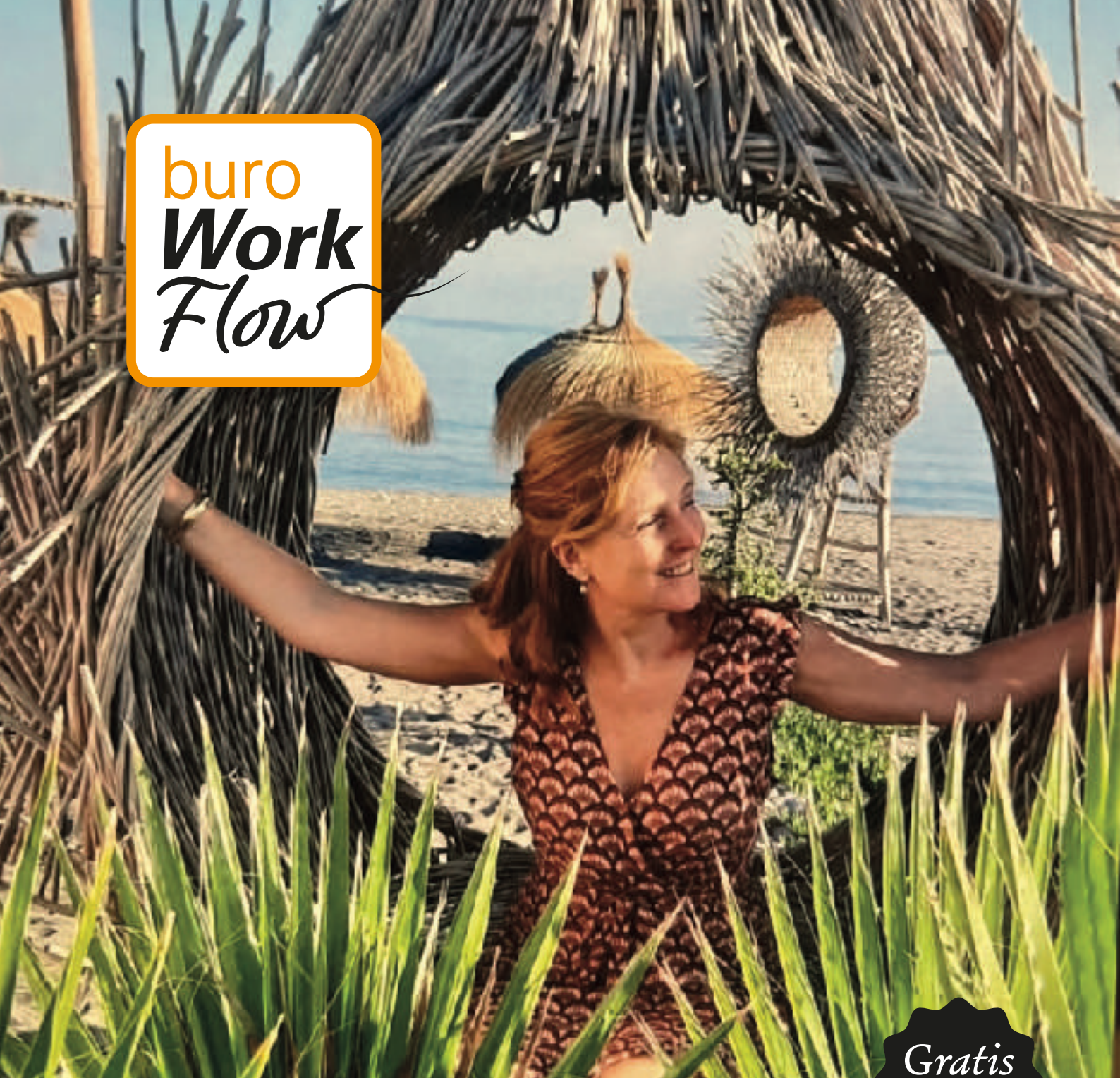




buro
Work
Flow

*Gratis
eBook*

Flowreren

Leven met meer lichtheid

Hola

Dit e-book heb ik geschreven omdat we allemaal ervaringsdeskundige flowreerders zijn, maar we dat ook wel eens vergeten... hoe menselijk! Vooral op momenten dat het tegen zit.

Wat mij zo boeit is hoe je in die flow terecht komt en hoe gemakkelijk je er ook weer uit kunt raken. Wanneer je angst, stress of een ander ongemak ervaart is die ontspannen modus vaak ver te zoeken. Ik ken het.

Wat is flow dan precies? Moet je veel doen, laten of (af)leren om te flowreren? Wat mij betreft niet. Nieuwsgierigheid, humor, een beetje lef en vertrouwen zijn perfecte ingrediënten om heerlijke flowcake te bakken.

Flowreren is een manier van leven en observeren die lichtheid en innerlijke rust met zich mee brengen. Zonder de illusie van een rimpelloos leven. Het is geen truc, abc-tje of stappenplan. Het is veel eenvoudiger. Alles dat we nodig hebben zit al in ons.

We zijn al helemaal goed zoals we zijn! Ook al lijkt dat soms niet zo. Laten we dat eens nader onderzoeken, doe je mee?



Hier heb ik samen met Coco yogales op het Spaanse strand. We oefenen de 'downward facing dog'.

