

Magick

Verhoog je Vibratie

Masterclass

Video 23: Hoe kun je Snel in Flow State Komen?

Hoe kom je snel in flow state?

Dat is waar we het in deze video over gaan hebben.

Om snel in flow state te komen wil je iets doen dat je daadwerkelijk leuk vindt om te doen.

Je moet excited zijn over wat je gaat doen. Wat je ook wilt is dat het belangrijk is voor je.

Het moet moeilijk genoeg zijn dat je je hersenen wat stimulans geeft, maar niet te moeilijk dat je van tevoren als zoiets hebt van... dat gaat nooit lukken.

Je wilt ergens zitten waar het rustig is, en waar je geen afleiding hebt.

Afleiding is de nummer 1 killer voor flow state.

En als je uit een flow state raakt, is het moeilijk om er weer snel terug in te komen.

Het duurt ongeveer 15 tot 20 minuten om in flow state te komen, maar als je het kwijt bent geraakt dan kan het minimaal een uur duren voordat je er weer terug in komt.

Wat je wilt is de focus leggen op één duidelijke taak. En die zo lang mogelijk doen en je zult vervolgens in flow state geraken.

Stel je bent aan het werk... En je wilt in flow state komen.

Probeer dan kleine taken eerst af te wikkelen, om vervolgens daarna aan je flow state taak te werken zonder afleidingen.

Wat je wilt doen is in een rustige omgeving je werk doen.

Begin je werk met een aantal kleine taken die makkelijk zijn om uit te voeren, en in een kwartiertje te doen zijn.

Bijvoorbeeld antwoorden op emails. Of bepaalde statistieken bekijken.

Doe die dingen, en check ze als done.

Dit helpt om in de flow state te komen.

Vervolgens doe je je main flow state task zonder allerlei browser windows of tabbladen open. Geen social media, geen andere dingen die kunnen afleiden.

Gewoon het werk doen.

En je zult zien dat door je al succesvol uitgevoerde taken, en vervolgens de focus op de main taak, dat je ook die succesvol wilt afmaken, en dat je simpelweg door kunt blijven gaan zonder dat je aandacht versnipperd wordt ergens anders heen.

Wat je daarnaast kunt doen om nog beter in de flow state te komen is gebruik te maken van binaural beats.

Deze stimuleren de alpha hersengolven die je aanmaakt tijdens flow state.

In een meer alerte staat maak je beta hersengolven aan.

In een flow state maak je meer gebruik van alpha hersengolven.

Ik zal de audio die ik zelf gebruik hieronder plaatsen en linken.

Je wilt deze luisteren met een koptelefoon. ***Zonder koptelefoon werkt het namelijk niet.***

Wat er namelijk gebeurd is dat in het ene oor bv. Je linker oor muziek komt met een bepaalde hoeveelheid hz. Bijvoorbeeld 132 hz, en in je rechteroor bv 121 hz. Het verschil is 11 hz, en je brein maakt deze derde toon met 11 hz.

Binaural beats kun je zien als audio illusie, net zoals je optical illusions heb.

Gebruik de binaural beats dus om sneller in flow state te komen, en zet het als achtergrond audio op, als je oren zeer doen, als het een overtoon heeft, het is niet fijn, dan staat het te hard.

Maar voor mij werkt het goed om in de flow te komen.

En in die flow krijg ik enorm veel gedaan.

Dus ik hoop dat dit helpt. Dit was een korte module over flow state, maar kan groot effect hebben op je mood, en op de manier waarop je dingen gedaan krijgt.

Ik spreek je graag morgen weer terug tijdens een integratie dag.