

JAK ODNALEŹĆ FLOW

NIEZMAĆONA KONCENTRACJA,
ZWIĘKSZONA PRODUKTYWNOŚĆ
I WYDAJNOŚĆ NA ZAWOŁANIE!

DAMON ZAHARIADES

sensus

Tytuł oryginału: The Art of Finding FLOW: How to Get in the Zone, Maintain Razor-Sharp Focus, and Improve Your Productivity and Performance at Will!

Tłumaczenie: Agnieszka Górczyńska

ISBN: 978-83-289-0731-7

Translated and published by Grupa HELION S.A. with permission from the Art of Productivity and DZ Publications. This translated work is based on: The Art of Finding FLOW: How to Get in the Zone, Maintain Razor-Sharp Focus, and Improve Your Productivity and Performance at Will! by Damon Zahariades © 2023 by Damon Zahariades. All Rights Reserved. The Art of Productivity and DZ Publications is not affiliated with Grupa HELION S.A. or responsible for the quality of this translated work. Translation arrangement managed RussoRights, LLC on behalf of from Art of Productivity and DZ Publications.

Polish edition copyright © 2024 by Helion S.A.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://sensus.pl/user/opinie/jakodn>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

SPIS TREŚCI



Inne książki Damona Zahariadesa	11
Prezent dla Ciebie	13
Godne uwagi cytaty o znajdowaniu stanu flow	14
Wprowadzenie	17
Co znajdziesz na stronach książki <i>jak odnaleźć FLOW?</i>	20
Część I	21
Część II	21
Część III	22
Część IV	22
Bonus	23
Cała naprzód	23

CZĘŚĆ I

CZYM JEST STAN FLOW?

Istota stanu flow	27
Stan flow wymaga wyzwań	28
Złoty środek dla osiągnięcia stanu flow	28
Flow a hiperfokus	29
7 zmieniających życie korzyści ze stanu flow	31
Korzyść 1. Zwiększenie kreatywności	32
Korzyść 2. Zmniejszenie podatności na rozpraszanie uwagi	32
Korzyść 3. Szybsze uczenie się i osiąganie biegłości	33
Korzyść 4. Zwiększenie poczucia szczęścia	33
Korzyść 5. Doświadczanie pozytywnego stresu	34
Korzyść 6. Lepsza kontrola nad emocjami	35
Korzyść 7. Zwiększenie produktywności	35
Czy jesteś skłonny rozpocząć naukę pracy w stanie flow?	36

CZĘŚĆ II

PRZYGOTOWANIE DO OSIĄGNIĘCIA STANU FLOW

Podstawy	39
Kluczowa rola podświadomości	40
Jak pomagają Ci rutyna i przyzwyczajenia?	41
Warunki konieczne dla osiągnięcia stanu flow	42
W jaki sposób strach utrudnia osiągnięcie stanu flow?	43
W jaki sposób strach przejmuje kontrolę nad umysłem?	44
10 typów lęków, które blokują doświadczanie stanu flow	45
Jak przezwyciężyć strach i niepokój?	47

Wiele wyzwalaczy stanu flow	49
4 typy wyzwalaczy, które wywołują w nas stan flow	50
Na których wyzwalaczach przepływu należy się skupić?	54
Najwięksi wrogowie stanu flow	56
Rozproszenie uwagi	57
Wielozadaniowość	58
Brak wiary w siebie	59
Perfekcjonizm	61
Stres	63
Nadmierne zaangażowanie	65
Wypalenie	66
Brak jasności	69

CZĘŚĆ III

10 KROKÓW DO OSIĄGNIĘCIA STANU FLOW

Krok 1. Wypracuj i przestrzegaj rutyny prowadzącej do osiągnięcia stanu flow	73
Krok 2. Określ godziny swojego szczytu energetycznego	77
Jak działa cykl ultradialny BRAC?	78
Kilka słów na temat snu	79
Część I. Monitorowanie podstawowego cyklu odpoczynku i aktywności	80
Część II. Twój cykl snu REM-NREM	81

