



FLOW

**BEREIDHEID OM TE
LEREN, MOED, LEF**

**ONE: OPEN, NIEUWS-
GIERIG, EERLIJK**

DE LIJN

DRAMA



REFLECTIEVRAAG

Heb jij de moed om kritisch naar jezelf te kijken?

*Hoe vaak ben jij onder de lijn? En hoe vaak
boven de lijn?*



2 | OP DE LIJN

De bereidheid om te leren: daarmee begint het op de lijn. Heb je de moed, het lef om eerlijk en kritisch naar jezelf te kijken? Sta je open voor een andere, nieuwe blik op jezelf en de wereld om je heen?

Het uitgangspunt daarbij is: acceptatie. Als het buiten regent, dan regent het. Het heeft weinig zin je daartegen te verzetten. Beter is het te kijken hoe je constructief omgaat met de situatie zoals die is.

Deze positieve, leergierige houding duid ik in dit boek aan met ONE: een **O**pen, **N**ieuwsgierige en **E**erlijke houding. Realiseer je dat de moed die deze instelling vraagt, iets anders is dan hoogmoed. Wie overmoedig is en denkt 'dat doe ik wel even', bevindt zich niet op, maar net onder de lijn. Dat is de plek waar het drama begint.

Shiften of driften?

Op de lijn heb je de keuze: ga je shiften of driften? Breng je jezelf met een positieve houding (weer) boven de lijn (shiften)? Of praat en denk je jezelf naar het negatieve en beland je onder de lijn (driften)? In hoofdstuk 5 lees je hier meer over.

2.1 DE KEUZE IS AAN JOU

Het goede nieuws is: nu je weet wat de lijn is, zal je leven nooit meer hetzelfde zijn. Door het lezen van dit boek word je jezelf ervan bewust wanneer je je onder de lijn bevindt, en wanneer je er juist boven zit. Je gaat de emoties en het gedrag, de gevoelens en gedachten die erbij horen herkennen. **En het mooiste van alles: je weet dat je een keuze hebt.**

Dit boek is vergelijkbaar met een plattegrond in een groot winkelcentrum. Daarop staat een duidelijke pijl, met daarbij de woorden: "U bevindt zich hier." Zo is gemakkelijk te zien hoe je bij je favoriete winkel komt. Dit boek werkt op dezelfde manier. Het maakt duidelijk waar jij je bevindt – en helpt je vervolgens de juiste weg te bewandelen.

Voel je dat in je leven of in een situatie iets niet helemaal lekker loopt? Stel jezelf dan de vraag: ben ik boven of onder de lijn? En belangrijker nog: wil ik boven of onder de lijn zijn? Kies je voor een leven in flow, dan is het goed dat je dit boek leest. Je vindt hierin allerlei handige, direct toepasbare tools om weer boven de lijn te komen en daar te blijven.