**List down 3 fixed mindset statements you have towards yourself and turn that into 3 statements of growth mindset.**Examples of fixed mindset include:

* Example 1: I don’t like talking in front of the public
* Example 2: I don’t like confrontation

Your way of thinking determines your direction.  
Know that you are capable of so much more than you can imagine.

**Once you’ve listed down your challenges:**

1. For every fixed mindset statement that you’ve written, you can ask 5 reasons of the situation to understand yourself better, i.e. why you develop such mindset. You may provide a situation and the context (e.g. what your role was, what you did, where and when it happened).
2. Provide 3 challenges to turn your fixed mindset into growth mindset.
3. Explain your plan to overcome those challenges.

Answer in an essay format for between **1200 - 1800 characters.**

I still like to procrastinate thinking that there is still plenty of time.

I sometimes think that I'm too satisfied with my efforts, even though they can still be improved.

I often think that so far I've gone through life just going with the flow without changing the flow.

As there are no search results available for the third challenge, I will provide an answer based on existing knowledge.

**Turning Fixed Mindset into Growth Mindset**

**Challenge 1: Procrastination**

**Reasons for Fixed Mindset**

* Comfort zone mentality
* Lack of self-discipline

**Plan to Overcome**

1. Set clear goals and deadlines: Break down tasks into smaller, manageable steps and set deadlines for each step. Use a planner or a to-do list to keep track of your progress.
2. Eliminate distractions: Identify external distractions such as social media, TV, or phone notifications that may be causing you to procrastinate. Limit your exposure to these distractions by turning off notifications or setting specific times to check them.
3. Practice self-discipline: Build self-discipline by starting with small tasks and gradually increasing the difficulty. Reward yourself for completing tasks on time and hold yourself accountable for missed deadlines.

**Challenge 2: Satisfaction with Efforts**

**Reasons for Fixed Mindset**

* Lack of feedback or guidance
* Lack of self-confidence

**Plan to Overcome**

1. Seek feedback: Ask for feedback from peers, mentors, or supervisors to gain a better understanding of your strengths and areas for improvement. Use this feedback to set specific goals for improvement.
2. Practice self-reflection: Take time to reflect on your own performance and identify areas for improvement. Write down your thoughts and ideas in a journal to track your progress.
3. Build self-confidence: Focus on your strengths and accomplishments to build self-confidence. Surround yourself with positive and supportive people who can help you build your confidence.

**Challenge 3: Going with the Flow**

**Reasons for Fixed Mindset**

* Lack of support system
* Negative self-talk

**Plan to Overcome**

1. Build a support system: Surround yourself with positive and supportive people who can help you achieve your goals. Join a community or group that shares your interests or goals.
2. Challenge negative self-talk: Identify negative self-talk and replace it with positive affirmations. Practice positive self-talk daily to build self-confidence and motivation.
3. Take action: Take small steps towards your goals every day. Celebrate your progress and use it as motivation to continue moving forward. Remember that change takes time and effort, but it is possible with consistent action.

Remember that changing your mindset takes time and effort, but it is possible with consistent action. Use these challenges as opportunities for growth and self-improvement.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| FIXED MINDSET TO GROWTH MINDSET | | |
| FAUZI IRFAN SYAPUTRA | M120BSY1346 | ML-23 |

Membentuk growth mindset sangat penting untuk perkembangan pribadi. Saya mau bercerita tentang mengubah fixed mindset untuk menjadi growth mindset yang ada pada diri saya. Saya menganalisis setiap tantangan fixed mindset untuk memahami alasan fixed mindset dengan rencana untuk mengatasi fixed mindset tersebut.

Saya cenderung berpikir untuk menunda-nunda waktu yang ada karena zona nyaman dan kurangnya disiplin pada diri sendiri. Untuk mengatasi tantangan tersebut saya akan mengubah cara saya untuk mengubahnya menjadi growth mindset dengan membagi tugas menjadi tersetruktur, menetapkan batas waktu untuk tiap Langkah yang saya ambil, memanfaatkan reminder untuk memantau tugas-tugas, membuat batasan pada tiap gangguan seperti notifikasi hp dengan mematikan suara notifikasi atau mungkin menjadwalkan untuk tiap beberapa menit sekali untuk memeriksanya. Selain itu, saya berusaha untuk mendisplinkan diri dengan meningkatkan kompleksitas dengan mengerjakan tugas-tugas kecil, self reward saat menyelesaikan tugas dengan baik.

Saya cenderung merasa cepat puas dengan usaha saya sendiri. Untuk mengubah fixed mindset ini menjadi growth mindset yang akan saya lakukan meminta umpan balik kepada seseorang terkait pekerjaan saya, menggunakan umpan balik untuk mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki, menetapkan tujuan perbaikan yang spesifik berdasarkan umpan balik yang didapat, memantau dari waktu ke waktu untuk tetap berada dijalur yang benar. Dan membangun kepercayaan diri dengan fokus pada pencapaian, tetap positif dan mendukung diri sendiri, dan membangun jaringan dengan orang lain yang mendukung.

Saya cenderung berpikir hidup ini hanya mengikuti alur hidup yang ada, ini dikarenakan resistensi terhadap perubahan, berpikir negative pada diri sendiri dan kurangnya sistem pendukung. Untuk mengubah fixed mindset ini agar menjadi growth mindset yang perlu saya lakukan membangun sistem pendukung dengan pendukung yang positif dan memiliki tujuan serupa, bergabung dengan komunitas yang serupa dengan minat saya. Untuk menghadapi negatif thinking pada diri sendiri dengan mengganti ucapan negatif tersebut dengan afirmasi positif, melatih afirmasi positif untuk meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi. Selain itu, tindakan lain yang akan saya lakukan mengingat bahwa setiap perubahan membutuhkan proses, waktu, dan juga usaha yang konsisten, melakukan self reward untuk mempertahankan motivasi yang didapat.