



3-DAAGSE
PERSOONLIJKE
KRACHT

SUMMIT

*DAG 2 :
De kracht van identiteit*

*“De sterkste kracht in de menselijke persoonlijkheid
is de noodzaak om consistent te blijven
met hoe we onszelf definiëren.”*

Tony Robbins

HANNELORE

Spreker - Trainer - Coach

“Een geloof is niets behalve een gevoel van absolute zekerheid over wat iets betekent.”

Het leven is ...

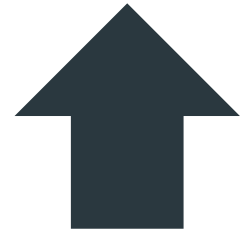
- Een gevecht
- Een dans
- Een test
- Een geschenk
- Waardevol

Wat is iets waarvan je intellectueel weet dat je
het kan bereiken, maar emotioneel houdt het jou
tegen?

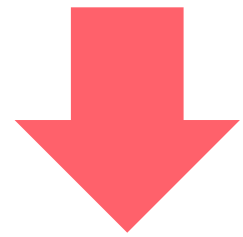
Deze 3 krachten hebben een invloed op onze emoties
én dus ook onze identiteit én ons leven

1. Fysiologie

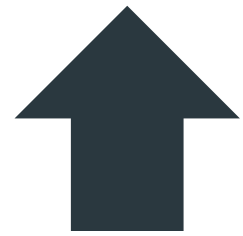
Kracht Poses



Testosteron stijgt met 20%



Stresshormoon,
Cortisol levels dalen met 25%



Weerbaarheid om om te gaan
met risico's stijgt met 33%



Deze 3 krachten hebben een invloed op onze emoties
én dus ook onze identiteit én ons leven

1. Fysiologie

2. Focus

Wie heeft ooit al eens iets
ongelofelijk stoms gedaan?

Wie heeft ooit al eens iets
ongelofelijk geweldigs gedaan?

Waar je op focust, dat bén je!

Deze 3 krachten hebben een invloed op onze emoties
én dus ook onze identiteit én dus ook ons leven

1. Fysiologie

2. Focus

3. Taal/Betekenis

Wat zijn de overtuigingen die je gelooft over jezelf? Over je identiteit?

- Wanneer je in een negatieve staat bent (gestresseerd, gefrustreerd, ...)
- Wanneer je OP JE BEST bent

IK BEN ...

- KRACHTIG
- GEPASSIONEERD
- LIEFDEVOL
- GEDREVEN
- EEN OVERWINNAAR
- DAADKRACHTIG
- ZORGZAAM
- EEN GOAL GETTER ...

VOEL HET IN ÉLKE VEZEL VAN JE LICHAAM

POLARITEIT - de mannelijke & vrouwelijke energie in onszelf

I. WERK ...

A. Het is frustrerend als mensen me niet met rust laten als het duidelijk is dat ik moet werken.

B. Ik geniet ervan om op warme en humoristische wijze met mijn collega's om te gaan; Ik kan me tegelijkertijd op projecten concentreren en mijn deadlines halen.

2. VERANDERING...

A. Ik voel me ongemakkelijk als mensen op het laatste moment hun plannen wijzigen. Ik hou van schema's en routines, zodat ik efficiënt kan zijn en mijn taken kan volbrengen.

B. Ik voel me natuurlijk en comfortabel in wisselende omgevingen, ongeacht of deze extreem kalm of emotioneel en chaotisch zijn.

3. EMOTIONELE INTENSITEIT ...

A. Ik voel me comfortabel bij het ervaren van intense emoties.

B. Intense emoties hebben hun plaats, maar ik geef meestal de voorkeur aan vrede en harmonie.

4. TOEZEGINGEN & PRESTATIES ...

A. Ik heb niet het gevoel dat het nodig is om mijn levenslust te negeren, alleen maar om een project te volbrengen of om het eindresultaat te bereiken.

B. Ik verlies mijn verplichtingen niet uit het oog – ik ben zeer betrouwbaar, omdat ik doe wat ik zeg, zonder van gedachten te veranderen of afgeleid te worden.

5. IN JE KERN ...

A. Ik beschouw mezelf als een geoefend kunstenaar van de elementen van de aarde, sensuele vaardigheden en prachtige versieringen.

B. Ik ben eerder praktisch en effectief.

6. DE WISSELVALLIGHEDEN VH LEVEN

A. Ik haat drama en verlies mijn geduld als mensen emotioneel worden. Ik concentreer mij liever op mijn eigen doelen.

B. Ik raak soms misschien uitgeput, maar ik voel me op mijn gemak bij de ups en downs van het dagelijks leven.

7. WAT MOTIVEERT JE ...

A. Mijn missie is om echte liefde en samenwerking in de wereld te creëren. Dit beweegt mij meer dan een reeks specifieke doelen.

B. Ik ben gedreven om het beste uit mijn capaciteiten te halen en iets geweldigs te creëren – of te sterven terwijl ik dat probeer.

8. PASSIE EN CREATIVITEIT...

A. Mijn passie en creativiteit worden aangewakkerd door een verlangen om mee te bouwen aan iets wat groter is dan mezelf.