Krok 3. Stwórz sobie środowisko pozbawione rozpraszaczy	84
7 rzeczy, które możesz zrobić, żeby się nie rozpraszać	85
Krok 4. Zdefiniuj jasny cel	89
Jak zdefiniować krystalicznie jasny cel?	90
Krok 5. Ustal swoją wewnętrzną motywację	94
Na czym polega motywacja wewnętrzna?	95
Trzy filary motywacji wewnętrznej	96
Krok 6. Skoncentruj się na jednym zadaniu	100
Jak ukierunkować mózg na jednozadaniowość?	102
Krok 7. Wybierz wymagający (ale możliwy do zdobycia) cel	106
Jak zmodyfikować zadanie, aby pasowało do nas?	107
Krok 8. Bądź wypoczęty, zrelaksowany i czujny	111
7 typów odpoczynku, których potrzebujemy	112
Krok 9. Użyj techniki flowtime	116
Na czym polega technika flowtime?	117
Krok 10. Utwórz mechanizm zdobywania informacji zwrotnych z otoczenia	122
Informacja zwrotna ucisza wewnętrznego krytyka	123
Rozwiązanie zagadki stanu flow:	
60-sekundowe podsumowanie	126
Wykorzystuj w swoim życiu rutynę — nieznaną bohaterkę stanu flow	126
Dostosuj swój naturalny rytm	127
Dbaj o dobrą kondycję swojej uwagi	127
Działaj celowo	127
Szukaj wewnętrznej inspiracji	127

Porzuć wielozadaniowość	128
Dostosuj wyzwania do swoich możliwości	128
Korzystaj ze wszystkich typów odpoczynku	128
Poznaj łatwiejszego kuzyna metody pomodoro	128
Oceń, dostosuj i rób postępy	129
To jeszcze nie koniec	129

CZĘŚĆ IV

ZWIĘKSZENIE ŚWIADOMOŚCI NA TEMAT STANU FLOW

7 oznak, że osiągnąłeś stan flow	132
Znak 1. Nasze działania praktycznie nie wymagają zastanawiania się	133
Znak 2. Mamy pełną kontrolę nad tym, co robimy	134
Znak 3. Wykonujemy daną czynność z radością	135
Znak 4. Nasza świadomość zawęża się	136
Znak 5. Działamy bez samoświadomości	136
Znak 6. Znika poczucie czasu	137
Znak 7. Mamy całkowitą jasność tego, co robimy	138
Wszystkie powyżej opisane znaki prowadzą do doświadczania stanu flow	139
Microflow kontra macroflow	140
Czym jest stan microflow?	141
Czym jest stan macroflow?	142
Wykorzystaj wszystkie warianty stanu flow	142

Jak wydłużyć stan flow?	144
Najpierw zajmij się małymi, rozpraszającymi Cię zadaniami	145
Zintensyfikuj swoje wyzwanie	146
Słuchaj odpowiednich dźwięków	147
Planuj z wyprzedzeniem, aby uniknąć potencjalnych czynników rozpraszających	149
Zanim zaczniesz, zgromadź odpowiednie narzędzia	150
Podsumowanie	151
Potencjalna ciemna strona stanu flow	152
Kiedy stan flow staje się uzależniający?	153
Brak świadomości sytuacyjnej	154
Jak zachować kontrolę?	155
Cała naprzód	156

CZĘŚĆ V

SEKCJA BONUSOWA, CZYLI 10 PROSTYCH ĆWICZEŃ UŁATWIAJĄCYCH WCHODZENIE W STAN FLOW

Ćwiczenie 1. Powolne czytanie długich treści z zakresu literatury faktu	159
Ćwiczenie 2. Burza mózgu na temat nieszablonowego rozwiązania problemu	162
Ćwiczenie 3. Ćwicz oddychanie, aby poprawić koncentrację	166
Ćwiczenie 4. Medytuj przez 10 minut	170
Ćwiczenie 5. Przeprowadź sesję aktywnego słuchania	174
Ćwiczenie 6. Praktykowanie uważności	177

Ćwiczenie 7. Wykonuj ulubioną aktywność fizyczną, maksymalnie się przy tym koncentrując	181
Ćwiczenie 8. Zafunduj sobie godzinny cyfrowy detoks	184
Ćwiczenie 9. Zadawaj sobie pytania, aby zidentyfikować blokady stanu flow	188
Ćwiczenie 10. Podsumowanie przeczytanych treści	191
 Wnioski końcowe dotyczące książki <i>Jak odnaleźć FLOW</i>	194
Czy podobała Ci się książka <i>Jak odnaleźć FLOW</i>?	197
O autorze	199

CZĘŚĆ I

CZYM JEST STAN FLOW?



Stan flow jest często błędnie rozumiany i sprowadzany do strategii zwiększania produktywności. Takie niepoprawne założenie uniemożliwia czerpanie wszystkich korzyści. Chociaż faktycznie praca w stanie flow może się przyczynić do większej wydajności i produktywności, jest to jedynie produkt uboczny tego procesu. To nie jest główny powód, dla którego warto rozwijać w sobie zdolność osiągnięcia stanu flow.

