



EIN LEBEN
VOLLER WUNDER
MASTERCLASS

JASON SILVA



ÜBER JASON SILVA

Jason Silva ist eine Emmy®-nominierte und weltweit bekannte Fernsehpersönlichkeit, ein Geschichtenerzähler, ein Filmmacher, ein begehrter Keynote-Speaker und ein Futurist. Jason erlangte dadurch Bekanntheit, dass er fünf Staffeln der Emmy®-nominierten, weltweit erfolgreichen TV-Serie „Brain Games“ auf National Geographic moderierte, die in mehr als 170 Ländern ausgestrahlt wurde. Als international anerkannter Keynote-Speaker hielt Jason Silva unter anderem bereits Vorträge bei Veranstaltungen von Microsoft, Intel, Cisco, Oracle, Adobe, Electronic Arts, Cannes Lions, Tribeca Film Festival, National Geographic, Discovery Channel, 20th Century Fox, Cosmopolitan, PHD Worldwide, Google Zeitgeist, TED Global und The Economist.



HERZLICH WILLKOMMEN

Wie schön, dass du an dieser kostenfreien Masterclass mit Jason Silva teilgenommen hast.

In dieser Masterclass geht es rundum den Flow, denn Flow ist alles. Jason erzählt dir, was Flow überhaupt ist und was ihn auslöst. Warum es so wichtig ist im Flow zu sein und wie du diesen Zustand für dein Leben nutzen kannst, erfährst du in dieser Masterclass. Du lernst, wie du deinen Flow herbeiführen und Herrscher darüber sein kannst.



WAS DU IN DIESER MASTERCLASS LERNST:

- Was Flow ist
- Wie du in den Flow kommst
- Wie du Herrscher über deinen Flow werden kannst

WAS IST FLOW?

Im Flow bist du, wenn das beste Gefühl in dir herrscht. In diesem Moment bist du in der Gegenwart. Für unser Leben ist dieser Zustand wichtig, weil wir darin unsere Bestleistung erbringen können. Momente im Leben, in denen wir im Flow waren, prägen uns. An sie erinnern wir uns gerne zurück. Sie geben uns ein gutes Gefühl, weil dabei unser innerer Kritiker verschwindet. Wir spüren Leidenschaft und sind uns völlig bewusst.

Darum ist es essenziell, zu wissen, dass wir der Herrscher über unseren Flowzustand sein können. Das bedeutet wir können ihn kontrollieren und selbst herbeiführen.

Steven Kotler und Jamie Wheal sind beide Autoren, die ein Buch über den Flow geschrieben haben. Darin behandeln sie die vier Kräfte der Ekstase:

- PSYCHOLOGIE
- TECHNOLOGIE
- NEUROBIOLOGIE
- PHARMAKOLOGIE



Mit dem Bewusstsein für diese Kräfte können wir mehr Flow in unser Leben bringen. Flow ist also hackbar. Im Flow breitet sich die Selbstlosigkeit aus. Du gehst über dich hinaus und bist frei und das ist die erste Eigenschaft von Flow. Die zweite Eigenschaft dieses Zustandes ist die Zeitlosigkeit. Im Flow bist du völlig in der Ewigkeit. Dazu kommt die Mühelosigkeit. Dir fallen deswegen die Dinge leicht. Ausserdem haben wir das Informationsreichtum. Im Flow erkennst du Muster und siehst das grosse Ganze.

All diese Dinge fliessen zusammen und bilden eine Harmonie. Genau dann bist du im Flow.

ALLES IST MÖGLICH

Wir wollen mehr als Flow im Leben. Dafür müssen wir offen für Entdeckungen und Neues sein. Herausforderungen und Schwierigkeiten sollen wir dabei willkommen heißen. Wir müssen neue Wege entdecken und ausprobieren. Diese neuen Erfahrungen lösen in uns Dopamin aus und lassen uns zu mehr Leistung führen. Dabei wird unser Fokus in die Gegenwart gelenkt. Sei also offen und bereit für neue Türen, die sich öffnen können.



NIE GENUG

Das beste Gefühl der Welt macht süchtig. Du wirst nie genug bekommen. Flow ist jedoch von Grenzen umgeben, welche aus physiologischer Natur sind.

Bevor du in den Flow gehst, solltest du deine Kräfte nicht zu sehr beanspruchen. Gezwungene Beschäftigung solltest du vermeiden. Das Gegenteil von Flow entsteht in Situationen, bei denen die Aufmerksamkeit erzwungen wird. Dabei nimmst du nur wahr, was du wahrnimmst. Das ist für dich zwar erholsam, aber bringt dich nicht in den Flow. Tue Dinge, die sich einfach richtig anfühlen, dann wirst du bereit für den Flow sein.

