

PERSBERICHT

Streven naar geluk maakt ongelukkig

» DE 10 LEVENSLESSEN VAN FLOW ZIJN URGENTER DAN OOI

Flow viert haar tienjarig jubileum met 10 levenslessen die actueler zijn dan ooit. Al tien jaar brengt Flow de boodschap om trager te leven, geluk in de kleine dingen te vinden, om te gaan met keuzestress en het leven met al haar ups en downs te omarmen. Flow-onderzoek laat zien dat vrouwen het inmiddels wel weten, maar nog niet in praktijk kunnen brengen. En wetenschapper Margriet Sitskoorn beaamt dat: onze hersenen moeten keihard werken om de wereld vol nieuwe prikkels nog aan te kunnen. Dat maakt Flow populairder dan ooit, en, als een van de weinige Nederlandse bladen, succesvol op een wereldwijde schaal. Inmiddels worden er dagelijks wereldwijd meer dan 7.000 Flow-producten verkocht en verschijnt Flow in 39 landen, in 4 talen en in vele vormen online en offline. Flow viert het jubileum met Het grote verjaardagsboek (25 september in de winkel) en een extra dik jubileumnummer (10 oktober in de winkel), beide vol actuele levenslessen.

DE 10 LEVENSLESSEN VAN FLOW (VAN DE AFGELOPEN TIEN JAAR EN VOOR DE KOMENDE TIEN JAAR)

De eerste zin in de allereerste Flow was: "De mooiste dingen ontstaan als je je gevoel durft te volgen." Met die zin in het achterhoofd maken creative directors Astrid van der Hulst (50 jaar) en Irene Smit (49 jaar) al tien jaar Flow.

"Flow is al die tijd een inspiratiebron geweest voor vrouwen van alle leeftijden die zoeken naar manieren om het leven bewuster te leven. De huidige tijd zorgt voor veel onzekerheid, onbalans en stress, en vraagt om nieuwe vaardigheden, zoals ook Margriet Sitskoorn bevestigt. Flow helpt mensen een weg te vinden in deze tijd, en biedt inzichten, herkenning en praktische oplossingen voor het dagelijks leven. Daarom onze levenslessen."

De 10 levenslessen van Flow

- * Geluk zit in de kleine dingen
- * Streven naar geluk maakt ongelukkig

- * Verkeerde keuzes maken is prima
- * Minder denken helpt
- * Loslaten werkt
- * Buiten je comfortzone is het leven soms mooier
- * Wees vaker aardig voor jezelf
- * Je kunt andere keuzes maken
- * Geniet van alles wat je mist
- * Verjaardag eens vaker

[Lees verder: factsheet Flow Levenslessen.](#)

ONDERZOEK: WE ZIJN ONS BEWUSTER VAN DE VALKUILEN, MAAR TRAPPEN ER NOG WEL STEEDS IN

In november 2008, rond de start van Flow, liepen veel vrouwen tegen dezelfde dingen aan: ze waren altijd druk, wisten niet wat ze moesten kiezen, wilden altijd maar gelukkig zijn en hadden moeite met nee zeggen. Uit recent Flow-onderzoek onder 2.000 Nederlandse vrouwen blijkt dat ze zich de afgelopen tien jaar wel bewuster zijn geworden van hun valkuilen, maar dat ernaar handelen vaak nog niet lukt.

PERSBERICHT

- * 50% van de onderzochte vrouwen wil bewuster, rustiger en langzamer leven, maar het lukt hen niet.
- * 70% geeft aan dat ze weten dat ze eigenlijk altijd meer 'willen' dan dat ze echt moeten.
- * 80% zegt gelukkiger te zijn als ze weten wat hen energie kost en wat energie oplevert.
- * 45% wil meer me-time

Vrouwen worstelen eigenlijk nog met dezelfde dingen als in 2008. En dat is niet zo gek, volgens wetenschapper Margriet Sitskoorn. We leven in de VUCA-wereld, een uit de Verenigde Staten afkomstige term, waarmee de huidige veranderende, nieuwe, stressvolle wereld wordt samengevat.

Uit het boek *IK²* van Margriet Sitskoorn: *'Al deze veranderingen vragen veel van onze hersenen. Oude vaardigheden, zoals aandacht vasthouden en switchen moeten verbeterd worden. Nieuwe vaardigheden zijn bijvoorbeeld het effectief selecteren en kritisch evalueren van informatie uit de ongelooflijke hoeveelheid beschikbare informatie. Maar ook het vertalen van deze informatie naar je werk en je leven. Dit vergt flexibiliteit, creativiteit en innovatievermogen, op tijd ontspannen en je niet alleen maar laten leiden door prikkels van buitenaf.'*

Daarom gaat Flow ook de komende jaren door met haar missie om mensen bewuster en aandachtiger naar hun leven te laten kijken. Met verhalen over klein geluk, andere keuzes en simpeler leven blijft Flow inspiratie bieden en levenslessen geven die juist in deze tijd zo hard nodig zijn. Lessen die we allemaal nooit hebben geleerd op school, maar waar je wél je hele leven iets aan hebt.

Wereldwijd succes

In Nederland heeft Flow een verspreide oplage van ruim 83.000 en dat aantal stijgt. Het blad verschijnt 8x per jaar, de specials 6x per jaar, het Instagram-account heeft 233.000 volgers, er is een agenda, een stationery-lijn en nog veel meer. Als online magazinemerkt staat Flow in Nederland op de vijfde plek volgens de MMA (Magazine Media Associatie).

Inmiddels wordt de Engelstalige editie wereldwijd verkocht in 39 landen, vooral in de Verenigde Staten, het Verenigd Koninkrijk en Australië. Daarnaast zijn er nu twee licenties: in Frankrijk en Duitsland, waar teams een eigen Flow maken.

[Lees verder: factsheet Flow Feiten & weetjes.](#)

Flow is onderdeel van Sanoma Media Netherlands. Sanoma Media Netherlands heeft het breedste, meest gevarieerde en toonaangevende portfolio van Nederland. Met sterke merken binnen tijdschriften, websites, videoapps, evenementen, contentmarketing en e-commerce is Sanoma een toonaangevend mediabedrijf. Het portfolio bestaat uit meer dan 30 uiteenlopende A-merken, waaronder AutoWeek, Donald Duck, Flow, Libelle, LINDA., Margriet, NU.nl, Scoupy, Libelle Zomerweek, VIVA400, vtwonon en Veronica Magazine. Sanoma Media Netherlands is onderdeel van het Finse beursgenoteerde bedrijf Sanoma, een vooroplopend media- en educatiebedrijf dat dagelijks het leven van miljoenen mensen weet te raken.