

SPIS TREŚCI



Inne książki Damona Zahariadesa	11
Prezent dla Ciebie	13
Godne uwagi cytaty o znajdowaniu stanu flow	14
Wprowadzenie	17
Co znajdziesz na stronach książki <i>Jak odnaleźć FLOW?</i>	20
Część I	21
Część II	21
Część III	22
Część IV	22
Bonus	23
Cała naprzód	23

CZĘŚĆ I

CZYM JEST STAN FLOW?

Istota stanu flow	27
Stan flow wymaga wyzwania	28
Złoty środek dla osiągnięcia stanu flow	28
Flow a hiperfokus	29
7 zmieniających życie korzyści ze stanu flow	31
Korzyść 1. Zwiększenie kreatywności	32
Korzyść 2. Zmniejszenie podatności na rozpraszanie uwagi	32
Korzyść 3. Szybsze uczenie się i osiąganie biegłości	33
Korzyść 4. Zwiększenie poczucia szczęścia	33
Korzyść 5. Doświadczanie pozytywnego stresu	34
Korzyść 6. Lepsza kontrola nad emocjami	35
Korzyść 7. Zwiększenie produktywności	35
Czy jesteś skłonny rozpocząć naukę pracy w stanie flow?	36

CZĘŚĆ II

PRZYGOTOWANIE DO OSIĄGNIĘCIA STANU FLOW

Podstawy	39
Kluczowa rola podświadomości	40
Jak pomagają Ci rutyna i przyzwyczajenia?	41
Warunki konieczne dla osiągnięcia stanu flow	42
W jaki sposób strach utrudnia osiągnięcie stanu flow?	43
W jaki sposób strach przejmuje kontrolę nad umysłem?	44
10 typów lęków, które blokują doświadczanie stanu flow	45
Jak przezwyciężyć strach i niepokój?	47

Wiele wyzwalaczy stanu flow	49
4 typy wyzwalaczy, które wywołują w nas stan flow	50
Na których wyzwalaczach przepływu należy się skupić?	54
Najwięksi wrogowie stanu flow	56
Rozproszenie uwagi	57
Wielozadaniowość	58
Brak wiary w siebie	59
Perfekcjonizm	61
Stres	63
Nadmierne zaangażowanie	65
Wypalenie	66
Brak jasności	69

CZĘŚĆ III

10 KROKÓW DO OSIĄGNIĘCIA STANU FLOW

Krok 1. Wypracuj i przestrzegaj rutyny prowadzącej do osiągnięcia stanu flow	73
Krok 2. Określ godziny swojego szczytu energetycznego	77
Jak działa cykl ultradianny BRAC?	78
Kilka słów na temat snu	79
Część I. Monitorowanie podstawowego cyklu odpoczynku i aktywności	80
Część II. Twój cykl snu REM-NREM	81

Krok 3. Stwórz sobie środowisko pozbawione rozpraszaczy	84
7 rzeczy, które możesz zrobić, żeby się nie rozpraszać	85
Krok 4. Zdefiniuj jasny cel	89
Jak zdefiniować krystalicznie jasny cel?	90
Krok 5. Ustal swoją wewnętrzną motywację	94
Na czym polega motywacja wewnętrzna?	95
Trzy filary motywacji wewnętrznej	96
Krok 6. Skoncentruj się na jednym zadaniu	100
Jak ukierunkować mózg na jednozadaniowość?	102
Krok 7. Wybierz wymagający (ale możliwy do zdobycia) cel	106
Jak zmodyfikować zadanie, aby pasowało do nas?	107
Krok 8. Bądź wypoczęty, zrelaksowany i czujny	111
7 typów odpoczynku, których potrzebujemy	112
Krok 9. Użyj techniki flowtime	116
Na czym polega technika flowtime?	117
Krok 10. Utwórz mechanizm zdobywania informacji zwrotnych z otoczenia	122
Informacja zwrotna ucisza wewnętrznego krytyka	123
Rozwiązanie zagadki stanu flow:	
60-sekundowe podsumowanie	126
Wykorzystuj w swoim życiu rutynę — nieznaną bohaterkę stanu flow	126
Dostosuj swój naturalny rytm	127
Dbaj o dobrą kondycję swojej uwagi	127
Działaj celowo	127
Szukaj wewnętrznej inspiracji	127

Porzuć wielozadaniowość	128
Dostosuj wyzwania do swoich możliwości	128
Korzystaj ze wszystkich typów odpoczynku	128
Poznaj łatwiejszego kuzyna metody pomodoro	128
Oceń, dostosuj i rób postępy	129
To jeszcze nie koniec	129

CZĘŚĆ IV

ZWIĘKSZENIE ŚWIADOMOŚCI NA TEMAT STANU FLOW

7 oznak, że osiągnąłeś stan flow	132
Znak 1. Nasze działania praktycznie nie wymagają zastanawiania się	133
Znak 2. Mamy pełną kontrolę nad tym, co robimy	134
Znak 3. Wykonujemy daną czynność z radością	135
Znak 4. Nasza świadomość zawęża się	136
Znak 5. Działamy bez samoświadomości	136
Znak 6. Znika poczucie czasu	137
Znak 7. Mamy całkowitą jasność tego, co robimy	138
Wszystkie powyżej opisane znaki prowadzą do doświadczania stanu flow	139
Microflow kontra macroflow	140
Czym jest stan microflow?	141
Czym jest stan macroflow?	142
Wykorzystaj wszystkie warianty stanu flow	142

Jak wydłużyć stan flow?	144
Najpierw zajmij się małymi, rozpraszającymi Cię zadaniami	145
Zintensyfikuj swoje wyzwanie	146
Słuchaj odpowiednich dźwięków	147
Planuj z wyprzedzeniem, aby uniknąć potencjalnych czynników rozpraszających	149
Zanim zaczniesz, zgromadź odpowiednie narzędzia	150
Podsumowanie	151
Potencjalna ciemna strona stanu flow	152
Kiedy stan flow staje się uzależniający?	153
Brak świadomości sytuacyjnej	154
Jak zachować kontrolę?	155
Cała naprzód	156

CZĘŚĆ V

SEKCJA BONUSOWA, CZYLI 10 PROSTYCH ĆWICZEŃ UŁATWIAJĄCYCH WCHODZENIE W STAN FLOW

Ćwiczenie 1. Powolne czytanie długich treści z zakresu literatury faktu	159
Ćwiczenie 2. Burza mózgu na temat nieszablonowego rozwiązywania problemu	162
Ćwiczenie 3. Ćwicz oddychanie, aby poprawić koncentrację	166
Ćwiczenie 4. Medytuj przez 10 minut	170
Ćwiczenie 5. Przeprowadź sesję aktywnego słuchania	174
Ćwiczenie 6. Praktykowanie uważności	177

Ćwiczenie 7. Wykonuj ulubioną aktywność fizyczną, maksymalnie się przy tym koncentrując	181
Ćwiczenie 8. Zafunduj sobie godzinny cyfrowy detoks	184
Ćwiczenie 9. Zadawaj sobie pytania, aby zidentyfikować blokady stanu flow	188
Ćwiczenie 10. Podsumowanie przeczytanych treści	191
 Wnioski końcowe dotyczące książki <i>Jak odnaleźć FLOW</i>	194
Czy podobała Ci się książka <i>Jak odnaleźć FLOW</i> ?	197
O autorze	199