



LØPEFLYT: Mange idrettsutøvere benytter flyt. Men hvem som helst kan komme i denne magiske tilstanden på joggeturen. – Du glemmer at du er sliten og får en følelse av at bena går av seg selv, sier Nina.

til de ansatte. Det samme er tilbakemelding på arbeidet, ros og fleksibilitet. Men utfordringer er kanskje den viktigste flymekkelen.

– Utfordringer skaper flyt når vi har en sjanse til å håndtere dem. Selv en liten sjanse for å klare en stor utfordring kan skape flyt. Motsatt vil for få

utfordringer skape kjedsomhet og apati, mener Nina.

– Hvorfor er flyt så viktig i hverdagen?

– Følelsen av å mestre og oppnå noe.

Ninas råd nummer én er å skape et uhyre viktig. Når man er i denne tilstanden, glemmer man bekymringer og stress, man får mindre «vondt» fordi man er så fokusert. Men rundt skaper stress. Det er

SIKK FÅR NINA GODFLYTEN

Nina opplever ofte flyt når hun snører på seg joggesko og tar turen ut i naturen. Etter at hun har jogget en stund er det som om bena løper av seg selv og hun føler at hun «flyter» bortover veien. Energien og motivasjonen er på topp, og hun føler at hun kan løpe i det uendelige. Slike opplevelser mener Nina de fleste av oss kan få nesten uansett hva vi gjør. Selv har hun lært seg å bruke flyt hver dag. Hun fyller opp flyt-kontoen sin med nettopp en joggetur, foran pianoet eller ved å skrive. Andre typiske flyt-aktiviteter er dans, strikkning, husarbeid, sopptur, men også sex eller en god samtale.

Slike kan du trene flyt

✓ **Konsentrasjon** er viktig for å oppnå flyt. Synes du det er vanskelig å stenge tankene ute, kan yoga, meditasjon, avspenning eller uttøyingsøvelser hjelpe deg i å oppnå konsentrasjon.

✓ **Bruk naturen.** Å være ute i naturen, i fjellet eller i skogen ser ut til å være særlig grad å kunne skape konsentrasjon og flyt.

✓ **Aksept** negative hendelser som avskaffes, men trenger ikke føre til fastlåstheter, depresjon og isolasjon.

✓ **Lær deg noe nytt.** Det er nesten alltid nyttig for å oppnå flyt. Start for eksempel på det kurset du alltid har drømt om.

✓ **Ta sjansen.** Utfordringer kan føre til flyt – så lenge vi har en sjanse til å håndtere dem.

NU nr. 25-12

umulig å oppleve flyt når du er stresset. I en hektisk hverdag oppstår som regel ikke av seg selv. Den kommer mens du er opptatt av noe.

Ninas råd nummer én er å skape et uhyre viktig. Når man er i denne tilstanden, glemmer man bekymringer og stress, man får mindre «vondt» fordi man er så fokusert. Men rundt skaper stress. Det er

Voltarol gel

- Fjerner smerten og hjelper deg tilbake i bevegelse.
- Er den første og eneste reseptfrie gel godkjent for artrose i fingerledd i Norge.

Livet består av mange små bevegelser

Gjenopphev alle



Voltarol
GLEDEN AV BEVEGELSE