

Gwen Fontenoy

Creating Exceptionally Beautiful Lives



Kan jij je terugvinden in de volgende vragen?

- Hoe vind ik echt balans tussen werk en privé?
- Hoe zorg ik ervoor dat mijn leven en ondernemen moeiteloos verlopen?
- Hoe kan ik me gelukkig en vervuld voelen?
- Hoe zorg ik ervoor dat ik meer verdien door minder te werken?
- Hoe leer ik helemaal mijn intuïtie te volgen?
- Hoe durf ik helemaal in mijn kracht te staan?
- Wat is mijn missie in dit leven?

We botsen allemaal tegen dezelfde thema's aan en onze uitdagingen zijn vaak minder uniek dan we onszelf wijsmaken. Daarom is het goed te weten dat er mensen zijn die deze uitdagingen hebben overkomen en jou (vanuit een authentieke visie) verder op pad kunnen helpen.

Er is niemand die jou zo goed zal kunnen op pad helpen, als iemand die door dezelfde uitdagingen als jou is gegaan. Dat is mijn visie en de basis stelling van mentorship.

Neem jij ook geen genoegen met een halfslachtig leven? Wil jij ook echt gelukkig en vervuld door het leven stappen? Wil je even proeven van hoe we samen aan de slag zouden gaan?

De volgende vragen zijn specifiek voor jou ontworpen als je een leven, meer in lijn met geluk en voldoening wil neerzetten.

(Tijdens een traject met mij maken we onder andere gebruik van dit soort oefeningen. Echter, de sessies houden veel meer in. Soms zullen we gebruik maken van opstellingen of systemisch werk, soms springen we eens in een luikje diepe therapeutische transformatie. Het kan ook zijn dat we echt business technieken zullen inzetten... en soms praten we gewoon vriendschappelijk. Een traject is helemaal op maat van jouw behoeften en uitdagingen. .)

Gwen Fontenoy

Creating Exceptionally Beautiful Lives

1. Wat kwam jij in je jeugd emotioneel écht tekort? Wat deed je emotioneel pijn? Wat leert dit je over je **missie** in dit leven?

Ik kom uit een gezin waar ik me altijd de buitenstaander voelde. Ik had het gevoel dat ik er niet echt bijhoorde, dat ik 'anders' was. Dit leert me dat ik op zoek ben naar echte connectie, maar mijn 'tribe'. Mijn organisatie draait helemaal om het bijeen brengen van gelijkgestemden op zielsniveau.

.....
.....
.....

2. Wat zijn jouw topwaarden voor dit leven? Jouw waarden vertellen iets over hoe je dit leven wil leiden. (Je kan online lijsten met waarden vinden waarin je blijft schrappen tot je er maximaal vijf overhoudt.) In welke mate zet je deze waarden al echt en authentiek neer in je leven?

Mijn topwaarden zijn transformatie, schoonheid, connectie en speelsheid. Dit zijn de waarden waaraan ik elke beslissing in het leven aftoets. Als een beslissing niet in lijn is met deze waarden, dan neem ik ze niet.

.....
.....
.....

3. Wat is jouw Manifesto voor dit leven? Een manifesto is een kort document dat jouw waarden in een 'geloof' omvormt. Het geloof dat jouw leven zin geeft.

Ik geloof dat ik een betere wereld creër door de kracht van **transformatie** in mezelf en anderen te cultiveren. Daarom heb ik mezelf toegewijd om de best mogelijke transformatie in deze wereld neer te zetten. Dit kan zowel in het transformeren van cliënten, het creëren van kunst, of de **connectie** met collega's en vrienden zijn. Voor mij is het een heilig werk en één van absolute **schoonheid**. Ik geloof ook dat alles wat ik doe, maar goed kan gedaan worden als ik er **plezier** in vind. Deze vier kernwaarden (transformatie, connectie, schoonheid en speelsheid) geven vorm aan wie ik ben en wat ik in deze wereld schep.

.....
.....
.....

4. In welke mate kan je je leven dichter in lijn brengen met wat je hier bovenstaand hebt geschreven? Schrijf drie engagements op die je dichter in lijn brengen met het leven dat je waarlijk wil.

Ik kan mijn leven dichter in lijn brengen door niet enkel de grote beslissingen in lijn te brengen, maar ook de kleine dagdagelijkse beslissingen. Is dit avondmaal in lijn met mijn waarden? Is het bingewatchen op vrijdagavond in lijn met mijn waarden? Ik neem me daarom voor om op vrijdagavond maar 1 serie te bekijken en elke week een nieuw gerecht uit te proberen. Ik neem me voor om elke week minstens 7 uur lichaamsbeweging te hebben.

.....
.....
.....

5. Wie zou je kunnen helpen om dichter bij je droomleven te komen? Welke kwaliteiten dient deze persoon te omhelzen?

Ik denk spontaan aan twee vriendinnen die heel transformatief in het leven staan. Ze zijn elk sterk met persoonlijke ontwikkeling bezig. Ik zou graag met hen eens een programma doen (zoals bijvoorbeeld lifebook) om écht samen doorheen de transformatie te lopen. Ik denk dat deze personen echt wel de juiste mindset hebben om mij ook te laten streven naar mijn hoogste zelf.

.....
.....
.....

6. Wat wil je zeggen tegen je angstige zelf? Welk advies wil je haar geven?

Ik zou haar zeggen: Wat heb je in wezen te verliezen? Er valt niets te verliezen, Gwen. Er valt alles te winnen op emotioneel vlak. Is het geen tijd om angst in te ruilen voor flow en bliss? Wat heb je nodig om te kunnen loslaten?

.....
.....
.....

Gwen Fontenoy

Creating Exceptionally Beautiful Lives



Mijn grootste passie?
Het begeleiden van
ondernemende,
creatieve vrouwen in
het neerzetten van hun
droomleven.

O JA... Ik heb het ook allemaal met veel ploeteren neergezet.

Dat valt te zeggen... in mijn eerste levenshelft. Na mijn uren nog 5 huizen renoveren, elke dag om 5 uur opstaan om te pendelen naar Brussel en vaak in het donker terugkeren, 6 dagen op zeven werken. En gegeven... ik had mijn eerste miljoen euro lang voordat ik veertig werd, maar de kost woog echt niet op tegen de baten.

Daarom besloot ik wat minder op de WAT te focussen en wat meer op de HOE. Vanaf mijn vijfendertig besloot ik veel meer de focus op **kwaliteit** te leggen. Hoe wilde ik mijn leven en mijn zaak runnen? Op welke manier zette ik mijn misie authentiek neer? Wat maakte me verdorie gelukkig? Wie maakte me gelukkig?

Ik geloof dat er niemand is die jou beter kan begeleiden dan iemand die het allemaal zelf heeft gedaan. En ik mag met trots zeggen dat ik het toch maar allemaal heb neergezet. En dat ik een gelukkige en vervulde vrouw ben.

En ik zie nog teveel vrouwen die dat niet zijn.... dus is het mijn droom om dit verhaal met anderen, met jou, te delen.

Kom jij ook even op pad met mij? Ik beloof je dat we de juiste richting uitgaan.

Warme Groet
Gwen Fontenoy