

Le " FLOW" ?

J'ai envie de partager avec vous sur ce qu'est le « FLOW » !

L'état de FLOW nous rend heureux...

Un psychologue américain à chercher un terme permettant **d'exprimer l'état du Bonheur.**

Il a étudié auprès de mille personnes : **Comment entrer dans cette sensation de FLOW tant recherchée ?**

(M.Csikszentmihaly cité dans le Livre des Décisions Editions Alisio)

Cet état de bonheur se manifeste quand 5 critères sont réunis :

Lorsque nous nous adonnons de **manière concentrée** à une activité que nous avons **librement choisie** et qui ne nous ennue pas (lassitude) ni ne nous dépasse (surmenage) qui est orienté vers un **but précis**, et au sujet de laquelle nous recevons un **retour immédiat.**

Ce FLOW ...fait écho ...imaginez...

Vous êtes installés au sol avec une grande feuille de papier, des magazines à découper, des ciseaux, de la colle, des craies grasses...un grand bazar d'école maternelle, un grain de folie et de liberté, une induction suggestive, un temps de Mindfulness tout doux, une ambiance musicale appropriée, une vue sur les montagnes, un filet d'air pur dans la pièce entre ouverte...

Ces ingrédients simples vont donner naissance à une ambiance propice à la sérénité et permettre à chacun d'ouvrir son talent créatif

Vous êtes des enfants heureux exprimant spontanément un tableau de ressources personnelles, véritable Sésame pour renforcer la sécurité intérieure, apprivoiser ses peurs, s'ajuster et innover dans l'entreprise et dans la Vie.

La magie a opéré. Nous goutons et savourons cette ambiance régénératrice," le FLOW". Véritable moment de suspension du temps, ou les pensées convergent vers ce qui est à l'instant uniquement et s'incorporent à la réalisation du moment avec enthousiasme, légèreté et évidence.

....sensation et état de Flow.....Merveilleux moment de la formation :

Le dirigeant face à ses peurs