

# FLOW

## A: the Hook

### NIEUWSGIERIGHEID

Stimuli in de omgeving  
die de zintuigen prikkelen



### INTERESSE

Stimuli die een verband leggen tussen  
persoonlijke interesse en leerstof.

## B: Mogelijkheden voor betrokkenheid

Mindfulness

Gefocuste aandacht:

### ZINTUIGLIJK

visueel  
auditief  
kinesthetisch

### EMOTIONEEL

empathie  
zelfreflectie

### INTELLECTUEEL

rationeel  
wetenschappelijk  
historisch

## C: Voorwaarden voor Flow

Intrinsieke beloning  
door de optimale ervaring

### UITDAGINGEN = VAARDIGHEDEN



**D: Groei van complexiteit van het bewustzijn:** Als de betrokkenheid intrinsieke beloning oplevert, wil je deze beloning vasthouden. Dit leidt tot groei = toename in de complexiteit van het leren/ervaren op zintuiglijk, intellectueel en emotioneel gebied.