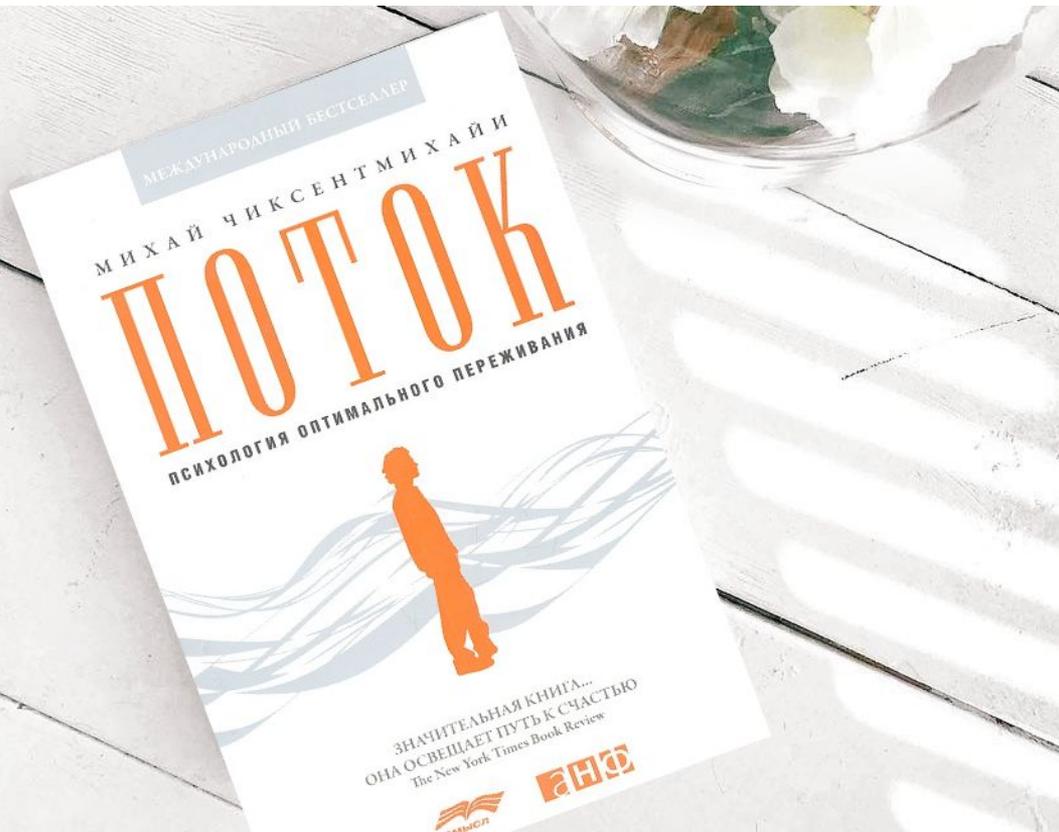


# Теория потока Михай Чиксентмихайи



Выполнила: Студентка 2  
курса

Пашкович Н. В.

Группа 19-Спмо-4



**Миха́й Чиксентмиха́йи**

Родился 29 сентября 1934 года и жив до настоящего времени

Автор книг, переведенных на русский язык: «Поток. Психология оптимального переживания» и «В поисках потока. Психология включенности в повседневность»

# Что такое счастье?

- ▶ Оптимальное переживание - это подъем жизненных сил
- ▶ Состояние потока - это когда полностью поглощен своим делом

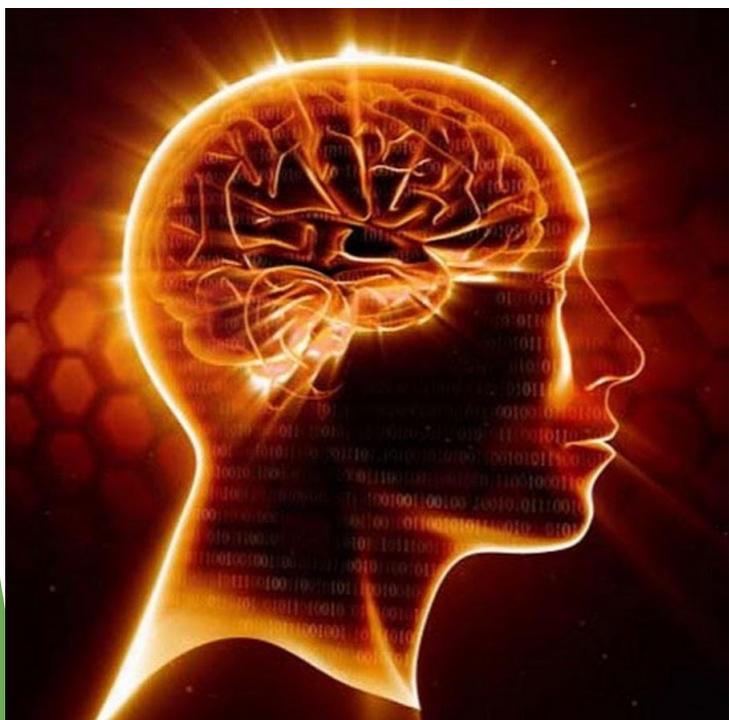


# Как устроено сознание?

- ▶ Сознание - это контролируемая человеком информация, которой он может пользоваться. Оно «зеркалит» внешний мир, а намеренно, концентрирует наше внимание на чем-то одном.



