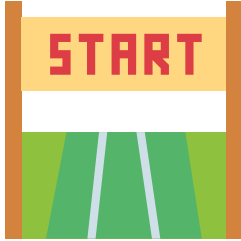


ESTADO DE FLOW

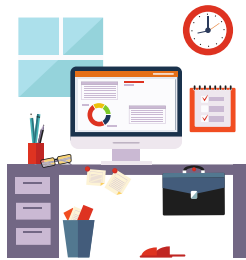
Entrar em estado de **FLOW** é mergulhar nas atividades, não perceber que o tempo passou e ter aquela sensação de "**dever cumprido**". Isto pode acontecer em atividades ligadas ao trabalho ou a algum hobby. É uma atividade **qualitativa** e não **quantitativa**. Envolve gerenciamento para extrair o seu melhor, mas sem muito esforço e de maneira quase que natural. Daí vem o conceito de "FLUIR", em inglês FLOW.



FEEDBACK IMEDIATO

Defina indicadores curtos

Quando você tem resultado rápido, isso te motiva e te traz uma sensação de dever cumprido, você se **empolga** para a próxima atividade.



CONCENTRAÇÃO PROFUNDA

O que funciona para você

Inserir elementos que te deixam mais concentrado te ajudará a entrar em estado de FLOW. Algumas pessoas utilizam música para se **concentrar** profundamente.



FOCO TEMPORAL PRESENTE

O tempo PARA, mas o corpo não

Aqui você já está mergulhado na atividade, nem viu o tempo passar, mas seu corpo precisa de combustível para funcionar ainda melhor, então programe-se. Dê começo, meio e fim para seu estado de FLOW. Pequenas pausas podem fazer você ter ainda mais **produtividade**.

MUDANÇA DE PERSPECTIVA

Começar é a chave

Procure dar o "start", pense no resultado final.

Visualize o próximo passo. O que você quer fazer ou precisa fazer.



SENSAÇÃO DE CONTROLE

Organize-se

Quando você se torna responsável pela tarefa, você gera comprometimento para si. **Organize** a forma como irá trabalhar essa atividade, isso te trará sensação de clareza e controle.



RELACIONAMENTO POSITIVO

Crie uma conexão

Provavelmente você já criou um ambiente positivo até aqui. Sua atividade está sob controle e totalmente focada, desta maneira você estará criando um relacionamento positivo com a tarefa e isso lhe tornará ainda mais **criativo**.



QUER MAIS CONTEÚDOS? CONECTE-SE COMIGO
FELICIDADE#TRANSFORMA | POR BRUNA BARIONI

<https://www.lumeh.com.br>

Instagram: @lumehoficial | Facebook: lumehoficial

