



# Mindflow

Awareness voor Persoonlijke Positiviteit

**MICHELLE EUGÈNE**



Mindflow



## Copyright

Title book: Mindflow

Author book: Michelle Eugène

© 2020, Michelle Eugène

Self publishing

Michelle.eugene@hotmail.com

ALL RIGHTS RESERVED. This book contains material protected under International and Federal Copyright Laws and Treaties. Any unauthorized reprint or use of this material is prohibited. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system without express written permission from the author / publisher

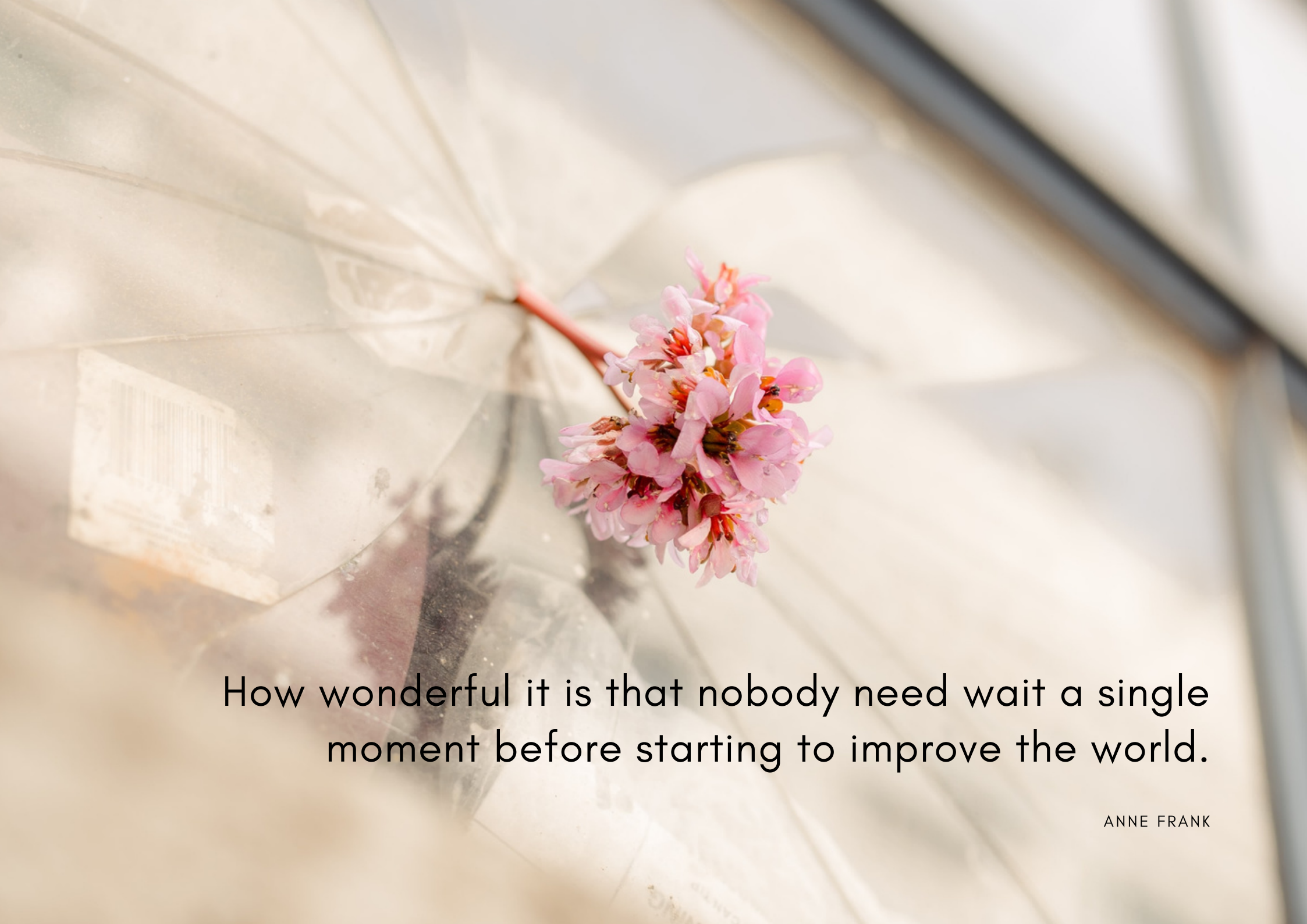
## ADDITIONAL PHOTO CREDITS

Service via Unsplash.com. All photo copyright belongs to respective artists. Names listed in order of appearance.

Cover : Nathan Dumlao; Daniel Mingook; K. Mitch Hodge; Gregory Gregory; Daniel Tran; Samuel Austin; Kendall Lane; Jet Dela Cruz; Kunj Parekh; Priscilla du Preez; Sai Abhinivesh Burla; James Baldwin; Nathan Dumlao; Alok Sharma; Aaron Burden; Masaaki Komori; Remi Bertogliati; Darius Bashar; Kraken Images; Kelly Sikkema; Steve Leisher; Ludovic Francois; Nathan Dumlao; Lan Pham; Daniel J. Schwarz; Charles Postiaux; Andre Benz; Matteo Catanese; Julian David Loaz; David Hofmann; Martin Adams; Oskaras Verbickas; Jr Korpa; Vek Labs; Kristopher Roller; Ian Stauffer; Grant Ritchie; Myrlene Numa; Ava Hermann; Erik Stine; Christopher Rusev; Evie S.; Dave Hoefler; Ameen Fahmy; Vincent Guth; Colton Sturgeon; Tyler Nix; Photohlgic; Isaac Quesada; Hunt Han; Galen Crout; Jj Ying; Inbal Malca; Denise Jans; Nathan Dumlao; Fabrizio Verrecchi; Aron Visuals; Aron Visuals; Fabio Jock; Kiwihug; Clay Banks; Samuel Austin; Moodywalk; Birger Strahl; Sharon McCutch; Karim Manjra; Andreas Wagner; Cerys Lowe; Casey Horner; Christer Ehrling; Ahmed Zayan; achterflap : Marcelo Cidrack.

