

VÄLMÅENDEBLADET

Tips som för dig närmare din välmåendepotential



ATT VARA I ZONEN

av Tomas Lönn

Har du någonsin känt hur något du gör fångar din totala uppmärksamhet? Du känner flytet. Du glömmer både tid och rum. Du har full kontroll över vad som händer och skulle kunna hålla på nästa hur länge som helst. Då har du upplevt det man kallar för "flow".

Flow är ett begrepp inom psykologin. Det är ett medvetandetillstånd som inträffar när en individ blir helt uppslukad av en aktivitet och går bortom sin reflekterande självmedvetenhet samtidigt som den får en djup känsla av kontroll.

Flow är en positiv erfarenhet och associeras med njutning. Det är också ett mycket funktionellt tillstånd som korrelerar med framgång i kreativa aktiviteter, studier, prestationsbaserat yrkesliv och sport och på det sättet leder till kompetens- och personlighetsutveckling.

**MÅLET MED DENNA ÖVNING
ÄR ATT ÖKA DIN
MEDVETENHET OM VILKA
AKTIVITETER SOM SKAPAR
FLOW I DITT LIV.**



ÖKA DITT FLOW

Flow karaktäriseras av:

- En hög grad av koncentration och låg grad av självmedvetenhet.
- En känsla av att inte behöva anstränga sig – allt går lätt.
- En hög nivå av medveten närvaro.
- En motivation som är styrd av inre snarare än yttre faktorer.
- En omedelbar feedback på aktiviteten.
- En tydlig bild av vad som är målet med aktiviteten.
- En hög grad av upplevd kontroll.
- En förlorad tidsuppfattning.



Reflektera över följande frågor:

1. När upplevde du senast att du var helt absorberad av en aktivitet där du kände dig i full kontroll utan att oroa dig det minsta för om du skulle lyckas med det du gjorde eller ej, där du utmanade dina styrkor maximalt och där du förlorade uppfattningen om tid & rum? Vad gjorde du? Var du tillsammans med någon under aktiviteten, iså fall vem/vilka? När upplevde du det här, hur längesedan?

- a. Hur kändes det under tiden aktiviteten pågick?
- b. Hur kändes det efter att du avslutat aktiviteten?

2. Finns det fler flowskapande aktiviteter i ditt liv än ovanstående? Iså fall, vilka är de mest frekventa du upplevt?

3. Kan du se någon minsta gemensam nämnare mellan de aktiviteter som skapar flow i ditt liv?

4. Skulle det vara möjligt att engagera dig i den här typen av aktiviteter mer än du gör idag?

5. Vad skulle du kunna göra som ett första steg till att öka frekvensen av flowskapande aktiviteter i ditt liv?

