

10 JAAR! flow

» LEVENSLESSEN

*Hoe leef je het leven? Voor wie het ook soms niet weet,
zijn er de levenslessen van Flow. Ze komen op
verschillende manieren terug in alles wat we maken.*

1

GELUK ZIT IN DE KLEINE DINGEN

We begonnen in 2008, net voor de krediet-crisis z'n hoogtepunt naderde. We voelden toen al een verandering in de maatschappij. Jarenlang hadden wij en de mensen om ons heen gestreefd naar meer, beter, groter.

Maar waren we daardoor gelukkiger geworden? Nee dus. De buurvrouw die een pannetje pompoensoep brengt, een wandeling in de duinen, een complimentje geven of krijgen: klein geluk, oog hebben voor wat er dagelijks aan mooie momenten zijn om je heen. Als je je daarin oefent, dan voelt alles anders.

3

VERKEERDE KEUZES MAKEN IS PRIMA

Al tien jaar lang zien we keuzestress om ons heen. Al die keuzes zijn verlamvend. Want als je verkeerd kiest, heb je dat zelf gedaan. Ben je zelf zo dom geweest het verkeerde te kiezen. Zo voelt het. Dus blijven we alle vakantiebeoordelingssites checken voordat we boeken, om maar te zorgen dat we niet in een stom huisje terechtkomen. Vroeger hoorde dat er gewoon bij. Kwam je op een rare camping, maar maakte je er gewoon wat van, kocht je gewoon een printer zonder te denken dat hij vast ergens anders beter of goedkoper verkrijgbaar was.

4

MINDER DENKEN HELPT

Problemen lossen we vaak op met denken, piekeren

en puzzelen: wat moet ik of de ander doen, hoe kunnen we dingen veranderen, wat ga ik zeggen, wat wil ik dan wél etc. Zo kunnen we onszelf gek maken. Soms komen de antwoorden juist als je níet denkt. Laat het probleem gewoon een weekje liggen en vraag je een week later af: is het er nog? Vaak is het dan al opgelost. Of voelt het niet meer zo zwaar. Daarom besteden we in Flow

aandacht aan creativiteit en naar buiten gaan, omdat ook de natuur zo fijn relativeert.

Neuropsycholoog Margriet Sitskoorn: "Door je gedachten en gevoelens te benoemen en niet te oordelen, leer je dat je niet je gedachten en gevoelens bent, maar dat ze gewoon kunnen passeren zonder dat ze alles bepalen. Arden en Schwartz beschrijven in hun boeken hoe je door je emoties en gedachten te labelen, te benoemen, leert om de negatieve werking van de amygdala, een gebied dat belangrijk is bij het ervaren van emoties waaronder angst, te controleren."

STREVEN NAAR GELUK MAAKT ONGELUKKIG

Onze hele generatie (en die na ons) is opgegroeid met het idee dat geluk maakbaar is. Dat je, als je maar je best doet op school, de juiste keuzes

2

maakt en hard werkt, gelukkig wordt. En als dingen niet goed gaan, je daar dus ook zelf verantwoordelijk voor bent. Maar zo werkt het niet. Want je kunt niet elke dag gelukkig zijn, dat zou zijn als leven op een hoogvlakte. Er is geen gouden pot aan het eind van een zelfgemaakte regenboog. Geluk is niet maakbaar en zeker niet continu vast te houden. Accepteren dat het leven ups en downs heeft maakt je onder de streep gelukkiger.

5

LOSLATEN WERKT

We zijn er zelf niet heel goed in, want ergens zegt een stemmetje

in ons dat als we overal controle over houden het leven veilig en overzichtelijk is, maar hoe blij verrast zijn we vaak als we dingen durven loslaten. Op het werk, met het opvoeden, met problemen, met angsten, relatieproblemen... Loslaten is een thema dat heel vaak terugkomt in Flow.

6

BUITEN JE COMFORTZONE IS HET LEVEN SOMS MOOIER

Lekker alles hetzelfde doen, rust en regelmaat, veel mensen houden ervan. Maar als je vaker nieuwe dingen doet, voelt het leven lichter. Je moet je hersenen blijven trainen anders wordt het steeds moeilijker iets

nieuws te doen. Juist in deze tijd heel belangrijk.