Do something today  
that your future self  
will thank you for.





How wonderful it is that nobody need wait a single moment before starting to improve the world.

ANNE FRANK



# *Inhoud*

Voorwoord

Mindflow

Gevoel

Zingeving



## Voorwoord

2020 is een vreemd jaar geweest.

Een wereldwijde pandemie eiste een zware tol en liet een spoor achter van onzekerheid en onrust. Mensen, families en landen werden uit elkaar gerukt; bedrijven en economische waarden vernield. Angst, woede en verdriet werden onze nieuwe standaard.

Alles werd anders.

Daarbij mogen we de vreugdevolle dingen niet over het hoofd zien, zoals de geboorte van een kind en de zoektocht naar oplossingen van vrienden en familieleden om elkaar te blijven steunen in deze barre tijden. Samen sterk.

**Want het leven gaat door. En wij ook.**



# Mindflow

De stroom van gedachten in je hoofd stopt vaak niet, ook al willen we dat wel. Dat stemmetje zegt lelijke dingen over jezelf, ziet overal de negatieve kant van en lijkt nooit te zwijgen. Erg vervelend.

Waarom gaan we niet in dialoog? Waarom vragen we dat stemmetje niet wat het te zeggen heeft over wat we graag willen voor onszelf? Zullen we onszelf eens de vraag stellen hoe we ons voelen? En waarom we net dat gevoel hebben?

Leren luisteren naar onszelf. Aandacht hebben voor wat er in ons hoofd en lichaam omgaat. Observeer wat er binnen in jezelf gebeurt. Dat is de basis van bewuster gaan leven. Vraag jezelf af wat je gelukkig maakt.

**Schrijf het op, herlees, en doe er wat mee. Voor jezelf.**



# Mindfulness

(vanuit Boeddhisme en psychologie)  
Opzettelijke waakzaamheid, in het huidige moment,  
en zonder oordeel.





# Gevoel

(psychologie) Innerlijke (positieve of negatieve) beleving van een bepaalde gebeurtenis vanuit een specifieke externe prikkel uit de omgeving of vanuit een interne gebeurtenis zoals een gedachte of een beeld dat wordt opgeroepen.

Op de volgende pagina's vind je een aantal omschrijvingen van gevoelens. Neem voor jezelf de tijd om stil te staan wat dat gevoel voor jou betekent alvorens het op te schrijven.

# Veiligheid

De mate van afwezigheid van potentiële oorzaken van een gevaarlijke situatie of de mate van aanwezigheid van beschermende maatregelen tegen deze potentiële oorzaken; beschermd, zonder gevaar; (psychologisch) vrij van zorg, angst of twijfel.





# Veiligheid

Ik voel me veilig wanneer...





# Bedachtzaamheid

Voorzichtig en eerst goed nadenkend; diep in gedachten verzonken zijn; zo zeer van een denkbeeld vervuld zijn dat men de buitenwereld vergeet.

# Bedachtzaamheid

Ik denk vaak na over...





A negative mind will never give you a positive life.





# Zingeving

Proces van (her)oriëntatie op en in het leven; persoonlijke betekenis zoeken, eigen positie in de wereld bepalen, je leven als zinvol ervaren.

Op de volgende pagina's vind je een aantal vragen. Neem voor jezelf de tijd om erbij stil te staan en een duidelijk antwoord te formuleren.

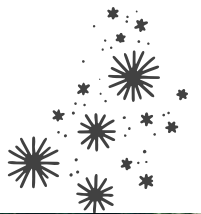
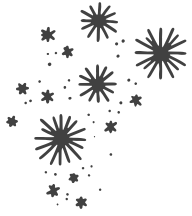
To be yourself in a world that is constantly trying  
to make you something else is the greatest accomplishment.

RALPH WALDO EMERSON



# Identiteit

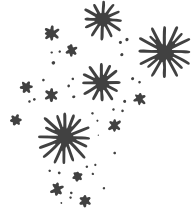
Beeld je in dat je 85 jaar oud bent. Hoe kijk je terug op je leven? Wat heb je bereikt? Hoe voel je je?





If you think you're too small to make a difference, try sleeping with a mosquito.

DALAI LAMA



## Zelfvertrouwen

Wat is jouw grootste kracht? Met welke eigenschap onderscheid jij jezelf van anderen? Waar ben je het meest trots op?





Change is the law of life. And those who look only to the past or present are certain to miss the future.

JOHN F. KENNEDY



# Mindflow

Dagelijks worden we overladen met een golf van negativiteit vanuit de verschillende mediakanalen, onze persoonlijke omgeving en onze eigen gedachten. Hoewel we de buitenwereld niet altijd kunnen veranderen, kunnen we er wel voor kiezen om onze focus te verleggen naar de positieve kant van ons eigen verhaal.

'Mindflow' werd gemaakt om jou te helpen positiever in het leven te staan, om even uit de chaos van de buitenwereld te ontsnappen en meer orde te creëren in jouw eigen wereld. Zet jouw ervaringen op papier. Deel je ervaringen met vrienden en familie, als je dat wil. **Samen positief, samen sterk.**



Michelle Eugène  
Advocate For Change  
100% Awareness

