

flow! summit

Stap in de *flow* van het Leven

GEWOONTE-TRACKER



younity

INTRODUCTIE

Dit werkboek is ontworpen om je te helpen je dagelijkse activiteiten bij te houden en te verbeteren om in een staat van flow te komen.

Gebruik het om je dagelijkse routines te noteren, na te denken over je productiviteit en verbeterpunten te identificeren.

Je hoeft niet alles op deze lijst in één keer te doen. We raden je aan om één activiteit te kiezen die bij je past en die te integreren in je dagelijkse routine.

Het gaat er niet om hoeveel je op één dag kunt doen, maar wat je consequent kunt volhouden. Zo zul je de meeste flow in je leven voelen.

Zodra je een van deze activiteiten tot een dagelijkse gewoonte hebt gemaakt, kun je een nieuwe activiteit toevoegen om het gevoel van flow te versterken.

Elk van deze activiteiten om flow te bevorderen zal een positief effect hebben op je hele leven.

Subtiele maar krachtige dagelijkse acties.

Geniet!





DE FLOW VAN HET LEVEN ACTIVITEITENLIJST:

Kies er één om mee te beginnen





Ochtendroutine

Meditatie of Mindfulness

(deze oefeningen helpen je om je zelfbewustzijn te vergroten, je geest-lichaamsverbinding te verbeteren en meer rust in je dagelijkse leven te creëren)

Dagelijkse Doelen Stellen

(deze oefening helpt je om gefocust te blijven op het creëren van het leven dat je wilt)

Lichaamsbeweging

(elke activiteit waarbij je je lichaam beweegt telt mee, inclusief wandelen)

Werk- en Studiesessies

Taken Prioriteren

(welke taken je daadwerkelijk dichterbij je grote doelen brengen)

Focusmodus

(zet je telefoon op vliegtuigmodus, schakel alle meldingen uit en concentreer je uitsluitend op je huidige taak)



Avondreflectie

Terugblik op Prestaties

(dit zal helpen om een positieve feedbackloop in je leven tot stand te brengen)

De Volgende Dag Plannen

(als je je dag van tevoren plant, is de kans veel groter dat je bewust met je tijd omgaat in plaats van afgeleid te raken)

Vrijtijdsbesteding om op te Laden

(Rust is belangrijk om in een leven van flow te stappen)

IK HOOP DAT DEZE FLOW-TRACKER JE HELPT OM EEN LEVEN VAN GEMAK EN GELUK TE ONTWIKKELEN!

Onthoud dat kleine positieve veranderingen die je consequent volhoudt een enorm positief effect hebben op je hele leven.

Voordat je de flow van het leven gaat omarmen...

Wil ik je uitnodigen voor iets speciaals. Iets wat je niet wilt missen.

Op 21 oktober houden we het grootste online spirituele evenement van het jaar...

flow! summit
— 2024 —



[MELD JE GRATIS AAN](#)

Je krijgt **GRATIS** toegang tot 40+ ongelooflijke sprekers. Toonaangevende experts op het gebied van bewustzijn, healing, voeding, relaties, sjamanisme en coaching.



Je krijgt toegang tot lezingen van Dr Joe Dispenza, Gregg Braden, Deepak Chopra, Gabor Mate, Ken Honda, James Nestor, Alberto Villoldo, Eckhart Tolle, Bruce Lipton, Anita Moorjani, S.H Dalai Lama, **en nog vele anderen!**

Soms heb je het gevoel dat alles je voor de wind gaat in het leven, je bent levenslustig, blij en geïnspireerd.

Maar soms kun je het gevoel hebben dat je vastzit.

Alsof iets je tegenhoudt om je ware zelf te zijn. En geloof me als ik je zeg...

Je bent niet de enige!

Maar het is niet nodig om vast te blijven zitten...

