

Luc van Esch

Leven
vanuit
flow en
intuïtie

Manifesteren
wat nú bij je past



Uitgeverij Akasha

Inhoud

Voorwoord 7

Inleiding: leven vanuit flow 9

Deel 1 – Flow 17

1 Wat is flow? 19

2 Uit en in de flow 35

Deel 2 – De basis: veiligheid en aanwezigheid 51

3 Steeds dieper aanwezig zijn 53

4 Steeds meer voelen 71

Deel 3 – Manifesteren 83

5 De kracht van een echt ja 85

6 Denken 103

7 Uitspreken! 131

8 Doen 147

9 Vertrouwen 177

10 Het groeiproces 201

Voorwoord

Ben je in de flow, dan ben je met al je aandacht in het moment. Je hebt het gevoel dat alles vanzelf gaat, een weinig besef van tijd waarbij toevalligheden zich zomaar aandienen. Alles lijkt gemakkelijk te ontstaan, alsof alles klopt in het moment, precies zoals jij wilt.

Als je weet wat flow is, en wat jou uit de flow haalt, kun je ook weer in de flow komen. Eenmaal in het nu maak jij de keuzes die je werkelijkheid creëren. De ‘mind’ – het denken, de analysator ofwel de ratio – haalt je uit de flow en brengt je uit het hier en nu en terug naar herinneringen en situaties uit het verleden. Volg je de mind, dan blijf je keuzes maken vanuit het verleden en creëer je een werkelijkheid die gebaseerd is op wat je vroeger wilde, dacht en voelde.

Wil je in flow leven en creëren wat jij wilt, dan blijf je in het nu. Dat vraagt om aanwezigheid, voelen en ervaren in het moment. In dit boek leg ik uit wat flow is, hoe je het kunt bereiken en hoe je vanuit flow gemakkelijk keuzes kunt maken om te creëren wat jij wilt in dit leven.

Inleiding: leven vanuit flow

Na mijn studie bedrijfseconomie heb ik een periode gehad dat alles gemakkelijk ging. Het was een tijd waarin ik bewust bezig was met creëren, mijn verlangens te verwezenlijken en in de wereld neerzetten wat ik wilde. In die tijd voelde ik vertrouwen. Ik wist precies wat ik wilde en verwezenlijkte – manifesteerde – dit vervolgens in no time. Een groot aantal van deze ‘instant-creatiemomenten’, zoals ik ze noem, zal ik in dit boek beschrijven. Nu, jaren later, snap ik namelijk precies waarom ik dat gevoel van flow – want dat was het – niet kon vasthouden.

Wat al deze manifestatiemomenten gemeenschappelijk hadden, was dat ze zich op moeiteloze wijze voltrokken. Ze vonden snel en plotseling plaats, en de oplossingen en antwoorden kwamen altijd uit onverwachte hoek. Aan de basis van deze momenten liggen gevoelens van flow en synchroniciteit. Het gevoel dat alles klopt in het moment.

Hoe kom je in de flow? Waarom lukt het soms wel en soms niet? En waarom val je eruit? Hoe creëer je wat nu bij je past? Daarover gaan we het hebben in dit boek.

Mijn eerste bewuste creatieproces

Mijn eerste bewuste ervaring met het creatieproces is al behoorlijk lang geleden; het was tijdens een reis na het afronden van mijn studie. Ik had net een inspirerende reeks boeken van Neal Donald Walsh gelezen, onder andere *Een ongewoon gesprek met God*, waarin Neal uitlegt hoe het leven in elkaar zit. Wat ik las, klopte precies met wat ik nodig had op dat moment en alles resoneerde in mij. Hij schreef onder andere dat het creatieproces zich in essentie voltrekt in drie basisstappen: *denken, zeggen, doen*. Deze stappen bespreek ik in de verschillende hoofdstukken van dit boek.

Voorbeeld

Na mijn afstuderen ging ik met mijn beste vriend Paul op reis naar Zuid-Amerika. Voor mij was het de tweede keer dat ik naar Brazilië ging. De eerste keer was ik met een studiereis samen met een groep studenten. Dat was zo goed bevallen dat ik voordat ik me in het werkende leven zou storten, terug wilde gaan. We hadden er allebei enorm naar uitgekeken. Eenmaal daar namen we alles op wat onze zintuigen konden waarnemen, keken nieuwsgierig om ons heen en snoven onbekende geuren op. We stonden volledig open voor nieuwe ervaringen. Met de toekomst en het verleden waren we totaal niet bezig. We waren vastbesloten om niets te missen en maximaal van deze reis te genieten. Later beseftte ik dat we tijdens deze reis, die een paar maanden had geduurd, volledig in het nu waren geweest.

