



02 Week 5

new
mom

Identiteit

Gaat veelal over feiten: geslacht, politieke voorkeur en geloofsovertuiging. Deze kunnen veranderen gedurende je leven.

Welke identiteit wil jij hebben? En hoe kunnen jouw verhaal - jouw nieuwe verhaal - en jouw identiteit samensmelten om dié versie te zijn die jij wilt zijn. Vertel jij jezelf dat je normaal moet zijn? *'Doe maar normaal, dan doe je gek genoeg'* is iets wat we vaak tegen elkaar zeggen. Maar hoezo normaal?

Je bent juist speciaal als je jezelf bent. Als jij je authentieke zelf bent. En om die te kunnen zijn, heb je dit jezelf toe te staan. Jezelf te accepteren, voor 100%, met al jouw unieke eigenschappen.

Ga hier niet je best voor doen, je bent namelijk jezelf. Soms zit je verstopt onder lagen van ander gedrag of bijv. onder rollen. Probeer dus niet iets extra's te doen, maar juist iets te laten, puur door te focussen op jouw kern!