

Cuprins

Citate notabile despre găsirea fluxului	7
Introducere	8
Ce vei învăța din <i>Arta de a găsi starea de flux</i>	11

PARTEA I Ce este fluxul?

Esența fluxului	17
Cele 7 beneficii ale fluxului care îți vor schimba viața	20
Utilitatea fluxului în fiecare sferă a vieții tale	25

PARTEA A II-A Pregătirea pentru a dobândi fluxul

Pietre de temelie	33
Frica suprimă fluxul	37
Elementele declanșatoare ale stării de flux	42
Cei mai puternici inamici ai fluxului	48

PARTEA A III-A 10 pași pentru a obține starea de flux

Pasul #1: Dezvoltă-ți și urmează o rutină în anticiparea fluxului	66
Pasul #2: Identifică-ți momentele de energie maximă	70
Pasul #3: Creează-ți un mediu fără distrageri	76
Pasul #4: Stabilește-ți o misiune clară	80
Pasul #5: Identifică-ți motivația intrinsecă	84
Pasul #6: Dedică-te unei singure activități	88

Pasul #7: Alege-ți un obiectiv mare, dar realizabil ...	93
Pasul #8: Asigură-te că ești odihnit, relaxat și vigilent	97
Pasul #9: Utilizează tehnica Flowtime	102
Pasul #10: Creează o buclă de feedback pozitiv	107
Rețeta fluxului: recapitulare în 60 de secunde	111

PARTEA A IV-A

Conștientizarea sporită a stării de flux

7 semne că ai atins starea de flux	117
Fluxul la nivel micro versus macro	124
Cum să prelungești starea de flux	127
Latura întunecată a fluxului	133

PARTEA A V-A

Secțiune bonus: 10 activități simple pentru accesarea stării de flux

Activitatea #1: Citește lent nonficțiune în formă extinsă	139
Activitatea #2: Găsește soluții ingenioase pentru probleme vechi	141
Activitatea #3: Efectuează exerciții de respirație pentru o mai bună concentrare	144
Activitatea #4: Meditează timp de 10 minute	147
Activitatea #5: Antrenează-te în ascultarea activă ..	150
Activitatea #6: Exersează puțin mindfulness	153
Activitatea #7: Desfășoară-ți activitatea fizică preferată cu atenție maximă	156
Activitatea #8: Savurează o oră de detoxifiere digitală	159
Activitatea #9: Pune-ți întrebări pentru a identifica blocajele de flux	162
Activitatea #10: Rezumă textele pe care le-ai citit ..	165
Gânduri de final despre <i>Arta de a găsi starea de flux</i>	169
Note.....	171

Citate notabile despre găsirea fluxului

„În culmea fericirii, oamenii petrec mult timp în starea de flux, starea în care persoanele sunt atât de profund implicate într-o activitate, încât nimic altceva nu pare să mai conteze; experiența în sine este atât de plăcută, încât persoanele ar face-o cu orice preț, numai pentru plăcerea de a o face.“

MIHÁLY CSÍKSZENTMIHÁLYI*

„Există un extaz care marchează culmea vieții, culme dincolo de care viața nu se poate ridica. Și, paradoxal lucru, acest extaz se produce numai atunci când ființa, simțind în modul cel mai puternic că trăiește, ajunge la o completă uitare de sine.“

JACK LONDON, *Chemarea străbunilor*** (1903)

„Acesta este marele secret al vieții: să fi într-un total captivat – aici și acum – de ceea ce faci. Iar în loc să numești asta muncă, să îți dai seama că pentru tine este o joacă.“

ALAN WATTS

* Mihály Csíkszentmihályi, *Flux. Psihologia fericirii*, traducere de Mariana Ioan și Monica Țuțuianu, Humanitas, București, 2008, p. 14. (N. red.)

** Jack London, *Chemarea străbunilor*, traducere de Anghel Ghițulescu, Editura Tineretului, București, 1969. (N. red.)

Introducere

Cunoști sentimentul. Cu siguranță că te-a încercat de mai multe ori în viață. Când îl ai, pare că se întâmplă ceva aproape magic. Chiar ceva ireal. Pe când în absența lui, ai impresia că îți lipsește un element de importanță vitală.

