



# Nastavení mysli

*Nastavení mysli je klíčové pro osobní rozvoj i přijímání změn. Bud' chápu, že posun vpřed je nezbytný, chci se učit nové věci. Nebo se upínám na to „co už mi funguje, tak proč bych to měnil“.*

## Proč je to důležité

„Ať už si myslíš, že to dokážeš, nebo nedokážeš, v obou případech máš pravdu“ - Henry Ford.

Tento citát odkazuje na skutečný fenomén, který se nazývá “sebenaplnující proroctví”. Znamená, že když si říkáme (nebo od svého okolí posloucháme), že něco nedokážeme, s největší pravděpodobností to skutečně nedokážeme. Díky fixnímu nastavení mysli. “S těmi novými tablety se nikdy pracovat nenaučím”, “...ale Tomáš má na nové technologie talent, pro mě to není”, “...neumím mluvit před lidmi, jsem introvert”, a tak dále...

Z vědeckých studií naštěstí vyplývá, že je hlavně na nás, jak se k novým věcem postavíme. Zda budou strašákem nebo zda zkusíme naše myšlení potočit a produktivně v nich hledat příležitosti.

## Fixní nastavení mysli

- Nemají rádi výzvy
- Snadno se vzdávají
- Úsilí vnímají jako zbytečné nebo špatné
- Nesnáší negativní (rozvojovou) zpětnou vazbu
- Závidí úspěch druhých

## Růstové nastavení mysli

- Na nové výzvy se těší
- Jsou vytrvalí, i když se nedaří
- Úsilí chápou jako potřebné pro úspěch
- Aktivně vyhledávají rozvojovou zpětnou vazbu
- Úspěch ostatních je pro ně inspirací

*Pokud jste se sami sebe, nebo některé své kolegy, poznali u tvrzení z levého sloupečku, nezoufejte. Vše se dá změnit.. Začněte od nastavení mysli.*