Creashock.be mindmap

4 vragen
- Wat is het probleem?
- Is het echt een probleem?
- Ben jij het probleem?
- Is het probleem de bedoeling?

Stop met vastdenken
- Patronen waar we zelf in zitten, doorzien we niet
- Compenserende feedback: korte termijn positief effect
- Mechanistisch oorzaak-gevolg denken
- De ergste oplossing is als er geen probleem is
- Niet het probleem maar het symptoom wordt aangepakt

Gebruik antifragiliteit
- Tegenslag als bron voor vooruitgang
- Stapje opzij doen en de dingen hun gang laten gaan
- Tegenslagen zijn vaak de kiem voor levenskracht

Problemen bestaan niet
- Probleem = idee / wens hoe werkelijkheid moet zijn
- Probleem = waarneming van werkelijkheid die daar niet meer overeenstemt
- Probleem = feit + tegenstrijdige verwachting
- Voor de ene het probleem, voor de andere de bedoeling
- Probleem = er is iets niet wat er zou moeten zijn
- Probleem = er is iets wel wat er niet zou moeten zijn

Van 'Ja maar' naar 'ja en'
- Probleem = een situatie de we niet willen
- Ja maar' zorgt voor een beperking
- We willen de waarheid repareren
- Van 'ja maar' naar 'ja' = accepteren
- Maak van een feit een mogelijkheid
- Van 'ja' naar 'ja en' = omdenken
- Wat kan je met de situatie?

Maak je geen zorgen
- Acceptatie is de hoogste vorm van verandering
- Accepteren is niet berusten in de situatie!
- Op beslissende momenten loslaten i.p.v. doorzetten

Waarneming
- We zien vaak wat we denken
- De werkelijkheid kunnen waarnemen
- We kunnen niet zien wat we niet kennen
- We concentreren ons op het ene en zien het andere niet
- If you focus on what you left behind, you'll never see what lies behind
- Zie de dingen zoals ze zijn en onderzoek kritisch
- Brein heeft de neiging om beelden compleet te maken
- Hou de onvolledigheid bewust in stand
- Accepteer dat we blinde vlekken hebben