B. Het diepe, sterke verlangen naar **prestatie** is de bron van mijn passie en creativiteit.

9. EENZAAMHEID...

A. Tijd doorbrengen met vrienden en familie is belangrijk voor mij, maar eenzaamheid, soberheid en persoonlijke uitdagingen zijn wat mij troost en zelfs inspireert.

B. Ik geniet van stilte, eenzaamheid en meditatie, maar ik voel me het meest thuis als ik tijd met anderen doorbreng – praten, dansen, lachen en gewoon samen ons leven vieren.

10. MULTITASKING...

A. Ik geniet van multitasken. Ik kan tegelijkertijd telefoneren, mijn partner knuffelen en op de computer werken.

B. Ik houd ervan om mijn aandacht op één taak tegelijk te richten. Als ik klaar ben, ben ik vrij om verder te gaan met het volgende.

II. IK VOEL ME HET BESTE WANNEER MIJN PARTNER...

A. Extra moeite doet om mij te horen en te begrijpen.

B. Het laat me zien dat ik nodig en gewaardeerd ben.

Resultaat :

1.	A	=	♂	B	=	♀
2.	A	=	♂	B	=	♀
3.	A	=	♀	B	=	♂
4.	A	=	♀	B	=	♂
5.	A	=	♀	B	=	♂
6.	A	=	♂	B	=	♀
7.	A	=	♀	B	=	♂
8.	A	=	♀	B	=	♂
9.	A	=	♂	B	=	♀
10.	A	=	♀	B	=	♂
11.	A	=	♀	B	=	♂

OEFENING

Zelf - Relaties - Carrière

1. Waar sta je nog te weinig in je meest aanwezige energie?
2. Waar staat jouw meest aanwezige energie jou in de weg om een bepaald resultaat te kunnen behalen?

4 ARCHETYPES

Door Carl Jung



Krijger

Actie & Kracht
Sterkste deel van jezelf
Mchtig & op actie gericht
Vechter/strijder



Magiër

Humor & oplossingsgericht
Intuïtie & verbinding
Vindt magie in alles
Luchtigheid & fun
Rebels & out of the box



Lover

Diepe emotionele
verbinding
Mededogen voor anderen
Liefde zonder voorwaarden
Puurste deel van jezelf



Koning(in)

Is visionair en ziet betekenis
Heeft de kracht om een nieuwe richting te
kiezen
Enorm veel wijsheid en kennis
Weet waarom je hier bent en wat je te doen
staat
Ziet het groter geheel

OPDRACHT

1. Wat is jouw OUDE identiteit?
2. Wat is jouw NIEUWE identiteit voor het komende jaar?
3. Hoe zal dit JOUW LEVEN VERANDEREN?

Vergroot je



op jezelf én anderen

HANNELORE

Spreker - Trainer - Coach



IMPACT

- Leer de negatieve gedachten en patronen doorbreken die je tot op vandaag hebben tegengehouden (de patronen zijn er en binnenkort zul je ze leren zien).
- Begrijp de **MINDSET** shift die nodig is om voor jezelf **persoonlijk succes** te kunnen bereiken.
- Leer **vol vertrouwen** in je eigen centrum te staan en **emotioneel fit** te worden
- Ontdek hoe je jouw **impact op anderen** kan vergroten.



Creëer duurzame relaties met jezelf & met anderen

- **Stap 1** is ten dienste zijn van anderen en de wereld een stukje schoner achterlaten dan je hem hebt gevonden
- **Stap 2** is de beste versie van jezelf worden en je eigen leven heel schoon maken zodat je zo goed mogelijk in staat bent om STAP 1 te volbrengen

IMPACT

- > Traject van 5 maanden
- > maandelijkse workshop van 9 tot 12
- > 1 live event
- > Sterke community
- > Start op zaterdag 4 mei,
Live Online via Zoom





Voor wie?

- Je wil **VOORUIT**
- Je bent bereid je **VERANTWOORDELIJKHEID** op te nemen
- Je **WEET** dat er méér in je zit
- Je bent bereid **ACTIE** te ondernemen
- Je bent klaar je verleden achter je te laten en een **mooie(re) toekomst** te creëren





Durf te staan voor waar je in gelooft

Laat je niet meer tegenhouden door angst
of een gebrek aan vertrouwen




Vind mildheid voor jezelf

Leer jezelf beter begrijpen en omarm élk
aspect van het 'MENS'-zijn



Creëer hechte relaties

Ervaar de kracht van (h)échte vriendschap




Creëer innerlijke rust

Laat je niet meer beïnvloeden & houd
jezelf staande in een wereld vol chaos



Zorg goed voor jezelf

Leer exact bepalen waar je energie van
krijgt en hoe je dit in je leven kan integreren



Empower anderen

Stimuleer anderen om het beste in zichzelf
naar boven te halen



De Modules

1. Mens-zijn
2. Persoonlijke Kracht
3. Durf te leven
4. Zelfzorg
5. Empower anderen





SUMMIT deal

899 ipv 1899 euro

of

4 x 245 euro

tem zondag 17 maart

om 23u59





BONUS

2 1/1 coachingsessies
twv 400 euro

*tem zondag 17 maart
om 23u59*





[www.hannelorepante.be/
summitdeal](http://www.hannelorepante.be/summitdeal)

[www.hannelorepante.be
/afspraak](http://www.hannelorepante.be/afspraak)

