

Is dit een helpende of een  
niet-helpende gedachte?

*Elke keer als ik het probeer  
word ik beter*

Florens Workshops, 2019

Is dit een helpende of een  
niet-helpende gedachte?

*Laat maar zitten! Ik ga dit  
toch nooit leren*

Florens Workshops, 2019

Is dit een helpende of een  
niet-helpende gedachte?

*Het lukt me niet, dus ik kan  
er net zo goed mee stoppen*

Florens Workshops, 2019

Is dit een helpende of een  
niet-helpende gedachte?

*Ook moeilijke dingen kan ik leren*

Florens Workshops, 2019

Is dit een helpende of een  
niet-helpende gedachte?

*Ik vind het nog lastig, maar  
ik ga het toch proberen!*

Florens Workshops, 2019

Is dit een helpende of een  
niet-helpende gedachte?

*Ik heb een fout gemaakt. Ik ga  
kijken hoe ik dit op kan lossen*

Florens Workshops, 2019

Is dit een helpende of een  
niet-helpende gedachte?

*Ik kan er niks aan doen. Ik ben  
nu eenmaal dom geboren*

Florens Workshops, 2019

Is dit een helpende of een  
niet-helpende gedachte?

*Als je een fout maakt, betekent  
dat dat je dom bent*

Florens Workshops, 2019

Is dit een helpende of een  
niet-helpende gedachte?

*Door moeilijke dingen te doen  
train ik mijn hersenen*

Florens Workshops, 2019

Waar of niet waar?

*Wanneer iets niet in één keer lukt,  
betekent dit dat je dom bent*

Florens Workshops, 2019

Waar of niet waar?

*Hoe slim je bent hangt af van hoe je  
geboren bent. Hier kun je niks aan  
veranderen*

Florens Workshops, 2019

Waar of niet waar?

*Wanneer je ergens veel fouten bij  
maakt, kun je beter opgeven*

Florens Workshops, 2019

Zet de niet-helpende gedachte om  
in een helpende gedachte

*Dit gaat mij nooit lukken*

Florens Workshops, 2019

Zet de niet-helpende gedachte om  
in een helpende gedachte

*Ik ga er niet voor leren,  
ik kan het toch niet*

Florens Workshops, 2019

Zet de niet-helpende gedachte om  
in een helpende gedachte

*Ik ga niet meedoen met het optreden,  
straks maak ik een fout*

Florens Workshops, 2019

Zet de niet-helpende gedachte om  
in een helpende gedachte

*Ik zal nooit zo goed worden als  
de rest*

Florens Workshops, 2019

Zet de niet-helpende gedachte om  
in een helpende gedachte

*Ik mag geen fouten maken*

Florens Workshops, 2019

Waar of niet waar?

*In het begin kan iets nieuws nog  
lastig zijn, maar het wordt steeds  
makkelijker*

Florens Workshops, 2019

Waar of niet waar?

*Ook beroemde mensen  
maken fouten*

Florens Workshops, 2019

Maak de zin af

*Ik zou graag meer willen leren over ....*

Florens Workshops, 2019

Maak de zin af

*Wanneer ik ergens hard voor  
moet werken en het uiteindelijk  
lukt, dan voel ik mij ....*

Florens Workshops, 2019

Maak de zin af

*Iemand die mij goed kan helpen  
wanneer ik iets nog lastig vind, is ....*

Florens Workshops, 2019

Maak de zin af

*Iets wat ik vroeger lastig vond  
maar nu niet meer, is ....*

Florens Workshops, 2019

Maak de zin af

*Twee dingen die ik kan doen  
wanneer ik een fout maak, zijn ....*

Florens Workshops, 2019



Maak de zin af

*Ik ben trots op mijzelf dat ik ....*

Florens Workshops, 2019

Maak de zin af

*Een fout waar ik veel van heb  
geleerd is ....*

Florens Workshops, 2019

Maak de zin af

*Ik ben een doorzetter, want ...*

Florens Workshops, 2019

Waar of niet waar?

*Zelfs als je opa of oma bent  
kan je nog nieuwe dingen leren*

Florens Workshops, 2019

Maak de zin af

*Wanneer iets niet in één keer lukt  
is dat niet erg, want ....*

Florens Workshops, 2019

Maak de zin af

*Ik vind het knap van mijzelf  
dat ik ....*

Florens Workshops, 2019