Najważniejszy powód jest taki, że gdy osiągniemy stan flow, stajemy się bardziej zaangażowani we wszystko, co robimy. A kiedy jesteśmy bardziej zaangażowani, to czujemy się bardziej spełnieni. Usatysfakcjonowani. Szczęśliwsi.

Te pozytywne uczucia wzbogacają nasze codzienne doświadczenia w sposób, którego wielu z nas często nie dostrzega. Nasze życie nabiera większego znaczenia. Nasze decyzje i działania stają się bardziej

celowe i konsekwentne. Mamy większe poczucie własności, usamodzielnienia i swojej osobistej sprawczości.

Koniec końców wszystko to może nas zainspirować do osiągnięcia znaczących celów w naszym życiu i — co ważne — robienia tego z większą radością i zadowoleniem.

ISTOTA STANU FLOW



Najprościej rzecz ujmując, stan flow to całkowite pochłonięcie umysłowe. Cała nasza uwaga jest skupiona i zaangażowana w to, co aktualnie robimy. Cokolwiek by to nie było, jest wykonywane z całkowitym oddaniem i najwyższą wydajnością.

Sportowcy opisują stan flow jako taki, w którym czują się spokojni i naładowani pozytywną energią, nawet jeśli ich ciała poddawane są działaniu olbrzymiego stresu. Studenci określają go jako moment, w którym stają się ogromnie świadomi przedmiotu, który studiują, i ztracają się w nim, przestając zwracać uwagę na otaczający ich świat. Artysci z kolei porównują go do rodzaju transu, w którym mogą tworzyć sztukę bez wysiłku i bez zahamowań.

Ale to wcale nie znaczy, że praca w stanie flow jest łatwa. Często uzyskujemy najlepsze wyniki, gdy przekraczamy granice naszych możliwości i tolerancji na dyskomfort.

Stan flow wymaga wyzwań

Pozytywne uczucia związane z pracą w stanie flow wynikają z satysfakcji, jaką daje pokonanie jakiegoś wyzwania. Jeśli zadanie jest za proste, to jego wykonanie nie daje nam żadnej satysfakcji, poza wykreśleniem go z listy rzeczy do zrobienia. Jeśli coś jest mało wymagające, są bardzo małe szanse, że nas pochłonie i zaangażuje.

Ludzie, którzy regularnie osiągają stan flow, twierdzą, że najbardziej zaangażowani czują się wtedy, gdy robią coś dla nich trudnego. Na przykład sportowcy pozostający w tym stanie zmuszają swoje ciała do podejmowania wysiłków niemalże do granic ich wytrzymałości. Studenci z kolei muszą czuć trud, gdy zmuszają swój umysł do zrozumienia i opanowania złożonych koncepcji. A artyści z trudem zmagają się ze swoimi wewnętrznymi krytykami. Walczą z nimi, próbując ich uciszyć.

To właśnie te trudne okoliczności sprawiają, że stan flow staje się osiągalny. Trudność towarzysząca temu, co robimy, zwiększa nasze zaabsorbowanie i wzmacnia skupienie do tego stopnia, że wszystko inne przestaje się liczyć. Ponadto gdy wywołamy w sobie stan flow, najpewniej poczujemy jeszcze większe zaangażowanie.

Złoty środek dla osiągnięcia stanu flow

Nie wystarczy tylko zmierzyć się z wyzwaniem. Należy również posiadać określone umiejętności potrzebne do tego, aby mu sprostać. Co więcej, te umiejętności powinny być *adekwatne* do wyzwania.

Jeśli brakuje nam jakichś umiejętności niezbędnych do osiągnięcia celu, to najprawdopodobniej narazimy się tylko na stres i frustrację.

Z drugiej strony, jeśli nasze umiejętności znacznie przewyższają podjęte wyzwanie, najzwyczajniej w świecie będziemy się nudzić. Żadna z tych sytuacji nie sprzyja rozwinięciu stanu flow.

Jeśli istnieje właściwa równowaga pomiędzy tym, co umiemy zrobić, i interesującym nas zadaniem, które chcemy wykonać, wówczas jednocześnie doświadczamy poczucia kontroli i stymulacji. Czujemy, że naprawdę możemy sprostać wyzwaniu, zamiast odczuwać niepokój czy apatię. Jesteśmy podekscytowani — nawet zainspirowani — aby zakasać rękawy i wziąć się do pracy.

