

Mihály Csíkszentmihályi som lyft fram begreppet flow 1975, kallar det själv för den optimala upplevelsen eller existensmaximum. Flow eller flyt uppstår när allting stämmer, när du står inför utmaningar du vet att du klarar av och njuter av att hantera.

Att sitta i soffan och drömma dig bort är inte flow. För att flow ska inträffa krävs någon form av aktivitet.

Du kan hamna i flow när du springer ett lopp, skriver en dagbok, om du gör något intressant och kul framför datorn, tv-spel, musik, målnings, handarbete eller annat konstnärligt. Vad som helst som du gillar starkt och vill göra.

Vissa komponenter måste samverka för att man ska uppleva flow.

- ▶ Mål.
- ▶ Feedback.
- ▶ Väl avvägd kompetens inför aktiviteten.

## Mål

Det är viktigt att det finns ett tydligt och uttalat mål med din aktivitet. Du vet då var målet är, vad som krävs för att ta dig dit och att du är på rätt väg.

## Feedback

Oftast ger du dig själv direkt feedback under resan och när du kommit i mål och stiger ur flow. Mottagaren av en uppgift ger dig feedback när du levererar.

## Kompetens

De ska finnas en perfekt balans mellan förmåga och utmaning. Du ska känna utmaningen och växa med den. Under flow upplevs en känsla av kontroll. Allt annat sätts åt sidan och glöms bort och kvar finns din aktivitet som du känner att du klarar av galant.

## Din kropp mår bra

Din kropp mår bra av att befinna sig i flow. Kroppens belöning är att den frigör signalsubstanser i hjärnan som påverkar dig positivt och som får dig att må bra. Dina stressnivåer sänks och ditt välbefinnande ökar. Immunförsvaret kan även påverkas positivt.

## Känslan

Eftersom du glömmer bort tid, rum och dig själv är det vanligt att inte uppleva "att känna" flow. Andra säger att det är det skönaste en människa kan uppleva.

## Tiden

Tidsupplevelsen förändras; du förlorar dig i tiden och glömmer bort vad tiden är och hur länge du sysselsatt dig med din aktivitet. Aktiviteten i sig själv blir ett självändamål.

## Utveckling

Den avvägda balansen mellan kompetens och aktiviteten gör att du utvecklas som individ till allt högre höjder.