Margriet Sitskoorn zegt hierover: "De gouden regel lijkt te zijn dat je ontwikkelt wat je doet en waar je je aan blootstelt. Alles wat je laat zoals het is, raakt in verval. Als je iets nieuws leert, als je jezelf uitdaagt en af en toe de lat wat hoger legt, is dat goed voor de ontwikkeling van je hersenen."

8

JE KUNT ANDERE KEUZES MAKEN

Vaak leven we zo op de automatische piloot. Staan we weinig stil bij waarom we de dingen

doen. Ook omdat we denken dat we het toch niet kunnen veranderen. We moeten toch werken, voor de kinderen zorgen etc. Maar je hebt meer keuzes dan je denkt, en vaak zijn kleine veranderingen heel effectief. Als je steeds moe en gestrest bent, hoef je heus je baan niet op te zeggen. Door elke ochtend iets vroeger op te staan en rustig op te starten of af en toe te beginnen met een uurtje wandelen, voelt het leven al heel anders.

Margriet Sitskoorn: "Om te bereiken wat je wilt, zul je in staat moeten zijn een doel te stellen, een plan te vormen dat je naar dit doel leidt en op tijd te doen wat je moet doen. Maar minstens zo belangrijk is laten wat je moet laten."

10

VERTRAAG EENS VAKER

We hebben zo vaak haast. Nooit meer zijn we verveeld, mijmeren we, staren we voor ons uit of gaan we rustig van A naar B. Nee,

onze schema's zijn overvol, prikkels zijn er de hele dag door en als we ze niet krijgen, zoeken we ze wel op (op onze mobiel bijvoorbeeld). Als je bewust vertraging inbouwt – een boek lezen, rustig fietsen, tien minuten eerder weg als je een trein moet halen, niet op je mobiel kijken maar uit

7

WEES VAKER AARDIG VOOR JEZELF

Zelfcompassie, daar zijn we niet goed in. Vaak zijn we streng voor onszelf, moeten we zo veel. Maar gun

jezelf vaker wat tijd voor jezelf, durf vaker voor jezelf te kiezen in plaats van te doen wat anderen van je verwachten. 'Van wie moet dat dan?' lazen we ooit. Mooi zinnetje om vaak tegen jezelf te zeggen.

GENIET VAN ALLES WAT JE MIST

FOMO (the fear of missing out) is enorm toegenomen sinds de opkomst van social media. Voor je het weet zit je weer naar die levens van anderen te kijken, die wel op dat festival staan, aan zee zitten, in Thailand rondreizen, terwijl jij even niets doet. Daardoor kun je je ontevreden gaan voelen over je eigen leven. Zo beïnvloeden social media enorm je stemming en voel je voortdurende onrust. Ga af en toe actief offline, laat je telefoon thuis op een wandeling en geniet ervan. Ook als je niet deelt is het leven echt. Van FOMO naar JOMO (the joy of missing out).

Margriet Sitskoorn: "Door de nieuwe technologie dringen zich voortdurend onbelangrijke dingen aan ons op en staan onze hersenen onder stress. Er is een continu gevoel van: ik ben nog niet klaar/ik moet nog iets doen/dit is belangrijk. Hiermee zetten we het stress-systeem in de hersenen voortdurend onder druk, daar is dat systeem niet op berekend. In ons huidige bestaan lijken we door van alles en nog wat voortdurend in een acute staat van paraatheid te moeten staan."

9

het raam staren in de trein enz. – voelt het leven zo anders. Daarvoor moet je je eerst bewust worden van je eigen haastige leven. Belangrijke boodschap is dus: stop met multitasken. Dat werkt echt niet. Je focussen en je aandacht richten wél.

Margriet Sitskoorn: "De onrust, chaos en onmacht die we vaak voelen en het maken van verkeerde keuzes die het behalen van onze doelen belemmeren, komen vaak voort uit het feit dat we onze vaardigheden en hersenen niet voldoende aanpassen aan de veranderingen in onze omgeving. Actief aandacht ergens aan geven geeft richting aan neuroplasticiteit en vormt je hersenen, gevoelens en vaardigheden op de manier die jij voor ogen hebt."