We kwamen 's middags aan in Rio de Janeiro, Brazilië, en boekten voor de eerste dag een eenvoudig hotelletje om alvast onze zware rugzakken te stallen. We namen

ons voor om later op zoek te gaan naar een andere, leukere accommodatie, omdat we twee weken in Rio zouden blijven. We liepen over de Copacabana, langs het strand en met een zonnetje in ons gezicht, en genoten van het moment en van het gevoel dat alles mogelijk was. De gedachte kwam in mij op dat het supergaaf zou zijn als we voor de komende twee weken een eigen appartement aan de Copacabana hadden en dat sprak ik uit. 'Dat is toevallig, dat dacht ik ook net!' We waren zo positief verrast over deze onderlinge afstemming dat we hardop zeiden: 'Denken, zeggen, doen.' We liepen weer verder, ondertussen genietend, observerend, open, en dachten er verder niet meer aan. Tot we aan het einde van de boulevard de straat overstaken en door twee mannen en een vrouw werden benaderd. Een van de mannen toonde zijn visitekaartje en vroeg of we een appartement aan de Copacabana wilden huren. Stomverbaasd keken we elkaar aan. De herinnering aan enkele medestudenten die vorige jaar overvallen waren, kwam even in mij op, samen met een subtiel gevoel van angst. Ik liet deze gedachte snel weer liet varen. Dit was gewoon te toevallig. En dus lieten we onze argwaan varen, overlegden kort met elkaar en gingen toen mee met deze mannen. We vertrouwden erop dat dit geen toeval was.

We kwamen aan in een appartement aan een zijstraat van de Copacabana. Hoewel het dus niet aan de Copacabana zelf lag, zoals we hadden gewenst, waren we direct enthousiast. Goedkoper dan het hotel, leuker en met alles erop en eraan. Maar nadat we even hadden rondgekeken, zei de man, die zojuist een telefoontje had gekregen, dat het niet kon doorgaan omdat het

appartement toch al verhuurd bleek te zijn. Er ontstond wat boosheid bij mij en de eerste gedachte die bij me opkwam, was dat mijn kortstondige achterdocht misschien toch terecht was geweest. Maar een van de mannen zei: 'Geen nood, we hebben nog een ander, beter appartement direct aan de Copacabana.' Enigszins sceptisch gingen we weer mee. Misschien voel je al waar dit heen gaat. Dit keer kwamen we aan bij een nog groter en luxer appartement, met twee ruime slaapkamers met queensize bedden en een televisie, een eigen keuken en ook werkelijk liggend aan de Copacabana, precies zoals we hadden gewild! Wauw! Dit was helemaal over de top. Vijftien minuten later hadden we de sleutel en vervolgens hebben we er twee heerlijke weken beleefd.

We hadden dit van tevoren nooit kunnen bedenken. Dit creatiemoment kwam voor ons dus als een verrassing, maar tegelijkertijd keken we er niet raar van op dát het gebeurde. Misschien kwam dat doordat we allebei vol in het perspectief zaten van 'denken, zeggen, doen' en het creëren van onze eigen werkelijkheid. Op het moment zelf wijdden we er niet te veel gedachten aan en stonden we er ook niet te lang bij stil. Ergens voelden we dat dit onze reis was, waarin we de prachtigste dingen zouden ervaren.

Deze reis was vol flow, maar het was niet alleen maar plezier en vreugde. Er waren ook irritaties en frustraties. Zoals die keer dat we opgelicht waren door een taxichauffeur toen we 's avonds laat moe aankwamen in Venezuela. Maar ook daar bleven we niet in hangen. We waren allebei steeds in staat om het moment te aanvaarden. We konden steeds weer terug naar het nu en ervaren en genieten en ons

openstellen voor nieuwe belevenissen. Dát is de basis voor het ervaren van flow.

Voor mijn gevoel was deze hele reis één groot magisch moment van flow, waarin we alles volledig ervoeren en genoten en creëerden in het moment. Het lukte me om dit gevoel van flow nog zeker zes maanden na thuiskomst vast te houden.

Het bijzondere van flow

Het bijzondere van de periode na mijn studie is dat zich in korte tijd allerlei gebeurtenissen voltrokken zonder dat ik er echt bij stilstond hoe bijzonder dat was. Ik kreeg de baan die ik wilde, mijn eerste echte vriendin, mijn eigen appartement en mijn eerste auto. Allemaal stappen die ik zette zonder dat het me moeite kostte. Het voelde zo logisch en simpel allemaal dat ik er amper echt aandacht aan besteedde.