Inhoud

1. Wat is flowreren?	Pagina 4
2. Herken je flow modus	Pagina 5
3. Nu even niet!	Pagina 6
4. Flow chart	Pagina 8
5. Uniek en ook weer niet	Pagina 11
6. Brein (on)gein	Pagina 13
7. Beren op de weg	Pagina 15
8. Ontspan	Pagina 17
9. Flow vakantie in Spanje	Pagina 19

Wat is floreren?



1

Een bloem bloeit vanzelf. Een zaadje in de grond heeft water, licht en tijd nodig om zich te ontwikkelen. Als die condities aanwezig zijn hoef je er niets meer aan te doen.

Dat vanzelf opbloeien is geen zaak van wikken of wegen. Lijstjes met voors en tegens. De bloem bloeit gewoon vanuit een natuurlijke stroom. Die vraagt zich niet af of ze nu rood, oranje, geel of paars moet zijn. Groot of klein. Het is goed zoals het is. Helemaal af. Alles zit in de kiem die opbloeit. Jij herkent vast ook momenten waarin alles vanzelf gaat. Als we de natuurlijke stroom niet verstoren door stress, oordelen of vergelijken.

Als kind ben je aan het ontdekken, onschuldig en nieuwsgierig. Je zit overal aan en ontdekt wat prettig voelt en wat niet. Als je je stoot huil je, als je iets grappigs ziet lach je en als je iets nieuws tegenkomt kijk je verwonderd. Je bent helemaal niet bezig of je wel of niet mag huilen, hoe lang en hoe hard. Ook zonder allerlei gedachten gaat een huilbui vanzelf over omdat het een natuurlijke gegeven is dat alles verandert. Je leeft gewoon in het hier en nu.

Heerlijk! We zijn het een beetje verleerd. Dat zorgeloos spelen en ontdekken. Opgevoed door verzorgers, de maatschappij, onze cultuur etc. hebben we

geleerd dat we over alles moeten nadenken en een mening vormen. Hoe je moet leven, wanneer je gelukkig bent, hoe je zelf zou moeten zijn. Wat goed is en wat niet. Hierdoor zijn we van alles gaan geloven. Deze concepten zitten ons soms in de weg als we geloven dat dat de enige manier is om de wereld waar te nemen. Dat we alleen dan kunnen rekenen op (zelf)waardering en bestaansrecht. Situaties die anders zijn zien we al gauw als verkeerd. Dat geeft onrust.

Je hoeft niets te forceren of te veranderen. Je bent al compleet, geboren met een unieke combinatie van kwaliteiten, karaktereigenschappen, voorkeuren en eigenaardigheden. Dat maakt jou uniek. Je mooie eigenschappen én je onhandige gedrag af en toe. Net als bij ieder mens .

Floreren berust meer op vertrouwen dan op controle. Je doet wat je kunt en tegelijkertijd sta je open voor het onverwachte. Er is niets mis met plannen maken als je bereid bent mee te bewegen met de actuele situatie. Hoe vaak lopen dingen toch anders dan gepland? Niet omdat je iets fout doet maar gewoon omdat het nu eenmaal zo gaat.



Denk aan een zeilboot besturen, dat is ook continu laveren met de wind mee. Zelfs bij tegenwind komt de boot vooruit.

Herken je flow modus

2

Flowreren is beseffen dat we al helemaal af zijn zoals we zijn. We hoeven ons bestaansrecht niet te verdienen of onszelf te vergelijken met anderen.

Het is ook de kwaliteit van de relatie die we met onszelf hebben. Wat zeggen we tegen onszelf als het makkelijk of moeilijk gaat? Zijn we streng of veroordelend naar onszelf? Of luisterend en bemoedigend zoals we dierbaren meestal benaderen?

Een paar praktische voorbeelden wanneer je flow kunt ervaren. Je werk loopt soepel, je gebruikt je kennis en ervaring, leert wat bij en hebt plezier samen. Of je kijkt naar je kinderen die vrolijk buiten spelen en voelt je helemaal tevreden. Of je bent een verhaal aan het schrijven en de inspiratie stroomt vanzelf. Of je maakt een mooie wandeling en geniet van de natuur. De tijd staat stil, er is alleen nu. Geen gisteren of morgen. Geen stress, geen oordeel of vergelijking. Juist heel weinig gedachten.

Een moeiteloos stromende energie ervaren mensen wel eens als ze schilderen, schrijven, iets onderzoeken, sporten, tuinieren, muurtjes metselen, een innovatie bedenken, anderen verzorgen, ontwerpen, les geven, koken etc. Het is een bron van energie, inspiratie en creativiteit.

In interviews hebben schrijvers Renate Dorrestein en Susan Smit het apart van

elkaar over een bron van inspiratie die ze voedt. Alsof het verhaal al in de lucht hangt en alleen nog geschreven wil worden.



Waar denk je nu aan? Schrijf eens wat momenten op wanneer je flow ervaart.

Misschien klinkt dat veel te mysterieus voor je. Woorden schieten tekort voor dit gevoel. Je kunt ook zeggen: "Ik zat er zo lekker in, het ging eigenlijk vanzelf" en verbaasd kijk je naar het resultaat.

