



Eric Mijster

# HOE VIND IK MIJN FLOW?

Stap voor stap naar  
een leven in flow



**Eric Mijster**

Met illustraties van Sophie Kleeven

# HOE VIND IK MIJN FLOW?

Stap voor stap naar  
een leven in flow



## Colofon

Uitgever: S2uitgevers

Correctie: Marcella Rijntjes

Grafisch ontwerp: Douwe Hoendervanger grafisch ontwerp <sup>BNO</sup>Lid

Coveridee: Eric Mijenster

Illustraties: Sophie Kleeven

Druk en afwerking: Wilco BV

ISBN 978-94-93282-21-6

Eerste druk, augustus 2023

Als je dit boek onder de scanner of het kopieerapparaat legt, vraag je dan even af of dit recht doet aan alle uren werk die aan dit boek zijn besteed. Het overnemen van kleine stukjes tekst voor gebruik in kleine kring is geen probleem. Bedrijven, overheids- en onderwijsinstellingen die een deel van de tekst willen kopiëren kunnen een bijdrage overmaken aan Stichting Reprerecht. Twijfel je hierover of wil je foto's of (delen van) dit boek overnemen voor commerciële doeleinden, neem dan contact op met de uitgever.

[www.S2uitgevers.nl](http://www.S2uitgevers.nl)

# Inhoud

IS DIT HET NOU?	7
WAT IS FLOW?	19

## STAP 1

<b>DE STEM VAN BINNENUIT</b>	43
#1 HELDEN	53
#2 FAVORIETE FOTO'S	57
#3 VISION BOARD	61
#4 KINDERTIJD	65
#5 INTUÏTIEF SCHRIJVEN	69
#6 STEL JE VOOR...	73
#7 DE NATUUR	77
#8 LOSSE VRAGEN	81
#9 SUGGESTIES	85

## STAP 2

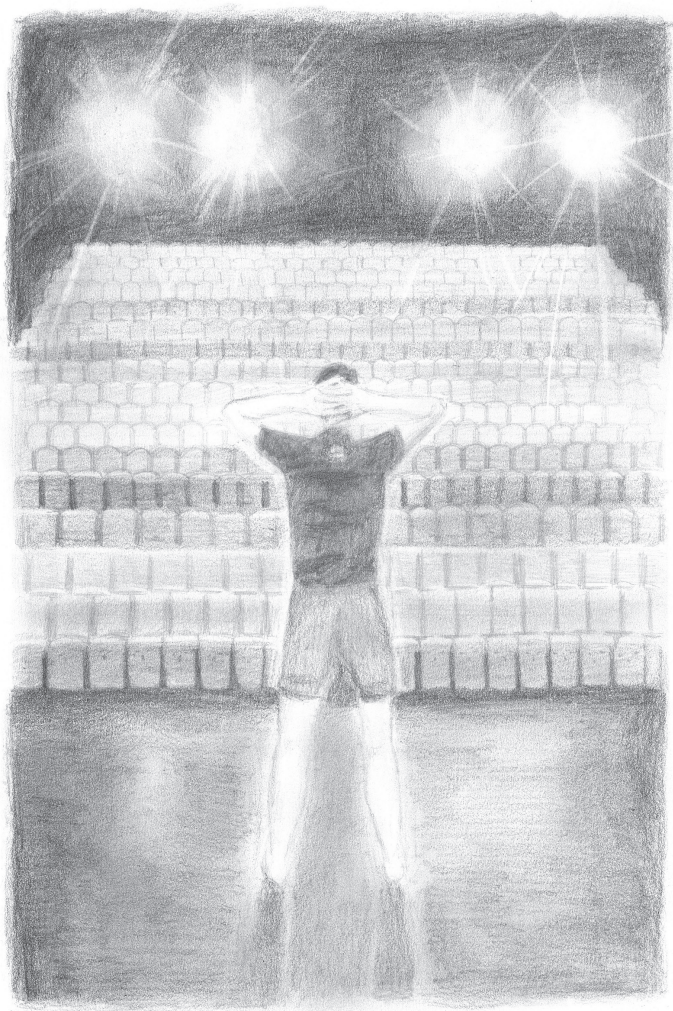
<b>VORMGEVEN</b>	89
#10 JOUW STER	93

## STAP 3

<b>HET IDEEAALBEELD</b>	99
#11 JA, MAAR...	109

## STAP 4

<b>SPRINGEN</b>	113
NOG EEN KEER!	129
VOLMAAKT	136
NAWOORD	139



**IS DIT  
HET  
NOU?**

Het was 31 maart 2022.



