

EL PLAN HOME FLOW

›COVID-19 – Guía para fortalecer su salud mental‹

Con 7 elementos prácticos y un plan de 2 meses, desarrolla la capacidad de regular la estres agudo y cultivar una base interna para fortalecer la psique, el cerebro y el cuerpo, incluso para crisis de más largo plazo.

«Cuando las raíces son profundas, no hay razón para temer al viento.»

sabiduría oriental

El Plan de Home Flow es un plan profesional de 2 meses de varias etapas para aumentar su vitalidad con un enfoque en la psique y el cerebro, que similar al entrenamiento físico, será fructífero si utiliza este plan practicamente por 2 meses, integrándolo en su vida cotidiana. El resultado es una mayor claridad mental, paz interior y vitalidad física que se producirán por sí mismo a través de la aplicación, independientemente de las circunstancias en las que se encuentre, entrenará sistemáticamente tu estabilidad interior.

Hay una condiciones para la eficacia del plan:

- Su decisión de implementar por 2 meses el Plan HomeFlow (aprox. 25 minutos fijos, más la parte variable), aunque estes pasando por tiempos difíciles.
- Vea el video Home Flow, en pdf. ya que profundiza en la aplicación práctica más que el resumen

El Plan de Home Flow en la práctica:

1. **Interrupción:** Objetivo? Regulación de ansiedad aguda y preocupaciones.

- a. Para situaciones Moderadas: Sal de tu cabeza y sacude tu cuerpo durante unos 3 minutos. Sacudiéndose como una gacela después de una una situación estresante elimina el estrés del cuerpo.
- b. Para situaciones graves (si se ha perdido en la preocupación mental o en ansiedad durante mucho tiempo, o si los síntomas ya se han vuelto intensos): 1) percibir el ataque de estrés; 2) acéptelo conscientemente como es 3.) aproximadamente unos 5 minutos percibir conscientemente las sensaciónen en el cuerpo con el Método del Corazón Abierto (OHM – vea el video). Máx. 5 veces al día. La práctica hace la perfección :-).

2

2. **Manejo de Pensamientos afectados por la crisis:** Objetivo? darle a la crisis (en la actualidad el corona) un marco mental.

a. Si está constantemente preocupado, entonces escriba sus preocupaciones en un «libro de preocupaciones» durante un máximo de 10 minutos una vez al día (¡escribalo, y no hacerlo solo mentalmente!) etiquete las preocupaciones/ansiedades individuales. N° 1: «solucionables», N° 2: «puede ser resuelto con ayuda», N° 3: «actualmente no tiene solución». En las áreas «Solucionables» o «puede ser solucionado con ayuda» actuar activamente y en corto tiempo. En la área «actualmente no tiene solución». Aceptar la realidad.

b. Limitar las noticias de contenido «Corona»: La dosis apropiada de informes y conversaciones, etc. un máximo de 10 minutos por día de fuentes buenas y objetivas.

Todo lo que vaya más allá de esta recopilación de noticias y preocupaciones prácticas es poco recomendable y actualmente no es útil para una vida saludable. Por lo tanto, comience interrumpiendo el modo de piloto automático una y otra vez y usando los puntos 3 y 4 para entrenar, una y otra vez, hasta que el estado de alerta de calma se haya vuelto normal para su psique.

3

3. **Micropráctica – Entrenamiento de Vigilancia I:** Objetivo? Activar el modo de conservar energía mental con más presencia en el aquí y ahora, menos película-mental y pensamientos hacia el futuro.

Cantidad: 5 – 15 veces (o más) repartidas a lo largo del día.

Aplicación: percepción consciente repetida (no pensamiento, sino simplemente, ¡percepción alerta!). Con la ayuda de la percepción del cuerpo: percibir la sensación en las manos, las yemas de los dedos, la respiración, la planta del pie, etc. Al principio, es normal que el resultado sea en períodos breves de 2 ó 3 segundos, y luego, con la práctica, se va aclarando cada vez más hasta que se convierte en algo normal y natural el estar despierto y presente sin pensamientos en lugar de estar melancólico o en piloto automático mental y medio despierto.

Nota: Lo que es importante es tu regreso a la vigilia, no cuánto tiempo puedes mantenerla.

4

4. **Macropráctica – Entrenamiento de Vigilancia II:** Objetivo? Ritual matutino diario para el cultivo de la claridad interior.

Cantidad: 1 vez al día, 15 minutos o más.

Aplicación: ejercicio práctico, por ejemplo, observar la respiración (vér el vídeo).

Nota: Esto no se trata principalmente de crear confort, dejar de pensar, de relajación o experiencias espirituales especiales, sino del retorno consciente al aquí y ahora, sin condiciones o historias – **solo presencia**. La intención y el flujo regular de energía e información de vuelta al estado de alerta, cambia la relación entre la actividad mental y el descanso en la psique y el cerebro – más equilibrio, menos hiperactividad y densidad mental.

5

5. **Actividad física o deporte:** Objetivo? Aumento gradual de la vitalidad.

Cantidad: Un mínimo de 3 veces a la semana 30 minutos, con una capacidad entre 60 u 80 % de su tope máximo. Para la «gente con mucho fuego interno» y los que crecieron practicando intensamente deporte en su juventud y niñez: 4 – 5 veces.

