je zien hoe krachtig een positieve mindset is en hoe dit voor iedereen binnen handbereik ligt. Je manier van kijken is namelijk een vaardigheid, en het kenmerk van een vaardigheid is dat je die kunt trainen, net zoals je een spier kunt trainen in de sportschool.

Ik wens je veel leesplezier en inspiratie toe!

Daan Jensen



MINDSET



voeding



beweging