

Jan Bommerez

Minder moeten, meer FLOW

**DIT BOEK IN VERNIEUWDE DRUK
VERKIJGBAAR IN DE BOEKHANDEL:
ISBN 978 94 6000 197 0**

**Ontdek opnieuw de magie
uit je kinderjaren**

De mogelijkheid om de sprong te maken naar een hoger bestaansniveau is er voor iedereen. Het komt in essentie neer op jouw bereidheid om jouw overtuigingen over wat normaal is, los te laten.

Deepak Chopra

We leven in een wereld vol 'kikkers', die eigenlijk 'prinsen' of 'prinsessen' zijn, maar die hun kikkeridentiteit met hand en tand verdedigen. Is dat niet merkwaardig? *Minder moeten, meer FLOW* wil graag de kikker kussen en de prins of prinses in je wakker maken. De vraag is: zul je je laten kussen?

Die vraag is niet onterecht, want de kikker bestaat vooral uit defensiemechanismen die zijn ontstaan in onze kindertijd, en laat zich niet zo snel kussen. De prins of prinses in je is wat overblijft wanneer de defensiemechanismen weg zijn, en ons hart totaal open is: we zijn dan ons essentiële zelf: we zijn in FLOW. In FLOW ervaar je spontaan liefde en dankbaarheid: je bent blij zonder reden.

Minder moeten, meer FLOW is de reis van de held, waarover de meeste mythen en sprookjes gaan. De prijs is hoog, maar de beloning maakt de reis meer dan de moeite waard. Je bent wat je bent en je wordt wat je denkt. Het is ons denken dat onze ware essentie verbergt. Lees dit boek daarom met een open geest en stel het directe oordeel en de weerstand die soms zullen opkomen even uit. Lees met je hart, niet met je hersens.



Jan Bommerez woont sinds 1995 in Californië. Hij is regelmatig in Europa voor workshops en congressen. Hij is sinds 1978 actief als professioneel trainer en consultant in Europa, Azië en de Verenigde Staten. Hij trainde duizenden verkopers, managers en ondernemers en is bekend om zijn inspirerende lezingen over het menselijk potentieel.



Jan Bommerez

Minder moeten, meer FLOW

Ontdek opnieuw de magie
uit je kinderjaren

**DIT BOEK IN VERNIEUWDE DRUK
VERKIJGBAAR IN DE BOEKHANDEL:
ISBN 978 94 6000 197 0**

MultiLibris

**‘Iedereen heeft de mogelijkheid de sprong te maken naar een hoger
bestaansniveau. In wezen komt het neer op jouw bereidheid om jouw
overtuigingen over wat normaal is, los te laten.’**

Deepak Chopra

© 2007-2015 Jan Bommerez, Uitgeverij MultiLibris

Vormgeving: Wim ten Brinke BNO, Hilversum

Redactie: Janny ter Meer

Druk: Bariet, Ruinen

Alles uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en of openbaar gemaakt
door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze dan ook, mits
de bron duidelijk wordt vermeld. Share it forward ...

ISBN 978 94 6000 197 0

NUR 765, 800

WWW.MULTILIBRIS.NL

UITGEVERIJ@MULTILIBRIS.NL

Beste lezer,

We leven in een wereld vol 'kikkers' die eigenlijk 'prinsen' of 'prinsessen' zijn, maar die hun kikkeridentiteit met hand en tand verdedigen. Is dat niet merkwaardig? Met dit boek willen we graag de kikker kussen en de prins of prinses in je wakker maken. De vraag is: zul je je laten kussen?

Die vraag is niet onterecht, want de kikker bestaat vooral uit defensiemechanismen die zijn ontstaan zijn in onze kindertijd, en laat zich niet zo snel kussen. Die kikker is wat we denken te zijn, onze persoonlijkheid. We zijn echter niet een kikker, we zijn een prins of prinses. Die wordt zichtbaar als alle defensiemechanismen van de persoonlijkheid weg zijn en ons hart totaal open is. Dan zijn we ons essentiële zelf. Die staat bereiken we wanneer we in FLOW zijn. In FLOW zijn onze verdedigingsmechanismen tijdelijk inactief. In FLOW zijn we totaal aanwezig bij iemand of gaan we met hart en ziel op in een passie zoals een sport, een spannend boek of bijvoorbeeld de fysieke liefde.

