

E - B O O K

De Identiteits- check



Wie ben ik nu eigenlijk?
Een gratis 5-daagse toolkit
om helderheid te krijgen



created by 110 life & business

Wie ben ik nu eigenlijk?

Welkom

Bij 110 Life & Business Awareness helpen we (ondernemende) professionals te groeien vanaf hun kern — niet met vage beloften, maar met praktische inzichten die voelen als een thuis. Onze aanpak? Geen magische formules, maar eerlijke begeleiding, geworteld in zowel spiritualiteit als wetenschap. En altijd afgestemd op wie jij écht bent.

Wij geloven dat je niet alleen met je business werkt — je business is een directe weerspiegeling van wie je bent. Een heldere basis in jezelf schept ruimte voor moeiteloze flow in zowel leven als werk. Daarom bouwen wij geen standaardtrajecten, maar groei die resoneert met jouw waarden, in verbinding met anderen die ook bewust willen ondernemen.

Elly Elizabeth, Marsha, Yuri, Jan

Je identiteit is niet wie je bent, maar wat je bent gaan geloven over jezelf.



Wie ben ik nu eigenlijk?

Ontmoet de mensen:

- **Elly Elizabeth Korving** – Inspirator en activator van bewust**ZIJN**. Elly helpt mensen de beste versie van zichzelf te worden door bewustwording, reflectie en activatie. Ze laat zien dat elk moment van je reis waardevol is, juist ook de ups & downs.
- **Marsha Sewnandan** – Coach, integrator en verbindend leider. Ze verbindt hart, lichaam en geest en helpt mensen en teams hun energie en kracht opnieuw te laten stromen. Met een unieke mix van strategie en intuïtie brengt ze helderheid, richting en authentiek leiderschap.
- **Yuri Pieplembosch** – Merkarchitect en strateeg. Met meer dan 25 jaar ondernemerschap en 20 jaar ervaring in design helpt Yuri bedrijven en professionals hun merk, visie en identiteit helder en krachtig neer te zetten.
- **Jan Roelfs** – Gastspreker, coach en teammanager met internationale ervaring (o.a. FIFA World Cup 2002). Jan brengt focus en groepsdynamiek, en weet mensen in beweging te krijgen met helderheid en inspiratie.



Wat je vandaag tegenhoudt, is vaak het verhaal dat gisteren nog veilig voelde.

Waarom zoeken naar je identiteit?

Misschien vraag je je af: Waarom zou ik bezig gaan met mijn identiteit?

Omdat alles wat je wilt creëren – een andere baan, meer geld, meer voldoening, doelen halen – begint bij wie jij denkt dat je bent.

- Wil je een andere baan? Dan vraagt dat om helderheid over jouw waarden en energie.
- Wil je financiële groei? Dan vraagt dat om een identiteit die overvloed toelaat.
- Wil je je doelen halen? Dan vraagt dat om een zelfbeeld dat groter is dan je oude patronen.

Identiteit is een laag – niet wie jij bent

Het is belangrijk om te begrijpen: je identiteit is niet je kern. Het is een laag die gevormd is door ervaringen, overtuigingen en verwachtingen.

Soms past die laag niet meer bij de mens die je nu bent. Dan ontstaat er spanning – en precies die spanning is een signaal dat er iets wil verschuiven.

Je kern, je essentie, is veel groter en vrijer dan de rollen of labels die je jezelf geeft.

Stiltes zeggen meer over jou dan de woorden die je gewend bent te herhalen.

Waarom zoeken naar je identiteit?

***Misschien vraag je je af:
Waarom zou ik bezig gaan met mijn identiteit?***

Waarom juist nu?

We leven in een tijd waarin veranderingen sneller gaan dan ooit.

- Technologie – vooral AI – houdt ons een spiegel voor.
- Onze buitenwereld verandert continu, waardoor oude identiteiten onder druk komen te staan.
- Wat gisteren zekerheid gaf, kan vandaag ineens niet meer werken.

Juist daardoor voel je misschien dat je “loskomt” van wie je dacht dat je was. Dat kan verwarrend zijn – maar het is ook de ingang naar groei.

Elke keer dat je een kleine keuze maakt die klopt, herschrijf je je toekomst.



Waarom zoeken naar je identiteit?

***Misschien vraag je je af:
Waarom zou ik bezig gaan met mijn identiteit?***

En naar binnen?

Want naast al die veranderingen buiten jou, speelt er ook iets binnenin.

