

Hjälpavsnitt-Hitta aktiviteter

Här är några vanliga indikationer på att du använder din inre drivkraft.

1. **Energi och harmoni:** Du blir full av energi och "sprudlar" och samtidigt finns en inre harmoni.
2. **Engagemang:** Du kan vara i "flow", du tappar uppfattningen om tid och rum. Du kan vara helt och hållet uppslukad av det du håller på med.
3. **Lärande:** Du lär dig snabbt både fakta och praktiska uppgifter eftersom ett inre intresse finns.
4. **Lätthet:** Du gör uppgifter utan att det känns som någon ansträngning.
5. **Steg:** Du vet helt naturligt vad nästa steg är
6. **Prestation på topp:** Du presterar ofta på topp (vilket man oftast gör om engagemanget är högt)
7. **Röstläge, ord och fraser:** Du pratar om aktiviteten eller situationen med entusiasm, och när du använder ord som "jag älskar att..." eller "det är så himla kul när..."

I flow hamnar du när utmaning, skicklighet och lust är i perfekt balans. *"Mina tankar har slutat irra omkring. Jag tänker inte på något annat. Jag är helt engagerad i det jag just för tillfället gör. Min kropp mår bra. Jag är avskuren från övriga världen. Jag är knappt medveten om mig själv och mina bekymmer."* *"Min koncentration faller sig lika naturlig som att andas, jag tänker inte ens på att jag koncentrerar mig. Jag har stängt ute resten av världen. Jag är faktiskt helt omedveten om allting runt omkring när jag är helt inne i min uppgift. Telefonen kan ringa, dörrklockan likaså, ja hela huset skulle kunna brinna ner. När jag väl fokuserar stänger jag ute allt annat. Men så fort jag slutar blir jag medveten om allt runt omkring mig igen."* *"Jag är så engagerad i det jag gör. Jag ser inte mig som separerad från min uppgift."*

Om det ändå är svårt. Genom att göra samma saker som du alltid har gjort så kommer du troligtvis inte plötsligt hitta din passion, intresse, drivkraft eller det som passar dig bäst. Då måste du ta dig utanför dina ramar, läsa om projekt som intresserar dig, gå på föreläsningar, träffa nya människor, testa nya träningsätt för att på så sätt bli inspirerad och hitta det som intresserar dig. Testa dig fram och var nyfiken. ***Prata med människor du normalt inte pratar med – eller gör saker du normalt inte gör.***