



L'impegno e il flusso sono due concetti chiave della psicologia positiva strettamente legati allo sviluppo di una mentalità di crescita. L'impegno si riferisce alla partecipazione attiva ed appassionata in un'attività o progetto che ha un significato per noi. È dedicarsi completamente a qualcosa, investendoci energia, attenzione e risorse. Quando siamo impegnati, proviamo un senso di entusiasmo, sfida e soddisfazione che ci spinge a dare il massimo.

Il flusso, concetto sviluppato dallo psicologo Mihaly Csikszentmihalyi, è uno stato ottimale di impegno caratterizzato da un assorbimento totale nell'attività. È il sentimento di essere completamente immersi in ciò che stiamo facendo, al punto da dimenticare il tempo, la fatica o le distrazioni esterne. In questo stato, proviamo un senso di controllo, di concentrazione intensa e di soddisfazione intrinseca. Il flusso si verifica quando siamo di fronte a una sfida che corrisponde perfettamente alle nostre competenze, né troppo facile (che provocherebbe noia), né troppo difficile (che genererebbe ansia).

Impegno e flusso sono esperienze potenti che favoriscono lo sviluppo di una mentalità di crescita. Ad esempio, quando siamo profondamente impegnati nell'apprendimento di una nuova abilità, come suonare uno strumento musicale, siamo più propensi a perseverare di fronte alle difficoltà, a imparare dai nostri errori e a cercare modi per migliorare. Lo stato di flusso ci dà un senso di maestria e progresso che rafforza la nostra fiducia nella nostra capacità di crescere.

Inoltre, l'impegno e il flusso sono spesso associati a attività che ci spingono fuori dalla nostra zona di comfort e ci incoraggiano a esplorare nuovi territori. Ad esempio, un artista che si impegna in un progetto creativo ambizioso sarà portato a sperimentare nuove tecniche, a prendere rischi e a spingere i suoi limiti. Questo atteggiamento aperto e curioso

è tipico di una mentalità di crescita, che vede le sfide come opportunità di apprendimento e sviluppo.

È interessante notare che l'impegno e il flusso hanno anche un impatto positivo sul nostro benessere e le nostre prestazioni. Le ricerche hanno dimostrato che le persone che sperimentano regolarmente il flusso nel loro lavoro o nei loro hobby riferiscono livelli più alti di soddisfazione, creatività e successo. Sono anche più resilienti di fronte allo stress e all'adversità, poiché attingono alla loro passione e determinazione per superare gli ostacoli.

Ad esempio, un imprenditore appassionato del suo progetto e che sperimenta regolarmente il flusso nel suo lavoro sarà più in grado di perseverare nonostante i contrattempi, di trovare soluzioni creative ai problemi e di mantenere la sua motivazione a lungo termine. Il suo impegno e la sua mentalità orientata alla crescita gli permettono di vedere i fallimenti come preziose lezioni e di mantenere la rotta verso la sua visione.

Per favorire l'impegno e il flusso, è importante stabilire obiettivi chiari e stimolanti che corrispondano ai nostri valori e aspirazioni profonde. È inoltre necessario coltivare un ambiente favorevole alla concentrazione e all'immersione, minimizzando le distrazioni e concedendosi momenti dedicati all'attività. La pratica della consapevolezza può anche aiutare a sviluppare la nostra capacità di impegnarci completamente nel momento presente e di godere delle esperienze di flusso.

In sintesi, l'impegno e il flusso sono esperienze ottimali che nutrono una mentalità di crescita, spingendoci a impegnarci appassionatamente in attività stimolanti, a uscire dalla nostra zona di comfort e a sviluppare le nostre competenze. Coltivando le condizioni favorevoli all'impegno e al flusso, possiamo rafforzare la nostra resilienza, la nostra creatività e il nostro benessere. Il coaching sulla mentalità può aiutare le persone a identificare le loro passioni, a stabilire sfide motivanti e a creare un ambiente favorevole all'impegno e al flusso, al fine di liberare il loro pieno potenziale di sviluppo.

Punti da ricordare:

- L'impegno è la partecipazione attiva e appassionata in un'attività che ha un significato per noi, investendo energia e risorse. Genera entusiasmo, sfida e soddisfazione.
- Il flusso è uno stato ottimale di impegno, caratterizzato da un assorbimento totale nell'attività, un senso di controllo, intensa concentrazione e soddisfazione intrinseca. Si verifica quando la sfida corrisponde perfettamente alle competenze.
- Impegno e flusso favoriscono una mentalità di crescita spingendoci a perseverare di fronte alle difficoltà, a imparare dai nostri errori e a spingere i nostri limiti. Sono associati all'apertura, alla curiosità e alla percezione delle sfide come opportunità di apprendimento.

- Hanno un impatto positivo sul benessere, le prestazioni, la creatività e la resilienza. Le persone che li sperimentano regolarmente sono più soddisfatte e hanno più successo.
- Per favorirli, è necessario stabilire obiettivi chiari e stimolanti in linea con i propri valori, coltivare un ambiente favorevole alla concentrazione, minimizzare le distrazioni e praticare la consapevolezza.
- Il coaching sulla mentalità può aiutare a identificare le proprie passioni, a mettersi in gioco con sfide motivanti e a creare le condizioni favorevoli all'impegno e al flusso per liberare il proprio pieno potenziale di sviluppo.