FLOW is ongefragmenteerde ervaring. Het is diep geluk en het is verbondenheid met de overvloed van het leven. In FLOW ervaren we spontaan liefde en dankbaarheid, we zijn blij zonder redenen.

Als we niet in FLOW zijn, zijn we gefragmenteerd, innerlijk opgesplitst. Wat we 'ik' noemen, zijn talloze ikken die om beurten naar voren komen. Daardoor weten onze partners of vrienden soms niet wat ze met ons aan moeten: we lijken plotseling iemand heel anders te zijn.

Kleine kinderen hebben tot hun tweede levensjaar nog geen sociale defensiemechanismen, nog geen persoonlijkheid opgebouwd. Daarom zijn ze zo onvoorstelbaar mooi en magisch. Zoals kinderen zijn, zo is onze essentie: pure onschuld, natuurlijk geluk. Wij verliezen die onschuld wanneer we onze gevoelens af-

schermen, wanneer we muren bouwen rond ons hart. En hoe meer muren we bouwen, hoe ongelukkiger we worden en hoe meer pijn we voelen.

Het is de meest ironische paradox van het leven dat we, om ons te beschermen tegen pijn, ons ware zelf verbergen en het gaandeweg steeds minder kunnen terugvinden. In plaats van minder pijn te kennen gaan we juist meer lijden. Op onbewaakte momenten blijkt ons essentiële zelf er echter nog steeds te zijn. Dan zijn we gelukkig. Dan kennen we ware intimiteit. Dan kennen we totale aanwezigheid zonder maskers en defensies. Op zulke momenten weten we dat het leven in wezen alleen maar goed is. Daarna valt het doek en gaan we weer twijfelen.

Het hoeft echter niet zo te zijn dat FLOW alleen maar per toeval gebeurt. We kunnen kiezen voor FLOW. We kunnen leren ons hart open te houden, ook als andere mensen vanuit de 'kikker' praten en handelen. Dat vergt wel veel moed, want je dient je diepste angsten onder ogen te zien wanneer je de defensiemechanismen van de kikker opruimt. Het is de reis van de held waar de meeste mythes en sprookjes over gaan. De prijs is hoog, maar de beloning maakt de reis meer dan de moeite waard.

Je bent wat je bent en je wordt wat je denkt. Het is ons denken dat onze ware essentie verbergt. Lees dit boek daarom met een open geest. Stel het directe oordeel en de weerstand die soms zullen opkomen, even uit. Lees met je hart, niet met je hersens.

Het is voor mij een eer een deel van de reis samen met je te mogen maken. Dank daarvoor.

Jan

janbommerez@msn.com

Inhoud

De gouden Boeddha 8

Test jezelf 10

Over voordelen, oordelen en vooroordelen 12

Inleiding

We ervaren FLOW wanneer ons hart open is 15

- 1 **Waarom positief denken niet genoeg is** 31
 - 2 **De weg naar binnen** 53
 - 3 **Maak kennis met je hart** 79
 - 4 **Hoe de prins(es) een kikker werd** 160
 - 5 **De zes draken** 245
 - 6 **De haven en de wind** 267
- 7 **Er is altijd tijd voor wat echt belangrijk is** 299
- 8 **Diamanten ontstaan onder hoge druk** 329
- 9 **Wij scheppen mede ons eigen leven** 346
- 10 **Alles is in wezen energie** 359
- 11 **De koninklijke manier** 370

