

ÉTAT D'ESPRIT

ÉTAPE 1. APPRENDRE À ENTENDRE LA VOIX DE VOTRE ÉTAT D'ESPRIT FIXE

Pour tirer le meilleur parti de l'AAR, il est important de reconnaître les moments où votre propre état d'esprit peut se mettre en travers de votre apprentissage et de disposer de stratégies pour le modifier.

À l'approche d'un défi, cette voix peut vous dire :

Es-tu sûr d'en être capable? Tu ne possèdes peut-être pas le talent nécessaire.

Et si tu échoues? Tu seras un échec.

Les gens riront de toi, du fait que tu aies cru avoir le talent nécessaire.

Si tu n'essaies pas, tu peux te protéger et conserver ta dignité.

Lorsqu'un obstacle se présente, la voix peut dire :

Tu aurais réussi en un claquement de doigts si tu avais réellement eu du talent.

Tu vois, je t'avais dit que c'était risqué. Maintenant, tu as montré au monde entier à quel point tu es limité.

Il n'est pas trop tard pour te retirer, faire des excuses et tenter de retrouver ta dignité.

Exposé à la critique, vous pourriez vous entendre dire :

Ce n'est pas de ma faute. C'est la faute de quelque chose ou de quelqu'un d'autre.

Vous pourriez ressentir de la colère envers la personne qui vous donne des commentaires :

Qui croit-elle être? Je vais la remettre à sa place.

L'autre personne peut vous donner des commentaires précis et constructifs, mais vous pouvez les entendre dire :

Tu me déçois vraiment. Je croyais que tu en étais capable, mais maintenant je vois que ce n'est pas le cas.

ÉTAPE 2. RECONNAÎTRE QUE VOUS AVEZ LE CHOIX

Vous choisissez comment interpréter les défis, les obstacles et les critiques.

Vous pouvez interpréter les défis, les obstacles et les critiques à l'aide d'un état d'esprit fixe comme des signes de vos lacunes en matière de talents et de capacités fixes.



Vous pouvez plutôt interpréter les défis, les obstacles et les critiques à l'aide d'un état d'esprit en évolution comme des signes que vous devez intensifier vos stratégies et vos efforts, explorer toutes les possibilités et accroître vos capacités. Donc, en présence de défis, d'obstacles et de critiques, il faut écouter la voix de l'état d'esprit fixe et...

ÉTAPE 3. LUI RÉPONDRE PAR LA VOIX DE L'ÉTAT D'ESPRIT EN ÉVOLUTION

En présence d'un défi :

L'état d'esprit fixe dit : Es-tu sûr d'en être capable? Tu ne possèdes peut-être pas le talent nécessaire. ¶ L'état d'esprit en évolution répond : Je ne suis pas sûr d'en être capable maintenant, mais je pense que je peux apprendre en y mettant du temps et des efforts. L'état d'esprit fixe dit : Et si tu échoues? Tu seras un échec. ¶ L'état d'esprit en évolution répond : La plupart des gens qui ont réussi ont connu des échecs dans leur parcours. ¶ L'état d'esprit fixe dit : Si tu n'essaies pas, tu peux te protéger et conserver ta dignité. ¶ L'état d'esprit en évolution répond : Si je n'essaie pas, j'échoue automatiquement. Où se trouve la dignité dans ce cas? ¶ Lorsqu'un obstacle se présente :

L'état d'esprit fixe dit : Tu aurais réussi en un claquement de doigts si tu avais réellement eu du talent.

L'état d'esprit en évolution dit: C'est complètement faux. Le basketball n'était pas facile pour Michael Jordan et les sciences ne l'étaient pas pour Thomas Edison. Ils avaient une passion et y ont consacré des tonnes d'efforts.

Exposé à la critique :

L'état d'esprit fixe dit : Ce n'est pas de ma faute. C'est la faute de quelque chose ou de quelqu'un d'autre.

L'état d'esprit en évolution répond : Si je n'en assume pas la responsabilité, je ne peux pas corriger la situation. Laisse-moi écouter, même si c'est douloureux, et apprendre ce que je peux.

Puis...



ÉTAPE 4. AGIR SELON L'ÉTAT D'ESPRIT EN ÉVOLUTION

Avec le temps, la voix à laquelle vous accordez de l'attention devient plutôt votre choix. Vous choisissez de :

- Relever le défi sans réserve.
- Tirer des leçons de vos obstacles et d'essayer encore.
- Prêter l'oreille à la critique et de mettre en place les mesures nécessaires.

Entraînez-vous à entendre les deux voix et à agir selon l'état d'esprit en évolution. Cherchez comment vous pouvez vous y prendre pour réussir.

Au cours des prochaines activités, tâchez d'être conscient de la voix que vous entendez.
