



## **▲ FLOW**

### **GEWENSTE RESULTATEN:**

Vitaliteit  
Vertrouwen  
Gelukshormonen  
Het leven gaat je gemakkelijk af

### **POSITIEVE ACTIES:**

Je hebt positieve gedachten, 'Ik ben oké, jij bent oké'  
Vertrouwen in jezelf  
100% verantwoordelijkheid nemen, 'Hoe kan ik...?'  
Anderen en jezelf waarderen, 'Jij en ik hebben het goed gedaan'  
Full Body Yes volgen, Full Body No honoreren

---

## **DE LIJN**

### **NEGATIEVE ACTIES:**

Nee voelen en toch doen  
Klagen en anderen de schuld geven 'Ik ben oké, jij doet het fout'  
Het leven overkomt me  
Het wordt me aangedaan, 'Waarom ik...?'  
Negatieve gedachten, 'Ik ben niet oké, jij bent niet oké'

### **ONGEWENSTE RESULTATEN:**

Je ervaart het leven als een worsteling  
Stresshormonen  
Onzekerheid  
Lusteloosheid



## **▼ DRAMA**

# 1 | HOE WERKT DE LIJN?

De lijn. Je ziet hem niet, maar hij is er wel. Het is die onzichtbare scheidslijn tussen worstelen en leven in flow. Er zijn drie posities: boven, onder en op de lijn.

## 1.1 BOVEN DE LIJN

Boven de lijn ben je in flow, het leven gaat je gemakkelijk af en je voelt je vitaal. Boven de lijn zit je in de Winstdriehoek (zie paragraaf 7.2). Je neemt 100% verantwoordelijkheid voor je gedrag en acties, spreekt waardering uit naar jezelf en anderen en bent authentiek. Met dit laatste bedoel ik dat je zegt wat je doet, en doet wat je zegt. Daarbij luister je naar wat je lichaam je vertelt. Voel je aan heel je lichaam dat je iets niet wilt (Full Body No), dan doe je het niet. Voel je juist dat je iets heel graag wel wilt (Full Body Yes), dan handel je daar ook naar.

Boven de lijn ben je enthousiast en dankbaar, heb je vertrouwen in jezelf en toon je begrip voor anderen. In je lichaam komen gelukshormonen vrij. De gevoelens die je boven de lijn ervaart, zijn vooral blijdschap en liefde, en allerlei varianten hierop, zoals vertedering, opluchting en ontroering.

Gedachten en overtuigingen boven de lijn zijn bijvoorbeeld:

- Ik ben oké, jij bent oké.
- Het leven is goed.
- Ik heb er volop vertrouwen in.
- Het gaat me lukken.
- Ik ben goed in wat ik doe.
- Ik heb zin in het leven.
- Het leven is goed voor mij.
- Ik ben op het juiste moment op de juiste plek met de juiste mensen.
- Ik sta in mijn kracht.
- Ik voel me goed.
- Ik ben blij en alles gaat mij gemakkelijk af.
- Ik ben gezond.

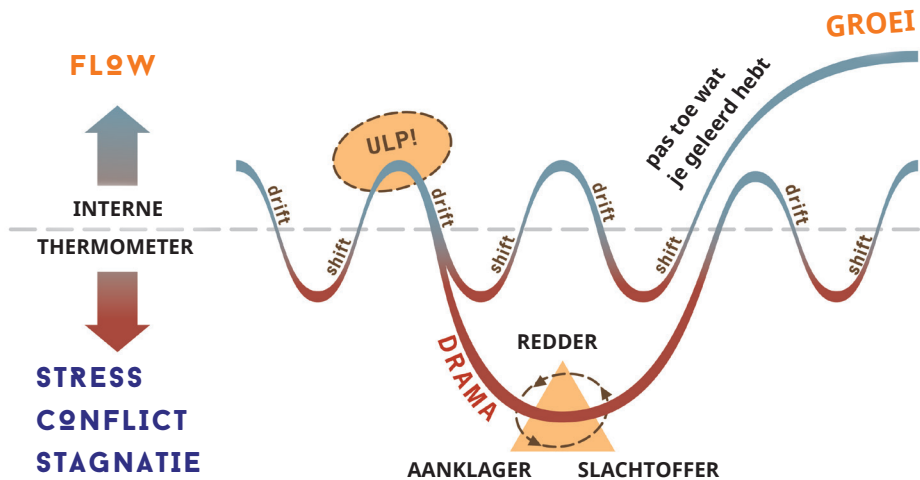
## 1.2 ONDER DE LIJN

Onder de lijn is het worstelen. Je ervaart het leven als zwaar en lastig. Je zit in de Dramadriehoek en neemt de rol aan van slachtoffer, aanklager of redder (zie paragraaf 7.2). Je voelt je onbegrepen en klaagt, roddelt of beschuldigt anderen. De adrenalinekick die je daarvan krijgt, houdt dit gedrag in stand.

Basisgevoelens die je onder de lijn ervaart, zijn boosheid, angst en verdriet. Varianten hierop zijn bijvoorbeeld frustratie, ongerustheid en teleurstelling. Maar ook combinaties van de basisgevoelens komen voor: denk aan schaamte, schuldgevoel en wanhoop.

Gedachten en overtuigingen onder de lijn zijn bijvoorbeeld:

- Het leven is zwaar.
- Ik heb er geen vertrouwen in.
- Het is de schuld van anderen.
- Kunnen ze nou helemaal niks zelf?
- Dat is fout gegaan.
- Het is allemaal waardeloos wat ze doen!
- Ik mis elke keer weer kansen.
- Waarom gebeurt mij dit?
- Ik kan dat niet.
- Het is een en al ellende in mijn leven.
- Ik ben niet goed genoeg.
- Verdien ik wel genoeg?



### 1.3 OP DE LIJN

Op de lijn heb je de keuze: breng je jezelf boven of onder de lijn? Het meest aantrekkelijke is natuurlijk om boven de lijn te komen. Verderop in dit boek vind je tools die je daarbij helpen.

In de praktijk gaat het vaak zo:

Je bent in flow. Dan gebeurt er iets wat je triggert, iets waardoor je uit balans raakt. Je voelt bijvoorbeeld angst voor een presentatie. Of je bent boos op die manager die zijn werk niet goed doet. Voordat je het weet – en waarschijnlijk zonder dat je jezelf ervan bewust bent – beland je onder de lijn.

### 1.4 BEN JIJ ONDER OF BOVEN DE LIJN?

Kijk eens naar jouw situatie op dit moment:

- Hoe voel je jezelf?
- Wat zijn je gedachten en overtuigingen?
- Welk gedrag vertoon je?
- Hoe communiceer je?

## REFLECTIEVRAAG

*Is je huidige situatie oké voor jou,  
of zou je het anders willen?  
En hoe zou je het dan anders willen?*