

Flow
stan przepływu

zanurzyć się w doświadczeniu, płynąć z jego nurtem, smakować życie
Mihaly Csikszentmihalyi

Poznaj teorię przepływu, czyli specyficznego stanu umysłu, w którym czujemy się najszcześliwsi. Dlaczego tak wielu z nas czuje, że jakość ich życia jest niewystarczająca? Dlaczego tak często dyskretnie towarzyszy nam pustka? Jak doświadczać własnego życia, czując głębokie zadowolenie i wewnętrzny spokój, w świecie, w którym wydaje się to niemożliwe? Mihaly Csikszentmihalyi to węgiersko-amerykański psycholog, który przez lata szukał odpowiedzi na te pytania. W tej książce przedstawia sformułowaną na ich podstawie teorię przepływu, czyli specyficznego stanu umysłu, w którym czujemy się najszcześliwsi. Pokazuje też na przykładach, jak ona działa w praktyce. Wszyscy badani – niezależnie od wykonywanego zawodu, pochodzenia czy wieku – doświadczali w swoim życiu zjawiska przepływu, co więcej, opisywali je w niemal identyczny sposób. Dzięki tej książce zrozumiesz, na czym polega istota „optymalnego doświadczenia” oraz dlaczego niektórzy ludzie bezskutecznie walczą ze złym samopoczuciem, choć osiągają w życiu to, czego chcieli, i dowiesz się, jak odnaleźć radość w pozornie beznadziejnych sytuacjach. „Uczucia dotyczące nas samych oraz radość, jaką czerpiemy z życia, wynikają bezpośrednio ze sposobu, w jaki nasz umysł filtruje i interpretuje codzienne doświadczenia. Nasze poczucie szczęścia zależy od wewnętrznej harmonii, nie od tego, czy potrafimy kontrolować siły napędzające wszechświat”. Mihaly Csikszentmihalyi (1934-2021) – węgiersko-amerykański profesor psychologii, ceniony wykładowca, założyciel Quality of Life Research Center – organizacji non profit prowadzącej badania z dziedziny psychologii pozytywnej. Wyjątkowe osiągnięcia naukowe Csikszentmihalyiego zapewniły mu miejsce wśród czołowych przedstawicieli tego nurtu, a praktyczne zastosowanie sformułowanej przez niego teorii flow (przepływu) przyczyniło się do poprawy jakości życia wielu ludzi.