

## Meu momento flow

Não há uma situação isolada que me lembro de onde eu vivenciei um momento flow. Isso porque, o estado flow é



algo que busco por meio de atividades que me trazem prazer. Cozinhar, por exemplo.

Quando cozinho busco colocar minhas habilidades em prática ou construo novas habilidades, é desafiante!! Envolver-me

intensamente na tarefa, o que me traz grande satisfação.

Por várias vezes vivenciei momentos de criatividade e felicidade na cozinha, ao testar uma nova receita ou criar minha própria receita.