

Προχωρώντας προς μια Αναπτυξιακή Νοοτροπία



Οδηγίες

Τα ακόλουθα τέσσερα βήματα θα σας βοηθήσουν να μετακινηθείτε από μια σταθερή νοοτροπία προς μια νοοτροπία ανάπτυξης.

Βήμα 1: Μάθετε να ακούτε τη «φωνή» της νοοτροπίας σας

Αυτή την εβδομάδα, προσπαθήστε να συνειδητοποιήσετε τον εσωτερικό σχολιασμό που εμφανίζεται όταν αντιμετωπίζετε δυσκολίες, είτε έχετε κάνει ένα λάθος, είτε έχετε υποχωρήσει, είτε δεχθήκατε κάποιες μορφές εξωτερική κριτική ή αν υπάρχει κάποια προθεσμία. Περιγράψτε συνοπτικά την δύσκολη κατάσταση και τις σκέψεις που προκαλεί αυτή η κατάσταση στη φόρμα εγγραφής που εμφανίζεται στη σελίδα 2. Χρησιμοποιήστε την πρώτη στήλη για να καταγράψετε την κατάσταση και τη δεύτερη στήλη για να περιγράψετε τις σκέψεις.

Βήμα 2: Προσδιορίστε εάν αυτές οι σκέψεις αντιπροσωπεύουν μια σταθερή ή αναπτυξιακή νοοτροπία

Το μυαλό σας μπορεί να λέει πράγματα όπως: «Δεν μπορώ να το κάνω αυτό», «Δεν είμαι αρκετά καλός/-ή», «Δεν είμαι αρκετά έξυπνος/-η» και «Απέτυχα την τελευταία φορά, οπότε πιθανότατα θα αποτύχω ξανά». Αυτοί οι τύποι σκέψεων προέρχονται από μια σταθερή νοοτροπία.

Βήμα 3: Συνειδητοποιήστε τη δύναμή σας να επιλέξετε

Με την επίγνωση έρχεται η δύναμη της επιλογής. Εάν παρατηρήσατε ένα σχολιασμό κλειστής νοοτροπίας, έχετε τη δύναμη να επιλέξετε εάν θα συνεχίσετε με αυτή τη νοοτροπία ή θα μεταβείτε σε μια νοοτροπία προσανατολισμένη στην ανάπτυξη. Αλλάξτε διανοητικά την αντίληψή σας για την ικανότητά σας και τη δυσκολία που αντιμετωπίζετε έτσι ώστε να αντικατοπτρίζει μια νοοτροπία ανάπτυξης. Δηλαδή, απαντήστε στο σχολιασμό της σταθερής νοοτροπίας σας με έναν σχολιασμό νοοτροπίας ανάπτυξης. Για παράδειγμα, «Δυσκολεύομαι με αυτό το έργο, αλλά μπορώ να μάθω να το κατακτώ με χρόνο και προσπάθεια», «Οι περισσότεροι επιτυχημένοι άνθρωποι έχουν βιώσει αποτυχίες στην πορεία» και «Όσο πιο σκληρά προσπαθώ, τόσο πιο πιθανό είναι να πετύχω». Στην τέταρτη στήλη της φόρμας εγγραφής στη σελίδα 2, αναφέρετε μία ή περισσότερες σκέψεις που θα χαρακτήριζαν μια νοοτροπία ανάπτυξης.

Βήμα 4: Ενεργήστε σύμφωνα με την αναπτυξιακή σας νοοτροπία

Τι είδους ενέργειες θα ήταν αποτέλεσμα μιας αναπτυξιακής νοοτροπίας σε αυτήν την κατάσταση; Για παράδειγμα, μια νοοτροπία ανάπτυξης οδηγεί σε ενέργειες όπως η προσέγγιση των προκλήσεων και των εμποδίων με ενθουσιασμό και περιέργεια, η ερμηνεία των αποτυχιών ως ευκαιρίες μάθησης, η εκμάθηση από τις αναποδιές και η προσπάθεια ξανά και η λήψη κριτικής με ανοιχτό μυαλό. Καταχωρίστε μία ή περισσότερες ενέργειες που αντικατοπτρίζουν μια νοοτροπία ανάπτυξης στην τελευταία στήλη της φόρμας εγγραφής στη σελίδα 2. Δείτε εάν μπορείτε να κάνετε αυτές τις ενέργειες. Ακριβώς όπως με την εκμάθηση ποδηλάτου, τόσο περισσότερο εξασκούμε στο να ενεργούμε σύμφωνα με μια νοοτροπία ανάπτυξης, τόσο πιο φυσικό γίνεται.

Κατάσταση	Οι σκέψεις μου μετά από οπισθοδρόμηση ή αποτυχία	Κλειστός ή Ανοιχτός Τρόπος Σκέψης;	Σκέψεις μιας Αναπτυξιακής Νοοτροπίας	Δράσεις μιας Αναπτυξιακής Νοοτροπίας
π.χ., μου ανατέθηκε μια πολύ αυστηρή προθεσμία για ένα project, και νιώθω ότι δεν θα προλάβω.	Είναι αδύνατο να τα καταφέρω μέσα σε αυτόν τον χρόνο!	Fixed	Είναι δύσκολο, αλλά αν οργανωθώ σωστά, μπορώ να το διαχειριστώ καλύτερα.	Θα σπάσω το project σε μικρότερα tasks και θα ιεραρχήσω τις προτεραιότητες