

Pytania o FLOW:

Wybierz kilka sytuacji, z których przeżywania czerpiesz wyjątkową przyjemność. Trzy z nich wpisz w tabelę, na szarym polu. Ocen w skali 0 – 6 każde pytanie w odniesieniu do poszczególnych czynności:

- 1 – nigdy
- 2 – rzadko
- 3 – czasami
- 0 – nie wiem
- 4 – często
- 5 – bardzo często
- 6 – zawsze

	Sytuacja 1	Sytuacja 2	Sytuacja 3
1. Czas zwolnił i/lub jednocześnie przyspieszył			
2. Przyjemność trwa nieprzerwanie przez cały czas działania			
3. Interesujące jest bardziej samo działanie niż jego efekt			
4. Potrafisz to powtarzać bez znudzenia przy kolejnych powtórzeniach			
5. Trudność działania wzrasta proporcjonalnie do wzrostu umiejętności			
6. Możesz to działanie inicjować samodzielnie			
7. Oceny osób trzecich są ci obojętne			
8. Lubisz siebie bardziej niż zwykle. Bawisz się znakomicie			
9. Opór materii lub ludzi motywuje cię jeszcze bardziej			
10. Będziesz to robić nawet po siedemdziesiątce			

SUMA :

Doświadczasz FLOW jeśli przekroczysz wartość 35.