

Flow Deep Dive Tool

Om te onderzoeken Wanneer, Hoe & Waarom ervaar jij Flow en meer Flow in je Werk (& Leven!) toe te laten

De kenmerken van Flow

Met in je Flow-staat zijn wordt bedoeld dat we die positieve ervaring hebt, waar we allemaal bewust of onbewust, naar verlangen. Yogi's noemen het Nirvana, sporters noemen het 'being-in-the-zone'.

Flow is, dat jij voor elkaar krijgt wat er voor jou toe doet.
Vanuit vertrouwen en vrijheid.
Dat het goed voelt, dat wat je doet als vanzelf gaat en je geen twijfels hebt.
Je bent in het moment, je hebt een topervaring.
Zonder dat je bewust bezig met het resultaat.

In Flow laat jij jezelf zien.
Zet jij je natuurlijke talent in.
Handel je intuïtief vanuit vertrouwen en zelfvertrouwen.
Weet je dat het goed is.

Zonder het knagende gevoel dat het er misschien niet toe doet.
Zonder het gevoel dat je niet goed genoeg bent.
Zonder het gevoel dat je beter je best moet doen.
Zonder je focus te verliezen.

“Bijna iedereen herkent Flow maar weinigen weten wat je kan doen om meer Flow toe te laten – terwijl dit vermogen je performance, welzijn en gezondheid een enorme boost geeft.”

Hoe de Flow Deep Dive Tool werkt

Met deze Flow Deep Dive Tool haal je dat wat je onbewust doet en ervaart naar de oppervlakte.
Om dat wat jij je daardoor bewust bent geworden, in kan gaan zetten om meer Flow toe te kunnen laten. In je werk maar denk ook aan momenten buiten je werk.
Je verbetert daarmee je algemene vermogen om te presteren en maakt ook nog eens feel good stoffen aan in je lichaam die bijdragen aan je fit zijn en blijven.

Volg de 4 eenvoudige stappen van de Flow Deep Dive Tool

Stap 1 Vind de Stilte

Zorg dat je 10 tot 15 minuten ongestoord en in de stilte met de oefening bezig kan zijn en dat je iets bij de hand om een paar aantekeningen te maken.

Start met het focussen op je ademhaling om je Mind tot rust te brengen.

Kies dan een moment in je leven. Geen periode, echt een moment. Dat kan in je werk zijn maar dat hoeft niet per se.

In ieder geval zo'n moment waarop je het gevoel had, dat je je nergens zorgen over maakte.

Dat je helemaal opging in wat je aan het doen was en jij je top voelde.

De eerste die in je opkomt.

Stap 2 Flow Revival

Herbeleef dat moment zo goed als je kan.

Haal het voor ogen, zie jezelf en/of luister naar jezelf.

Voel hoe je je toen voelde.

Op die plek, in die situatie.

Alsof je het opnieuw beleeft.

Neem zo veel of zo weinig tijd als jij nodig hebt, zonder werkelijk je best te gaan zitten doen en vooral zonder jezelf te vertellen dat je dit niet goed doet.

In dit geval is er geen goed of fout.

Stap 3 Observeer

Beantwoord dan volgende vragen, alsof je naar jezelf kijkt zonder oordeel en noteer het eerste wat in je opkomt.



Wat zie je?

Waar ben je?

Wat is het, wat jij daar op dat moment laat zien?

Wat doe je?

Wat zeg je?

Wat ervaar jij op dat moment?

Hoe voel je je?

Wat kan jij daar?

Waar ben je van overtuigd?

Wat vind je daar op dat moment het allerbelangrijkst?

Wie ben je daar?

Wat bereik je daar?

Stap 4 Awareness

Bekijk je antwoorden, lees ze eens rustig terug en laat ze landen in je gevoel. Let vooral op waar je van overtuigd bent en wat jij het allerbelangrijkst vindt. Welke verschillen zijn daar te vinden ten opzichte van de momenten dat de Flow ver te zoeken is? Waar mag je vaker in geloven om Flow toe te laten in je leven? En specifiek in je werk? Welke waarde (wat jij belangrijk vindt) mag je vaker op de eerste plaats zetten om er zelf voor te zorgen dat jij ervaart wat zo goed voelt?

PRO-TIP!

Wil je nog meer uit deze Tool halen? Werk dan met de kracht van je intentie. Schrijf in je eigen woorden jouw intentie in de trant van “het is mijn intentie om vaker ...” of “ik sta mezelf toe om meer ...” . Lees deze intentie de komende week met regelmaat terug. Bij voorkeur aan het begin van de dag. Je zet je Mind op deze manier in de stand om meer Flow toe te laten, zo ontwikkel je het supervermogen je Mindset bewust te kunnen richten op wat jij wilt ervaren.

Deze PRO-TIP komt wel met een kanttekening: wanneer je Flow vergelijkt met ‘dobberen’ dan hebben we als mensen iets wat ons naar beneden kan trekken. Als een onzichtbare tegengestelde kracht. Ik noem dat een anker. De oorzaak is bijna altijd een vervelende ervaring uit het verleden. Herken je dit? Werk dan niet alleen aan Flow maar ook aan het loslaten van je anker. Ik kan je daarbij helpen.

Loop je ergens tegenaan, herken je een ‘anker’ en/of wil je meer?

Wanneer je behoefte hebt aan contact over de Tool en jouw bevindingen (misschien omdat hij bij jou niet werkt zoals je dat zou willen, of omdat je nieuwsgierigheid is gewekt en je zin hebt in meer), neem dan nu contact met me op.

Mijn mailadres is info@moniquemulder.eu
Een eerste Loopbaan Coaching Sessie (van 30 minuten), 1op1 samen met mij, is gratis.

Succes & Plezier,

Monique

