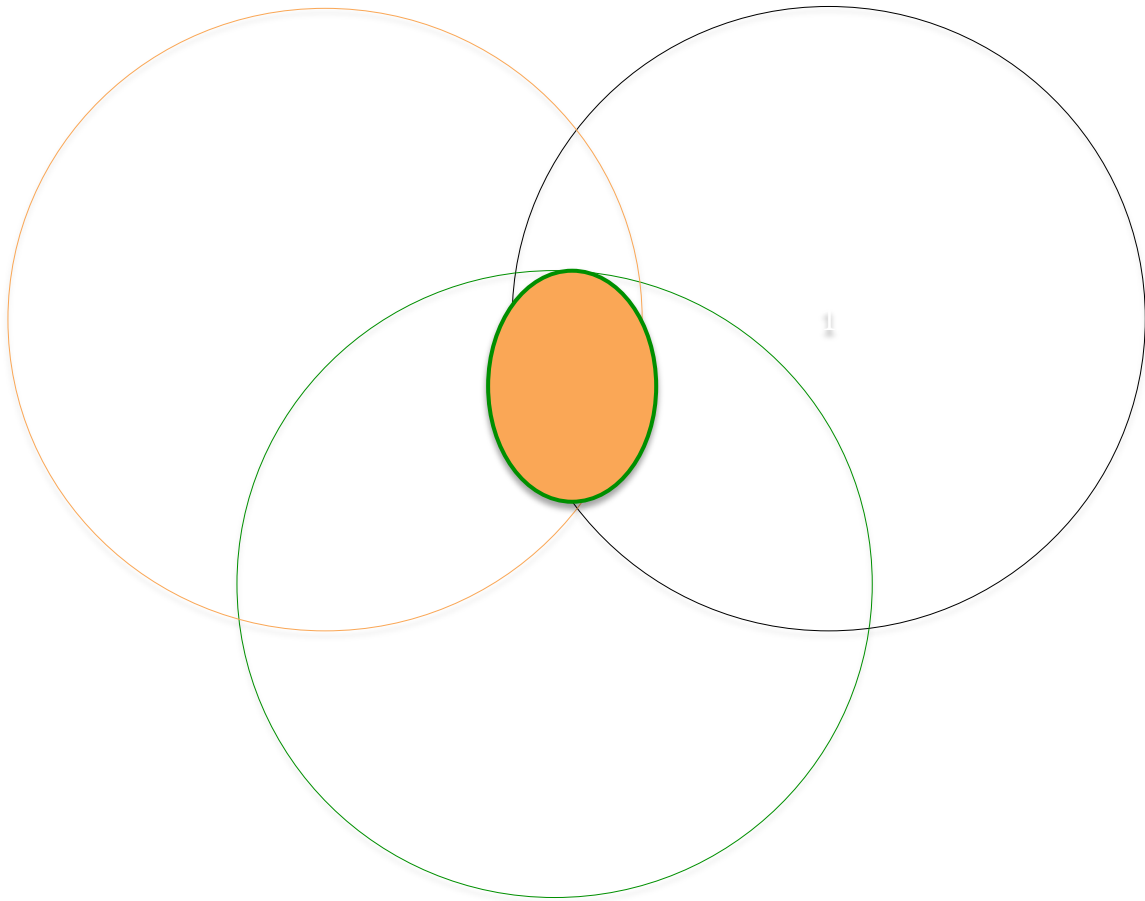


# ONTDEK JE IDENTITEIT



## DEEL 1

**BUIK, HOOFD EN TENEN**  
**GEVOEL, GEDACHTE EN GEDRAG**  
**VOELEN, DENKEN EN DOEN**

Naam:

Datum:

## Waarom deze methodiek?

Ik geloof dat in ieder van ons een HELD schuilt en dat iedereen uniek is. Vandaar de naam HERO-Research.

In mijn jeugd heb ik vele uitdagingen ervaren en ben destijds door mijn huisarts gewezen op CGT (cognitieve gedrag therapie). Met deze inzicht leerde ik dat ik alles om kan denken naar het positieve.

Gebeurtenis > **Gedachten** > **Gevoel** > **Gedrag** > Gevolg

Ik constateerde dat iedereen door dit proces heen gaat en dat Gebeurtenis vanuit het externe komt en Gevolg naar het externe is gericht.

Dit bevestigde voor mij dat iedereen Gedachten, Gevoelens en Gedragingen heeft. En dat deze drie dimensies samen de redenen zijn waarom je bent wie je bent en dat dit het gene is wat je uniek maakt.

Per dimensie heb ik zelf vragen gecreëerd en dit is samengesmeed in mijn eigen onderzoeksmethodiek. Genaamd; **BUIK-HOOFD-TENEN**

Door inzicht te krijgen in jouw identiteit kun je met zelfvertrouwen uitstralen waar je voor staat, waar jouw passie ligt en mensen in jouw omgeving daarmee inspireren.