# Характеристики ПОТОКОВОГО СОСТОЯНИЯ

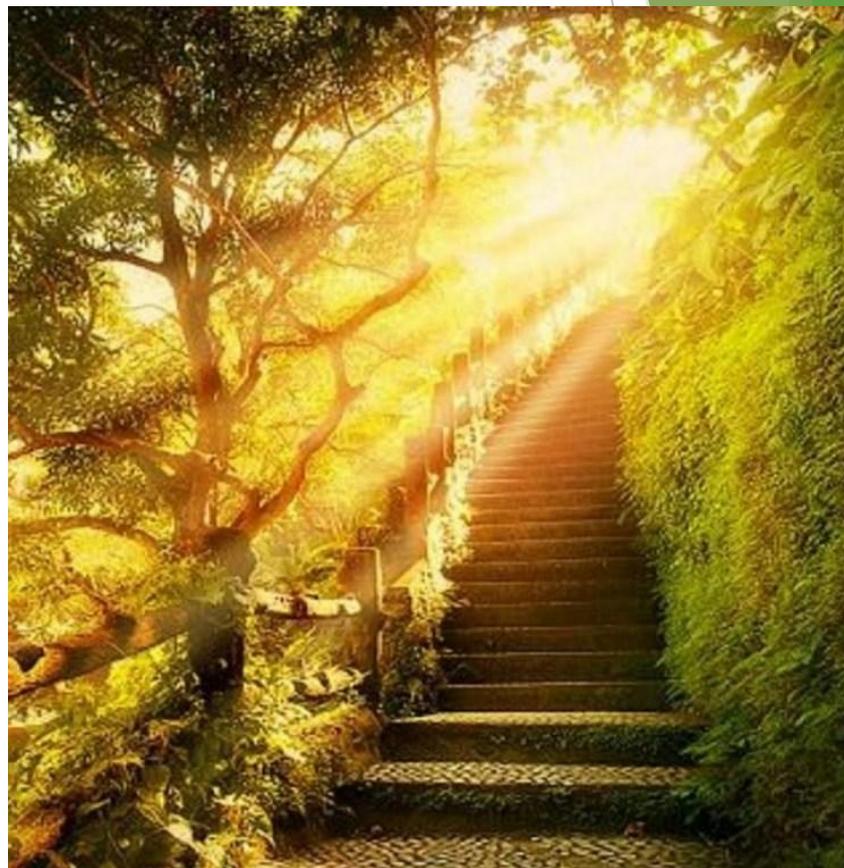


- ▶ Сложная деятельность, требующая умений
- ▶ Слияние действия и сознания
- ▶ Ясные цели и обратная связь
- ▶ Концентрация на решаемой задаче
- ▶ Свобода от рефлексии
- ▶ Парадокс контроля
- ▶ Изменение чувства времени

# Как начать жить по-новому?

Начать жить лучше можно двумя способами:

- ▶ - *подстроить внешние условия под цели;*
- ▶ - *пересмотреть восприятие этих условий, чтобы они соответствовали целям.*