Aplicación: Puede elegir fitness, jogging, marcha rápida, marcha nórdica, ciclismo. También puede combinarse con el «baño de bosque» o la naturaleza. En términos de rendimiento, más que un paseo relajado, pero no se requiere un rendimiento máximo – la transpiración ligera es un buen indicador.

6

6. **Nutrición y digestión:** Objetivo? Reforzar el sistema digestivo.

Uso: Nuestras recomendaciones generales son alimentos naturales equilibrados (sin o sólo ligeramente modificados artificialmente) en cantidades moderadas, sin extremos. En caso de síntomas iniciales y para la prevención de enfermedades crónicas, comience con un programa de reducción: menos azúcar, menos gluten, menos productos lácteos, menos alcohol y menos café.

Nota: La comida que tomamos una y otra vez puede tener un efecto curativo, neutral o tóxico en el cuerpo y la mente, dependiendo de la duración del tiempo. Como hay diferencias individuales en la digestión y la salud intestinal, recomendamos que se tome el tiempo necesario para aprender más sobre nutrición para aplicar selectivamente los conocimientos adquiridos después.

Fuentes para el auto-estudio, también como audio libro: de la ciencia, la medicina funcional y el Ayurveda moderno, que recomendamos:

- a. «La brújula de la alimentación» por el periodista científico Bas Kast
- b. «El método clean para el intestino» por el Dr. Alejandro Junger
- c. «Dieta Qué carajo debo comer?» del Dr. Mark Hyman

7

7. **Estar presente:** Objetivo? Apoyo del alma.

Usar la crisis como una oportunidad para el cambio y desarrollar el tipo de raíces profundas que no tienen que temer al viento. Y con esta base servir de apoyo a quienes puedan necesitarlo, debilitados, asustados y los niños en su entorno. Este es un impulso para su mejor comprensión de la presencia espiritual.

Aplicación: Leer o escuchar un libro o audio libro de Eckhart Tolle. A pesar de ser «sólo» un maestro espiritual y bastante raro para algunos, probablemente puede hacer tangible el poder intangible del **AHORA** en palabras e imágenes como ningún otro autor. que ha salvado muchas vidas a través de su clara descripción de las tendencias mentales y el poder de estar en el presente. Elija uno de sus dos best-sellers mundiales: 1. «**Ahora. El Poder del Presente**» o 2. «**Una Nueva Tierra**» o ver algunos de sus video clips.

Nota: Puesto que no se trata – como es habitual en muchos libros intelectuales – de un encadenamiento de hechos y argumentos, sino más bien es una inspiración para su ejercicio práctico que lleva a una nueva experiencia y estado mental, recomiendo leer el libro en la dosis apropiada, aunque solo sean unas pocas páginas cada día.

Consejo: bueno para la lectura nocturna también.

HomeFlow no es un *plan superficial* o un *arreglo rápido*, sino que está diseñado para un entrenamiento sostenido y una profundidad vertical, lo que ayudará a mantener el orden incluso si la crisis y el desorden externo duraran un año o más.

Al igual que en el caso del entrenamiento físico, el cambio resultante no es una coincidencia ni depende de su capacidad o talento, porque aunque los detalles y el curso variarán de una persona a otra, el entrenamiento regular de la psique, el cerebro y el cuerpo siempre funciona, esa es la ley.

Sin embargo, el Plan de Home Flow solo pretende ser una herramienta de apoyo y estructuración sistemática. No es el único camino ni la única verdad, sino mi recomendación de una opción sistemática, bien fundada y probada para sacar lo mejor de una situación difícil y contribuir activamente al crecimiento natural de sus «raíces de vitalidad», sin prisas. Nunca es demasiado tarde para el cambio, porque la vida en usted, a nivel de mente y cuerpo es maleable, solo necesita saber como hacerlo, y empezar con el cambio.

Al implementar el Home Flow, también es cierto que la perfección no es requerida, e incluso puede ser un obstáculo. Hacer menos y lograr más. Si se implementa el plan en un 80 – 90 % de manera consistente, una tendencia positiva deberá surgir dentro de los primeros 7 días, aunque las fluctuaciones hacia arriba y hacia abajo a lo largo del camino siguen siendo normales durante varias semanas. Después de 4 – 8 semanas de implementación regular, las fluctuaciones serán menores ya que la nueva dirección se estabilizará estructuralmente en su cerebro.

Después de 2 – 4 meses el resultado será: 1. su psique estará regularmente despierta, clara, tranquila y serena, con menos pensamiento impráctico, compulsivo, preocupantes, miedos, melancolía y película mental; su cuerpo más vivo y dinámico. Este aumento de la vitalidad es la mejor protección contra los peligros exógenos, incluyendo los invisibles; también conduce a la autoeficacia y le permite ayudar a sus semejantes sin perderse en el proceso, porque esto se convertiría en un problema a largo plazo.

Aproveche la oportunidad en esta crisis, porque las alternativas a esto son dolorosas para usted y para todos nosotros a largo plazo.

Me gustaría compartir con el mayor número posible de personas nuestra experiencia en el Home Flow y en el tratamiento profesional de las dificultades en estos tiempos de incertidumbre. Así que por favor ayúdanos a compartir el video de Home Flow con otros, porque al final llegaremos mucho más lejos juntos que solos.

Con esto en mente, que el flujo natural cobre vida en ti.

Muchos saludos desde Badenweiler



Entrenador de Flow y psicoterapeuta