FLOW CHAMPIONS

Andreas Paul Bosch

WELTKLASSE IM FLOW

TRAININGSBLATT 01

FLOW-ERLEBNIS STICHPUNKTARTIG FESTHALTEN

flowchampions.com

TRAININGSBLATT 01
Flow-Erlebnis stichpunktartig festhalten

Der Trick bei dieser Übung ist folgender:

Wenn du genau weißt, wie sich dein Flow anfühlt, erreichst du ihn häufiger. Was dient dir als Informationsquelle? Dein letzter Flow! Erinnere dich so genau wie möglich daran, wie sich dein Flow anfühlt. Schreibe deine Flow-Erinnerung stichpunktartig auf. Versuche dich so genau wie möglich an dein letztes Flow-Erlebnis zu erinnern. Wie hat sich das für dich angefühlt? Schreibe deine Erlebnisse und Gefühle ganz detailliert auf. An dieser Stelle ist mehr auch wirklich mehr. Das heißt, halte so viele Beschreibungen über dein Flow-Gefühl wie nur möglich fest, mindestens 10 stichpunktartigen Beschreibungen.

FLOW
CHAMPIONS

Fragen?

Dann nimm gern Kontakt auf:

www.Flowchampions.com