

Spis treści

List do DOROSŁEGO	10
List do DZIECKA	12

Rozdział 1

CZYM JEST NASTAWIENIE NA ROZWÓJ?	14
Na czym polega nastawienie na trwałość?	16
Na czym polega nastawienie na rozwój?	17
Kwiz: jakie jest twoje nastawienie?	18
Dobrze się zapowiada! Tylko jak to zrobić?	20
Jakie to nastawienie?	22
Twój wspaniały mózg naprawdę dużo potrafi!	24
Dobrze traktuj swój mózg!	26
Nastawienie na rozwój w praktyce	28

Rozdział 2

SZCZERZE ZACHWYĆ SIĘ FANTASTYCZNYMI BŁĘDAMI	30
Co czujesz, kiedy popełnisz błąd	32
Ups!	34
Rysowanie w ciemności	34
Błędy mają swoje dobre strony!	36
Wszystkie kształty i rozmiary	38
Co poszło nie tak?	40
Branie odpowiedzialności za swoje postępowanie ...	41
Błędy to świetne okazje do nauki	42
Ty w roli eksperta	45
Potknąć się to nie znaczy upaść	46

Mój plan na wypadek popełnienia błędu	47
Czasami błędy są wprost fantastyczne!	48
Gdyby nigdy nie zdarzył mi się żaden błąd... ..	49
Jak to rozumiesz?	49
Drogi Błędzie!	51
Frustracja to nic złego	52
Afirmacje	54
Niech się kręci!	55

Rozdział 3

BĄDŹ MISTRZEM W ROZWIĄZYWANIU

PROBLEMÓW	56
Rozwiązujesz nie tylko zadania matematyczne	58
Mój plan rozwiązywania problemu	60
Więcej niż jedno rozwiązanie	61
Rada dla przyjaciela	62
Wsluchuj się w cudze komentarze	63
Otwartość na informacje zwrotne	65
Pomyśl, powtórz, podziękuj, postanów	66
Postaw na doskonalenie się!	67
Dziś jestem lepsza/lepszy niż kiedyś	68
Ciągłe się rozwijam!	68
Wyprawa po wprawę	69
Wyzwania? Jak najbardziej!	70
Co jest dla mnie wyzwaniem?	72
Tak jak w filmie	73
Jak pokochać wyzwania?	74
Magiczne słowo „jeszcze”	75
Rzeczy, których nie potrafię... jeszcze	77
Wykorzystaj to, co masz	78
Masz rację!	79

Rozdział 4

URUCHOM KREATYWNOŚĆ I PRÓBUJ, PRÓBUJ, PRÓBUJ!

Postaw na kreatywność	80
Rysuj nieszablonowo	84
Ten przedmiot kiedyś był... ..	85
Zwariowane pomysły	86
Ćwiczyć, ćwiczyć i jeszcze raz ćwiczyć!	87
Jeszcze raz... i jeszcze raz!	89
Do tych, którzy nie ćwiczą	90
Opracowanie planu	91
Pomyśl, zanim zaplanujesz	93
Dzielenie na części	94
Plasterek nie wystarczy	96
Nieograniczone możliwości	98
Powiedzieć to uwierzyć	99
Co by było, gdyby oni się poddali?	100

Rozdział 5

PRZECHODŹ OD CELU DO CELU

Dlaczego chcesz robić różne rzeczy?	104
Świat bez celów	106
Koło fortuny	106
Byłoby świetnie, gdyby... ..	107
Oczami wyobraźni	108
Selfie z celem	109
Czego musisz się najpierw nauczyć?	110
Wiedza to potęga	112
Krok po kroku	113
Zacznij od końca!	114

Cel osiągnięty – i co teraz?	115
Lustereczko, powiedz przecie!	117
Podnoszenie poprzeczki	118
Ambitne marzenia	119

Rozdział 6

IDŹ DALEJ NAPRZÓD!

Dasz radę!	122
List do siebie: nie poddawaj się!	124
Dlaczego jestem super	125
Myśl pozytywnie!	126
Gimnastyka dla rozwoju	128
Moja mantra	130
Nie bój się zadawać pytań i prosić o pomoc	131
Kto może pomóc?	133
Moje pytania	134
Obudź w sobie ciekawość	135
Mózg pełen pomysłów	137
Trzy, dwa, nie wiem!	138
Zobacz, jak daleko udało ci się zejść!	139
Uwierz w siebie... i dodaj szczyptę wysiłku	141
Słowniczek	144
Podziękowania	146
O autorce	147