**FLOW.** Estado de Flujo. Experiencia óptima poner en orden su mente, afrontar nuevos retos que permitan crecen.

Conexión absoluta con una sola actividad. El momento en que se disfruta más haciendo algo.

Experiencia óptima cuando están tan involucradas en una tarea que se olvidan de absolutamente todo lo demás. Estado de flujo. Enfocados en la situación presente. La motivación interna esta por las nubes. Situación de gozo, libertad, compromiso y habilidad tan intensa que la persona se olvida por completo de sensaciones como la alimentación, el paso del tiempo y del propio yo.

Todo fluye porque se vive el presente, lo que haces.

Consciencia, organizar y priorizar las sensaciones, información intencionalmente organizada. Que información entra y que se queda fuera, se hace mediante la atención. Lo más relevante que entre a la consciencia, que va formando la personalidad.

Experiencia óptima. Quien controla su atención, controla su consciencia y así elegir el curso óptimo ante ese acontecimiento, perseguir los objetivos que ha establecido. Su radar interno esta entrenado para detectar lo que busca (como en una fiesta, misma situación diferente atención).

Tu atención a tus objetivos debe ser muy enfocada. Orden, claridad, control de la situación, información adecuada. Meta concreta. Cuando uno fluye la personalidad crece, se hace más compleja.

Hacer las actividades enfocado sin distractores. Hago “x” porque disfruto el proceso de “x”, obtienes la recompensa “mientras lo haces”

Atención y conciencia deben estar alineadas para entrar en estado de flujo, mientras más disfrute la experiencia menos esfuerzo requerirá prestar atención.

1. **Percepción de poder.** Se llega al máximo disfrute de la actividad cuando los desafíos (reto) están en justo equilibrio con las habilidades personales (capacidades para hacer frente a ese reto)

Si la actividad es más compleja dará ansiedad, preocupación, no se cumplirá. Bajar el desafío.

Si la actividad es muy sencilla genera aparía, aburrimiento o relajación. Subir el desafío

Para asegurar entrar en estado de flujo es importante estar nivelado reto y capacidades. Pasa con todo. Las competencias más agradables son las que sirven para perfeccionar las propias capacidades. RETO=HABILIDAD

1. **Claridad de metas.** Saber qué quiero y por qué lo quiero. Horas, días, semanas, meses, años.
2. **Inmediata retroalimentación.** Saber si va bien o mal. Mientras más instantáneo es mejor. Señales de éxito o aprobación. Tener metas más cortas y así tener la sensación de que se está logrando. Que la actividad sea gratificante por si misma. Al completar una tarea con éxito se genera dopamina y se motiva la persona. Divide y vencerás.

Sensación de fusión en la actividad, controlar la conciencia, reconocer oportunidades para la acción, mejorar las habilidades y fijarse metas alcanzables. Vivir una vida de riqueza y significado.

**FLOW.** Cuerpo y mente fluyen en perfecta armonía. El tiempo vuela. Se consiguen excelentes resultados sin mucho esfuerzo. Sensación de alta motivación, alta concentración, de alta energía, muy cerca y similar a la felicidad.

Los mejores resultados llegan cuando se entraba al estado de concentración completa, todo alrededor parecía desaparecer. FLOW enfoque total en una sola actividad, todo lo demás parece no existir. Pensamientos y acciones alineados que dan sensación de placer.

1. Involucrarte en lo que estas haciendo de forma centrada.
2. Sensación de éxtasis, estar fuera de la realidad cotidiana
3. Claridad sobre lo que tienes que hacer y con qué calidad
4. Ser consciente que puedes hacer esa actividad
5. Tranquilidad
6. Centrarte en el presente, pérdida de la noción del tiempo
7. Motivación intrínseca por el propio camino, el resultado no importa como la motivación de hacer esa actividad

Para la motivación intrínseca: Enfoque en profundidad y Redefinir el significado de la actividad que estas haciendo. Revisa ambiente de trabajo (¿favorece tu concentración?), haz ajustes necesarios, evalúa tu claridad, saber exactamente cual es la próxima tarea de tu lista, el nivel de calidad que tiene que alcanzar. Hay cientos de tareas, pero sé las 3 tareas prioritarias, que voy a acabar hoy, dedicar tiempo a priorizar las tareas del día. Para tener tranquilidad hay que liberar a la mente de la preocupación, no puedes dividir tu enfoque con otras preocupaciones o temas.

El estado de Flow ocurre cuando el desafío propuesto y las habilidades de la persona están al mismo nivel. Hacer actividades desafiantes y posibles de hacer. Ajustar habilidades=reto. Incrementar tus habilidades y crecer como persona.

Te imaginas lo que podrás hacer con más enfoque y más concentración en las actividades que tienes que hacer?