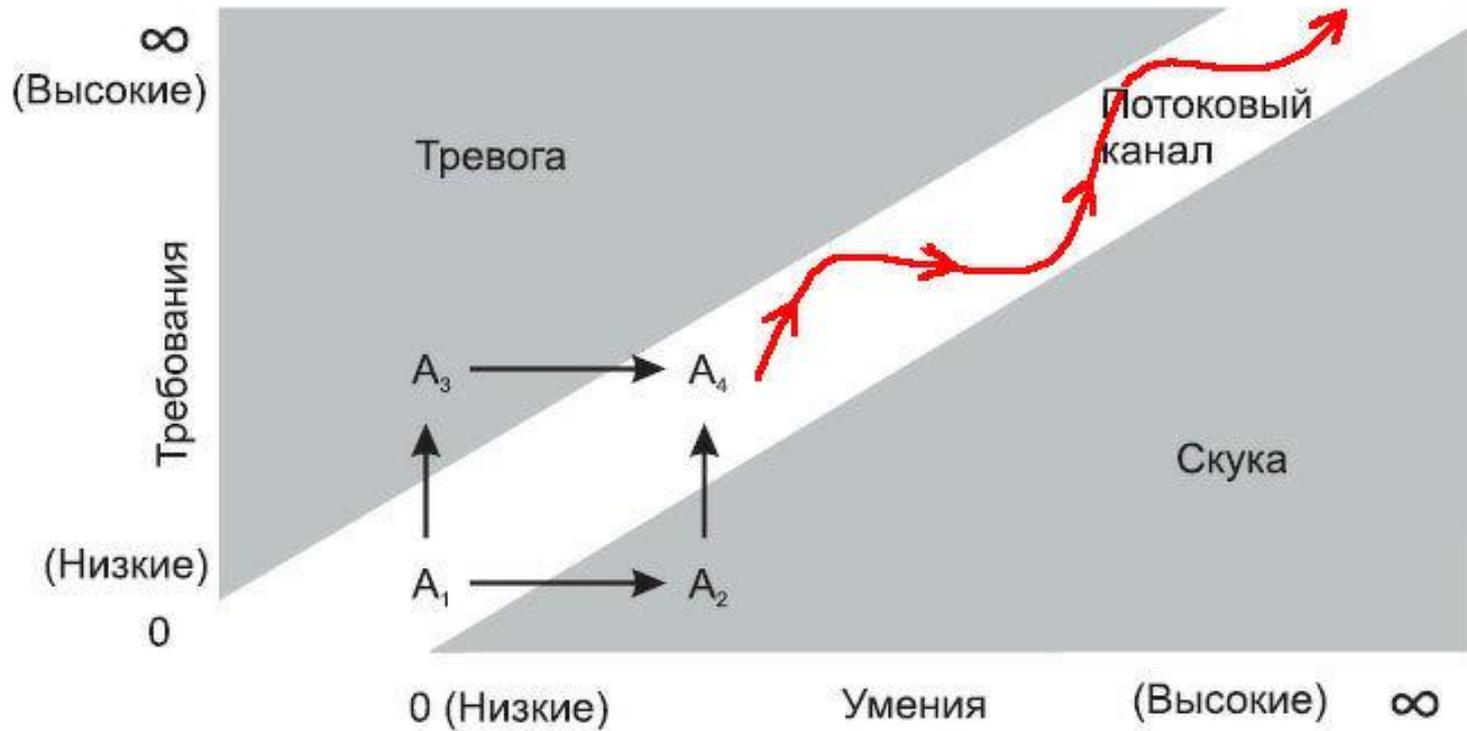


# Каковы условия потока?

Что мешает человеку входить в поток:

- ▶ Дефицит внимания
- ▶ Патологическая заикленность на себе
- ▶ Эгоцентризм
- ▶ Природное происхождение
- ▶ Социальное происхождение

# Потоковая деятельность



# Сферы жизни человека

- ▶ Поток и возможности тела
- ▶ Мысли и поток
- ▶ Поток и работа
- ▶ Поток и общение
- ▶ Поток и стресс

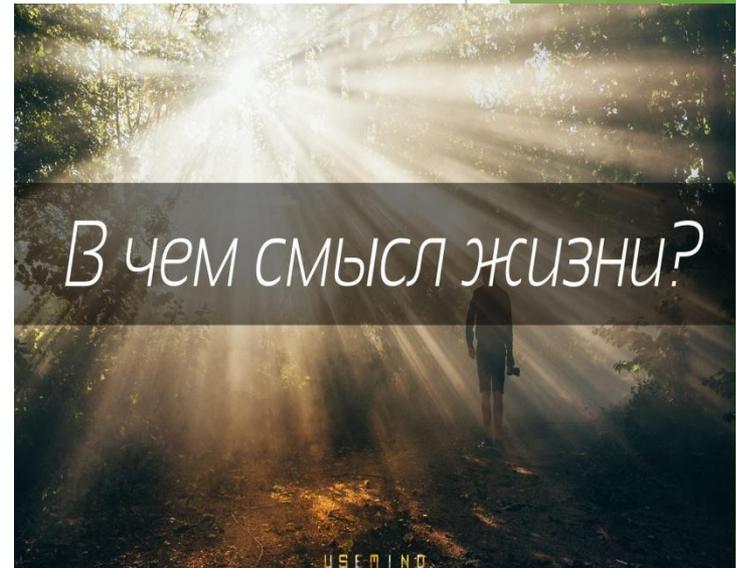


# В чем смысл жизни?

Смысл создаётся, когда сознание упорядочено после слияния всей деятельности в единый поток.

Способы достижения потока:

- ▶ решать внешние задачи
- ▶ задумываться над своими переживаниями



Спасибо за внимание