Mă refer, bineînțeles, la sentimentul că te afli într-o stare de flux. Atunci când ești cufundat în ceea ce faci, orice altceva dispare. Resursele tale, atenția ta sunt îndreptate exclusiv asupra activității care te preocupă. Devii extrem de concentrat.

Majoritatea oamenilor cred că starea de flux este pur întâmplătoare. Că se ivește doar atunci când îi vizitează o muză. Consideră că e un lucru asupra căruia nu au niciun control.

Însă lucrurile nu stau deloc așa. Există numeroși factori pe care îi putem controla prin voință, pentru a atinge starea de flux oricând dorim.

Dar vom ajunge și acolo.

Am cunoscut fluxul pentru prima dată în copilărie. Pe atunci, eram înotător de performanță. Din motive necunoscute de mine, instructorii m-au desemnat „înotător de cursă lungă“, înscriindu-mă în probe precum cea de

1500 de metri liber. Antrenamentul consta în nenumărate ore de exerciții fizice.

Fluxul își face apariția foarte rar în cursul competițiilor scurte – de exemplu, în proba de 50 de metri. Nu e destul timp. Evenimentul s-a sfârșit într-o clipită. În schimb, în timpul întrecerilor de lungă durată, se întâmplă ceva ciudat. Neliniștile de moment („Oare adversarul meu e aproape?“, „Trebuie să fac întoarcerea asta perfect“ etc.) se estompează. În locul lor se instalează un fel de liniște. Ești ca în transă, iar atunci, fiecare aspect al performanței tale se descompune în elementele de bază.

Împingerea brațului. Lovitură de picior. Respirație.

Cu toate că te simți epuizat, iar mușchii și plămâni tănjesc după odihnă, aceste acțiuni îți se par ușoare. Ești în control deplin, ceea ce îți oferă un sentiment de satisfacție. O senzație de plăcere.

Din acea perioadă înapoi, am avut șansa de a lucra într-o stare de flux în repetate rânduri. Am simțit-o adesea în timp ce cântam la chitară, exersând și improvizând cu membrii formației mele (făceam parte dintr-o trupă de amatori). Am simțit-o în cadrul unor corporații americane, pe când verificam foi de calcul. Iar în prezent, mă folosesc de flux în vreme ce scriu.

Uite cum stă treaba: am învățat să nu las acest aspect la voia întâmplării. Am învățat să nu îmi aștept muza. În schimb, am găsit o cale de a atinge starea de flux oricând îmi este necesară.

Acest lucru ne aduce la scopul cărții de față. În paginile ce urmează, îți voi arăta cum să atingi starea de flux. În loc să te lași pe mâna destinului sau a muzei tale, vei învăța cum să intri într-o stare de flux de fiecare dată când îți

dorești asta. Iar odată ce vei reuși, vei avea parte de beneficii care acum îți pot părea intangibile.

Dar, cum spuneam, vom ajunge și acolo.

Mai întâi, te invit să arunci o privire la ce urmează să descoperi în *Arta de a găsi starea de flux*.

Damon Zahariades

Artofproductivity.com

Mai 2023

Ce vei învăța din *Arta de a găsi starea de flux*

Cartea pe care o ții în mână are un singur scop: să îți arate cum să atingi starea de flux ori de câte ori dorești. Există două abordări pentru a îndeplini acest obiectiv. Prima presupune cufundarea în psihologia fluxului, ceea ce implică investigarea modului în care funcționează creierul, precum și dezvoltarea unei teorii care să susțină metodologiile propuse.

A doua abordare constă în concentrarea asupra aspectelor practice ale fluxului. Aceasta presupune să examinăm cum se manifestă în viața de zi cu zi și să explorăm pașii necesari pentru a dobândi starea de flux.

Eu înclin către cea de-a doua abordare. Dacă preferi prima variantă, psihologul Mihály Csíkszentmihályi („tatăl psihologiei fluxului“) a scris numeroase cărți remarcabile care tratează meticolos subiectul.

Vei observa că *Arta de a găsi starea de flux* este o carte scurtă. În mod intenționat am conceput-o așa. Fiecare secțiune a fost gândită astfel încât să poată fi pusă în practică imediat sau să susțină un asemenea demers. Fără gargară! Acesta e genul de carte de autoperfecționare pe care îmi place să o citesc – și sper că este și cazul tău.

Iată câteva detalii despre ce vei găsi în paginile următoare.