Testanalyse 423

Literatuur 424

Register 428

De gouden Boeddha

Een van de meest bezochte plekken in Thailand is de Tempel van de Gouden Boeddha. Er staat een massief gouden boeddhabeeld, meer dan 3 meter hoog en meer dan 2,5 ton zwaar. Het verhaal van het beeld bevat de essentie van dit boek. In 1957 wilde een groep Thaise monniken verhuizen naar een andere locatie. Ze hadden een boeddhabeeld gemaakt uit klei. Het was erg zwaar en kon niet door mensenhanden worden opgetild. Ze lieten een kraan aanrukken, maar toen de kraan het beeld begon op te tillen ontstonden er scheuren in het beeld. De monniken waren erg bezorgd en vroegen de arbeiders niet verder te gaan met de operatie. Kort daarna begon het ook nog eens te regenen. De monniken legden een zeil over het beeld en gingen naar binnen.

Die avond ging de hoofdmonnik nog even kijken of alles oké was met het beeld. Hij scheen er met een zaklamp overheen om te zien of het beeld helemaal droog gebleven was. Toen hij het licht op de scheur in het beeld scheen, scheen iets naar hem terug. Hij haalde een hamer en beitel en verwijderde een klein stukje klei: er bleek goud onder te zitten. Honderden jaren eerder, toen Thailand nog Siam heette, hadden monniken het beeld met een kleilaag bedekt om het te beschermen tegen barbaren die het land binnenvielen. De monniken werden allemaal vermoord en namen hun geheim mee in het graf. Tot in 1957 een scheur kwam in de beschermende laag.

Deze geschiedenis is een prachtige metafoor voor ons verhaal: om ons goud, onze essentie te beschermen tegen pijn in relaties hebben we er een kleilaag rond aangebracht, de persoonlijkheid. Omdat dat onbewust gebeurt, weten we later in ons leven niets meer over onze onschuld, onze essentie. We denken dat we klei zijn, maar iets in ons blijft naar het goud verlangen. Telkens wanneer we gelukkig zijn, weten we dat er meer is dan klei. Het leven

geeft ons af en toe een tik en onze eerste reactie is om de klei te versterken. Maar dan krijgen we een tik die een barst veroorzaakt. Het verdriet dat we dan hebben, brengt ons bij ons hart. De reis van de held is begonnen. We gaan op zoek naar ons ware zelf.

We zoeken alleen meestal op de verkeerde plekken. We willen dat iemand anders ons heel maakt, of we willen dingen die ons 'goed' laten voelen. Maar de dingen gaan stuk, relaties gaan stuk en het goede gevoel verdwijnt. Waarom, denken we, is geluk zo kwetsbaar? Angst om te verliezen wat we hebben ligt als een schaduw over het prettige gevoel dat we hebben wat we willen.

Echt geluk kan echter niet door anderen of dingen worden gegeven noch afgenomen. Echt geluk heeft te maken met zijn, niet met hebben. Echt geluk is wie we zijn in essentie. Echte liefde is wie we zijn in essentie. Als je ziet wat de persoonlijkheid van klei allemaal uitspookt, zou je dat nooit geloven, hè? Er zit maar één ding op als je het zeker wilt weten: onderzoek wie je bent en ga voorbij de sociale verdedigingsmechanismen van je geconditioneerde zelf. Wees een goudzoeker en maak je geen zorgen over de modder die eerst boven komt. Blijf graven.

Test jezelf

	JA	NEE
<i>Zie je jezelf als de persoon die alles heeft om zijn (haar) dromen waar te maken?</i>
<i>Als je een belangrijke beslissing neemt, kijk je dan ook gewoonlijk naar het waarom van je beslissing, zodat je deze kunt plaatsen binnen een coherente visie?</i>
<i>Vind je beslissen gemakkelijk?</i>
<i>Heb je een sterke intentie om een levensdroom te realiseren?</i>
<i>Leef je in een staat van diep geloof en vertrouwen dat alles goed komt?</i>
<i>Breng je gemakkelijk de discipline op om dagelijks actie te ondernemen voor een groter doel?</i>
<i>Leef je met een prettige spanning te wijten aan een echte uitdaging van je talenten?</i>
<i>Ervaar je een staat van moeiteloosheid en lichtheid in het leven?</i>
<i>Neem je genoeg tijd om innerlijk stil te worden?</i>