Je identiteit is vaak opgebouwd uit lagen: rollen die je hebt aangenomen, overtuigingen die je bent gaan geloven, verwachtingen die je bent gaan dragen.

Maar daaronder ligt iets groters – jouw kern, jouw essentie.

Het zoeken naar je identiteit is eigenlijk een proces van afpellen: laag voor laag terugkeren naar dat wat altijd al in jou aanwezig is

- Niet de rol die je hebt gespeeld.
- Niet het verhaal dat je bent gaan geloven.
- Maar wie jij bent als alles stilvalt en je terugkeert naar jezelf.

Elke keer dat je een kleine keuze maakt die klopt, herschrijf je je toekomst.

Hoe werkt de 5-daagse toolkit?

Misschien vraag je je af: Waarom zou ik bezig gaan met mijn identiteit?

Deze toolkit is opgebouwd in 5 korte dagen.

Elke dag heeft dezelfde structuur, zodat je eenvoudig kunt volgen en toepassen.

Het is géén lange cursus, maar een praktisch en haalbaar proces: 5 dagen – 5 kleine verschuivingen – 1 grote opening.

De opbouw per dag

1. Elke dag begint met een inspirerende titel en een quote die je meteen in de juiste mindset zet.
2. `je leest een korte uitleg: waarom dit thema belangrijk is en hoe het jou kan helpen in je persoonlijke groei. Dit geeft context en zorgt dat je de oefening beter begrijpt.
3. Waarom dit werkt - We leggen kort uit waarom deze aanpak effectief is. Dit kan gaan over inzichten uit psychologie, neurowetenschap of praktische ervaring. Zo weet je dat wat je doet ook écht verschil maakt.
4. Oefening - Een simpele, praktische oefening die je direct die dag kunt doen. Geen uren werk, maar kleine stappen die groot verschil maken als je ze herhaalt.
5. Reflectie - Elke dag sluit af met 1-2 reflectievragen. Deze vragen helpen je om dieper te kijken naar jezelf en inzichten vast te leggen.

Niet-weten is niet leegte, maar de plek waar nieuwe mogelijkheden ademen.

Hoe werkt de 5-daagse toolkit?

Misschien vraag je je af: Waarom zou ik bezig gaan met mijn identiteit?

Wat kun je verwachten?

- Elke dag kost ongeveer 10 tot 15 minuten.
- Je hebt alleen een pen en papier nodig.
- De oefeningen zijn eenvoudig, maar werken diep door als je ze serieus neemt.
- Aan het einde van de 5 dagen heb je niet alleen antwoorden, maar vooral meer helderheid, richting en energie.

Tip: plan een vast moment voor jezelf in, bijvoorbeeld 's ochtends vroeg of juist 's avonds na je werk. Zo wordt dit echt een mini-ritueel en haal je er het meeste uit.

*Al laat ons zien hoe snel de wereld verandert. Jouw groei begint bij de vraag:
wie wil ik zijn in dat nieuwe speelveld?*



Dag 1 – Stop met forceren, begin met luisteren

“Verandering begint niet bij harder werken, maar bij stilstaan.”

De meeste mensen reageren op een gevoel van vastlopen door meer te doen. Harder werken, meer plannen maken, nóg een opleiding volgen. Dit komt doordat ons brein geprogrammeerd is om problemen op te lossen. Maar in periodes van transitie werkt dat niet: je kunt jezelf niet “forceren” naar een nieuwe identiteit.

Echte verandering begint bij luisteren – naar je lichaam, je emoties, je onderliggende verlangens. Dit vraagt om stilte en vertraging. Alleen dan kan je systeem signalen doorgeven die je anders overruled.

Neurowetenschappelijk onderzoek laat zien dat in stilte je ‘default mode network’ actief wordt: het netwerk in je brein dat gaat nadenken over jezelf, je waarden en je toekomst. Dit is essentieel om nieuwe keuzes te maken.

Oefening

- Neem 5 minuten stilte (zet een timer).
- Adem rustig in en uit.
- Stel jezelf 1 vraag: “Wat voel ik nu écht?”
- Probeer onderscheid te maken tussen wat je voelt en welke gedachten er voorbij komen.
- Schrijf zonder oordeel wat er in je opkomt.

Reflectie

- Wat vraagt op dit moment écht mijn aandacht in mezelf?
- Welk gevoel of verlangen blijft terugkomen als ik stil word?
- Wat probeer ik al een tijd te vermijden of te negeren?
- Welke oude rol of identiteit mag ik loslaten?

