MODULE 02

Je Identiteit Definiëren

Wie Ben Je Echt?

Introductie

Je identiteit is wie je bent als persoon. Het bepaalt je gedrag, je keuzes en je resultaten.

Wat je gaat leren in dit ebook:

- De 4 lagen van identiteit begrijpen
- Hoe je je waarden kunt identificeren en definiëren
- Stappen om je identiteit bewust te ontwikkelen
- Het verband tussen identiteit en gedrag
- Praktische oefeningen voor zelfontdekking

De 4 Lagen van Identiteit

Verken de verschillende aspecten van wie je bent en hoe ze elkaar beïnvloeden.

1. Fysieke Identiteit

Hoe je eruit ziet, hoe je je lichaam behandelt en je gezondheidsgewoonten.

🔍 **Reflectievragen:**

- Hoe zie je jezelf fysiek?
- Wat zijn je gezondheidsgewoonten?
- Hoe behandel je je lichaam?

2. Mentale Identiteit

Je gedachten, overtuigingen, kennis en vaardigheden.

🧠 **Reflectievragen:**

- Wat zijn je kernovertuigingen?
- Welke vaardigheden wil je ontwikkelen?
- Hoe denk je over jezelf en anderen?

3. Emotionele Identiteit

Hoe je met emoties omgaat, je relaties en je empathie.

❤️ **Reflectievragen:**

- Hoe uit je je emoties?
- Hoe ga je om met relaties?
- Ben je empathisch naar anderen?

4. Spirituele Identiteit

Je waarden, principes, doel en missie in het leven.

🌟 **Reflectievragen:**

- Wat zijn je kernwaarden?
- Wat is je levensdoel?
- Waar geloof je in?

Identiteit Ontwikkelen

Leer hoe je bewust je identiteit kunt vormen en versterken.

Stap 1: Waarden Inventarisatie

📝 Oefening:

Schrijf 20 dingen op die belangrijk voor je zijn. Rangschik ze van 1-20. De top 5 zijn je kernwaarden.

Voorbeelden van waarden:

Integriteit | Groeien | Verbinding | Moed | Creativiteit | Balans

Stap 2: Identiteit Statement

✍️ Oefening:

Schrijf een korte paragraaf die beschrijft wie je bent en wat je belangrijk vindt.

Template:

> *"Ik ben iemand die [kernwaarde] waardeert en [doel] nastreeft. Ik geloof in [principe] en streef ernaar om [actie] te ondernemen in mijn dagelijks leven."*

TOP TIER MEN ACADEMY

Gemaakt voor mannen die hun potentieel willen maximaliseren

© 2024 Top Tier Men. Alle rechten voorbehouden.