Flow a hiperfokus

Zanim przejdziemy dalej, najpierw należy odróżnić pracę w stanie flow od pracy w stanie hiperfokus. Oba te stany są często mylone i warto wiedzieć, czym się różnią.

Opisałem już stan flow. Wyjaśniłem, czym jest i jak pracuje się w takim stanie świadomości. To pożądaný stan, który można wywoływać u siebie i wykorzystywać tak, aby działał na naszą korzyść.

Hiperfokus to inny stan. Wynika raczej z braku możliwości zarządzania własną uwagą. Osoba doświadczająca stanu hiperfokus jest pochłonięta zadaniem, które akurat przykuło jej uwagę. Na przykład dziecko może być tak bardzo zaabsorbowane grą komputerową, że nawet nie słyszy wołającej je osoby. A dorosły może być tak zaangażowany w projekt remontu domu, że zapomina o jedzeniu i umówionych spotkaniach. Może to nieco przypominać pracę w stanie flow, ale bardziej wiąże się z nadmierną impulsywnością i brakiem kontroli emocjonalnej.

O stanie hiperfokus mówi się najczęściej w kontekście zaburzeń ze spektrum ADHD, czyli zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi. Chociaż na pozór ma wiele cech wspólnych ze stanem flow, jego ukryte wyzwalacze są inne. Co najistotniejsze, jeśli stanu hiperfokus odpowiednio się nie kontroluje, może on prowadzić do niekorzystnych skutków i poważnych konsekwencji.

Ponieważ niniejsza książka koncentruje się na opisaniu stanu flow oraz sposobu jego osiągania i maksymalnego wykorzystania, na tym zakończę omawianie zjawiska hiperfokus.

7 ZMIENIAJĄCYCH ŻYCIE KORZYŚCI ZE STANU FLOW



Jak już wcześniej wspomniałem, często postrzegamy pracę w stanie flow jako sposób na zwiększenie produktywności. Uważamy, że uda nam się zrobić więcej, jeśli tylko będziemy odpowiednio skupieni na pracy. Całkowicie nią pochłonięci i zaangażowani.

Oczywiście jest to prawda, ale tylko do pewnego stopnia. Ponieważ po drodze możemy otrzymać jeszcze niezliczoną ilość innych korzyści. Jeśli skupimy się tylko na zwiększaniu produktywności, ryzykujemy ich przeoczenie.

Oto siedem powodów, dla których warto uczyć się, w jaki sposób możemy wyzwalać w sobie ten niezwykle pozytywny stan umysłu, aby móc w pełni doceniać wszystko, co dzięki niemu zyskujemy.

Korzyść 1. Zwiększenie kreatywności

Dwie najczęstsze przeszkody stojące na drodze do kreatywności to strach i nieśmiałość. Niezależnie od tego, czy próbujemy namalować pejzaż, napisać powieść czy wymyślić jakieś nieszablonowe rozwiązanie problemu w pracy, zamartwiamy się o efekt końcowy naszego działania. Czy będzie wystarczająco dobry? Czy spełni oczekiwania innych? Czy spełni *nasze* oczekiwania? Czy możemy to zrobić lepiej?

Kiedy pozostajemy w fazie pełnego skupienia, jesteśmy mniej bojaźliwi i nieśmiali. Mniej przejmujemy się rezultatami, ponieważ jesteśmy skupieni na kreatywnym doświadczeniu.

Korzyść 2. Zmniejszenie podatności na rozpraszanie uwagi

Kiedy pracujemy nad zadaniem, które nas nie interesuje i nie pochłania naszej uwagi, często rozpraszamy się pod wpływem czynników zarówno wewnętrznych, jak i zewnętrznych. Wewnętrzne bodźce, które powodują u nas brak koncentracji, pochodzą z naszego umysłu. Powoduje je błędzenie myślami, a także myśli podszeptujące zwątpienie w siebie. Zewnętrzne rozpraszacze pochodzą najczęściej z naszego bezpośredniego otoczenia i obejmują media społecznościowe, telefony i rozmowy naszych współpracowników.

Kiedy pracujemy w stanie flow, te czynniki rozpraszające znikają. Oczywiście one wciąż są, ale po prostu przestajemy zwracać na nie uwagę. Nie jesteśmy już ich świadomi, a przez to przestajemy być podatni na ich działanie.

