

# LE HOME FLOW PLAN

## ›COVID-19 – Votre guide de bien-être à la maison‹

Appliquez ce plan et ses 7 guides de conduite pour développer votre capacité à réguler l'anxiété aiguë et cultiver les bases intérieures permettant de renforcer la psyché, le cerveau et le corps, y compris pendant les crises de long terme.

« Quand les racines sont profondes, il n'y a pas de raison de craindre le vent. »

Sagesse orientale

Le Home Flow Plan est un guide professionnel à niveaux multiples, d'une durée de 2 mois, destiné à accroître votre vitalité en mettant l'accent sur le psychisme et le cerveau. Comme l'entraînement physique, il portera ses fruits si vous le mettez en pratique quotidiennement pendant 2 mois et l'intégrez dans votre vie à la maison. Surviendront alors naturellement une plus grande clarté mentale, un état de paix intérieure et une vitalité physique accrue, quelles que soient vos circonstances. Cela vous permettra d'établir ainsi la fondation solide d'une stabilité intérieure durable et systématique.

### Prérequis :

- Avant de commencer, engagez-vous fermement à mettre en pratique cette méthode pendant toute sa durée de deux mois, réservant environ 25 min. par jour, auquel s'ajoute une partie à durée variable, et ce, quelles que soient les circonstances, qu'il pleuve ou qu'il vente.
- Vous devriez également regarder la vidéo Home Flow (à ce jour disponible en allemand, anglais, espagnol et turc), qui détaille plus concrètement, et dans les détails, la méthode ici résumée.

### Le Home Flow Plan en pratique :

#### 1. Une intervention est nécessaire pour réduire l'anxiété et l'extrême inquiétude.

- a. En cas de trouble récurrent : videz-vous la tête et secouez-vous tout le corps pendant environ 3 minutes – en le secouant physiquement, comme en s'ébrouant : au stade précoce, le stress peut encore littéralement être secoué physiquement.
- b. En cas d'émotion aiguë persistante (si vous vous êtes perdu dans l'inquiétude ou l'anxiété mentale pendant une longue période, ou si les symptômes sont devenus intenses) : 1) Observez l'« attaque de stress » ; 2) Ensuite, acceptez consciemment sa présence ; 3) Puis, pendant 5 minutes environ, appliquez-vous à percevoir consciemment vos sensations corporelles au moyen de la méthode d'ouverture du cœur (Open Heart Method, décrite dans la vidéo). Pratiquez ceci au maximum 5 fois par jour. C'est en forgeant qu'on devient forgeron :-).

# 2

2. **La gestion des pensées liées au Coronavirus** permet de circonscrire l'agitation liée à la situation actuelle, de la contenir.

a. Si vous êtes constamment inquiet, inscrivez vos soucis dans un « cahier de tracas » quotidiennement pendant 10 minutes au maximum (il s'agit de les écrire, ne vous contentez pas de les évoquer mentalement !) en les catégorisant comme suit : « solubles », « solubles en se faisant aider » et « temporairement insolubles ». Agissez résolument et quand il le faut en ce qui concerne les tracas solubles et ceux nécessitant de l'aide. Accepter les tracas temporairement insolubles pour ce qu'ils sont : insolubles.

b. Limitez votre durée d'écoute et la lecture d'informations traitant du Coronavirus, et vos conversations sur le sujet, à un maximum de 10 minutes par jour, et basez-vous sur des sources factuelles (par exemple, le Ministère de la Santé).

Passée la collecte efficace et concise d'informations utiles, le temps additionnel n'est que gaspillage, et ne contribue pas à apaiser nos vies. Si votre consommation d'information au sujet du Coronavirus devient obsessionnelle, commencez par interrompre cette accoutumance, encore et encore ; tournez-vous vers les conduites de base et avancées détaillées ci-dessous, pour vous entraîner, encore et encore, jusqu'à ce que la vigilance apaisée devienne la norme de fonctionnement de votre psyché.

# 3

3. **Microgestion – La formation à la vigilance I** pour économiser votre énergie mentale en vivant régulièrement le moment présent, et interrompre le flot incessant de pensées automatiques.

**Fréquence** : de 5 à 15 fois (ou plus) réparties dans la journée.

**Mise en pratique** : Revenir consciemment à un mode de perception consciente (qui ne fait pas appel à la pensée, mais à la simple perception alerte !) au moyen des perceptions sensorielles : dans les mains, les doigts, la respiration, la plante des pieds, etc. Initialement, vous n'aurez certainement que de courts instants d'éveil perceptif, avant que cela devienne votre état normal et naturel. Au lieu d'un état mental fantasmagorique et envahissant, vous développerez votre aptitude à être éveillé et présent mentalement.

