

## #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.**

Dzień po dniu, kwadrans po kwadransie zapisuj, co robisz. 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!

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

**Konieczn**ie zaznacz momenty FLOW – czas, kiedy pracowałeś/eś nad jakimś zadaniem z radością i zadowoleniem, nie czując upływającego czasu, a efekty były WOW!



	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
<b>600</b>							
<b>615</b>							
<b>630</b>							
<b>645</b>							
<b>660</b>							
<b>675</b>							
<b>690</b>							
<b>705</b>							
<b>720</b>							

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
<b>735</b>							
<b>750</b>							
<b>765</b>							
<b>780</b>							
<b>795</b>							
<b>810</b>							
<b>825</b>							
<b>840</b>							
<b>855</b>							

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
<b>870</b>							
<b>885</b>							
<b>900</b>							
<b>915</b>							
<b>930</b>							
<b>945</b>							
<b>960</b>							
<b>975</b>							
<b>990</b>							

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
1005							
1020							
1035							
1050							
1065							
1080							
1095							
1110							
1125							

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
<b>1140</b>							
<b>1155</b>							
<b>1170</b>							
<b>1185</b>							
<b>1200</b>							
<b>1215</b>							
<b>1230</b>							
<b>1245</b>							
<b>1260</b>							

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
<b>1275</b>							
<b>1290</b>							
<b>1305</b>							
<b>1320</b>							
<b>1335</b>							
<b>1350</b>							
<b>1365</b>							
<b>1380</b>							
<b>1395</b>							

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
<b>1410</b>							
<b>1425</b>							
<b>1440</b>							
<b>1455</b>							
<b>1470</b>							
<b>1485</b>							
<b>1500</b>							
<b>1515</b>							
<b>1530</b>							

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
<b>1545</b>							
<b>1560</b>							
<b>1575</b>							
<b>1590</b>							
<b>1605</b>							
<b>1620</b>							
<b>1635</b>							
<b>1650</b>							
<b>1665</b>							

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
<b>1680</b>							
<b>1695</b>							
<b>1710</b>							
<b>1725</b>							
<b>1740</b>							
<b>1755</b>							
<b>1770</b>							
<b>1785</b>							
<b>1800</b>							

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
1815							
1830							
1845							
1860							
1875							
1890							
1905							
1920							
1935							

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
1950							
1965							
1980							
1995							
2010							
2025							
2040							
2055							
2070							

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
<b>2085</b>							
<b>2100</b>							
<b>2115</b>							
<b>2130</b>							
<b>2145</b>							
<b>2160</b>							
<b>2175</b>							
<b>2190</b>							
<b>2205</b>							

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
<b>2220</b>							
<b>2235</b>							
<b>2250</b>							
<b>2265</b>							
<b>2280</b>							
<b>2295</b>							
<b>2310</b>							
<b>2325</b>							
<b>2340</b>							

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
<b>2355</b>							
<b>2370</b>							
<b>2385</b>							
<b>2400</b>							

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?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....