Partea I

Vom trece în revistă câteva elemente esențiale ale obținerii și utilizării fluxului. Pentru a determina exact modul în care ne poate schimba viața, mai întâi trebuie să îl definim.

În „Partea I: Ce este fluxul?“, vom descompune această stare psihică pozitivă în cele mai simple componente ale sale. Vom elimina pălăvrăgeala anostă care o înconjoară de obicei și îi vom cerceta esența. Vom explora avantajele muncii atunci când suntem dominați de flux și vom discuta despre felul în care îl putem folosi în diferitele aspecte ale vieții noastre.

Partea a II-a

Aici începe instruirea la modul practic. Așa cum un mecanic trebuie să înțeleagă cum funcționează laolaltă componentele unei mașini pentru a-i influența performanța de ansamblu, și noi trebuie să înțelegem multiplele fațete ale fluxului.

În „Partea a II-a: Pregătirea pentru a dobândi fluxul“, vom vorbi despre urmările fricii, despre cum te poate împiedica această senzație să intri în starea de flux. Vom explora circumstanțele care o declanșează și îți voi arăta cum să le controlezi. De asemenea, vom discuta despre elementele ce pot sta în calea obținerii fluxului, ca să fii pregătit să le elimini înainte de a-ți crea probleme.

Partea a III-a

Aceasta este secțiunea „cum să...“ a cărții. Ne vom sufleca mâncile și vom dezvolta un sistem pentru a intra în flux.

În „Partea a III-a: 10 pași pentru a obține starea de flux“, vei învăța o metodă garantată de a-ți declanșa această stare și de a profita din plin de ea. Fiecare pas e explicat succint și e urmat de un exercițiu simplu. Probabil că vei dori să îți iei notițe; te încurajez să revii la această secțiune pentru o recapitulare a ideilor.

Partea a IV-a

Cu cât vom afla mai multe despre starea de flux, cu atât vom fi mai eficienți în a profita de ea. Asemenea unui bucătar priceput care evaluează ingredientele pe care le are la dispoziție, ne vom raporta la experiența personală pentru a ne extinde cunoștințele despre flux.

În „Partea a IV-a: Conștientizarea sporită a stării de flux“, vom vorbi despre cum să îți dai seama că ai pătruns în zona respectivă. Vom discuta și despre modul în care poți să rămâi în această stare atât timp cât dorești. În final, vom explora latura întunecată a fluxului, pentru a fi capabil să previi eventualele probleme supărătoare (de obicei, trecute cu vederea).

Secțiunea bonus

Putem învăța să obținem fluxul în același fel în care învățăm să îndeplinim cu succes orice altă sarcină. Modul nostru de gândire poate fi îmbunătățit prin efectuarea unor activități specifice și prin crearea anumitor rutine folositoare, personalizate. Întocmai ca un atlet care se antrenează pentru a-și clădi rezistența și a-și spori forța, și noi putem exersa ca să atingem starea de flux. Când va sosi momentul potrivit, acest antrenament va eficientiza întregul proces.

În ultimul capitol al cărții, îți voi recomanda 10 exerciții simple. Le poți face oricând vrei. Ca și în Partea a III-a, te

voi încuraja să revii la această secțiune pentru a recapitula noțiunile de bază.

Calea de urmat

Avem multe idei de examinat în paginile care urmează. Dar îți promit că le vom parcurge rapid, astfel încât să poți aplica informația dobândită cât mai curând. Nu uita, scopul cărții de față este să te antreneze pentru a obține fluxul oricând dorești. În atingerea acestui obiectiv, prioritară este acțiunea deliberată.

O ultimă precizare înainte de a demara: te încurajez cu tărie să faci exercițiile prezentate pe parcursul cărții. Sunt simple, accesibile și nu îți vor consuma prea mult timp (pentru fiecare dintre ele am precizat timpul estimativ, astfel încât să le poți planifica în funcție de programul tău).

Aceste exerciții continuă să mă ajute – și am convingerea că te vor ajuta și pe tine.

Și acum, să pornim la drum!

PARTEA I

Ce este fluxul?

În general, obținerea stării de flux este înțeleasă greșit, fiind considerată o strategie de creștere a productivității. Această preconcepție îi împiedică pe oameni să profite pe deplin de beneficiile ei. Într-adevăr, starea de flux ne poate face mai productivi, însă acesta este doar un efect secundar. Nu reprezintă motivul principal pentru a atinge fluxul.

