

September 2021

FIND DIT FLOW

- 10 genveje som hjælper dig på vej

RUNNING
26 

Tag turen gennem

3

En kort introduktion
til FLOW begrebet

4

10 genveje som hjælper
dig på vej til at opnå
tilstanden af FLOW



HVAD ER FLOW?



Mange af os kender følelsen af miste fornemmelsen for tid og sted. At dykke helt ned i en aktivitet, en arbejdsopgave, en oplevelse, træning, konkurrence, et stykke musik, sex!

Ovenstående kan teoretisk beskrives som flow, og er et ret velbeskrevet begreb, som især Mihaly Csikszentmihalyi har været fader til, men som reelt er udsprunget af positiv psykologi, og hænger uløseligt sammen med performance og sportpsykologi.

Flow, eller følelsen af flow, er ikke kun teoretisk super interessant. Det er samtidig et meget konkret og opnåeligt dagligt fokus, vi som mennesker kontinuerligt arbejder med, for at gøre os selv mere lykkelige, og for at bringe os selv i balance.

Det interessante med følelsen af flow, er at den er dynamisk. Den følger din evne til at udfordre dig selv, og til at bringe dig selv i den optimale tilstand for flow. Det gælder både arbejdsmæssigt, og i alle andre af livets situationer.

Det betyder også at du gennem hele dit liv, kan arbejde fokuseret med at optimere betingelserne for flow, og ret nemt også kan nedsætte sandsynligheden for det modsatte, som vi oftest kalder at være stresset, kede sig, uinspirerede, angst eller decideret deprimerede.



Du kan arbejde konkret og fokuseret med at optimere betingelserne for din egen tilstand, og dermed også din “performance”, og tilstedeværelse i den verden du er en del af.

For at konkretisere metoden til at bringe dig selv i følelsen af flow, giver de følgende sider dig 10 mulige måder at nå derhen.

Step 1:

Gør noget ved
det der sker
omkring dig.



1

Hold dig hydreret

Hjernen består af 75% væske, så en skarp hjerne må ikke tørste.

Koffein er ikke forbudt og kan sagtens være med til at optimere betingelserne for flow.

2

Brug musik til at styrke dit fokus

Musik kan både distrahere og understøtte flow, så her må du bruge din erfaring og prøve dig frem.

Måske skal du lytte til en ny type musik.

3

Flow time

Find den tid på dagen, hvor betingelserne for flow er optimal.

Vi er alle forskellige. Måske er det bedst for dig morgen / formiddag, måske aften.

4

Lav dit eget flow kompas

Mærk efter og noter, hvornår du lykkes med at optimere betingelserne for flow.

Brug modellen til at navigere efter i det daglige.

5

Eliminer ekstern forstyrrelse

Ingen sociale medier. Sluk lyden på din telefon. Slå dine mails fra.

Sæt dig et godt sted med frisk luft og gode arbejdsforhold.



Step 2:

Gør noget ved
det der sker
inden i dig.

1

Identificer triggers

Lær dig selv at kende, så du kan genkende mentale og strukturelle triggers for flow, så du kan bruge dem aktivt.

2

Hav et konkret mål

Hold fokus.

Fokuser på en konkret opgave af gangen.

3

Se dig selv udefra

Vær bevidst om balancen mellem den udfordring du har stillet dig selv, og dine evner.

Den rigtige balance er essentiel.

4

Få styr på tankemylder

Negativ stress og flow er to modsatrettede mentale tilstande. To gode veje til at skabe ro og nedsat tankemylder kan være at meditere og arbejde med din vejrtrækning.

5

Prioriter dig selv

Sørg for at give dig selv nogle pauser, hvor du ikke har planlagt noget.

Giv hjernen en pause - genoplad og tank mental energi.

RUNNING
26 >>>

Husk at følelsen af FLOW kommer i alle former og “farver”.

Du kan optimere din tilstand uanset hvor du er i dit liv, og dermed bringe dig selv i en tilstand af balance, lykke og tilfredshed. Hver dag.