

NASTAWIENIE NA ROZWÓJ	NASTAWIENIE NA TRWAŁOŚĆ
Przekonania związane z danym nastawieniem	
Inteligencję można rozwijać jak mięśnie – rozwijają się, kiedy poddaje się je coraz większemu wysiłkowi.	Inteligencja jest dana z urodzenia i albo jest się inteligentnym, albo nie.
Nasze podstawowe cechy możemy rozwijać przez pracę.	Nasze cechy są ustalone raz na zawsze i właściwie się nie zmieniają.
Sukces polega na zdobywaniu wiedzy i umiejętności, dawaniu z siebie wszystkiego, by osiągnąć to, co dla nas ważne.	Sukces polega na byciu lepszym niż inni, udowodnieniu swojej wartości, inteligencji i talentu.
Nasz potencjał jest niezny – poznaje się go dopiero w trakcie mierzenia się z coraz trudniejszymi zadaniami.	Znamy swój potencjał. Jeśli ma się talent i/albo jest się inteligentnym, to umiejętności i wiedza powinny pojawić się same i przychodzić nam bez trudu.
Umiejętności i osiągnięcia to rezultat zaangażowania i pracy.	Umiejętności i osiągnięcia zależne są od naturalnej inteligencji i talentu, czasem też od łudu szczęścia.
Celem jest uczenie się, bycie w czymś coraz lepszym, rozwijanie umiejętności.	Celem jest bycie inteligentnym, wyglądanie na mądrą i utalentowaną osobę.
Trudność to wyzwanie. Kiedy się z nią zmierzmy, stajemy się silniejsi i mądrzejsi.	Trudność oznacza, że coś nie idzie i jest nie tak, jak powinno. Może też oznaczać, że jest się zbyt głupim lub za mało utalentowanym na jakieś zadanie.
Wytrwale dążymy do osiągnięcia wyznaczonego sobie celu. Jeśli wybrana najpierw strategia nie działa, to trzeba szukać innej.	Jeśli nie udaje się nam osiągnąć zamierzonego celu, pojawiają się problemy, to zmienia się cel na taki, który osiągnąć można bez takiego wysiłku.
Krytyka to informacja zwrotna, którą warto wziąć pod uwagę.	Krytyka oznacza, że coś z nami nie tak, że jest się niewystarczająco inteligentnym czy uzdolnionym.
Błędy to naturalna część procesu uczenia się. Ważne, by się z nich uczyć. Niepowodzenie to jasny sygnał, że trzeba zmienić metodę lub zwiększyć czas poświęcony pracy. To źródło informacji o tym, jakie środki zaradcze można podjąć następnym razem.	Niepowodzeń należy unikać, bo źle o nas świadczą jako o ludziach. Skoro coś się nie udało, to znaczy, że raczej się do tego nie nadajemy i lepiej nie próbować następnym razem.
Porażka to pojedyncze wydarzenie, z którego można się czegoś nauczyć, wyciągnąć wnioski.	Poniesienie porażki oznacza bycie kimś, kto jest nieudacznikiem. Jeśli sukces dowodzi inteligencji, to porażka oznacza jej brak.
Wysiłek to droga do sukcesu.	Wysiłek oznacza, że jest się niewystarczająco utalentowanym czy inteligentnym, skoro trzeba się wysilić, żeby coś zrobić.
Sukcesy innych są inspiracją i mogą być źródłem informacji o działających strategiach osiągania zamierzonych celów.	Sukcesy innych znaczą, że jest się gorszym od nich.
Stawanie się jest lepsze niż bycie.	Bycie jest lepsze niż stawanie się.
Sposób myślenia typowy dla osób o danym nastawieniu	
„Jeszcze tego nie umiem”.	„Po prostu nie mam takich zdolności”.
„Skoro to nie działa, to co może zadziałać?”	„To nie działa. Nie ma sensu już dalej próbować”.
„Potrzebuję jeszcze nad tym popracować”.	„Nie jestem w tym dobra/-y. Trudno, nie ma co dalej próbować”.
„Dobrze mi to idzie, czyli wybrałam/-em dobrą strategię i jestem na dobrej drodze”.	„Dobrze mi to idzie, czyli jestem w tym super”.
„Każdy podjęty wysiłek sprawia, że jestem w czymś coraz lepsza/-y”.	„Jestem utalentowana/-y, więc nie powinnam musieć już nad tym dalej pracować. Ciężka praca umniejsza mój talent. Lepiej nie pracować za ciężko, bo jeśli dużo energii włożę w naukę czegoś nowego, a poniosę porażkę, to będzie znaczyło, że nie mam talentu”.
„Zależy mi na tym, więc spróbuję to zrobić”.	„Boję się spróbować, bo się okaże, że jak będę ciężko pracować, a nie wyjdzie, to nawet nie mam wymówki czy uzasadnienia, że np. nie miałam/-em czasu się temu poświęcić”.