Motivul principal pentru a fi inspirați atunci când lucrăm este de a simți o implicare sporită în ceea ce facem. Câtă vreme o activitate ne captivează cu adevărat, suntem mai împliniți. Mai satisfăcuți. Mai fericiți.

Aceste sentimente pozitive ne îmbogățesc experiența zilnică în moduri pe care destui oameni nu le sesizează. Viața capătă astfel mai mult sens. Deciziile și acțiunile noastre au mai multă semnificație, mai multă consecvență. Avem parte de un plus de control, ne simțim mai puternici, mai responsabili și mai liberi.

În ultimă instanță, aceste sentimente ne pot determina să realizăm lucruri extraordinare – și, foarte important, să le facem cu mai multă ușurință și plini de bucurie.

Esența fluxului

Definit pe scurt, fluxul este o stare mintală de concentrare totală. Întreaga noastră atenție este îndreptată asupra activității pe care o desfășurăm în prezent. Oricare ar fi aceasta, suntem complet cufundați în ea și o facem la randament maxim.

Sportivii descriu fluxul ca fiind o stare de calm și vitalitate, chiar și atunci când își supun corpul la un stres enorm. Studenții vorbesc despre flux ca despre o stare de luciditate în raport cu materia pe care o studiază, fără să mai conștientizeze diverse aspecte din mediul înconjurător. Artiștii compară fluxul cu un fel de transă în care pot crea fără efort sau inhibiție.

Dar asta nu înseamnă că e ușor să muncim într-o stare de flux. Deseori, obținem cele mai bune rezultate atunci când ne împingem până la limită abilitățile proprii și toleranța la disconfort.

Fluxul necesită o provocare

Sentimentele pozitive generate de flux provin din încercarea de a îndeplini o sarcină incitantă. Dacă e vorba despre o îndatorire simplă, reușita nu îți va aduce decât satisfacția că

ai terminat treaba, că ai bifat-o pe lista cu lucruri de făcut. Atât timp cât nu percepi sarcina ca pe o provocare, este puțin probabil că te va captiva.

Oamenii care ating deseori fluxul spun că se simt captivați în cel mai înalt grad atunci când fac un lucru care li se pare dificil. De exemplu, sportivii aflați în starea de flux își împing corpul la limita propriei anduranțe. Studenții se străduiesc să asimileze concepte complexe. Artiștii se luptă să își învingă criticul interior, făcând tot posibilul pentru a-l reduce la tăcere.

Acestea sunt circumstanțele dificile în care starea de flux devine accesibilă. Dificultatea sarcinii de îndeplinit ne crește concentrarea și ne menține trează atenția, până în punctul în care orice altceva dispare în fundal. Avantajul este că vom fi mult mai captivați, mai implicați, odată ce ne vom induce starea de flux.

Punctul optim al fluxului

Nu ajunge să ne confruntăm cu o provocare. Avem nevoie și de aptitudinile necesare pentru a ne ridica la înălțimea ei. Mai mult, setul nostru de competențe trebuie să fie *la același nivel* cu provocarea.

Dacă aptitudinile necesare succesului ne lipsesc, cel mai probabil ne vom simți stresați și frustrați. Pe de altă parte, dacă abilitățile noastre depășesc nivelul provocării, ne va cuprinde plictiseala. Niciuna dintre aceste emoții nu este compatibilă cu starea de flux.

Atunci când există un echilibru între abilitățile noastre și activitatea care ne interesează, avem parte în același timp de un sentiment de control și unul de stimulare. Ne simțim pregătiți să acceptăm provocarea, în loc să fim neliniștiți sau

apati. Suntem entuziasmați, chiar inspirați să intrăm în acțiune, să trecem imediat la îndeplinirea sarcinii.

Flux versus hiperconcentrare

Înainte de a merge mai departe, trebuie să facem distincția între starea de flux și hiperconcentrare. Adesea, cele două noțiuni sunt confundate între ele, așa că e necesar să stabilim diferențele.

Am descris deja fluxul și am vorbit despre ce înseamnă să lucrezi într-o astfel de stare mintală – o stare de dorit, care poate fi declanșată și valorificată în beneficiul nostru.