Om te weten waar jij flow van krijgt kun je ook teruggaan naar je jeugd. Wat vond je leuk om te doen? Waar kon je helemaal in op gaan en vergat je de tijd? Spelen is ontdekken en experimenteren. Soms lukt iets, soms niet. Who cares? Iets dat we als volwassenen soms verleerd zijn. Ik vind het bijvoorbeeld heerlijk om te schrijven. Blogs en ook dit ebook. Het is soms een beetje wortstelen. Schrijven, schrappen, verplaatsen, opnieuw schrappen, laten liggen, weer schrijven totdat ik tevreden ben. Het hoeft niet perfect te zijn als het maar leesbaar is. Dat proces vind ik leuk.

Ik hoop dat je er nog bent !!?

Persoonlijke noot

Als je dit bedenkelijk vindt is dat voor mij helemaal ok. Het is sowieso een goed idee om alleen dingen aan te nemen als er iets in jou resoneert of je nieuwsgierig maakt. Doe ik ook. Dat is een goede graadmeter.



Helaas verloopt ons leven niet altijd in een flow. Ik weet niet hoe het bij jou is maar ik ervaar nog steeds teleurstelling, onzekerheid, angst of boosheid. Je moet me horen als ik weer eens in de file sta of ik mijn schrijfwerk vergeten ben op te slaan...

Het is een universeel misverstand om te denken dat je altijd positief zou moeten zijn. Of barstensvol energie moet zitten. Of je dat je alles uit het leven moet halen. Zit je even bij te komen voel je je schuldig over van alles dat je mist/ echt af moet / je mensen teleurstelt. Wanneer ben jij nou eigenlijk aan de beurt?

Een van de meest vermoeiende dingen vind ik de dwingende geluk industrie. De illusie dat wanneer we niet altijd gelukkig, gezond en positief zijn we iets verkeerd doen. Dan snappen we het niet helemaal, hebben de boot gemist. Eigen schuld, moeten we maar beter ons best doen. Kijk maar naar anderen, die kunnen het wél.

Flow een eind op zeg!

Dat geeft een héél ongemakkelijk gevoel, daar willen we zo snel mogelijk van af! Misschien moeten we meer sleutelen aan onszelf. Dus gaan we wijze boeken lezen (ja!), beter slapen, nog mindfuller worden, vaker mediteren, aan yoga doen, gezonder

eten, meer bewegen, slimmere deals maken, een betere baan zoeken, meer geld verdienen, vaker op vakantie, minder vervuilen en proberen mensen om ons heen tevreden te houden. Allemaal hartstikke mooi maar we slaan soms een beetje door. En raken uitgeput. Het is nooit goed genoeg. Zo'n keurslijf kan niet gezond zijn.

Voor je het weet denk je jezelf helemaal de put in. De reclames, magazines en sociale media doen daar nog een schepje bovenop.

Flowreren is dus niet dat je op de toppen van geluk en succes door het leven vlindert. Hartstikke leuk voor een momentje of 2 maar de dagelijkse realiteit is dat alles continu verandert. Ben je lekker bezig komen er beren op de weg. In je hoofd of in het echt in de vorm van een ongeluk, ziekte of andere narigheid. Het leven is als een contactsport waar je af en toe klappen krijgt.

Hoeveel je ook mediteert, sport, gezond eet, je gevoelens deelt, leuk werk doet of geniet van je partner/kinderen/vrienden, we rollen allemaal in de ballenbak van sensaties die steeds veranderen. Angst, ongemak, verlies, frustratie en boosheid is niet te bezweren of te onderdrukken. Het hoort erbij. Schrik er niet van. Geef jezelf er niet de schuld van. Shit happens. Maar lichtvoetiger kan het wel...

Tip

Tijdens een leergang Positieve Psychologie die ik volgde kregen we de opdracht om een recept te maken van onze eigen frustraties. Dat is een grappige manier om te zien wat je doet om gefrustreerd te raken. Ik kan een bakkerij vullen met taarten over mijn appèl gevoeligheid (iemand roept iets en ik denk dat ik gelijk iets mee moet en ren als een dolle hond achter de stok aan).

**Waar kun jij een taart van bakken?
Een frustotruffel,
ingezakte fluffyflap,
tranensoesjes
of een heerlijke
hetebliksempunt?**



Ik geef je het recept van mijn huisgemaakte Appeltaart:

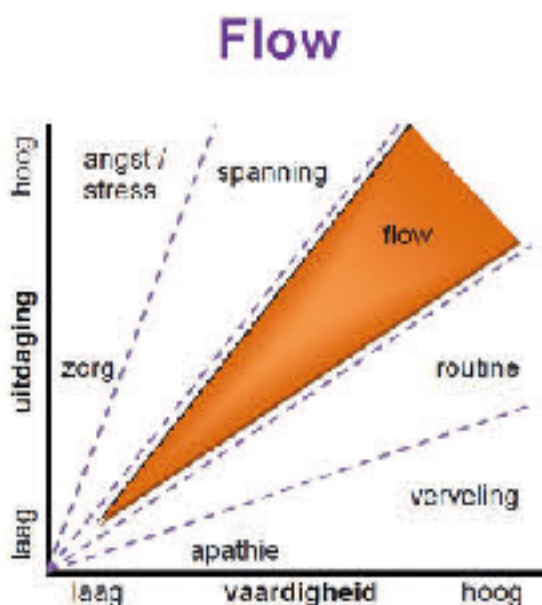
Snij een appel door en maak er ongelijke partjes verzoeken van. Bedek de bodem met een mengsel van 2 handen toewijding, een gesnipperde angst voor afwijzing, 3 ons andermans verwachtingen en 400 ml aardig gevonden willen worden. Strooi er een eetlepel supervrouw over. Meng er 250 gram gestolde vermoeidheid door en sprenkel dit over de bodem.