AUSZEIT

Eine Pause von dem Flow zu nehmen ist wichtig und sich seine Flow-Zyklen zu erschaffen. Dabei können wir uns erholen und auf die folgenden Einheiten vorbereiten.

HYPOMANIE

Manie haben Menschen mit bipolaren Störungen und manischen Phasen. Dabei bekommen sie Anfälle mit verleihender Energie. Die Hypomanie ist eine milde Form davon. Jedoch ist die Funktionsfähigkeit höher. Der beste Flow hat eine hypomanische Eigenschaft. Du bist zwar völlig frei, aber dennoch hast du Kontrolle.

FINDE DEINEN WEG

Es gibt keine klare Regel, wie du in den Flow kommst. Es gibt viele Wege und du musst es selbst herausfinden. Doch generell sollst du durch eine Entdeckung in den Flow kommen. Probier also einfach etwas Neues aus.



SELBSTWAHRNEHMUNG

Du sollst dir selbst bewusst sein. Diese Voraussetzung hilft dir, Flow zu integrieren. Sei dir bewusst, wie dich Dinge beeinflussen und was du dabei fühlst.

EINE EINHEIT

Im Flow kommt Subjekt, Objekt und der Prozess zusammen und bilden eine Einheit. Das Subjekt bist du, deshalb solltest du dich kennen. Sei offen, um die Objekte zu finden und führe dann aus. Die richtige Kombination dieser Elemente erschafft deinen Flow.

ÜBUNG

Um optimal in deinen Flow zu finden, musst du wissen wer du bist. Lass uns dies jetzt herausfinden. Geh tief in dich und mache dir dazu Gedanken.

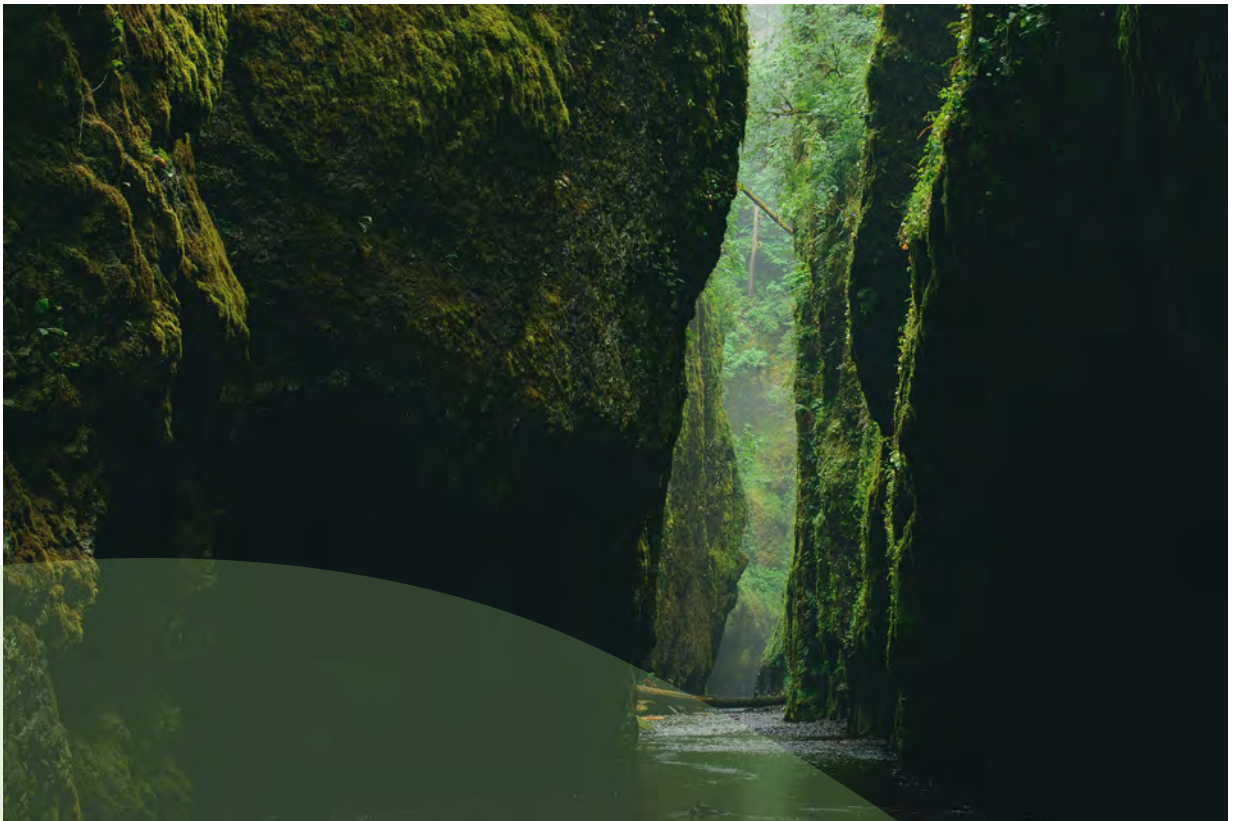


NOTIZEN

A grid of 20 columns and 30 rows of small dots for taking notes.