Hiperconcentrarea este altceva. De obicei, provine dintr-o incapacitate de a controla cum trebuie resursele de atenție. O persoană hiperconcentrată se pierde total în activitatea care i-a acaparat atenția. De exemplu, un copil poate fi atât de fermecat de un joc video, încât nu mai aude când cineva îl strigă. Un adult poate fi atât de prins într-un proiect de renovare a locuinței, încât sare peste mese sau uită să meargă la întâlnirile programate. Deși pare că se aseamănă cu fluxul, hiperconcentrarea se asociază mai degrabă cu impulsivitatea și cu lipsa controlului emoțional.

De regulă, hiperconcentrarea este abordată în contextul tulburării hiperactive cu deficit de atenție (ADHD). Cu toate că, la suprafață, împărtășește unele atribute cu fluxul, factorii declanșatori care stau la baza ei diferă. Iar cel mai important, hiperconcentrarea are efecte adverse cu potențiale consecințe grave, dacă nu e ținută sub control.

Cartea de față se axează pe flux, pe obținerea și valorificarea acestuia. Prin urmare, vom abandona aici subiectul hiperconcentrării.

Cele 7 beneficii ale fluxului care îți vor schimba viața

După cum am precizat, avem tendința să ne gândim la flux ca la o metodă de a ne spori productivitatea. Credem că vom fi mai eficienți dacă ne vom concentra asupra a ceea ce facem și dacă activitatea respectivă ne va captiva întru totul.

Acest lucru este doar parțial adevărat. Ne putem bucura de o mulțime de alte privilegii atunci când suntem inspirați. Dar dacă ne preocupă numai creșterea productivității, risăm să trecem cu vederea toate celelalte beneficii.

Iată șapte motive pentru a învăța cum să declanșăm această stare mentală pozitivă, ca să profităm la maximum de avantajele pe care le oferă.

Avantajul #1: Creativitate sporită

Două dintre cel mai des întâlnite obstacole în calea creativității sunt frica și autocritica. Fie că încercăm să pictăm un peisaj, să scriem un roman sau să găsim soluții ingenioase pentru o problemă de la locul de muncă, ne facem griji în privința competenței noastre. „O să iasă lucrarea cum trebuie? Se va ridica la nivelul așteptărilor celorlalți? Dar la nivelul așteptărilor *mele*? Cum m-aș putea descurca mai bine?”

Atunci când ne aflăm în starea de flux, ne temem și ne autocriticăm mai puțin. Suntem preocupați de rezultate în mai mică măsură, deoarece ne îndreptăm toată atenția către procesul creativ.

Avantajul #2: Imunitate la distrageri

De fiecare dată când lucrăm la ceva care nu ne interesează, care nu reușește să ne capteze atenția, suntem susceptibili la distrageri interne și externe. Distragerile interne includ tot ce se întâmplă în capul nostru, cum ar fi neîncrederea în sine sau diversele gânduri rătăcitoare. Distragerile externe presupun orice se află în imediata noastră apropiere, precum rețelele de socializare, propriile telefoane sau conversațiile colegilor.

Când ne aflăm în starea de flux, aceste distrageri încep să se evapore. Chiar dacă încă există, nu le mai observăm. Nu mai suntem conștienți de ele și, prin urmare, nu ne mai influențează.

Avantajul #3: Asimilare mai rapidă a informației

Aproape fără excepție, cu toții dorim să învățăm cât mai repede. Acest lucru ne ajută să ne adaptăm mai bine la circumstanțe, să devenim candidați mai buni pentru potențialii angajatori, să fim mai interesați pentru prieteni și să simțim o mai mare mulțumire că am dobândit noi competențe. Problema este că, pentru mulți dintre noi, învățarea rapidă e anevoioasă. Iar uneori, stăpânirea unui domeniu se dovedește a fi chiar imposibilă.

Când lucrăm fiind inspirați, procesul învățării se desfășoară în mod accelerat. Distragerile, frustrarea, anxietatea și îndoiala de sine nu ne mai stau în cale. În schimb, suntem

entuziasmați să absorbim informațiile aflate dinaintea noastră. Atenția ni se îndreaptă integral spre ele, iar orice altceva dispare în fundal.

Mai mult decât atât, asimilarea de noi cunoștințe sau abilități creează o buclă de feedback pozitiv. Cu cât stăpânim mai bine un subiect, cu atât suntem mai satisfăcuți, mai încrezători în noi înșine și mai euforici. La rândul lor, aceste sentimente ne motivează să ne continuăm perfecționarea.