Plaats het grootste stuk verwachting in het midden en drapeer de overige appèl partjes er in een kring omheen. Laat dit een half uurtje opstijven zodat twijfel en schuldgevoel gaan gisten. Plaats de appeltaart 1,5 uur in de oven op 220 graden. De taart heeft nu een knapperige zwarte korst. Met een dot slagroom erop zie je daar niets meer van. Hij ruikt voortreffelijk. Tadaaa, de foto kan zo op insta.

Gelukkig hebben we aan de nieuwste inzichten uit de Positieve Psychologie toch een handvat. Sinds kort ben ik ook geïnspireerd door de 3 Principes die beschrijven hoe onze menselijke ervaring werkt.

Waar de ene persoon van opbloeit is kan voor de ander een ploeterklus zijn. Het is dus heel persoonlijk waar jij van flowreert. De aspecten die een rol spelen bij flowreren blijken wél universeel.

Je ervaart flow als er voldoende uitdaging is en je je kwaliteiten kunt benutten. Je gaat helemaal op in het moment, vergeet de tijd en bent geïnspireerd.



Dit fenomeen, als eerste beschreven door psycholoog Mihaly Csikszentmihalyi, treedt op wanneer je iets doet waar je plezier aan

beleeft en in balans is met je vaardigheden: niet te moeilijk, maar ook niet te makkelijk.

Je hebt een focus en hebt zin in die klus. Je bent nieuwsgierig, de inspiratie komt vanzelf en het geeft je energie.

Wanneer de uitdaging te groot is ontstaat er spanning. Dit is voelbaar in je lichaam. Kortademigheid, een snelle hartslag, hoge bloeddruk, hoofdpijn, zweten, onrust, overactief zijn en niet kunnen ontspannen. Mentaal kan het je uitputten door een druk hoofd met tollende gedachten. Je gemoedstoestand verandert in prikkelbaar, vermoeid zijn, overal tegenop zien, etc. Wanneer deze situatie te lang duurt ga je richting overspannenheid of zelfs burn-out. Je systeem slaat af als teken dat deze weg niet goed voor je is. Een reset is nodig. In je lijf maar vooral in je opvattingen over wat je van jezelf moet. Of denkt dat er van je verwacht wordt. Wat het ook is, je maakt een onschuldige denkfout met uitputting als gevolg.

Veel mensen komen na een burn-out veel over hun denkpatroon te weten. Ze staan meer open voor wat er van binnenuit naar buiten wil in plaats van te willen voldoen aan de meetlat van een ander. Of een onhaalbare meetlat voor zichzelf. Soms is tegenslag een teken dat we van koers moeten veranderen. Best logisch. Er is geen oordeel, alleen een signaal.

Andersom kan het ook zijn dat je te weinig uitdaging ervaart. Er bestaat geen leven of werk zonder routine maar teveel van hetzelfde kan saai worden. Wanneer dit punt bereikt is verschilt per persoon. Als dit een tijdje duurt droogt onze motivatie op. Wilskracht werkt maar tijdelijk. We ervaren minder energie en creativiteit, worden lusteloos met kans op een bore-out. Ons lichaam is dus een uitstekende thermometer om te weten hoe het met ons gaat.



Flow zit er precies middenin. Het zou een utopie zijn te denken dat je je altijd in het midden moet begeven. Stabiel en constant. Toch bestaat stabiliteit niet in de natuur. We hebben de seizoenen, allerlei weertypen, emoties die wisselen etc. Dat alles verandert is een natuurwet. Dus heel normaal dat het korte momenten zijn dat je flow ervaart. Met veel geluk soms uren achter elkaar. Er is geen regel hoe vaak en hoe lang 'goed' is. Jij hebt je eigen thermometer. Wanneer je regelmatig een flowmodus kunt ervaren is het gewoon erg fijn en een boost voor je gezondheid bovendien.

Grappig dat we op momenten dat we opgaan in het moment helemaal niet bezig zijn met onszelf. Ons ego. Hoe we eruit zien, of we wel goed bezig zijn, wat anderen ervan zou vinden etc. Het ontbreken van de ik-ervaring maakt dat we opgaan in een groter geheel. Precies die bron waar een enorme potentie, creativiteit en intelligentie is.

Persoonlijke noot

Ik heb in deze flowchart aardig rondgecirkeld. Van overspannen naar verveeld.

Toen ik mijn eerste bedrijf WorkMassage startte in 1999 vond ik al die nieuwe dingen super spannend. Met mijn diploma als massagetherapeut op zak ging ik acquisitie doen, demonstraties geven, contracten afsluiten, een website maken en de administratie uitvogelen. Je groeit erin.