Register

- Afwisseling 94
 agressie 289
 alchemie 281
 Alfatraining 243
 Allen, James 116, 153, 358
 Alles-of-nietsdenken 146
 Ammon-Wexler, Jill 173,
 210, 243
 Aristoteles 95
 arrogantie 289
As a Man Thinketh 117
 Assagioli, R. 115
 Assagioli, Roberto 82
 Asynchrone
 synchroniciteit 314
 Attitude 96
 Augustinus 25
 Aurelius, Marcus 22, 149
 automatische
 - identificatie 249
 - piloot 66
 - projecties 247
 Bach Bloesem 242
 Basisangsten 86
 Beethoven, Ludwig von 21
 beginpunt 59
 Belitz, Charlene 25
 Bell, Alexander Graham
 156, 281
 bemiddelaar 201
 Bennett, John 84
 Benninga, Robert 322
 Beschuldigen 147
 bevroren hart 207
 Bierce, Ambrose 105
 Bio-energetica 214
Birth of the Chaordic Age
 64
 Boeddha 8, 43, 47, 150
 Boesten, Willy 136
 Bohm, David 38, 150, 162,
 257
 Bohr, Niels 28, 125, 126,
 135
 brandmerk 67
 David D. Burns 145
 Calypso 72
 Campbell, Joseph 85, 180,
 245
 Canfield, Jack 273
Centerpointe Methode 241
 chaordisch 64
 Chaos 208
 charaktèr 67
 Chardin, Teilhard de 180,
 235
 Charisma 79
 chi 287
 Childre 185
 Chopra, Deepak 130, 348
 Churchill, Sir Winston 94,
 330
 Collectieve overtuigingen
 112
 complementariteits-
 principe 127
Concerning Tobacco 106
 Conwell, Russell H. 335
 copernicaanse revolutie
 126
 Cornell, Ann Weiser 239
 Cousteau, Jacques 71
 Covey, Stephen 192, 248
 Craig, Gary 241
 creatieve krachtcentrum 54
 Cruijff, Johan 16, 27, 30, 45,
 73, 74, 362
 Csikszentmihalyi, Mihaly
 17, 22, 27, 29, 133, 205,
 375
 Cunningham, Glenn 273
 Cyclische tijd 303
 cynisme 290
 da Vinci, Leonardo 21
 Damasio, Antonio 222
 Dan-Tien 363
 Dankbaarheid 353
 Das, Robert 157
 Davies, Paul 37
 De Pali Canon 31
 definire 23
 Definitie van FLOW 29
 Denkhouding 116
 denkpatronen 42
 destructief 189
 Dhamma 31

