

TÖÖLEHT: 10 küsimust, mis aitavad sul avastada oma mõttemustreid

<https://elujoon.ee/eduka-motteviisi-kujundamine/>

1. Millistes eluvaldkondades usun, et “ma lihtsalt ei ole selleks loodud”?
2. Millal ma viimati vältisin midagi, sest kartsin ebaõnnestuda?
3. Kuidas ma reageerin konstruktiivsele tagasisidele?
4. Kas ma usun, et teised inimesed võivad areneda – aga mina mitte?
5. Kuidas ma kirjeldaksin iseennast õpilasena? Kas ma pean end “kiireks õppijaks” või “kehvaks õppijaks”?
6. Millist lauset ütlen endale, kui midagi ei lähe kohe hästi?
7. Milliseid oskusi ma sooviksin õppida, aga pole veel julgenud? Miks?
8. Millal ma viimati üllatasin iseennast millegi uue oskamisega?
9. Kas ma pigem naudin väljakutseid või eelistan tuttavat ja turvalist?
10. Kuidas võiks mu elu muutuda, kui usuksin, et ma võin pidevalt areneda?

Lõpus:

Vali 1 mõttemuster, mida tahad muuta, ja kirjuta üles uus toetav uskumus. Näiteks: “Ma ei ole numbrite inimene” → “Ma võin õppida numbritega sõbraks saama samm-sammult.”