

STAN UMYSŁU W PRZEPLYWIE - FLOW (też w sporcie)

*Nasze szczęście zależy od harmonii wewnętrznej,
a nie od tego, czy jesteśmy w stanie kontrolować siły wszechświata. Csikszentmihalyi*

Idąc w kierunku celów, zatrzymamy się przy czymś, co „płynie”:

FLOW (przepływ, zaabsorbowanie) – poczucie bycia efektywnym na poziomie mentalnym, głębokie zaangażowanie w chwilę obecną, wysoki poziom zadowolenia i poczucie zaabsorbowania.

Człowiek jest uskrzydłony, w stanie uniesienia, całkowicie pogrążony w tym, co robi i nic innego się nie liczy...

Do przepływu, obejmującego całego człowieka, potrzeba zarówno ciała jak i stanu umysłu – i każdy może doświadczać radości płynącej z pokonywania ograniczeń, na drodze do (sportowego) spełnienia.

Kiedy coś robimy, osiągamy satysfakcję, bo nie tylko wykonujemy bieżące zadania ale też wykonujemy krok do przodu - a o to chodzi w sporcie (tak jak i w całym życiu).

ZNASZ TO? JAK CZĘSTO TAK MASZ?

Ćwiczenie:

Zrób sobie herbatę, weź kartkę i długopis, usiądź wygodnie i umów się sam ze sobą, na kilka minut tylko dla siebie.

I pomyśl o ostatnim czasie, jaki jesteś w stanie w miarę dobrze „ogarnąć” pamięcią (i zapisuj):
kiedy robię coś ważnego dla mnie, to rzadko-czasem-często doświadczam tego:

1. RÓWNOWAGA POMIĘDZY WYZWANIEM A UMIEJĘTNOŚCIAMI - mam co trzeba, żeby sobie poradzić
2. ZAUTOMATYZOWANE DZIAŁANIE - jestem tym, co robię, a cała reszta jest bez znaczenia
3. JASNO SFORMUŁOWANE CELE – płynnie przechodzę przez kolejne etapy
4. JEDNOZNACZNE INTERPRETOWANIE INFORMACJI ZWROTNYCH – na bieżąco wiadomo co robić
5. POCZUCIE, ŻE JEST SIĘ CAŁKOWICIE SKONCENTROWANYM NA OBECNIE WYKONYWANYM ZADANIU – koncentracja przychodzi łatwo jak oddychanie, cała para idzie w jeden gwizdek
6. POCZUCIE KONTROLI - nie tyle dosłowne sprawowanie kontroli, ile raczej brak obawy przed jej utratą, ważne wewnętrzne umiejscowienie poczucia kontroli, szczęście jest zasługą tego, kto doświadcza przepływu, więc zależy od niego
7. NIEKONCENTROWANIE SIĘ NA WŁASNYCH STANACH WEWNĘTRZNYCH (brak martwienia się)
8. ZABURZONE POCZUCIE UPŁYWAJĄCEGO CZASU
9. DOŚWIADCZENIE AUTOTELICZNE (aktywność staje się nagrodą samą w sobie)

Stan flow jest związany z używaniem strategii treningu mentalnego (aktywacja, relaksacja, ćwiczenia wyobrazeniowe, ustalanie celów, dialog wewnętrzny, automatyzacja, kontrola emocjonalna), poziomem uważności, pragnieniem sukcesu, postawą twardości, wytrwałym dążeniem do pokonywania przeciwności, wymiarami odporności psychologicznej itd.

Opracowała Agnieszka Wrona na podstawie książki „Psychologia sportu i aktywności fizycznej” (Łuszczyńska).

A KIEDY OSTATNIO TAK BYŁO U MNIE?