- Dhammapada 31
 Dienstbaarheid 94
 Disney, Walt 97, 330
 dolfinen 74
 Dyer, Wayne 80, 300, 332
- Eckartshausen, Karl von
 270
 Edison, Thomas Alva 21, 84
 EFT 238, 241, 281
 Ego 176
 Einstein 13
 Einstein, Albert 22, 257,
 360, 372
 elektromagnetische staat
 347
 elementaire illusie 62
 EMDR 215, 240
 Ralph Waldo Emerson 22,
 53, 79, 108, 134, 153
 Emoties 71
 Emotionaliseren 146
 Emotioneel perfectionisme
 145
 Emotionele
 - bevrijding 402
 - Intelligentie 71
 - staat 55
 energetisch shif 213
 enneagram 204
 entertainer 201
 Entropie 205
 Epictetus 71, 393
 EQ 71
 Etikettes plakken 147
 Evans, Mandy 209, 396, 414
 evolutie 208
 Externe oorzakelijkheid 68
- Faalangst 145
FLOW en de kunst van het
zakendoen 15
FLOW- Psychologie van de
optimale ervaring 17
 FLOW-katalysatoren 138
 Ford, Henry 95, 267, 337
 Frankl, Viktor 311
 Franklin, Benjamin 94
 Freud, Sigmund 72
 Fritz, Robert 42
 Fuller, Buckminster 359
- Gaafheid 323
 Gandhi, Mahatma 84, 94,
 104, 132, 333
 gebrek aan zelfbeheersing
 289
 gelijktijdigheid 307
 Gendlin, Eugene 212, 214,
 239
 Generaal Patton 95
 Generaliseren 146, 342
 Genesis 18
 Gestalt 323
 - therapie 282
 gevoelsstaat 57
 Gewaarzijn 77
 Goedheid 322
 Goethe 159
 Golfengte 98
 golfstaat 128
 Grand, David 241
 Gribbin, John 37
 Gurdjieff 61, 84, 234, 386
- H-waarden 321
 Hamartia 160
 Hansen, Mark Victor 273
 Harmonie 317
 Harris, Bill 236
 Hawkins, Stephen 13
 HeartMath 244
- Heisenberg, Werner 154
 Hendriks, Martin 272
 Herakleitos 83, 150, 377
 Hercules 20, 245
 Hermans, W.F. 155
 Hersenstam 34
 hersenstaten 165
 Hill, Napoleon 50, 56, 86,
 94, 107, 131, 135, 144, 160,
 170, 247, 272, 277, 281,
 283, 330
 Hilton, Conrad 288
 Hippocrates 22
 Hitler 189
 Hock, Dee 64
 hoge bèta 75
 Hol en bol 28
 Howard, Vernon 58
 Howe, Elias 283
 Huang Po 124
Human Growth Hormone
 166
- identificatie 250
 Idiosyncrasie 323
 Immaculee Ilibagiza 416
 immoreel gedrag 289
 Institute of HeartMath 48
- James, William 82, 247, 274
 Jefferson, Thomas 94
 Jezus van Nazareth 84
 Jong, Erica 96
Journal of Transpersonal
Psychology 82
 Jumping-to-conclusions
 146
 Jung, Carl Gustav 23, 82,
 153, 163, 176, 257, 334
 Kahn, René 172

- Katie, Byron 402, 417
- Keijzer, Piet 36
- Keller, Helen 94, 337
- Kennedy, J.F. 95
- kernkwadrant 192
- Kernkwaliteiten 192
- Kirlian-fotografie 129
- Klein, Jean 182
- kleine hersenen 34
- Krishnamurti, J. 32, 202
- Kübler-Ross, Elisabeth 392
- kwantum 151
- fysica 12, 37, 81, 123
- zelf 37, 64
- lage bèta 75
- Lao Tse 23
- Ledoux, Joseph 184, 213
- Lennon, John 73, 280
- Levendigheid 323
- Levensdoel 356
- levensdroom 274
- Levine, Peter 211, 227
- Liefde 318
- lift-off power 67
- Limbisch systeem 34
- Limbus 33
- Lincoln, Abraham 267
- Long, Barry 41, 62, 177, 182, 185, 319, 378
- loslaten 105
- Lowen, Alexander 211, 214
- Lundstrom, Meg 25
- Luskin, Fred 406
- Luther King, Martin 84, 94, 143
- MacArthur 87
- Mahler, Margaret 194
- manipulatie 289
- Marsico, Bruce di 354, 357, 396
- Marsten, William 268
- Maslow, Abraham 23, 82, 320
- McCartney, Paul 74
- Menninger, Karl 188
- Mentale filter 146
- Menuhin, Yehudi 267
- Michelangelo 338
- Miller, Alice 219, 227
- Miller, Henry 317
- Mind of God 13
- mislukken 332
- mislukkingen 99
- Moeder Teresa 39, 95, 282
- Mondriaan, Pieter 21
- Mozart, W.A. 21
- Myers, D.G. 134
- negatieve emoties 252
- negativisme 289
- Neocortex 34
- non-lokaliteitsprincipe 148
- Odysseus 20
- onderwaterlong 72
- Ongedwongenheid 324
- Ongewapende Waarheid 94
- Ont-wikkeling 105
- Onvoorwaardelijke Liefde 94
- Option Method 209, 396, 414
- Orde 323
- Ouspensky, P.D. 43
- overlevingshersenen 40
- overlevingsregels 401
- Overtuigingen 104
- pada 31
- Parmahansa Yogananda 347
- patronen 115
- Pearsall, Paul 134
- Pele 27
- Perceptieperfectionisme 145
- perfectionist 201
- Perls, Fritz 282
- Permanentie 342
- persona 176
- Persoonlijke fase 163
- Pert, Candace 168, 213, 215
- Peters, Tom 330
- Pierrakos, Eva 211
- Pinkola Estés, Clarissa 230
- Planck, Max 13
- Plutarchos 332
- Pope, Alexander 404
- Posttraumatische stress 218
- prana 287
- Prestatieperfectionisme 145
- Prigogine, Ilya 208, 237
- prioriteiten 190
- proactief 114
- Proactiviteit 67
- quarks 123, 151
- Reactief 114
- Rechtvaardigheid 323
- relativiteitstheorie 305
- reptielhersenen 34
- Respect 204
- Reticular Activating System 171
- Richo, David 186
- Ridder, Willem de 46
- Rijkdom 324
- Robbins, Tony 58

