



## КАРТА «ПОТОК»

### ЗАДАЧА

1

Сложность задачи

2

Уровень мастерства

3

Состояние

=

4

УСЛОВИЯ ПОТОКА

5

Идеи по дальнейшему  
стимулированию «потока»

Четкая и ясна цель

Никто и ничто не мешает

Обратная связь

Контроль над ситуацией и  
самим процессом

Максимальная концентрация

## ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СТИМУЛИРОВАНИЮ ПОТОКА НА РАБОТЕ



БРАТЬ НА СЕБЯ СЕРЬЕЗНЫЕ ЗАДАЧИ



НАМЕТИТЬ ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ ТОЧКИ КОНТРОЛЯ — ТОЧКИ, КОТОРЫХ НЕ СЛИШКОМ СЛОЖНО ДОСТИЧЬ



ОБЕСПЕЧИТЬ ОБРАТНУЮ СВЯЗЬ



СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ



ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ ЭНЕРГИИ И УЛУЧШИТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