## Hoe werkt het?

De basis van mijn onderzoeksmethodiek is Cognitieve Gedragstherapie.

Gebeurtenis > **Gedachten** > **Gevoel** > **Gedrag** > Gevolg

Met dit onderzoek ga jij je kernkwaliteiten ontdekken.

In 11 vragen en met jouw oprechte aandacht ga je het in kaart brengen.

Jij gaat je Focussen en samenbrengen van jouw **Gedachten**, **Gevoel** en **Gedrag**.

Vanuit de 3 verschillende dimensies -**buik**, **hoofd** en **tenen**- verkrijg je inzichten in jouw identiteit. In 2 verschillende rondes gaan we deze dimensies af.

## Wat is het effect?

Het zal je helpen om:

- Beter inzicht te krijgen in waar je kracht ligt.
- Heldere doelen te formuleren.
- Bewust te leven en te handelen vanuit je identiteit (HELD).
- Meer focus te hebben.
- Meer controle te hebben over je eigen pad.
- Beter balans krijgt tussen plezier, prestige en poen

## Wat heb je nodig voor dit onderzoek?

- *Pen*
- *Dit document*
- *Printen van pagina 4, 5 en 6. (1 dimensie/cirkel per pagina)*
- *60 minuten tijd*
- *Aandacht*
- *Oprechtheid*

**Ben je er klaar voor?**

**Kies de dimensie waar **JIJ** mee van start wilt gaan. De volgorde bepaal je helemaal zelf.**

**(Pak de cirkels erbij en kies er 1. **Buik** – Hoofd – **Tenen** en beantwoorde de vragen)**

**Beantwoord eerst RONDE 1 vragen. Na het beantwoorden van deze ronde, ga je pas de antwoorden van RONDE 2 invullen**

**In ronde 2 houdt je dezelfde volgorde aan.**

**(Bijvoorbeeld: Buik-Hoofd-Tenen **of** Hoofd-Buik-Tenen **of** Tenen-Buik-Hoofd)**

*De antwoorden heb je nodig tijdens de training*

**SUCCES!**

## BUIK

*Intro Buik:*

*Buik staat voor YOUR-GUT-FEELING oftewel **Intuïtie**. Dit is een zeer goede en veilig kompas om te raadplegen en 1 van de 3 dimensies van jouw identiteit.*

Ronde 1

**Welke 3 emoties komen er regelmatig terug in je leven?**

Ronde 2

**Geef per emotie aan wat het resultaat hiervan is?**

## HOOFD

*Intro Hoofd:*

*Hoofd staat voor MIND-OVER-MATTER oftewel **Ratio**. Iedereen heeft gedachten die leiden naar gevoelens en gedragingen. Deze dimensie is even belangrijk als de andere 2.*

Ronde 1

**Schrijf alle opleidingen, vakken, workshops, trainingen, cursussen op die jij hebt gevolgd.**

Ronde 2

**Wat vond jij per antwoord/cursus/workshop/training, er inspirerend aan?**

## TENEN

*Intro Tenen:*

*Tenen staat voor ACTIONS-SPEAKS-LOUDER-THAN WORDS oftewel **Gedragingen**. Iedereen heeft meerdere rollen in het leven toebedeeld gekregen die ons gevormd hebben.*

Voorbeeld:

Familie  
Jongste

Vrienden  
Partybeest

Functies  
Vrijwilliger

"Stempels"  
Nederlands  
Student

Ronde 1

**Schrijf alle rollen op die tot nu toe in je leven hebt vervuld.**

Familie

Vrienden

Functies

"Stempels"

Ronde 2

**Schrijf per antwoord op wat van belang is/was om deze "rol" te vervullen?**

Familie

Vrienden

Functies

"Stempels"

Na het beantwoorden van alle vragen, oftewel ronde 1 en ronde 2, mag je even de tijd nemen om het door te lezen en eventueel aan te vullen.

**Wat is de volgorde die jij gekozen hebt?**

*(Bijvoorbeeld: Buik-Hoofd-Tenen of Hoofd-Buik-Tenen of Tenen-Buik-Hoofd)*

## **Tijdens de training gaan we met onderstaande vragen aan de slag**

Ik zal je vragen om mij mee te nemen in je antwoorden en zal je af toe onderbreken om de antwoorden aan te vullen.

Na het besproken hebben van de antwoorden gaan we de verbanden onderzoeken.

**Wat hebben alle drie dimensies met elkaar gemeen?**

**Schrijf minimaal 3 kernwoorden op die in iedere cirkel voorkomen. Dit hoeft geen letterlijke overeenkomst te zijn!**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Rangschik de kernwoorden op belangrijkheid voor jou?**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Maak de volgende zinnen af met alle 3 kernwoorden verwerken per zin**

**Ik ben** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Ik kan** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Ik wil** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Go into the World and Shine And Share the Hero within You**