

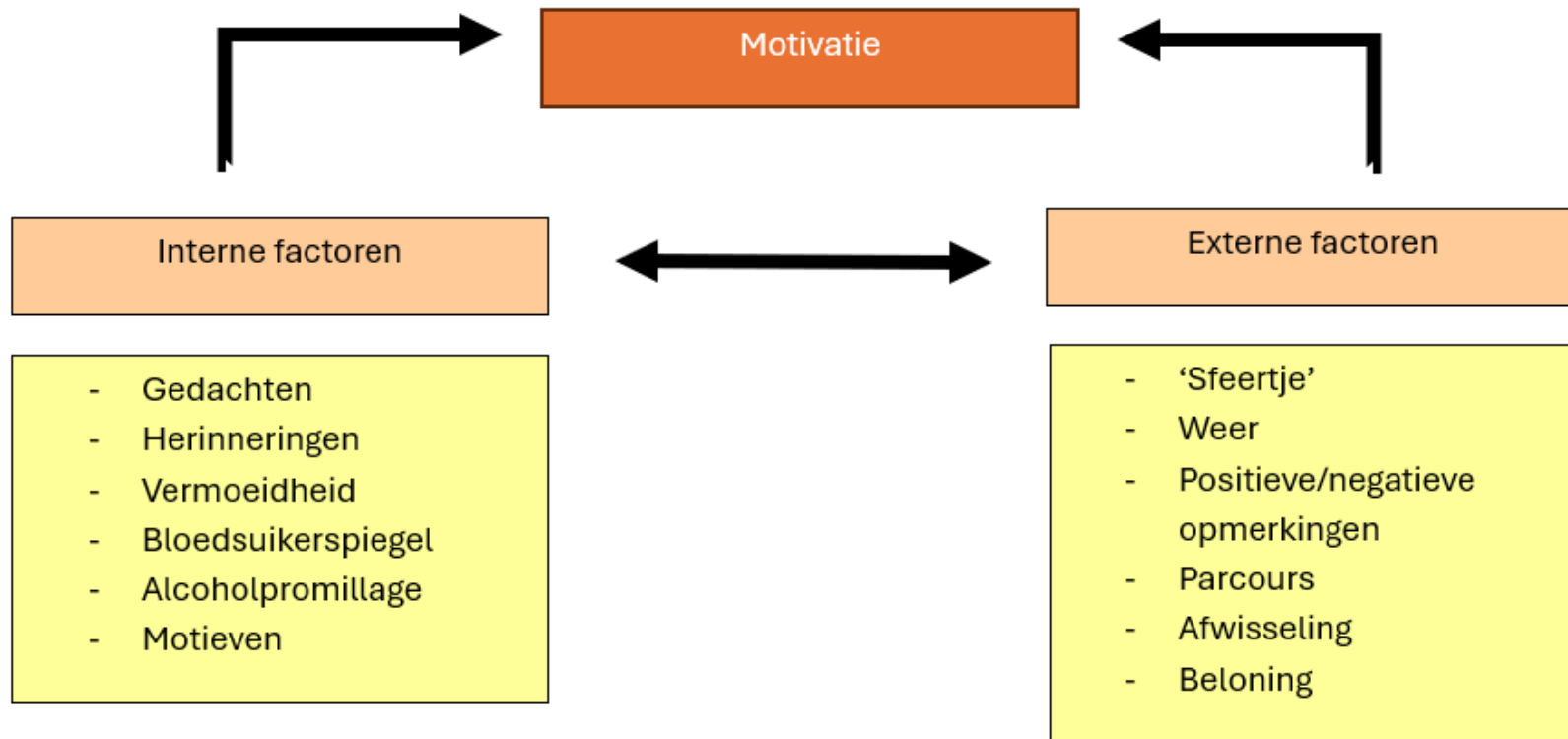


Mindset



[https://fb.watch/uOi39\\_mtZt/](https://fb.watch/uOi39_mtZt/)

# Motief



Behoefte

Dri

## WAT ZEG JE TEGEN JEZELF?

Oh nee, ik heb het FOUT gedaan!

Hier ben ik supergoed in

Beter dan dit kan ik niet

Ik snap er niks van

Dit is gewoon te moeilijk!

Ik kan dit niet!

Ik geef het op

Ik word nooit  
zo slim als zij



## WAT ZEG JE TEGEN JEZELF?

Door m'n fouten leer ik het beter

Ik ben op de goede weg

Kan ik echt niet beter?

Ik vraag om hulp

Dit gaat me tijd en moeite kosten

Wat moet ik nog leren?

Ik probeer het  
opnieuw

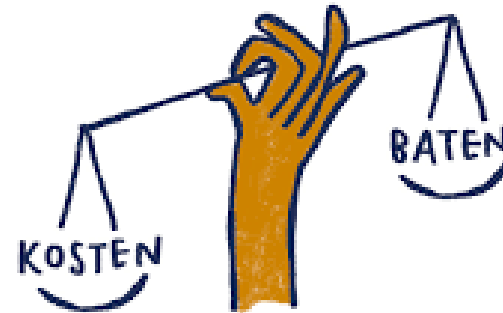
Wat kan ik van  
haar leren?



Fixed and  
growth  
mindset

# Factoren die doorzetting beïnvloeden

- Positie in de race
- Gezondheidsrisico's
- Mentale fitheid
- Tegenstanders
- Ziekte
- Herstel
- Angst







# Alleen

Maar niet alleen