Je bent niet je identiteit.

Je identiteit is een jas die je kunt uittrekken als hij te klein is geworden.

Dag 2 – Luister naar je lichaam en je energie

“Je energie is je kompas. Waar het stroomt, klopt het.”

Je lichaam vertelt vaak sneller de waarheid dan je hoofd. Je zenuwstelsel scant voortdurend of iets veilig of bedreigend voelt (neuroceptie). Toch negeren veel mensen dit en volgen ze vooral ratio of plicht. Het gevolg? Uitputting, stress, of juist apathie.

Door je energie serieus te nemen, ontdek je waar jouw natuurlijke kracht ligt. Het gaat niet om wat je zou moeten doen, maar om waar je energie vanzelf stroomt.

Wanneer je keuzes maakt die licht en ruim voelen, activeer je je parasympatische zenuwstelsel (rust en herstel). Dit vergroot je creativiteit, veerkracht en besluitvaardigheid. Keuzes die zwaar en krimpnd voelen activeren juist stresshormonen (cortisol, adrenaline) en zorgen dat je vast blijft zitten in overleven.

Oefening

Let vandaag op 3 momenten (werk, privé, contact met anderen).

Vraag je af: voelt dit licht en ruim (JA) of zwaar en krimpnd (NEE)?

Maak bij minstens één keuze bewust de JA-keuze.

Reflectie

- Welke situaties geven mij energie, welke kosten mij energie?
- Waar heb ik vandaag een JA-gevoel gevolgd?

*De buitenwereld verandert sneller dan ooit.
De enige echte zekerheid is de relatie die jij hebt met jezelf.*

Dag 3 – Herken de oude stem

“Niet elke stem in je hoofd is van jou.”

Je identiteit is voor een groot deel opgebouwd uit overtuigingen die niet van jou zijn. Ouders, leraren, cultuur, werk — allemaal hebben ze boodschappen ingeprent:

“Doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg.”

“Hard werken is de enige weg.”

“Succes is pas echt als anderen het zien.”

Deze overtuigingen nestelen zich in je onderbewuste en sturen 95% van je keuzes. Zolang je ze niet onderzoekt, leef je volgens andermans verhaal.

Door oude stemmen bewust te herkennen, activeer je je prefrontale cortex — het deel van je brein waarmee je reflecteert en keuzes maakt. Zo verleg je de regie van automatische patronen naar bewuste beslissingen.

Oefening

Schrijf 1 overtuiging op die je vaak hoort in je hoofd.

Vraag je af: Is dit mijn waarheid of de stem van iemand anders?

Schrijf een alternatieve zin die beter klopt met wie jij nu wilt zijn.

Reflectie

- Welke overtuiging houd ik vast die niet meer bij mij hoort?
- Hoe zou mijn eigen stem klinken als ik die overtuiging loslaat?

Wat je vandaag tegenhoudt, is vaak het verhaal dat gisteren nog veilig voelde.

Dag 4 – Kleine keuzes, groot verschil

***“Identiteit verandert niet in één klap,
maar in kleine, herhaalde keuzes.”***

Veel mensen wachten op een groot kantelpunt: een nieuwe baan, een verhuizing, een drastische beslissing. Maar duurzame transformatie ontstaat juist door micro-acties die je dagelijks herhaalt.

Elke keer dat je een keuze maakt die klopt met je waarden, versterk je een nieuw pad in je hersenen (neuroplasticiteit). Na verloop van tijd wordt dit het nieuwe normaal.

Het brein leert via herhaling. Hoe vaker je een nieuw gedrag koppelt aan een positieve ervaring, hoe sterker dat netwerk wordt. Je verandert dus niet alleen je gedrag, maar letterlijk de bedrading van je brein.

Oefening

Kies vandaag 1 micro-actie die klopt met jouw waarden. Voorbeelden: nee zeggen, 10 minuten rust nemen, een gesprek openen dat je uitstelt. Noteer hoe dit voelde.

Reflectie

- Welke kleine keuze bracht mij vandaag dichterbij mezelf?
- Wat kan ik morgen herhalen om dit gevoel verder te versterken?

Elke keer dat je een kleine keuze maakt die klopt, herschrijf je je toekomst.