Nu, twintig jaar later, zit ik alweer ruim een jaar volledig in de flow en ik ervaar dezelfde gevoelens als in de periode na mijn studie. Het voelt wederom alsof ik werkelijk alles kan manifesteren en alles naar me toe komt. Het geeft een gevoel dat alles mogelijk is. Dat ik 's ochtends opsta met een gevoel van ruimte, lichtheid en enthousiasme vol verwachting wat de dag gaat brengen. Soms kan ik nog niet bevatten hoe gemakkelijk het de laatste tijd gaat, dat ik weer iets bedacht heb wat zich twee dagen later manifesteert. Grote en kleine dingen voltrekken zich op wonderlijke wijze. Het enige verschil is dat ik het nu nog bewuster ervaar. Ik realiseerde me dat ik deze flow de afgelopen jaren gemist heb en vroeg mezelf af hoe dat kwam. Was het weg? Of was ik me er gewoon niet van bewust?

Ik ben bij mezelf gaan onderzoeken wat nu precies deze flow veroorzaakte en wat het was dat mij uit de flow haalde en ervoor zorgde dat ik dat gevoel niet meer had. Dit boek heb ik ook geschreven voor mezelf, omdat ik nog niet volledig begreep hoe het proces van flow en creëren wat ik wil precies werkte. Het schrijfsproces heeft mij precies die inzichten gegeven om dingen nog sneller en gemakkelijker te manifesteren, vooral in periodes dat het juist even niet lukt. Ik snap nu nog beter waaróm het dan niet lukt en wat ik eraan kan doen om opnieuw in de flow te komen. Maar ik heb het vooral voor jou geschreven, omdat ik het iedereen gun om met meer gemak en ontspanning te leven vanuit flow en intuïtie waarbij je je volledige potentie leeft en dat creëert wat jij wilt.

Ogenschijnlijke toevalligheden

We staan vaak niet stil bij de toevalligheden die in ons leven plaatsvinden. We noemen het toeval omdat het een schijnbare toevalligheid is. Maar wat als dat niet zo is? Wat als je dat bewust of onbewust zelf hebt gecreëerd? Als je bewuster stilstaat bij wat je werkelijk denkt, wilt en voelt, zal de logica van het manifestatieproces je langzaam duidelijk worden. We creëren continu.

In dit boek zet ik enkele van mijn grotere toevallige creaties op een rij. En ook wat kleinere, want die zijn er ook, veel meer zelfs dan grotere. Ik was aanvankelijk van plan deze kleinere manifestaties niet op te nemen in dit boek, omdat ze voor jou als lezer niet zo interessant of boeiend zijn. Maar ze zullen waarschijnlijk wel eerder herkenning oproepen, waardoor het voor jou gemakkelijker wordt om de stappen

Leven vanuit flow

Flow ligt aan de basis van het creatieproces. Je hebt het gevoel dat alles vanzelf gaat, een weinig besef van tijd waarbij toevalligheden zich zomaar aandienen. Alles lijkt gemakkelijk te ontstaan, alsof alles klopt in het moment. Oplossingen en antwoorden komen uit onverwachte hoek. Zoals die grotere papiercontainer en het chique appartement aan de Copacabana. Wie wil er niet leven vanuit flow? In flow creëer je moeiteloos de werkelijkheid die op dat moment bij jou past.

Opbouw boek

Het boek is als volgt opgebouwd. In deel 1 leg ik uit wat flow is, waarom je niet altijd in de flow bent en hoe je steeds terug in de flow kunt komen. In deel 2 gaan we naar de basis die je nodig hebt om in de flow te komen. Deze basis is aanwezigheid, zodat je met alle aandacht kunt zijn bij wat je voelt en ervaart. Dat kan immers alleen als je je veilig en ontspannen voelt. Je gaat dan vanzelf voelen en kunt contact maken met wat je echt wilt. In deel 3 leg ik stap voor stap uit hoe je de verlangens die je voelt, kunt manifesteren. Hoe je je belemmeringen los kunt laten zodat je dat leven kunt leiden dat nu bij je past.

1 Wat is flow?

Tegenwoordig zijn er meerdere woorden om het gevoel te omschrijven dat mensen hebben wanneer ze in de flow zijn. Sporters noemen het ook wel 'in de zone'. Anderen spreken van 'superhelderheid', 'hoogste staat van aanwezigheid', 'gevoel van extase', 'verhoogde focus' en 'superfluiditeit'. Je weet precies wat je wilt in dat moment, alles verloopt helemaal zoals je wenst, er is een volledige verbinding met alles om je heen.

Maar wat is flow nu eigenlijk? Hoe stap je in de flow en waarom stap je er soms uit? En hoe creëer je flow in jouw leven?

Elementen van flow

Flow is een concept uit de positieve psychologie, een op wetenschap gebaseerde stroming die zich onder andere richt op positieve ervaringen van mensen en hun positieve eigenschappen. Wanneer je erop googelt, kom je onder andere uit bij de Amerikaans-Hongaarse psycholoog Mihaly Csikszentmihalyi, die voor het eerst een definitie gaf van flow met bijbehorende kenmerken. In het kader van dit onderwerp interviewde Csikszentmihalyi in 1975 een aantal

personen voor zijn gelijknamige boek *Flow*. Een van hen gebruikte een metafoer om het positiviteitsgevoel waarin hij zat te omschrijven. Hij noemde flow de positieve ‘stroom’ die hem meevoerde.

