What you focus on, you get more of

Waar we onze aandacht op richten, laat zien wat wij belangrijk vinden. In een staat waarin het emotionele brein actief is, ben je geneigd om je focus te leggen op wat je NIET wilt. Maar wat helpend is, is je aandacht richten op wat je wél wilt: oplossingsgericht. Welke positieve verwachtingen heb je? Welk gedrag wil je graag terugzien? - Conscious Discipline

Gedrag:

Wil ik hier **meer** van?
Of
Wil ik hier **minder** van?

MEER

Ik moedig het kind aan om het gewenste gedrag (vaker) te laten zien.

Ik kan rustig blijven.

Ik focus op wat ik **WEL** wil.

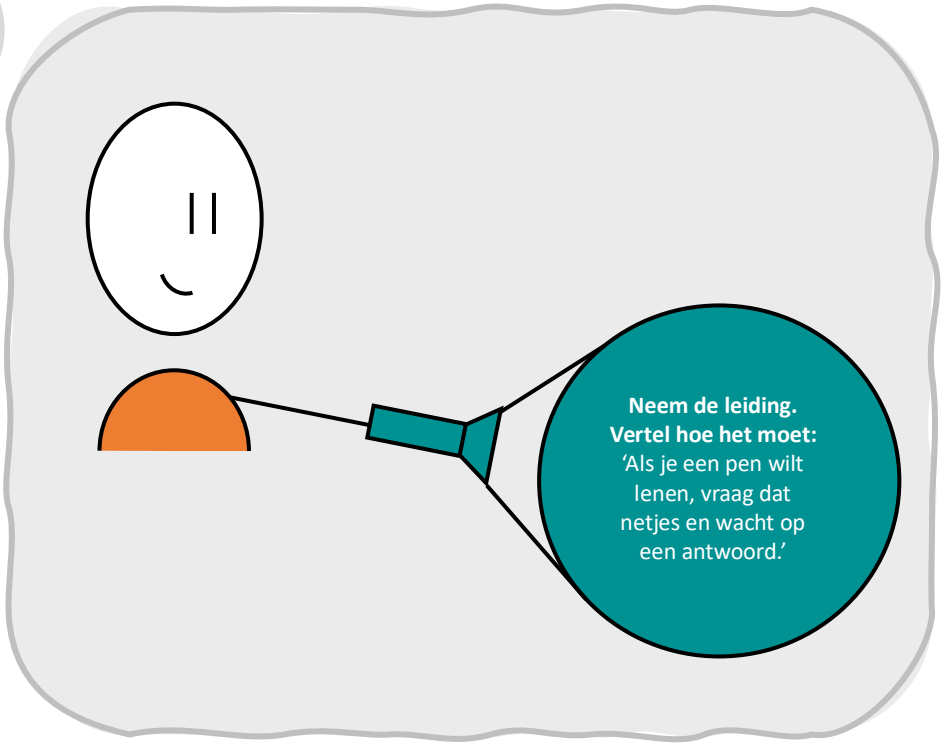
Ik kan dit in verbinding aangeven.

MINDER

Ik kan niet rustig blijven. Ik focus op wat ik **NIET** wil.

Adem diep in en uit.

'Ik ben veilig, blijf ademen. Ik kan dit.'



#INBALANZ
OPSCHOOL