ÜBUNG

Sei achtsam und offen für neues. Finde dein Objekt.
Überlege dir was du Neues ausprobieren kannst, um
Wege für dich zu finden in den Flow zu kommen.

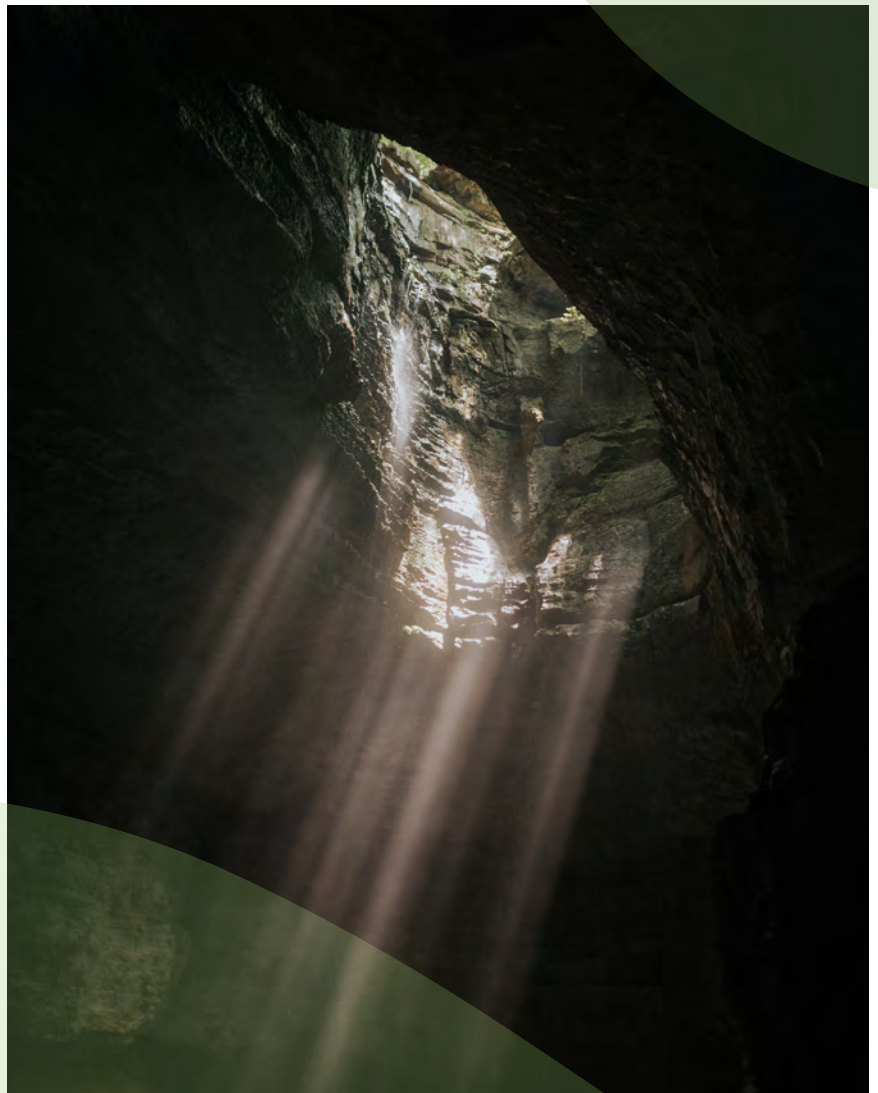


NOTIZEN

A grid of small dots for taking notes, consisting of 20 columns and 25 rows.

ÜBUNG

Sei nun achtsam in deinem Alltag. Achte dich was Dinge in dir auslösen. Vielleicht hast du schon deinen Weg für dich gefunden in den Flow zu kommen, aber du weißt es noch nicht.



NOTIZEN

A grid of small dots for taking notes, consisting of 20 columns and 25 rows.



EIN LEBEN VOLLER

WUNDER

jason silva