

Dit is jouw katalysator naar meer doen wat je wil en waard bent!

FLOW to GROW

worksheet

Datum	Jouw flow activiteit*	gevoel vooraf	gevoel achteraf + waarom	Idee
	<i>Bijvoorbeeld: 5K joggen</i>	beschrijf je gevoel met een cijfer van 1 (heel slecht gevoel) 10 (heel goed gevoel)	Bijvoorbeeld: 7 genoten van de zonsopgang, maar benen voelden zwaar	<i>Bijvoorbeeld: Ik ga mijn vriendin bellen en vragen of ik mijn online lessen in haar bureau mag opnemen.</i>

Neem na het invullen van een rij 5 minuten de tijd om:

1 Je idee uitgebreider te beschrijven	☐ Wie? ☐ Waar? ☐ Wanneer? ☐ Wat?
2 Als je dit idee effectief zou uitvoeren, wat zou dan het effect zijn?	
3 Kies: Uitvoeren of plannen?	☐ kost de uitvoering je minder dan twee minuten? Doe het nu! ☐ kost de uitvoering je meer dan twee minuten? Bedenk de eerste stap en plan deze in!
4 Just do it!	Beschrijf het effect op jou of je omgeving:

*Uitleg over flow-activiteit

Een flow-activiteit is een activiteit waarbij je voelt dat je mentaal energie krijgt én die tegelijk op lichamelijk vlak energie van je vraagt. Je bent dus actief, maar de activiteit voelt mentaal niet als belastend aan: het vraagt geen hoge concentratie en specifiek denkvermogen. De activiteit geeft je mentaal energie omdat je het met een zeker gemak kan uitvoeren en het iets is wat je graag doet. Het creeërt op een positieve manier ruimte om (onbewust) over andere zaken na te denken. Zo activeer je je **‘default mode brain’**, wat wil zeggen dat er lage hersenactiviteit is, verspreid over je brein, wat leidt tot meer associaties en creativiteit. Je genereert dus spontaan ideeën zonder te overdenken, zonder te piekeren.