Volgens Csikszentmihalyi bestaat het gevoel van flow uit ten minste een aantal van de volgende acht elementen:

- 1 Doelgerichtheid
- 2 Concentratie
- 3 Verlies van zelfbewustzijn
- 4 Verlies van tijdsbesef
- 5 Directe feedback: je krijgt direct sturing tijdens uitvoering van je activiteit
- 6 Balans tussen jouw vaardigheden en de uit te voeren activiteiten
- 7 Een gevoel van persoonlijke controle
- 8 De activiteit geeft voldoening (bron: *Wikipedia*)

Jouw momenten van flow

Als je in de toekomst meer momenten van flow wilt creëren, vraag jezelf dan af: wanneer heb ik in het verleden flow ervaren? Wat waren de omstandigheden? Met wie was ik? Wat deed ik toen? En wat niet? Iedereen heeft situaties waarin hij gemakkelijker in de flow kan zijn. Om deze momenten terug te kunnen halen, nodig ik je uit om de volgende vraag te beantwoorden:

Wanneer ben je met al je aandacht in het nu?

Het gaat om de momenten dat je met al je aandacht in het nu bent, want dat is het belangrijkste kenmerk van flow. Dat kunnen leuke momenten zijn, maar ook spannende of verdrietige, waarin je dus niet bezig bent met morgen of straks, gisteren of vorige week. Je bent met al je aandacht in het nu.

Antwoorden die ik doorgaans krijg op bovenstaande vraag, zijn: ‘Wandelend in de natuur’, ‘als ik aan het skiën ben’, ‘tijdens het sporten’, ‘op het werk’, ‘in een goed gesprek’, ‘op het strand tijdens de vakantie’ of ‘als ik aan het zingen ben’. En ook: ‘Tijdens een vrijpartij’, ‘toen ik aan het bevallen was’ of ‘bij een uitvaart’. Deze voorbeelden hoeven niet voor jou te gelden, maar voor de deelnemers aan mijn workshops waren dit de momenten dat ze met al hun aandacht in het nu waren.

Er is altijd wel iemand die zegt: ‘Volgens mij ben ik nooit in het nu’, ‘mijn hoofd zit vol met gedachten en dat stopt nooit’. Maar de momenten van flow hoeven echt geen hele dag of minutenlang te duren. Het kan ook om slechts enkele seconden gaan. Als ik mensen dat vertel, lukt het ze meestal wel om een moment terug te halen. Je kunt je ook afvragen tijdens wat voor activiteiten je de mééste momenten met je aandacht in het nu aanwezig bent.

Voorbeeld

Stefan vertelde dat hij tijdens zijn werk altijd in het nu was: ‘Ik werk immers met gevaarlijke machines.’ Elk moment van onoplettendheid zou hem een vinger of zelfs een hand kunnen kosten. Ook de vergelijking met Max Verstappen wordt gemaakt. Zou hij werkelijk met al zijn aandacht in het moment aanwezig zijn? Of zouden zijn gedachten tijdens het scheuren regelmatig afdwalen? Wat denk je dat er zou gebeuren als hij niet

in het moment aanwezig is, maar zich tijdens zijn races met andere dingen zou bezighouden, zoals wat hij na afloop allemaal bij de supermarkt moet halen? Het doet je realiseren dat atleten met al hun aandacht in het moment moeten kunnen zijn, als ze lange tijd op hoog niveau willen presteren.

Het mag duidelijk zijn dat regelmatig en langdurig afdwalen ten koste gaat van de prestatie, of dat nu op werk- of sportgebied is. Hieruit blijkt dus dat flow in werk en sport gewenst is doordat het impact heeft op de effectiviteit. In flow gaat alles soepeler.

Wat ervaar je dan?

Je bent je ervan bewust dat er momenten zijn dat je volledig met je aandacht in het nu bent. Herken je ook de kenmerken die Csikszentmihalyi noemde? Onderzoek die momenten eens. Waarin verschillen die van andere situaties? Wat denk, voel en ervaar je dan? De kernvraag die je jezelf kunt stellen:

Wat ervaar ik wanneer ik met al mijn aandacht in het moment ben?

Wanneer ik bij mensen doorvraag over hun ervaringen en me richt op de overeenkomsten tussen al deze ervaringen, kom ik de meeste kenmerken tegen die Csikszentmihalyi noemt.

1 Doelgerichtheid. De doelgerichtheid zoals ik die ervaar, is niet mentaal of ontstaan vanuit het hoofd, maar komt