Op den duur kreeg ik het zo druk dat er extra handen nodig waren. Naast het masseren was ik ook aan het bemiddelen tussen klanten en masseurs. De planning en het altijd 'aan staan' deed een flink beroep op mijn energie. Ik raakte uitgeput. Ik wilde alles goed doen. Toen ik in een restaurant in huilen uitbarstte bij de vraag van een vriendin hoe het met me ging beseftte ik dat het zo niet verder kon. Tijd voor een assistent en zoveel mogelijk uitbesteden waar mogelijk. Er kwam er weer lucht.

Naarmate ik alles zo lekker geregeld had kreeg ik meer vrije tijd. Best onwennig om niet steeds 'druk' te zijn. Door de week sprak ik af met vriendinnen, ging wandelen en op reis. Wanneer ik weer de vloer op wilde plande ik mezelf in bij klanten om te masseren. Na ruim 5 jaar ging het weer kriebelen. Ik begon me te vervelen en ging op zoek naar inspiratie. Ik volgde diverse opleidingen om mezelf te voeden en deze kennis weer door te geven. Super spannend maar ook erg leuk om te doen. Workshops over vitaliteit, stresshantering en werkplezier volgden.



Hierbij kon ik mijn kennis van NLP, ACT, Haptonomie en Positieve Psychologie toepassen. Ik hielp mezelf. En hopelijk inspireerde ik anderen.

Door kleine aanpassingen in mijn dagritme kreeg alles weer nieuw elan. Je hoeft blijkbaar niet altijd een nieuwe baan te zoeken om het weer leuk te maken. Met een prettige balans van activiteiten die je makkelijk af gaan en nieuwe dingen leren werd alles weer leuk. Hiermee kon ik weer een tijdje vooruit.

Uiteindelijk was het jasje in 25 jaar zo vaak versteld dat de rek eruit was. Het vuur uit de begintijd was uitgeblust. Toch was ik bang voor verandering. Weten wat je hebt en niet wat je krijgt. Ik wilde mijn gezellige werkfamilie niet missen. Mijn 'gouden kooi'

gaf me schijnveiligheid want echt comfortabel is het niet als het overal begint te kriebelen.

Wat ik met plezier had opgebouwd kon ik lastig afscheid van nemen. Ook al voelde ik een verandering aankomen. Onbewust geloofde ik in schaarste, dat mijn geluk op was. Hetzelfde gevoel dat ik ken bij het einde van een liefdesrelatie bijvoorbeeld.

Zit jij ook in een overgangperiode en herken je hier iets van?



Ondanks onze unieke verschijning en kenmerken, verschillen we als mensen ook weer niet zoveel van elkaar.

Globaal kun je zeggen dat we in ons hart allemaal graag gelukkig zijn, vrede willen en voorspoed. We willen ons gehoord, gezien en geliefd voelen. Om dat te bereiken hebben we verschillende strategieën, gewoontes en ideologieën ontwikkeld die werken met wisselend succes.

➡ Als er één handleiding zou bestaan voor een gelukkig leven had iedereen die gedown-load en waren we niet langer op zoek, toch?

Fysiologisch verschillen we ook niet veel van elkaar. Buiten de verschijningsvorm zijn we allemaal gemaakt uit hetzelfde materiaal.

Zou je onze organen, ons huidweefsel, DNA en zenuwcellen steeds verder uit elkaar halen, dan zie je dat de mens voor 95% opgebouwd is uit slechts vier verschillende deeltjes: de atomen koolstof, zuurstof, waterstof en stikstof.

Alles op onze planeet is gemaakt van stofjes die afkomstig zijn van oude sterren. Planten, dieren, zelfs wij zelf zijn gemaakt van sterrenstof!

Uit wetenschappelijke onderzoeken is gebleken dat alles om ons heen energie is en met elkaar in verbinding staat. Op heel ingenieuze wijze lopen energiestromen door elkaar heen en wisselen informatie uit.

In ons lichaam lopen meridianen ofwel energiebanen waar de Chinese geneeskunst al duizenden jaren kennis van heeft.

Via acupunctuur worden mensen behandeld om blokkades op te heffen. Grappig dat dit 'alternatieve geneeswijze' heet terwijl het veel ouder is dan de westerse geneeskunde. Laat het elkaar aanvullen voor het beste resultaat.

Bomen communiceren via een ingenieus wortelstelsel met elkaar. Vogels voelen aardstralen en verdwalen niet, zelfs niet naar hun zomerbestemming aan de andere kant van de wereld. Je kunt met je huisdier bevriend zijn en beiden liefde of genegenheid ervaren. Zie het als een enorm computernetwerk. Via servers is iedereen met elkaar verbonden. Je hoeft maar 'AAN' te staan om verbinding te hebben.

We zijn er niet voor gemaakt om alleen maar als 'ikje' alles te doen en te weten. Gelukkig is er zoiets al een collectieve wijsheid, collectief geheugen en collectieve creativiteit waar we uit kunnen putten. Vraag me niet precies hoe dat werkt maar wanneer we met anderen aan iets werken kan het gebeuren dat we boven onszelf uitstijgen.

De Grieken hebben er een woord voor: Synergia (synergie) wat samenwerking betekent. 'Wanneer meerdere onderdelen bij elkaar gevoegd worden zal het eindresultaat meer of beter zijn dan de delen op zichzelf'.

Ik merkte de werking van deze collectieve creatiekracht toen ik met 2 anderen een workshop ging creëren. Het resultaat was verbluffend. Ieder van ons had een unieke bijdrage aan het geheel. We waren gefocust op het onderwerp vanuit verschillende perspectieven. De uitkomst was mooier dan ik in mijn eentje had kunnen bedenken.