- roddelzucht 289
 Rogers, Carl 365
 Rosetti, Christina 278
 ruimte-energedimensie 38

 Salmon, Graham 272
 Sanford, Matthew 221
 Scaer, Robert 220
 Schweitzer, Albert 84, 94
 self-actualisers 18
 Seligman, Martin 340
 Shapiro, Francine 240
Silva Mind Training 243
 Silva, Jose 243
 Sint Augustinus 281
 Sitskoorn, Margriet 173
 slachtoffergedrag 100
 Socrates 334
 Soros George 85
 Speelsheid 324
 Stanford Universiteit 406
 stempel 67
 stimulus-respons 150
 - mechanismen 63
 - wereld 312
 Stocking, Jerry 372
 stress 290
 Succes 134
 symbolentaal 164
 synchroniciteit 25, 282

 Tagore, Rabindranath 299
 Tammeling, Roelof 272
Ten Days To Self-Esteem
 145
The Holosync Solution 236
The Laws of Success 50
The Matter Myth 37
The Pleasure Prescription
 134
The Power of Flow 25

The Pursuit of Happiness
 134
 thètagolven 74
Thought as a System 38,
 162
 Tijdloosheid 317
 Titiaan 85
 Tolle, Eckart 189, 227
 transpersoonlijk 81
 Transpersoonlijke psychologie 82
 transpersoonlijke wil 115
 Twain, Mark 106
 Tweerichtingsaandacht 77

 Uniciteit 323

 vecht- en vluchtreflex 69
 Veld van Alle
 Mogelijkheden 54, 149,
 230, 277, 313, 349, 359
 Verdraagzaamheid 94
 Verenigde Veld 153
 vergeldingsdrang 289
 Vergeven 375
 Vergevingsgezindheid 351
 vergevingsproces 420
 verklaringspatroon 340
 verlatingsangst 100
 Verpersoonlijking 343
 Verwachtingswaanzin 145
 verzoener 202
 verzorger 201
 virtuele ruimte 274
 voorhoofdskwabben 35
 vooroordelen 12, 289
 Vrijheid 94

 Waarheid 322
 waarnemersdeelname 149
 Walesa, Lech 94

 Wattles, Wallace D. 353
 Wetering, Willem Jan van
 de 204
*Wil je gelijk of wil je
 geluk?* 209, 396
 Wilber, Ken 82

 Z-waarden 321
 zelf
 - appreciatie 365
 - beeld 98, 113
 - beklag 289
 - beperkende overtuigingen 111
 - beschikking 324
 - bewustzijn 163
 - genoegzaamheid 289
 - sabotage 290
 - vergeving 421
 - vertrouwen 100
 - werkzaamheid 109
 - zucht 289
 zijnsstaat 58
 zijnsstaten 165
 Zingeving 310
 zoogdierhersenen 34