



Empowered Successful Women

Φύλλο Εργασίας

**Επίτευξη της
Κατάστασης Ροής**

Επίτευξη της Κατάστασης Ροής

Σκοπός:

Αυτή η άσκηση έχει σκοπό να σε βοηθήσει να επιτύχεις την κατάσταση της ροής και να βιώσεις τα οφέλη της. Ακολούθησε τα παρακάτω βήματα για να βελτιώσεις την ικανότητά σου να εισέρχεσαι στη ροή κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων σου (προσωπικών & επαγγελματικών).



Επίτευξη της Κατάστασης Ροής

1. Καταγραφή Στόχων:

Γράψε τρεις δραστηριότητες στις οποίες θέλεις να επιτύχεις τη ροή. Αυτές οι δραστηριότητες θα πρέπει να είναι σημαντικές για εσένα και να σε προκαλούν αρκετά, ώστε να κρατούν το ενδιαφέρον σου υψηλό.

Δραστηριότητα 1: _____

Δραστηριότητα 2: _____

Δραστηριότητα 3: _____



2. Προετοιμασία Περιβάλλοντος

Δημιούργησε ένα περιβάλλον που θα σε βοηθήσει να συγκεντρωθείς χωρίς περισπασμούς για κάθε μία από τις παραπάνω δραστηριότητες. Φρόντισε να απομακρύνεις κάθε τι που μπορεί να αποσπάσει την προσοχή σου, όπως το κινητό σου, θορύβους ή άλλες διακοπές.

Βήματα για την προετοιμασία περιβάλλοντος:

1. Βεβαιώσου ότι ο χώρος εργασίας είναι καθαρός και οργανωμένος.
2. Απενεργοποίησε τις ειδοποιήσεις στο κινητό και στον υπολογιστή.
3. Ενημέρωσε τους γύρω σου ότι χρειάζεσαι χρόνο χωρίς διακοπές.
4. Δημιούργησε μια άνετη ατμόσφαιρα με κατάλληλο φωτισμό και θερμοκρασία.



3. Ανασκόπηση Εμπειρίας

Μετά από κάθε προσπάθεια, κάνε μια ανασκόπηση της εμπειρίας σου. Γράψε πώς ένιωσες και τι μπορείς να βελτιώσεις για την επόμενη φορά. Αυτή η διαδικασία θα σε βοηθήσει να αναγνωρίσεις τα σημεία στα οποία μπορείς να βελτιωθείς και να πλησιάσεις πιο κοντά στην επίτευξη της ροής.



Δραστηριότητα 1: Ανασκόπηση

- Πώς ένιωσες κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;
- Τι σε βοήθησε να συγκεντρωθείς καλύτερα;
- Υπήρξαν περισπασμοί; Αν ναι, τι μπορείς να κάνεις για να τους αποφύγεις την επόμενη φορά;
- Ποια βήματα μπορείς να κάνεις για να βελτιώσεις την εμπειρία σου;



Δραστηριότητα 2: Ανασκόπηση

- Πώς ένιωσες κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;
- Τι σε βοήθησε να συγκεντρωθείς καλύτερα;
- Υπήρξαν περισπασμοί; Αν ναι, τι μπορείς να κάνεις για να τους αποφύγεις την επόμενη φορά;
- Ποια βήματα μπορείς να κάνεις για να βελτιώσεις την εμπειρία σου;



Δραστηριότητα 3: Ανασκόπηση

- Πώς ένιωσες κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας;
- Τι σε βοήθησε να συγκεντρωθείς καλύτερα;
- Υπήρξαν περισπασμοί; Αν ναι, τι μπορείς να κάνεις για να τους αποφύγεις την επόμενη φορά;
- Ποια βήματα μπορείς να κάνεις για να βελτιώσεις την εμπειρία σου;



Επίτευξη της Κατάστασης Ροής

Εφαρμόζοντας αυτές τις ασκήσεις, μπορείς να ανακαλύψεις και να αξιοποιήσεις τη δύναμη της ροής στη ζωή σου, ενισχύοντας την παραγωγικότητά σου και απολαμβάνοντας τις δραστηριότητες που σε εμπνέουν περισσότερο.

