

Loop je flow los

Met deze wandeloefening kun je ontdekken hoe het zit met jouw Flow. Je kijkt naar hoogtepunten uit het verleden en onderzoekt wat maakt dat het een hoogtepunt was. De wandelopdracht is opgebouwd uit 4 stappen en vraagt ongeveer 1,2 uur van je tijd.

De flowervaring heeft 7 kenmerken

- Je gaat helemaal op in waar je mee bezig bent: je bent gefocust en geconcentreerd.
- Je vergeet de tijd, omdat je in je hoofd alleen maar met deze activiteit bezig bent.
- Je ervaart opwinding op gezonde spanning. Je hebt zin om er mee aan de slag te gaan, wordt er vrolijk van.
- Je bent helder van geest; je weet wat je moet doen om de activiteit goed uit te voeren.
- Je hebt het vertrouwen dat je de activiteit goed kunt afronden, ook al is het misschien spannend.
- Je denkt dat je voldoende vaardigheden of talent hebt om die taak tot een goed einde te brengen, ook al is het moeilijk
- Je hebt een intrinsieke motivatie. Het doen van de activiteit zelf is de beloning. Dit in tegenstelling tot het volhouden van vervelende taken die je pas voldoening geven als ze zijn afgerond, dan is je motivatie extern

Stap 1.

Basiswandeling

Stap 2.

Laat je gedachten eens gaan en kijk terug op je loopbaan en leven. Beantwoord de volgende vraag:

Wat waren momenten in je leven waarin je flow ervoer? Waar had je plezier in?

Wat deed je toen precies?

Wanneer heb je genoten, zodat je de tijd helemaal vergat? Wanneer was je tevreden of gelukkig? Schrijf deze momenten op.

Wat zie je in de natuur dat jouw flow vertegenwoordigt? Of waarmee jij jouw flow associeert. Neem er foto's van.

Stap 3.

Bekijk nu wat de rode draad is van je flow momenten uit het verleden. Kijk goed naar de door jou opgeschreven momenten, en haal hier uit wat je precies plezier gaf. Wat is er gemeenschappelijk aan al die momenten? Dat doe je door de volgende vragen te beantwoorden.

Wat zeggen de flowmomenten over jouw plezier?

Welke interessegebieden zie je?

Waar ligt je hart, wat wil je het liefste doen?

Wat vind je bijna prettig of leuk om te doen?

Waar was je enthousiast over? Welke activiteiten en werkzaamheden deed je graag?

Stap 4.

Eerste stappen zetten. Welke conclusies kun je trekken wat betreft je activiteiten op je werk en je vrije tijd? In hoeverre komen vergelijkbare activiteiten als uit jouw flowmomenten in het verleden terug in je huidige werk? Welke kleine stappen kun je zetten om meer flow in je werk te ervaren? Wat kan een eerste voorzichtige conclusie zijn over het soort werk dat bij je past (zonder dat je denkt in functietitels).