

Witaj,

Przypomnij sobie gdy robiłeś coś bardzo fajnego i zatraciłeś się w tym całkowicie do tego stopnia, że nie czułeś jak upływa czas, że chce Ci się pić, nie słyszałeś, że mama woła Cię na obiad, zapomniałeś o całym świecie. Może to była gra komputerowa, rysowanie, jazda na rowerze, czytanie albo coś innego.

Czułeś, że to co robisz jest przyjemne, daje Ci powera i w ogóle pozytywnie Cię nakręca. Czułeś wtedy prawdziwą radość i szczęście.

Taki stan umysłu nazywamy stanem FLOW.

Jest to pojęcie z pogranicza psychologii pozytywnej i psychologii motywacji.

Słowo „flow” (po polsku "przepływ") oznacza taki stan psychiczny, w którym osoba wykonująca jakies zadanie jest w to, co robi, w pełni zaangażowana, jest zanurzona w działanie całym sercem i umysłem.

W psychologii przepływ można określić jako stan uskrzydlenia, który towarzyszy wykonywaniu skomplikowanych zadań przy jednoczesnym wykorzystywaniu posiadanych już umiejętności.

Przepływ to stan poza nudą i niepokojem. Nuda pojawia się, gdy robimy coś, co jest zbyt łatwe, a niepokój – gdy wykonywane zadanie jest zbyt trudne. W stanie „flow” pojawia się uczucie całkowitego pochłonięcia tym, co się robi. Można powiedzieć: bycia jednym z tym, co się robi.

Twórcą koncepcji jest Mihály Csíkszentmihályi, który przez wiele lat badał co sprawia, że ludzie czują szczęście i odkrył, że to niekoniecznie są pieniądze.

To, co daje nam najwięcej szczęścia, to **robienie tego co lubimy**, co nas uskrzydla, w czym się spełniamy.

Przez ostatnie tygodnie zastanawialiście się, co Was interesuje, co lubicie robić i robiliście to, żeby rozwijać swoje pasje i aby przegonić nudę. Przesłaliście do mnie swoje propozycje. Efekt naszej wspólnej pracy przedstawia prezentacja w załączniku.

Posłuchaj wykładu o tym, czym jest stan Flow i jak go osiągnąć :



<https://www.youtube.com/watch?v=vRqbGbKlfUA>