Avantajul #4: Fericire mai intensă

Fericirea are multe definiții. Dar, în esență, este considerată a fi o stare emoțională de bucurie, de mulțumire sufletească. Atunci când suntem fericiți, ne simțim împliniți și satisfăcuți.

Nu este o stare constantă. Fericirea variază în funcție de împrejurări, de așteptări și de reacțiile noastre emoționale. Dar suntem mai fericiți dacă nevoile ne sunt îndeplinite și dacă ne urmărim propriile interese.

Starea de flux amplifică acest sentiment. Reușim să trecem peste orice obstacol fără să fim încercați de neliniști, iar munca ne oferă plăcere și senzația realizării personale. Ne încântă ceea ce facem știind că este în interesul nostru. Și, foarte important, nu ne simțim sub presiune și nu ne judecăm. În această stare, criticul nostru interior e anihilat, iar distragerile interne sau externe nu ne mai afectează.

Avantajul #5: Stres pozitiv

În mod obișnuit, stresul emoțional este o reacție negativă la anumite circumstanțe. Îndatoririle ne constrâng, ne îngrijorează, chiar ne înspăimântă. Cu toții trecem prin momente în care ne simțim stresați.

Din cauza acestor implicații negative, oamenii încearcă să reducă la minimum perioadele de stres din viață. Însă stresul nu este întotdeauna dăunător. În anumite conjuncturi, poate fi chiar extrem de benefic.

Atunci când intrăm în starea de flux, resimțim deseori ceea ce se cheamă „eustres“ – o formă de stres care ne energizează. Când ne confruntăm cu factorii de stres, îi abordăm cu optimism, știind că le putem face față. Presiunea de a reuși asta nu dispare, dar în loc să devenim neliniștiți, suntem încrezători în abilitățile proprii.

Avantajul #6: Control emoțional

Oricare dintre noi se pierde cu firea câteodată. Ne enervăm dacă un alt șofer ne taie calea în timp ce ne îndreptăm spre serviciu. Ne simțim frustrați când un coleg tot amână îndeplinirea unei sarcini. Ne pierdem curajul dacă viața ne dă bobârnace unul după altul.

N-ar trebui să ne fie rușine să recunoaștem că, uneori, emoțiile ne scapă de sub control. Dar cu ajutorul fluxului, putem învăța să le gestionăm.

În starea de flux, suntem concentrați, siguri pe noi înșine și determinați. În loc să ne simțim ca niște victime nepuțințioase ale circumstanțelor, avem încredere în capacitatea noastră de a ne adapta, de a reacționa rațional și deliberat, iar în final, de a izbuti să facem orice ne propunem.

Avantajul #7: Productivitate crescută

Am menționat mai sus că starea de flux are mult mai multe beneficii decât creșterea productivității și am pledat împotriva dezvoltării unei obsesii din acest avantaj particular. Și totuși, nu ar fi deloc o idee bună să îl ignorăm. Căci,

într-adevăr, studiile arată că suntem mult mai productivi când lucrăm în starea de flux.¹

Cauzele sunt limpezi. Atunci când asociem acțiunile noastre cu emoții pozitive, avem un randament sporit. Suntem mai fericiți, mai siguri pe noi, mai creativi și mai consecvenți. Toate acestea ne sporesc eficiența, iar în cele din urmă, ne ajută să fim mai productivi.

Nu mă refer la genul de productivitate care te împinge să bifezi zeci de activități de pe lista cu lucruri de făcut în timp-record. Vorbesc despre acel gen care presupune să reușești ceva cu adevărat important pentru tine, ceva compatibil cu obiectivele tale.

Ești gata să te lași purtat de flux?

Miza e mare. Ai șansa de a culege roadele acestor învățături, iar viața ta să se schimbe odată pentru totdeauna. Ești gata să înveți cum să lucrezi în mod constant într-o stare de flux?

Deocamdată, s-ar putea să crezi că noțiunea se aplică doar în cazul artiștilor, al sportivilor sau în alte câteva domenii de activitate mai deosebite. Însă lucrurile nu stau așa. Adevărul este că, oricine ai fi și orice ai face, poți beneficia de starea de flux în toate aspectele vieții tale.