Er is een grotere wereld buiten ons dagelijks bewustzijn waar we deel van uitmaken of we dit nu beseffen of niet. Vele wijze mensen hebben al geprobeerd hier woorden aan te geven. Ik weet hoe lastig woorden zijn. Het ene woord bezorgt je rijzende nekharen en het andere woord is als honing op je tong.

Zelf ben ik niet religieus opgevoed. Ik heb geen binding met een geloofsovertuiging die regels en wetten heeft. Die aangeeft wat goed of fout is. Als elk dogma wegvalt hou je gewoon pure energie en liefde over. Die universele bron zit in ons allemaal. Iedereen kan uit die wijsheid putten. Ik respecteer allerlei vormen die daaraan gegeven worden in verschillende culturen.



Ik hoop dat je het niet al te zweverig vind. Het is zo dagelijks. Je kunt wifi ook niet zien maar we vinden het normaal dat apparaten met elkaar communiceren. Veel mensen voelen zich op moeilijke momenten 'gedragen' en dat is een fantastische ervaring.

Woorden schieten tekort om aan iets dat voelbaar is maar niet tastbaar te beschrijven. In verschillende stromingen duiden ze dit als: Universele energie, Nature, Collectief bewustzijn, Universele intelligentie, God, het Goddelijke in ons, de Bron, Het al en het niets etc.



Probeer je denken maar eens stop te zetten. Dat lukt bijna niet. Het zijn vaak korte momenten dat we 'peace of mind' ervaren.

Ons brein is als een gedachtenfabriek die blijft produceren. Ze zeggen zelfs dat we zo'n 60.000 gedachten per dag hebben waarvan 70% voortkomen uit angst en onzekerheid. Angstgedachten over een toekomstige situatie of plaatsgevonden activiteit. Over analyseren. Het zal wel een evolutionair doel dienen om ons te behoeden voor gevaar. Al die gedachten. Geen idee. De paar keer dat er echt gevaar dreigt en je direct moet schakelen zijn op 1 hand te tellen. Op zo'n moment is ons stress systeem perfect toegerust om te handelen. Ik voelde het toen ik in de Zuid Afrika tijdens een wandeling oog in oog stond met een cobra die haar kop omhoog stak en me strak aankeek...

"Wat als ik toen... wat zou er gebeuren als... wat zou die of die vinden van... dit is mijn allerlaatste kans op... Als dit niet lukt dan... ik ben nu eenmaal zus of zo... Onze gedachten zijn net een draaimolen.

Als we dat allemaal moeten geloven verkrampen we. Het vertroebelt een heldere blik. En staat een mogelijkheid in het heden bijzonder in de weg...

De kracht van gedachten is zo sterk omdat er een fysieke en emotionele component aan zit. Bij angstige gedachten voelen we ons onzeker en onveilig. Fysiek vertaald in hoofdpijn, buikpijn, verkrampde spieren, strakke kaken, hoge hartslag, kortademigheid etc. Heel echt lijken die gedachten. Kijk je naar een spannende film dan kun je ook een fysieke reactie waarnemen zoals je adem inhouden. Je weet best dat wat je ziet niet echt waar is maar je brein en je lichaam ervaren het wel zo. Ze doen altijd vrolijk mee.

Scenarioschrijvers weten dat en zorgen er voor dat dit terug komt in films zodat we iets herkennen en willen weten hoe het afloopt.

- Angst om niet goed genoeg te zijn
- Angst om alleen te blijven
- Angst om te sterven
- Angst voor geldgebrek
- Angst voor onveiligheid

Tijdens mijn opleiding tot massagetherapeut ontdekte ik hoe alles zich kan vastzetten in je lichaam. Een druk hoofd of rigide gedachten vertalen zich in verkramping en klachten. Lichaam, geest en welzijn zijn zó met elkaar verbonden. Als ik iets spannend vond zoals presentaties geven bij nieuwe klanten wist ik dat vaak door signalen van mijn lichaam waar te nemen. Wat geloof ik op dat moment dat het zo spannend maakt? Bang om af te gaan? Niet goed genoeg te zijn?

Grappig hoe we onbewust van alles geloven en druk bezig zijn dat te bezweren of te bewijzen.

Iedereen bekijkt de wereld vanuit een andere bril. We hebben vaak weinig invloed op gebeurtenissen maar wel hoe we waarnemen en wat we daar van vinden. Het zijn dus onze gedachten over een situatie die ons een bepaald gevoel geven. We zijn allemaal geconditioneerd met een bepaalde opvoeding, culturele achtergrond en ervaringen. Dit kleurt onze belevingen. Het is goed om te beseffen dat we allemaal een eigen filter hebben en mijn waarheid heel anders kan zijn dan die van jou. En toch lijken ze allebei even waar.

Ons brein houdt van controle terwijl het leven onvoorspelbaar en fluïde is. Met deze tegenstelling leren leven is een kunst.

Flowreren heeft daarom meer met vertrouwen te maken dan controle. Natuurlijk is het goed om plannen te maken. Het geeft richting en structuur. Zolang je je beseft dat het leven zelf ook een stroom heeft die wel eens door je plannen heen kan lopen. En dat is niemands schuld, het is wat het is.