Korzyść 3. Szybsze uczenie się i osiągnięcie biegłości

Większość z nas dąży do tego, aby szybciej się uczyć. Większe tempo przyswajania wiedzy sprawia, że szybciej przystosowujemy się do nowych warunków życia. Czyni nas bardziej atrakcyjnymi w oczach potencjalnych pracodawców. Sprawia, że jesteśmy bardziej interesujący dla przyjaciół i bardziej usatysfakcjonowani swoją nową wiedzą i umiejętnościami. Jednak szybkie uczenie się nowych rzeczy stanowi dla nas nie lada wyzwanie. A osiągnięcie w tym biegłości czasem wydaje się wręcz niemożliwe.

Praca w stanie flow przyspiesza uczenie się. Nie przeszkadzają nam już rozpraszanie, frustracja, niepokój oraz zwątpienie w siebie. Skupiamy się na temacie, nad którym pracujemy. Jesteśmy tak zaangażowani, że wszystko inne schodzi na dalszy plan.

Co więcej, w miarę jak opanowujemy nową wiedzę bądź umiejętność, doświadczamy pozytywnego sprzężenia zwrotnego. Im lepiej rozumiemy nowy temat, tym bardziej czujemy się usatysfakcjonowani, pewni siebie i szczęśliwi. A z kolei te uczucia motywują nas, by nie zaprzestawać nauki aż do momentu, gdy osiągniemy biegłość w danym temacie.

Korzyść 4. Zwiększenie poczucia szczęścia

Szczęście można zdefiniować na wiele sposobów. Ale wszystkie one sprowadzają się do jednego: szczęście to stan emocjonalny charakteryzujący się radością i satysfakcją. Kiedy jesteśmy szczęśliwi, czujemy się spełnieni i zadowoleni.

Jednak nie jest to stan stały. Nasze szczęście zmienia się zależnie od okoliczności, oczekiwań i reakcji emocjonalnych. Ale czujemy się szczęśliwsi, gdy nasze potrzeby zostają zaspokojone i robimy rzeczy, które pokrywają się z naszymi zainteresowaniami.

Praca w stanie flow potęguje to uczucie. Możemy sprostać wyzwaniu bez niepokoju. A pracując, czujemy się spełnieni i usatysfakcjonowani. Cieszymy się tym, co robimy, ponieważ pokrywa się to z naszymi zainteresowaniami. A co ważniejsze, nie odczuwamy żadnej presji ani niepewności. W tym stanie wewnętrzny krytyk oraz wszelkie inne wewnętrzne i zewnętrzne rozpraszacze są dla nas niesłyszalne.

Korzyść 5. Doświadczenie pozytywnego stresu

Powszechnie uważa się, że stres stanowi negatywną reakcję emocjonalną na spotykające nas okoliczności. Wszystkie oczekiwania, którym musimy sprostać, sprawiają, że odczuwamy presję, niepokój, a nawet strach. Każdy z nas doświadcza w swoim życiu okresów, w których czuje się zestresowany.

Z powodu tych negatywnych odczuć większość z nas stara się minimalizować stres w swoim życiu. Ale stres nie zawsze musi być zły. Nie musi nam szkodzić. W pewnych okolicznościach może być nawet bardzo korzystny.

Kiedy osiągamy stan flow, często doświadczamy czegoś, co nazywamy *eustresem*. To rodzaj stresu, który dodaje nam energii. Gdy stawiamy czoła czynnikom wywołującym stres, czujemy pewność, że możemy je pokonać. Oczywiście presja jest także obecna,

ale bardziej niż niepokój odczuwamy pewność siebie i swoich kompetencji.

Korzyść 6. Lepsza kontrola nad emocjami

Wszyscy czasem tracimy kontrolę nad swoimi emocjami. Wkurzamy się, gdy jakiś kierowca zajedzie nam drogę podczas porannej podróży do pracy. Odczuwamy frustrację, gdy współpracownik nie wywiązuje się ze swoich obowiązków. Czujemy się przygnębieni, gdy przytrafia się nam w życiu jedno niepowodzenie za drugim.

To żaden wstyd przyznać się, że od czasu do czasu emocje wymykają się nam spod kontroli. Ale możemy uczyć się, jak je kontrolować, a praca w stanie flow może nam w tym pomóc.

Kiedy pozostajemy w pełnym skupieniu, czujemy się skoncentrowani, pewni siebie i zaangażowani. Zamiast żyć w poczuciu, że jesteśmy tylko bezsilnymi ofiarami określonych okoliczności, ufamy naszej umiejętności radzenia sobie, racjonalnego i celowego reagowania oraz przezwycięzania wszelkich trudności.

