

Scopi chiari	È chiaro cosa deve essere fatto
Feed-back immediato	Percezione precisa di come stanno andando le cose
Equilibrio sfide/capacità	Le opportunità di azione e le richieste del mondo esterno sono percepite in equilibrio con le capacità interne a disposizione per farvi fronte.
Concentrazione sulla situazione in atto	Gli stimoli irrilevanti scompaiono dalla coscienza: tutta l'informazione è focalizzata sulla situazione in atto; preoccupazioni e conflitti sono temporaneamente eliminati.
Assenza di auto-osservazione	Il soggetto non modula, come dall'esterno, il proprio comportamento; c'è una trascendenza dei confini dell'io, associata a un senso di crescita personale e di far parte di un "tutto" più ampio.
Immersione reciproca tra azione e consapevolezza	È presente un senso di "fusione" consapevole, ordinata e reversibile tra il sé e l'ambiente.
Senso di controllo automatico	Il controllo è detto automatico perché avviene senza sforzo cognitivo e senza auto-osservazione.
Senso del tempo alterato	Il tempo sembra passare più lentamente o (più spesso) più velocemente.
Presenza di motivazione intrinseca	l'esperienza diventa autotelica; il soggetto permane nella situazione perché essa lo ripaga pienamente: è presente un senso di motivazione intrinseca e autodeterminazione