

# Fundamentals Flow

Een oefening voor meer verbinding, vervulling & levenslust



Het leven is als een boom. De wortels, de stam, de takken en bladeren.  
Alles heeft zijn plek, alles heeft zijn functie.



Ik ben Mien, inspirator voor bewust & natuurlijk leven, verbinden en ondernemen. De Fundamentals Flow is mijn eigen kompas om te vertragen, kiezen en genieten. Om dus bewust te bouwen aan een leven waarin je elke dag meer verbinding, vervulling & levenslust ervaart. Ik deel het graag met jou als startpunt. Heel welkom hier.

# De boom

Je **wortels** zijn het fundament, ze geven stabiliteit en voeding.

Je **stam** geeft richting en kracht. Het zijn de keuzes die je maakt

De **bladeren en vruchten** zijn het leven zelf. de verbinding, de vreugde, de momenten van dankbaarheid en spel. Het plukken van de vruchten en genieten van wat er is.

En net als een boom is dit geen lineair proces, maar een cyclus. Bladeren vallen af, verteren en voeden weer de wortels.. Zo is ook is het proces naar bewuster leven een voortdurende flow.

Als één van deze fases uit balans is, voel je dat meteen in je energie, keuzes of dagelijks leven. In deze oefening ontdek je waar jij vandaag staat, en waar jouw volgende stap ligt.

## Aan de slag

Geef elk van de stellingen een score van 0 (helemaal niet waar) tot 5 (helemaal waar).  
Tel daarna je score per fase op.



### Fase 1 – Wortels (Ontdoen & ontdekken)

- Ik weet wat ik belangrijk vind
- Ik heb het gevoel mezelf te kennen
- Ik voel me energiek, vitaal en levenslustig
- Mijn leven voelt eenvoudig, overzichtelijk en met weinig 'ruis'

### Fase 2 – Stam (Kiezen & handelen)

- Ik durf keuzes te maken die niet altijd logisch zijn voor anderen.
- Ik handel consequent naar wat voor mij klopt.
- Ik bewaak mijn grenzen op een zachte maar duidelijke manier.
- Ik bouw actief aan een leven dat past bij mijn waarden.

### Fase 3 – Takken & bladeren (Bewust genieten & verbinden)

- Ik ervaar dagelijks momenten van dankbaarheid.
- Ik maak tijd voor verbinding met partner/gezin/vrienden.
- Ik heb rituelen of micro-avonturen die mijn leven kleur geven.
- Ik voel dat ik lééf, niet dat ik wacht op later.

# Inzicht

Wat 'laag' is, laat ik aan je eigen interpretatie over. Het is subjectief & gevoelsmatig, dus dat valt niet in cijfers uit te drukken. De vragen op zich geven vermoedelijk al inzicht daarin, los van je 'score'.

## Wortels laag

Je mist energie en laat je meeslepen door de drukte, je leeft op automatische piloot met weinig ruimte om stil te staan bij waar je naartoe wilt. Er is tijd nodig om te vertragen en ruimte te maken.

Wat kan je doen?

- De natuur opzoeken, mediteren, innerlijk werk doen
- Lowtox leven: ruis/toxines weghalen (voeding, kleding, producten, mensen, ..)
- Minimalisme (in spullen, taken, afspraken & verantwoordelijkheden)
- Wat geeft jou het gevoel dat je lééft?
- @miengheysens volgen op IG voor inspiratie hierover

## Stam laag

Je weet vaak wel wat je wilt, maar handelt er onvoldoende naar en dat geeft frustraties. Het is tijd om moedige keuzes te maken.

Wat kan je doen?

- Verlangen vergroten & uitspreken
- Gelijkgestemden zoeken (in je omgeving, online, ..) > voelen dat je er niet alleen voor staat
- De lat niet te hoog leggen & mini stapjes nemen, wat is 1 ding dat je al kan veranderen?
- Productiviteit: minder tijd besteden aan ruis, meer ruimte voor wat echt telt
- Volg @miengheysens op Instagram voor meer inspiratie daarover

## Vruchten laag

Je vergeet vaak te genieten. Je bouwt wel, maar mist vervulling. Geniet & verbind bewuster, dat is waarrond het draait.

Wat kan je doen?

- Mijlpalen vieren
- Vaste momenten om even terug te blikken
- Micro-avonturen & rituelen inbouwen
- Connecteren & delen met anderen hierover
- Volg @miengheysens op Instagram voor inspiratie hierover

# Overzicht

Welk scenario herken je?

1. Niet weten + niet handelen → dat is dat knagend stemmetje
2. Weten + niet handelen → dat geeft frustratie
3. Niet weten + wel handelen → misschien leid je wel het leven van iemand anders
4. Weten + handelen → dat geeft richting en kracht

En voel je daarbij ook echt dat je lééft?!

- Zo nee → dan is er nog werk te doen in bewust genieten, verbinden. Want het leven is niet alleen maar bouwen, maar vooral ook léven.
- Zo ja → dat geeft **vervulling, verbinding & levenslust**

Hierbij nog enkele reflectievragen die je voor jezelf mag beantwoorden

- Waar verlang ik het meest naar?
- Wat houdt me nu tegen?
- Welke kleine stap kan ik morgen / deze week zetten

## En nu?

**Bewust leven begint niet met meer doen,  
maar met kiezen voor wat er écht toe doet**

Voel je dat je wilt kiezen voor bewust leven, maar...

- zit je hoofd vol vragen?
- zie je het bos door de bomen niet meer?
- verlang je naar nog meer helderheid en richting?

Dan is het goud waard om even samen te zitten, naar de essentie te gaan en je volgende stap helder te maken.

Je bent heel welkom voor een Conscious Call

Een eenmalig, verdiepend gesprek van 2 uur, volledig afgestemd op jou.

Ik luister, denk mee, voel aan en geef je alles wat ik weet om jou zacht & krachtig op weg te zetten. Op jouw pad. In jouw tempo.

📍 Via de QR code kan je rechtstreeks boeken

💰 Investering in jezelf: €150

💛 Impact van bewust leven: onbetaalbaar