Dag 5 – Durf te zeggen: “Ik weet het (nog) niet”

***“Niet-weten is geen leegte.
Het is de voedingsbodem van transformatie.”***

Onze samenleving waardeert zekerheid en snelheid. Daarom voelt niet-weten vaak ongemakkelijk of bedreigend. Maar in realiteit is juist niet-weten de plek waar ruimte ontstaat voor iets nieuws.

Psychologisch gezien noem je dit liminal space: de overgangsfase tussen wat niet meer klopt en wat nog niet is. Dit is spannend, maar ook vruchtbaar. Hier ontstaat creativiteit, vernieuwing en de kans om jezelf opnieuw uit te vinden.

Door niet-weten te verdragen, leer je vertrouwen op je innerlijke proces in plaats van externe bevestiging. Je brein gaat nieuwe verbindingen maken omdat er geen oude patronen meer zijn om op terug te vallen.

Oefening

Pak pen en papier.

Schrijf 5 minuten lang het antwoord op:

“Wie ben ik, als ik niet meer hoeft te zijn wie ik dacht dat ik moest zijn?”

Laat je pen bewegen zonder te stoppen of corrigeren.

Reflectie

- Wat voel ik als ik het even niet hoeft te weten?
- Welke nieuwe mogelijkheid komt in me op als ik loslaat?

Niet-weten is niet leegte, maar de plek waar nieuwe mogelijkheden ademen.

Van inzicht naar transformatie

De afgelopen 5 dagen waren een opening.

Je hebt geluisterd, gevoeld, oude stemmen herkend, kleine keuzes gemaakt en zelfs ruimte gecreëerd in het niet-weten.

Dat is de eerste stap. Maar het is nog maar het begin.

Wat je hier hebt gedaan is Pilaar 1 van ons 3 maanden programma Entering Transformation – Identiteit: jezelf opnieuw ontmoeten.



Do it now.
Sometimes
later becomes
never.

Van inzicht naar transformatie

In **Entering Transformation** ga je verder op reis. In drie maanden doorloop je drie fases die samen zorgen voor blijvende verandering:

- **Identiteit – Wie ben ik nu echt?**
 - Oude lagen loslaten en terugkeren naar je essentie.
 - Resultaat: duidelijk weten wat bij je past, zodat je keuzes klopt voelen.
 - Hoe kijk ik naar professionele wereld en hoe gebruik ik AI en wat kan het doen voor mij?
- **Building Foundation – Hoe bouw ik een basis die me draagt?**
 - Nieuwe routines, gewoontes en systemen die je energie geven.
 - Resultaat: meer rust, focus en balans in werk en privé.
 - AI als hulpmiddel: gebruik AI om structuur en overzicht te creëren, zodat je energie gaat naar wat er echt toe doet.
- **Lasting Results – Hoe zorg ik dat het blijvend is?**
 - Duurzame keuzes maken en blijven doorgaan, ook als het spannend wordt.
 - Resultaat: meer inkomen, betere besluiten en duurzame groei in je leven en werk.
 - AI als sparringpartner: ontdek hoe je AI kunt inzetten om scenario's te verkennen en bewuster te kiezen.

Van inzicht naar transformatie

Waarom nu?

De wereld verandert sneller dan ooit. Technologie, werk, relaties – alles beweegt.

- Als je vasthoudt aan een oude identiteit, blijf je achter.
- Als je jezelf toestaat te groeien, gebruik je deze tijd juist als katalysator voor jouw volgende hoofdstuk.

Je bent niet je identiteit. Je bent vrij om te kiezen wie je wilt zijn – steeds opnieuw.

Wat er mogelijk wordt

Door deze reis te maken, ontstaat er ruimte om:

- werk te doen dat écht bij jou past,
- je energie en focus terug te vinden,
- financiële groei en doelen te koppelen aan wie je werkelijk bent,
- en je identiteit telkens opnieuw bewust te creëren – in plaats van geleefd te worden door omstandigheden.

Jouw uitnodiging

Dit is hét moment om de volgende stap te zetten.

Want hoe langer je wacht, hoe langer je vast blijft zitten in een oude laag die niet meer past.

Ontdek Entering Transformation
Boek een call met ons team

Zet jouw volgende stap – van inzicht naar blijvende transformatie

Ben je klaar om verder te gaan?
Ontdek Entering Transformation.

Boek een call met ons team
Zet jouw volgende stap –
van inzicht naar blijvende transformatie



**LIFE&BUSINESS
AWARENESS**

“Al kan je woorden spiegelen,
maar alleen jij kunt besluiten
welke stem jouw waarheid draagt”.

FREEDOM