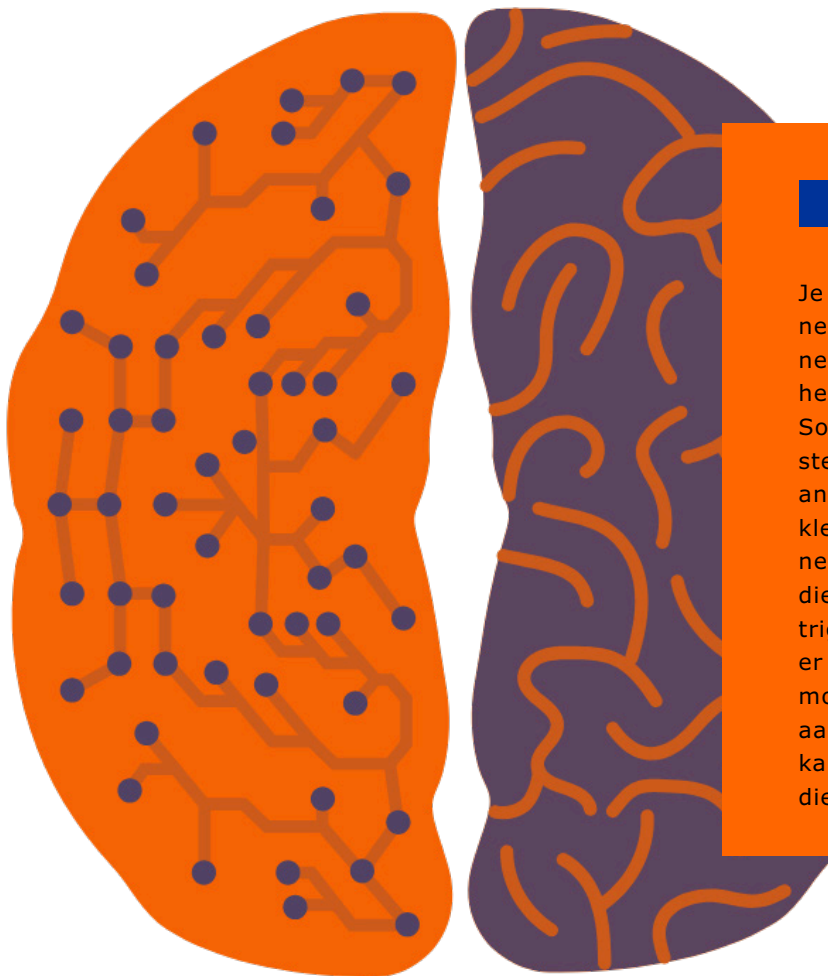


POSITIEVE AFFIRMATIES

Voor tijdens het studeren

Wanneer je stress en faalangst ervaart, ga je ook sneller negatief denken. Deze negatieve gedachten kunnen een impact hebben op je concentratie en zelfvertrouwen. Denk je negatief over jezelf en de situatie? Dan is de kans ook groot dat je jezelf opnieuw minder goed voelt en dat de situatie slechter zal verlopen. Het herhalen van positieve affirmaties kan een krachtig hulpmiddel zijn om deze negatieve gedachtenspiraal te doorbreken. Positieve affirmaties zijn positieve gedachten (meestal in de "ik-vorm") die je luidop of in je hoofd herhaalt. Door regelmatig positieve bevestigingen tegen jezelf te zeggen, kan je je mindset veranderen, je zelfvertrouwen vergroten en effectiever studeren.



TRAIN JE BREIN

Je hersenen bestaan uit miljarden neuronen of hersencellen. Elke neuron kan duizenden verbindingen hebben met andere neuronen. Sommige verbindingen zijn heel sterk (zoals een autostrade), anderen zijn zwakker (zoals een klein veldwegje). Wanneer je negatief denkt, zijn de verbindingen die je negatieve gedachten triggeren, sterker. Gelukkig bestaat er zoiets als "neuroplasticiteit": de mogelijkheid van ons brein om zich aan te passen en te veranderen. Je kan dus nieuwe verbindingen maken die helpende gedachten triggeren!

Het is oké om nog niet alles te weten, ik kan altijd bijleren.

Ik ga op een gezonde manier om met stress.

Ik ben een mens en het is normaal dat ik soms fouten maak, daar leer ik uit.

Ik focus op het proces, niet het resultaat. Ik werk stap voor stap.

Mijn punten bepalen niet mijn zelfwaarde.

Ik ben dankbaar om te kunnen studeren.

Ik omarm mijn leven als student.

Ik ben succesvol in het studeren.

Ik verwerk en onthoud gemakkelijk nieuwe informatie.

Ik hou er van om nieuwe dingen te leren.

Elke dag word ik beter in leren en studeren.

Ik studeer met een positieve mindset.

Ik kan dit.

Ik heb controle over mijn studeerproces.

Ik vind het fijn om te studeren.

Ik focus op één taak tegelijk.

Ik begin bij de belangrijke dingen eerst en laat me niet afleiden door details.

Mijn mogelijkheid om me te concentreren, wordt elke dag beter.

Ik ben een goede student.

Ik ben goed in het afleggen van examens.

Ik werk efficiënt en geconcentreerd aan mijn examen.

Zelfs tijdens een stressvol examen, kan ik op een rustige manier het examen afleggen.

Ik zal slagen voor dit examen.

Bij een mondeling examen, orden ik mijn gedachten met gemak.

Het is normaal om stress te ervaren tijdens een presentatie/mondeling examen.

Ik vertel met vertrouwen wat ik weet.



De voorbeelden hierboven, helpen je al op weg. Hieronder kan je ook nog zelf enkele positieve affirmaties toevoegen. Probeer gedurende de dag hier regelmatig aan terug te denken en ze tegen jezelf te herhalen. Hang een post-it bij je studeerplek, spreek ze 's ochtends tegen jezelf in de spiegel uit of maak een voice-memo en luister er regelmatig naar. Durf ook te voelen wat deze affirmaties met je doen: geniet van het positief effect van deze oefening.

Merk je dat negatieve gedachten toch hardnekkig blijven terugkomen? Bekijk dan zeker onze andere infographics over [piekeren](#).

Wat heb jij nodig? Wat zou je graag horen? Wat wil je graag zeker weten en kunnen geloven?