Korzyść 7. Zwiększenie produktywności

Wspominałem już wcześniej, że praca w stanie flow oferuje nam znacznie więcej niż tylko wzrost produktywności, i zachęcałem do tego, aby nie skupiać się tylko i wyłącznie na tej korzyści. Jednakże

głupotą byłoby jej zignorowanie. Poniżej przytoczone badania dowodzą, że pracując w stanie flow, jesteśmy dużo bardziej wydajni¹.

Powody są jasne i oczywiste. Gdy doświadczamy pozytywnych emocji związanych z podjętymi przez nas działaniami, osiągamy więcej. Jesteśmy szczęśliwsi, bardziej pewni siebie, bardziej kreatywni, a nasze działania są bardziej celowe. To pozwala nam pracować bardziej efektywnie, a w rezultacie bardziej produktywnie.

Nie mam tutaj jednak na myśli produktywności rozumianej jako zwykle odhaczanie dziesiątek pozycji z listy rzeczy do zrobienia w rekordowym czasie. Chodzi raczej o osiągnięcie czegoś ważnego dla siebie samego. Zdobywasz coś, co jest zgodne z Twoimi celami i założeniami.

Czy jesteś skłonny rozpocząć naukę pracy w stanie flow?

Stawka jest wysoka. Konsekwentna praca w stanie flow pozwala czerpać korzyści przez całe życie. Czy jesteś na to gotowy i chcesz się tego nauczyć?

W tym momencie być może myślisz, że praca w stanie flow dotyczy jedynie sportowców, twórców i pewnych zawodów oraz ścieżek kariery. Nic z tych rzeczy. Prawda jest taka, że możesz czerpać korzyści z pracy w takim stanie niemal w każdym aspekcie swojego życia.

¹ *Increasing the „meaning quotient” of work*, McKinsey & Company, 1 stycznia 2013, <https://www.mckinsey.com/capabilities/people-and-organizational-performance/our-insights/increasing-the-meaning-quotient-of-work>.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

Flow to stan, w którym możesz zrobić coś, czego nigdy wcześniej nie zrobiłeś!

— Mihály Csíkszentmihályi, twórca teorii flow

Flow jest tajemniczym pojęciem. Jedni uważają je za coś magicznego, co pozwala na uzyskanie nadzwyczajnych efektów pracy przy jednoczesnym poczuciu szczęścia. Inni sprowadzają **flow** do strategii podnoszenia poziomu produktywności. Tymczasem lepsza efektywność jest jedynie skutkiem ubocznym tego stanu. Najważniejsze jest w nim zwiększenie zaangażowania w to, co się właśnie robi, gdyż człowiek w pełni zaangażowany czuje się bardziej spełniony i szczęśliwszy. Pozostaje jeszcze tylko zapytać: co trzeba zrobić, aby znaleźć swoje **flow**?

Dzięki tej książce przekonasz się, że nie musisz czekać na łut szczęścia ani na natchnienie. Istnieje sposób wchodzenia w stan **flow** wtedy, kiedy jest potrzebny. Za sprawą praktycznych i przystępnie opisanych technik nauczysz się osiągać odpowiednią fazę skupienia na każde swoje życzenie. Najpierw zdobędziesz wiedzę o istocie **flow** i o korzyściach, jakie przynosi w różnych dziedzinach życia. Następnie dowiesz się, co utrudnia osiągnięcie tego stanu, a co działa jak jego wyzwalacz. Wreszcie przyjdzie czas na to, co najlepsze: na technikę 10 kroków do niezawodnego osiągnięcia **flow** i czerpania z niego pełnymi garściami. Poznasz również sposoby, jak pozostawać w tym stanie tak długo, jak sobie zażyczysz!

DAMON ZAHARIADES jest uznanym ekspertem w dziedzinie zarządzania produktywnością i autorem bestsellerowych poradników, dzięki którym pomógł rzeszom czytelników w zwiększeniu produktywności, udoskonaleniu technik zarządzania czasem i podniesieniu poziomu satysfakcji z życia. Uwielbia kawę, szachy i pokera z przyjaciółmi.

OSOBOWOŚĆ ODNOWA



Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>

sensus

Sprawdź najnowsze promocje:
• <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
• <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
• <http://sensus.pl/nawosci>

ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-289-0731-7



cena: 49,90 zł