

CONDIZIONI PER IL FLOW

- Completa concentrazione sull'attività in esecuzione
- Chiarezza di intenti e obiettivi: l'attività deve avere un obiettivo chiaro
- Trasformazione del tempo e della sua percezione: per essere in flow, il tempo deve sembrare assente o molto rapido
- Esperienza è fine a se stessa
- Niente sforzo nonostante l'impegno
- Equilibrio tra sfida e abilità
- Perdita della ruminazione del pensiero
- L'attività è "in controllo" anche se non troppo semplice: sei rilassato anche in un'attività provante

AIUTA IL FLOW

- Stabilisci una deadline abbastanza vicina
- Elimina OGNI distrazione
- Mangia qualcosa, ma non troppo: il cervello in flow consuma molta energia. Per cui meglio che non si trovi a corto quando serve. Mangia qualcosa e bevi acqua, in modo da idratarlo a dovere (ricorda che è il 73% acqua)
- Ascolta della musica che hai scelto per aiutarti ad entrare in quello stato.
- Per un minuto respira piano e a fondo.
- **COMINCIA**