

## Waarom het niet zinvol is om te proberen in “flow” te komen.

We denken allemaal dat de “flow” iets is om naar te streven. “In flow zijn” is door haar bedenker de psycholoog Csikszentmihalyi beschreven als:

“Het compleet betrokken zijn in een activiteit die gericht is op het bereiken van een persoonlijk doel. Het ego valt weg. De tijd vliegt. Elke handeling, beweging volgt logisch op de vorige, zoals bij het spelen van jazz. Je hele ‘zijn’ is betrokken bij de activiteit en je gebruikt je capaciteiten en vaardigheden maximaal.”

Binnen de Drie Principes noemen we dit ook wel een volkomen heldere geest hebben.

We hebben het allemaal wel eens meegemaakt. Alles wat je aanpakt lukt en elke volgende stap lukt ook. Tot het voorbij is. En dan weet je niet meer hoe je het voor elkaar hebt gekregen.

Veel mensen zoeken naar methoden om “terug te komen” in flow. Veel sites adviseren je om “iets te doen” om in flow te komen, Veel sporters bouwen routines op die ze “in flow brengen”.

De harde realiteit is echter: **geen van die methodes werkt echt**. En als het een keer werkt, is het louter toeval.

Het allerbelangrijkste wat je je moet realiseren om in flow te komen is: **probeer het niet, als het komt, komt het vanzelf!** (wij zijn meesters in het onszelf voor de voeten lopen!)

Hoe harder je probeert om in flow te komen, hoe minder het gaat lukken.

Hier een aantal overwegingen die je helpen om jezelf minder voor de voeten te lopen:

1. In Flow komen vereist niet dat je iets doet. Een volkomen heldere geest is onvoorwaardelijk.
2. In Flow komen is niet iets dat je bereikt. Het is een natuurlijke staat voor ons.
3. Het gebruiken van een methode om “in Flow te komen” vervreemdt je van je eigen innerlijke wijsheid - en je innerlijke vermogen om hier uit jezelf mee in verbinding te komen.
4. In de Flow zijn heeft geen enkel verband met de omstandigheden in je leven.
5. In de Flow zijn is een staat van zonder gedachten zijn. Als je daarvoor een aanpak wilt gebruiken is het noodzakelijk dat je nadenkt en dat is precies het omgekeerde van wat je wilt bereiken.
6. Als je gelooft dat je “in de Flow” moet zijn om ergens succesvol in te zijn, zorgt er alleen maar voor dat je tijdelijk in een lage gemoedstoestand terecht komt.
7. Als je probeert om je gedachten onder controle te brengen om “in de Flow” te komen, dan begrijp je niet hoe onbelangrijk je gedachten hiervoor in feite zijn.
8. Vanuit een laag psychologisch perspectief heb je geen helder beeld van het leven, dus je eruit proberen te “zwoegen” is een vruchteloze onderneming.
9. Resultaten zijn geen evaluatie van je zelfwaardering. Dus Flow of geen Flow, er is altijd de gelegenheid voor ontwikkeling, groei en succes.

Ik ben geen voorstander van de term “in de Flow”. Om het te bereiken lijkt een beetje op “in slaap vallen”. Als alles goed gaat van je op natuurlijke wijze in slaap. Tenzij je gaat nadenken en jezelf voor de voeten loopt. Onder welke omstandigheden je ook leeft, welk



probleem je ook hebt, er zijn altijd instinctieve antwoorden die zich om de hoek verschuilen. Probeer die te horen of vinden!

Vrij naar: The Path of No Resistance, Garret Kramer, 2015