

#8 Zrób miejsce na flow!

Tempo życia, liczba zadań, gęstość społecznych sieci, dystraktory online nie tworzą idealnej przestrzeni do kreatywnej ekspresji. Można jednak taką przestrzeń zrobić. Jak?

Zacznij od analizy swojego dnia i tygodnia, a najlepiej dwóch! Bez dobrego rozpoznania aktualnej sytuacji nie ma szans na trafną receptę.

Idealna opcja to kwadransy, ale możesz podzielić swoją dobę na większe interwały lub notować momenty, kiedy czujesz flow. Bądź ze sobą piekielnie uczciwa/y! Pierwszy kwadrans po przebudzeniu to Instagram zamiast jogi, którą próbujesz zacząć od pół roku? OK! Tak jest i już. Te zapiski są tylko dla Ciebie, więc się nie oszczędzaj!

Im dokładniejsza analiza, tym lepsze efekty. Ten czas może się wydawać trudny i wymagający, ale to inwestycja w usprawnienie pracy na przyszłe miesiące, a może i lata.

Po dwóch tygodniach (uwierz nam, te 14 dni ma głęboki sens) przeanalizuj swój rozkład dnia, a pytania na końcu pomogą Ci wyciągnąć wnioski.

Konieczniesz zaznaczyć momenty FLOW – czas, kiedy pracowałaś/eś nad jakimś zadaniem z radością i zadowoleniem, nie czując upływającego czasu, a efekty były WOW!

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
06.00							
06.15							
06.30							
06.45							

Czy coś Cię zaskoczyło?

.....

.....

.....

.....

Czy są czynności, na które poświęcasz więcej czasu, niż sądziłaś/eś?

.....

.....

.....

.....

Czy szkoda Ci tego czasu? Na co nigdy nie jest Ci szkoda czasu?

.....

.....

.....

.....

W jakich okolicznościach/porze doby jesteś najbardziej

- efektywna/e — energiczna/y
- twórcza/e — skupiona/y?

.....

.....

.....

.....

Kiedy łapałaś/eś FLOW?

.....

.....

.....

.....

**Co możesz zrobić, żeby zadbać o spokojną przestrzeń w czasie,
kiedy masz największe szanse na FLOW?**

.....

.....

.....

.....