Tip *Als je minder vasthoudt aan een idee hoe het zou moeten zijn, kun je makkelijker mee in de werkelijkheid van het moment.*

Ongemak is dus eigenlijk het ontkennen van de werkelijkheid op dat moment. Een rotgevoel mag er zijn. Als je daartegen vecht groeit je ongemak. Dat verzet creëren we met onze gedachten. De ruimte die

ontstaat bij dit besef kun je vrije keuze noemen. Geloof je alles wat je denkt of is de fabriek weer aan de gang? Lekker laten ratelen dan. Als je een paar minuten wacht kan het ongemak alweer weg zijn. Dat scheelt een heleboel gedoe en maakt je leven lichter. 'Don't poke the bear'.

Persoonlijke noot

Ik ken de twijfels en angsten die bij verandering komen kijken zoals na de verkoop van mijn bedrijf. Loslaten van het vertrouwde, niet weten wat er komen gaat. Angst om een verkeerde beslissing te nemen, niet genoeg inkomen te hebben, angst voor spijt en stuurloos te zijn als een kapitein zonder schip.

Door me bewust te zijn van die angsten en de neigingen ze te willen oplossen door 'maar iets te gaan doen' werd me duidelijk dat dit ook gewoon een fase is. Mijn gedachten zijn onrustig maar er is helemaal geen gevaar!

Lang vond ik van mezelf (en af en toe nog steeds) dat ik nuttig bezig moet zijn. Me 'nutteloos' voelen trek ik slecht. Bewijzen dat ik toch van nut ben door maar iets te gaan doen klinkt plausibel. Even ben ik dat gevoel kwijt. Toch ligt onder deze actie een gekke gedachte die ik blijkbaar geloof. Dat ik alleen bestaansrecht heb als ik deug. Hmmm wie bepaalt die meetlat? Is dat wel waar? Moeten we ons bestaansrecht verdienen of is het gewoon een feit dat we er zijn, wat denk jij?

Met het stijgen van de temperatuur in Spanje daalde mijn ambities. Ojee, komt dat wel goed?



Ben je lekker bezig of gewoon wat aan het lummelen, bam! Daar heb je ze weer, beren op de weg! Wie heeft ze niet? Hoe werkt dat en waarom hoef je er niet van te schrikken?

Los van de fysieke beren die bestaan (ik zou ze liever niet tegen komen, 1 cobra is al genoeg) leven we met kuddes gedachten-beren in ons leven. Soms blijven ze op afstand, soms rennen ze achter ons aan en soms lijkt het of ze ons al half verscheurd hebben.



Gedachten spiraal

We kunnen al op een hele simpele manier in een gedachtenspiraal terecht komen. Na de eerste gedachte gaat de fabriek creatief aan de gang en neemt een loopje met ons.

Bijvoorbeeld:

“Ik ben die email vergeten te sturen. Ojee als ze er achter komen is de klant boos en krijg ik een slechte beoordeling. Wie weet wordt ik wel ontslagen! Wie gaat dan mijn hypotheek betalen? Wat een sukkel ben ik. Echt weer iets voor mij om zo slordig te zijn. Mijn partner zal er wel van balen dat ik steeds voor onrust zorg. Laatst zat ze ook al zo afkeurend raar naar me te kijken. Als ik mijn baan verlies gaat onze vakantie niet door. Geen zicht op rust. Dat trek ik niet meer. Wie weet kom ik op straat te staan. Laat ik me morgen gelijk inschrijven voor een huurwoning.”

Als de gedachtentrein eenmaal rijdt is die niet te stoppen. Zodra je gedachten uitgeraasd zijn is het tijd om een pauze in te laten vallen en zeker niet direct uit paniek te reageren. Die ene beer heeft gewoon zijn hele familie meegenomen, in je hoofd.

- Angstgedachten halen ons uit het moment want ze gaan meestal over het verleden of de toekomst.
- Het zijn aannames of interpretaties, dus gekleurd.
- We vergelijken onszelf met een ideale situatie wat een recept is voor teleurstellingen.



Interactie met een beer

Als je dus weer een mentale beer tegenkomt weet dan dat hij vooral leeft in jouw gedachten. De angstsensatie kan heel sterk voelbaar zijn. Het komt meestal door de onderliggende basisangsten die we als mens nu eenmaal hebben. Wees mild naar jezelf en de beer. Geef het dier desnoods een koosnaam zoals 'Beer Benikweer'. Ze gaan vanzelf weg als je ze niet voert.

Misschien houden beren wel van mensen?



We zijn vaak geneigd iets van emoties te vinden. We willen verklaren, conclusies trekken, ze bejubelen of veroordelen. Ons brein vindt overal wat van. Best vermoeiend. Gevoelens en gedachten zijn vluchtig, ze komen en gaan als sneeuw voor de zon. Gewoon laten gaan en ze niet te serieus nemen. Je bent niet je gevoelens, je hebt ze.

Ons is aangeleerd dat blijdschap positief is en boosheid negatief. Sommige emoties mogen er wel zijn en anderen niet. Niet van onszelf, onze omgeving, hoe het hoort. We drukken ze weg of negeren ze. Heel veel energie kost dat. We worden er moe van. En het werkt niet. Alles wat we vastzetten komt terug.

