



## Fixed mindset

- Vyhýbať sa prekážkam a výzvam.
- Rýchlo vzdať činnosti, ktoré nám nejdú.
- Pozerať sa na úsilie ako zbytočné a nikam nevedúce.
- Lipnúť na doterajších úspechoch a opakovane sa nimi prezentovať.
- Ignorovať negatívnu spätnú väzbu a kritiku.
- Cítiť sa ohrozený úspechmi ostatných.

## Growth mindset



- Prijímať výzvy a prekážky.
- Vytrvať v prípadoch, keď sa nám nedarí.
- Pozerať sa na úsilie ako na cestu k majstrovstvu.
- Učiť sa z konštruktívnej kritiky a z vlastných chýb.
- Prijímať spätnú väzbu ako nástroj, vďaka ktorému sa vieme posunúť a zlepšiť.
- Inšpirovať sa úspechmi ostatných a učiť sa z ich skúseností.