

## FLOW

Michaly Csikszentmihalyi var den første der satte ord på at være lykkelig, tilfreds og engageret.

### Flow

De bedste øjeblikke indtræffer i reglen, når et menneskes sind eller krop strækkes til det yderste i en villet bestræbelse på at gøre noget vanskeligt og værdifuldt.

Flowing – flydende i livets strøm

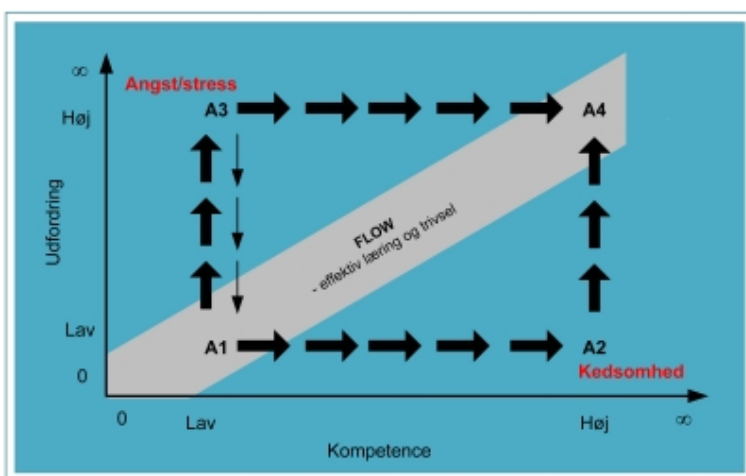
Fuld koncentration og opmærksomhed

Høj grad af indre motivation

Tidsfornemmelse ophæves

Virkelyst og fordybelse

Udsættelse af basale behov, selvforglemmelse, hengivelse, nydelse, lykke, afslapning, beherskelse, kontrol, ubesværetthed.



### Konteksten er væsentlig

- At personen kan tage selvstændige initiativer og bevare indre kontrol
- At der er konkrete energigivende mål
- At der er håndterbare, ubureaukratiske regler
- Høj grad af fleksibilitet
- Mulighed for at tilpasse udfordringer med kompetencer
- Tydelig og ikke-ydmygende faktorer, så det er muligt at koncentrere sig.

De tilsvarende personlige egenskaber må være til stede:

Udholdenhed, målrettethed, stressregulering.

Som voksen, at man finder sine karakterstyrker eller dyder, og tilrettelægger sit liv pba. Dette eks. visdom og viden, spiritualitet, humanitet og kærlighed.

Man kan ikke fortløbende være i flow, men vil opleve kedende situationer, hvor man så skal bringes tilbage i flow igen.

Er det for nemt – svært!

Flow er vejen mellem udfordring/kedsomhed, hvor de to begreber ikke må tage overhånd, men skal være til stede i passende mængde.

### Side emner:

Nuzo, nærmeste udviklings zone