Ik stond in de theaterzaal van cultureel centrum Het Klooster in Nuenen. Ik had zojuist mijn jeugdvoorstelling *Een ongelooflijk belangrijk en waargebeurd verhaal over geluk enzo* gespeeld en de vragen van het publiek beantwoord. Een van de docenten verhief zijn stem vanaf de zijkant van de zaal en gaf aan wat er van de leerlingen verwacht werd. De jonge mensen gaven gehoor. Ik stond op het podium terwijl ze de zaal uit liepen.

Het was een boeiende ervaring voor me. Eigenlijk zou ik de voorstelling twee keer achter elkaar spelen, maar de school combineerde beide groepen waardoor er bijna 200 brugklassers voor me zaten. Dat was zo nu en dan op z'n zachtst gezegd rumoerig. Als een slang slingerde ik tussen het geluid van het publiek door, van de ene scène naar de andere. Totdat ik bij de laatste lichtwisseling belandde. Einde van de voorstelling. Er klonk applaus, maar ik had geen idee of de boodschap aan was gekomen.


Toen verscheen er een meisje voor mijn neus. Ze was een jaar of twaalf. Haar ogen stonden wijd open en ze keken me recht aan. Het was alsof ze mijn aandacht met haar blik vastpakte. Iemand leek aan de volumeknop van het achtergrondgeluid te draaien. De ruis om ons heen verdween. Ik voelde urgentie. Dit was serieus. Dit was een belangrijk moment voor haar. Wellicht ook voor mij. Haar vriendinnen stonden op een meter

afstand en luisterden nieuwsgierig mee. En toen, terwijl de zaal langzaam leegliep, stelde ze me haar vraag: ‘Eric, hoe vind ik mijn flow?’

De voorstelling die ik op die dag op het podium speelde, en die het meisje op die dag vanuit de zaal zag, gaat over de keuze om je eigen leven te leven en wat er gebeurt als je dat doet. In een klein uur neem ik het publiek mee op mijn ontdekkingsstocht van een leven zoals het 'hoort' naar een leven in flow. Het is mijn intentie om de mensen in de zaal te laten zien dat er een andere manier van leven is dan dat velen van ons van jongs af aan voorgespiegeld krijgen. In de eerste scène van de voorstelling vraag ik bloedserieus aan de jonge mensen waar ze hun zakgeld in investeren, of ze een verstandige beroepskeuze maken in verband met het geld dat later verdiend moet worden, of ze al een businessplan hebben geschreven en of ze nog steeds denken in kinderfeestjes in plaats van netwerkbijeenkomsten. 'Stop met dromen, start met nadenken,' luidt het gouden advies waarmee de openingsscène eindigt. Doorgaans zie ik ze vervolgens ongemakkelijk en met verwarde blikken op hun stoelen zitten. Sommigen kijken licht gepanikeerd. Anderen proberen mijn betoog weg te lachen. Een ijzige stilte volgt.

Zo voelde ik me ook toen ik opgroeide in deze wereld. Ik begreep totaal niet waar de grote mensen mee bezig waren en waarom ze het leven op zo'n angstaanjagend serieuze manier beleefden. Tegelijkertijd maakte het mij onrustig. 'Is dit het nou?' vroeg ik mezelf af. Met die vraag begon ik mijn ontdekkingsreis. Ik vond een antwoord en

dat verwerkte ik onder andere in die voorstelling. Hoewel ik de zaal een uur lang meeneem op reis, is mijn antwoord op de vraag 'Is dit het nou?' eenvoudig en onomstotelijk: nee, dit is het niet. Er is meer. Er is oneindig veel meer.



‘Er is meer.  
Er is oneindig  
veel meer.’

Ik verstilde en keek haar aan.

Ik luisterde in mezelf om te horen welk antwoord er boven kwam drijven, maar voor mijn antwoord op de vraag ‘Hoe vind ik mijn flow?’ bleek ik meer woorden nodig te hebben dan voor mijn antwoord op de vraag ‘Is dit het nou?’. Het voelde alsof er een tsunami aan informatie door mijn hoofd golfde. Ik zocht een antwoord dat de lading dekte, dat zo concreet was dat ze er werkelijk iets mee kon en dat ik meteen binnen één minuut in begrijpelijke taal met haar kon delen. Het lukte me niet. De informatie paste niet in die trechter.

