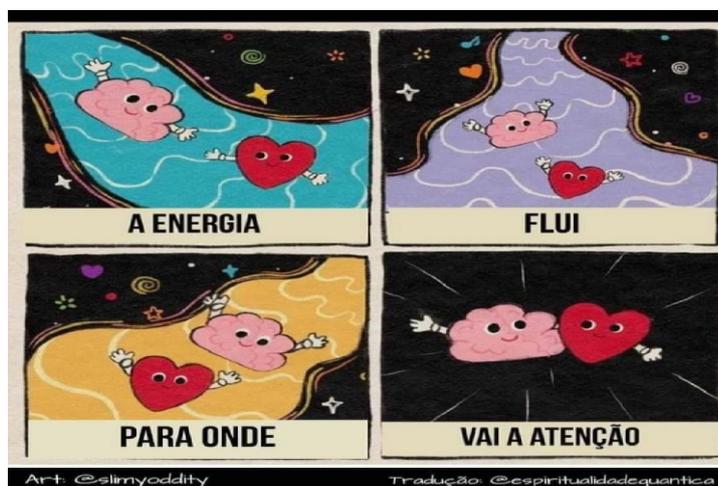


Estado de Flow aumenta a produtividade?



Estado de flow, aumenta a produtividade?



Crédito: @slimyoddity

Você já vivenciou situações/momentos em que ficou horas debruçado em cima de um projeto até concluir sua obra-prima? Já observou um atleta em seu treinamento exercitando por horas sem demonstrar o mínimo sinal de cansaço? São momentos que podem ser alcançados por qualquer pessoa que atinge o estado flow.

São experiências de puro êxtase, onde a mente humana consegue superar barreiras físicas em momentos de foco total.

Vivenciou aquela conversa com os amigos que pareceu durar horas por ser envolvente ou um livro que simplesmente não conseguimos largar a leitura até a última página? São sensações do estado flow.

Mas como surgiu o conceito, que atitudes são recomendadas para alcançar o estado flow e melhorar o seu fluxo de trabalho é o que abordarei nos próximos parágrafos.

O termo foi criado pelo psicólogo croata Mihaly Csikszentmihalyi, que desde o final de década de 60 dedica seus estudos para entender os segredos da felicidade e como obter o estágio mental de plena concentração de maneira espontânea no cotidiano.

“Um estado mental que acontece quando uma pessoa realiza uma atividade e se sente totalmente absorvido em uma sensação de energia, prazer e foco no que está fazendo. Em essência, o flow é caracterizado pela imersão completa no que se faz, e por uma consequente perda do sentido de espaço e tempo “

Este estado geralmente é experimentado quando estamos fazendo aquilo que gostamos, temos interesse, sentimos prazer em realizar, ou seja, que tem significado e valor.

Há um envolvimento tão intenso com a tarefa que sua realização promove grande satisfação. Além disso, é durante o estado de flow que:

- Nutrimos nossa criatividade;
- Que apresentamos alta performance;
- Focamos nossa atenção;
- Fortalecemos nossa determinação e
- Experimentamos de mais felicidade!

A ligação com o aumento de produtividade e crescimento pessoal despertou o interesse pelo tema e vários estudos sugerem atitudes que contribuem para que você possa alcançar boa performance com estado flow, que são:

- Minimize as distrações;
- Condicione sua mente;
- Adote hábitos saudáveis;
- Crie um ambiente confortável.

Lembre-se que flow acontece de dentro para fora, e que cabe a nós identificarmos quais atitudes nos levam a esse estado. E, a partir disso, criar e viver com mais frequência tais momentos.

Quer aprofundar o tema ? Seguem sugestões:

- **Livros:** -Flow, Ricardo Fontes Da Costa
- Psicologia positiva e flow, Helder Kamei
-Flow, Mihaly Esikszentmihalyi
- **Filmes/vídeos:** -Soul- O sentido da vida e a teoria do flow
-Mãos talentosas
-Palestra de Mihaly Esikszentmihalyi no TED Talks
- Reportagem Flow e emoções positivas no Globo Repórter via You

Tube

Desejo muito flow para você!

Rosemary Lomelino.



www.cemrio.com.br

Conteúdo exclusivo para associados