Oordelen over wat we voelen helpt ons niet echt. Beseffen dat het puur onze gedachten zijn die we voelen is wél helpend. Onze gedachten hebben een fysieke component. Angstgedachten zijn ook voelbaar. We praten over een brok in onze keel. Het zweet dat uitbreekt, iets dat zwaar op de maag ligt of dat we iets op de lever hebben. Allemaal fysieke pijn. Het feit dat deze fysieke sensaties zo tastbaar zijn, maakt nog niet dat onze gedachten waar zijn. Koppel dat maar eens los van elkaar... ik oefen nog regelmatig.

Wanneer we beseffen dat we onze gedachten voelen over een situatie in plaats van de situatie zelf komt er ruimte. Om te reflecteren of ze kloppen. We geloven een heleboel dat helemaal niet waar hoeft te zijn. Vooral over hoe we zouden moeten zijn. Oordelen over onszelf is ons vergelijken met een illusie, daar win je het nooit van. Ik ben geen supervrouw, supermoeder, supermodel, altijd betrokken, topfit en vol inspiratie. Nee zeg...

Mantra's en affirmaties om je beter te voelen laat ik aan me voorbij gaan. Je zegt iets tegen jezelf dat je van binnen toch niet geloofd. Want je kritische gedachten komen telkens terug. Zo werkt de fabriek nu eenmaal. Maar als ik zou mogen kiezen zou ik eerder het tegenover gestelde tegen mijn spiegelbeeld zeggen. "Ik doe mijn best en hoop er het beste van". Neem gewoon ontslag.

We hebben allemaal een bron van innerlijke rust, liefde, creativiteit en wijsheid in ons. Het is er altijd. Vertragen is een manier om hier contact mee te maken. Bijvoorbeeld door even te gaan zitten. Te ervaren welke stilte er is achter woorden of gedachten is. Het niets... Hier zijn antwoorden te vinden.



Ons lichaam fungeert als een barometer: het laat zien of we in flow zijn of vastzitten in oordelen en verzet.

Door stilte op te zoeken – tijdens een wandeling, muziek, yoga of gewoon zitten – kunnen we deze signalen beter waarnemen en onze innerlijke wijsheid volgen. Op je eigen manier.



Eén gedachte verwijderd van innerlijke rust

Die ene gedachte die je terug brengt van chaos naar rust is het besef dat gedachten niet altijd waar zijn. Dat ze een levensecht gevoel produceren en je altijd een keuze hebt wat ermee te doen of te laten. Observeren zonder erin te verdwijnen.

“We zijn het witte doek waar gedachten op geprojecteerd worden, niet de film”

Linda Spaanbroek – Shiftacademy

Meer artikelen over dit onderwerp staan op de website **Buro Work Flow** of ik deel ze via **Linkedin**.

Graag deel ik nog enkele inspiratiebronnen met je:

Sidney Banks beschrijft na een bijzondere ervaring het inzicht hoe onze menselijke ervaring werkt via 3 Principes.

Lees en luister je liever in het Nederlands kijk dan eens op **Shift Academy** van Linda Spaanbroek vertaalt de 3 principes naar het dagelijks leven.

Psychiater Dr. Bill Pettit vertelt hoopvol over de invloed van ‘ons denken’ op gezondheid en ziekte. Hoe patiënten door een shift in hun denken weer beter worden.

De Podcast ‘Omdenken’ van Bertold Gunster vind ik ook enorm inspirerend. Met humor en compassie fileert hij dagelijkse dilemma’s waar we tegenaan lopen.

Zo zijn er nog talloze andere mensen die inspireren het leven lichter te maken. Laten we één van hen zijn. Wie vind jij inspirerend?

Flow vakantie in Spanje 🌴

9

Na de verkoop van mijn massage-bedrijf verblijf ik regelmatig met partner en huisdieren in Andalusië. Hier is rust en ruimte. Voor inzichten en mooie uitzichten. Voor ons en de gasten. We vinden het leuk om dit te delen. Zo is het sparren in Spanje ontstaan.

Tijdens de Flow Vakantie gaan we in gesprek over dromen, keuzes maken, beren op de weg en het vinden van jouw eigen-wijsheid. De bron van energie, rust, liefde en creativiteit waar je uit kunt putten.

Zon, zee, wandelingen en de Spaanse keuken helpen om je los te maken van de dagelijkse routines. Zo kan het gebeuren dat je vanzelf meer helderheid krijgt over je leven. Iets waar je thuis mee verder kunt.



We hebben een compleet ingericht gastenverblijf en er is groepsaccommodatie.

Natuurlijk behoort een Flow Workshop in Nederland of een persoonlijk gesprek ook tot de mogelijkheden.

Kom je ook flowreren in Spanje?

Vakantie
voor hoofd,
hart & lijf

Meer info





Hartelijk dank voor je interesse. Veel liefde, wijsheid, vertrouwen en plezier gewenst bij jouw avonturen. Ik hoor graag hoe jij flowreert en waar je tegenaan loopt.

Hasta luego!

Melanie Raaijmakers,
Bedrijfsadviseur vitaliteit & werkgeluk

buro
Work
Flow

Buro WorkFlow
Dijkmanshuizenstraat 273
1024 XR Amsterdam

Tel: 06 14 37 22 50
info@buroworkflow.nl
www.buroworkflow.nl