De vraag van het meisje beantwoordde ik met een manier om erachter te komen waar je enthousiast van wordt: de heldenoefening. Daarover later meer. Nadat ik daar in het kort over had verteld, stapten de laatste jonge mensen door de deur naar buiten. Dat betekende ook het einde van ons gesprek. Samen met haar vriendinnen liep ze achter haar schoolgenoten aan. Ik bleef alleen achter. De zaal was leeg. De technicus was bezig met het ontkoppelen van zijn apparatuur en verder was er niemand. Het was stil. Om me heen was het stil; vanbinnen voelde, zag en hoorde ik van alles. De ontmoeting stond intern op herhaling. Ik zag het meisje vastberaden voor me staan, ik voelde de intensiteit van het moment en ik hoorde de vijf woorden van haar vraag. Die scène speelde opnieuw af, en opnieuw, en opnieuw.

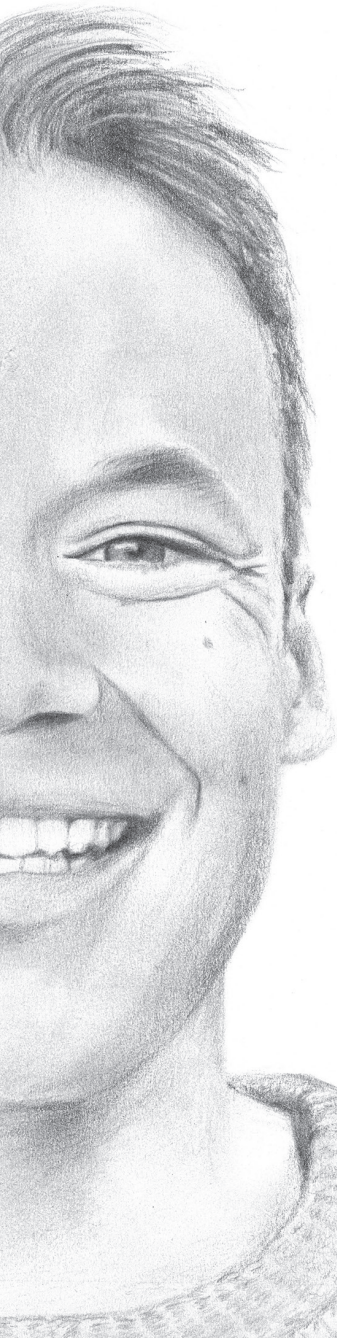
En na elke keer dat ik in mezelf de vraag ‘Hoe vind ik mijn flow?’ hoorde, zag ik mezelf er een ander antwoord op geven. De informatie golfde nog steeds door mijn hoofd. Het voelde alsof het gesprek nog niet af was.



Sinds de ontmoeting met het meisje, wiens naam ik overigens niet weet, reist haar vraag als een trouwe vriend met me mee. Het was de meest essentiële vraag die ze mij op dat moment kon stellen. Het maakte mij bewuster van het proces van niet-flow naar flow en het resultaat van onze ontmoeting heb jij nu in handen. Dit boek is een praktische gids voor een leven van binnenuit. Het is mijn intentie om in begrijpelijke taal, ook voor dat meisje en haar leeftijdsgenoten, te laten zien hoe je in contact komt met je flow. Hoe je in contact komt met de oneindigheid in jezelf. Als ze me de vraag nog een keer zou stellen, dan zou dit boek mijn antwoord zijn.



# WAT IS FLOW?



'Hoe vind ik mijn flow?' Die vraag stelde een meisje na afloop van een voorstelling aan Eric Mijnster (1988). De vraag werd een trouwe reisgenoot en leidde tot deze praktische gids voor een leven in flow. Met een duidelijk stappenplan, verhelderende oefeningen en tot de verbeelding sprekende anekdotes neemt Eric je mee op reis: jouw reis.

Eric is bekend van zijn boek *Het geluksgevoel* en de documentaire *Omdat ik het wil* en speelt veelgevraagde voorstellingen over luisteren naar de stem van binnenuit in het onderwijs, bij organisaties en in theaters. Hij werkte vier jaar in het onderwijs waar hij jongeren begeleidde in het vormgeven van hun eigenheid. Met dit boek wijst hij jou de weg, zonder te vertellen waar je heen moet gaan.

[ericmijnster.nl](http://ericmijnster.nl) | [S2uitgevers.nl](http://S2uitgevers.nl)



9 789493 282216 >