**Remarque** : Ce qui est important ici, c'est de revenir régulièrement à l'état d'éveil, et non de s'efforcer de le faire durer ! L'éveil n'est pas une compétition, mais une pratique graduelle.

# 4

4. **Macrogestion – La formation à la vigilance II** est un rituel matinal ou quotidien permettant de cultiver la clarté intérieure.

**Fréquence** : 1 fois par jour 15 minutes ou davantage.

**Mise en pratique** : Exercice corporel, par exemple en observant son souffle (voir vidéo).

**Remarque** : Cet exercice du souffle n'a pas pour but principal la santé, la relaxation, ou la recherche d'expériences spirituelles particulières, mais de se tourner consciemment vers le moment présent, ici et maintenant, sans condition et sans jugement – il s'agit juste **d'être en éveil**.

L'intention portée et le flux régulier d'énergie et d'impulsions qui permettent un retour à la vigilance modifient la relation entre l'activité mentale et le repos dans le psychisme et le cerveau : il en résulte un meilleur équilibre, moins de densité et d'hyperactivité mentale.

# 5

5. **L'activité physique ou le sport** augmentent progressivement notre vitalité physique et notre vivacité.

Programme : au minimum 3 fois 30 minutes à 60 – 80 % de votre capacité maximale. Pour ceux qui débordent d'énergie ou qui ont grandi en faisant beaucoup de sport : 4 à 5 fois. Pratique sportive : Au choix, le fitness, le jogging, la marche rapide, la marche nordique, le vélo. Peut également être pratiqué en forêt dans la nature. En ce qui concerne votre niveau de performance, ne vous bornez pas à une simple marche relaxante, mais sans vous pousser au maximum – en général, ne pas aller au-delà d'une légère transpiration.

# 6

6. **Nutrition et digestion** adéquates pour renforcer le système digestif.

**Recommandation** : Nous conseillons des aliments naturels équilibrés (pas ou peu d'aliments modifiés artificiellement) en quantité modérée, sans faire d'extrême. Si vous sentez inconfortable, et plus généralement, pour prévenir les maladies chroniques, adoptez un programme de désintoxication holistique : moins de sucre, moins de produits laitiers, moins de gluten, moins de café, moins ou pas d'alcool.

**Remarque** : Sur la durée, la nourriture peut avoir un effet curatif, neutre ou toxique sur le corps et l'esprit. En raison des différences individuelles en matière de digestion et de santé intestinale, nous vous recommandons de prendre le temps d'en apprendre davantage sur la nutrition, afin d'appliquer de manière sélective les connaissances acquises par la suite.

**Références éducatives, également disponibles en livre audio** : sur des bases scientifiques, nutritionnelles et d'après l'ayurvéda moderne, nous vous recommandons :

a. «**Clean Gut**» du docteur Alejandro Junger

b. «**Food. What the heck should I eat?**» du docteur Mark Hyman (pas encore disponible en français)

# 7

7. **Vivre davantage dans l'instant présent** pour nourrir son âme.

Cette crise peut ouvrir une fenêtre de changement, suffisamment fertile pour s'enraciner profondément en nous et résister à tous les vents passagers ; que vous aidiez les personnes âgées, les faibles, les apeurés ou les nourrissons, la clarté du moment présent peut vous aider immensément.

**Méthode** : Lisez ou écoutez un livre d'Eckhart Tolle ; même s'il n'est qu'un « simple » éducateur spirituel, un peu bizarre pour certains, il est probablement capable comme personne de rendre tangible en mots et en images le pouvoir intangible du **MOMENT PRÉSENT**. Ses livres ont sauvé de nombreuses vies grâce aux indices qu'ils contiennent. Choisissez l'un de ses deux best-sellers mondiaux : **Le Pouvoir du Moment Présent** ou **Nouvelle Terre** ou regardez quelques-uns de ses clips vidéo.

**Remarque** : Contrairement à ce qui est d'usage dans de nombreux ouvrages intellectuels, ces livres ne consistent pas en une présentation argumentée, mais sont une source d'inspiration pour approfondir concrètement son expérience personnelle et s'établir dans le moment présent, je vous recommande de les lire par étapes, quelques pages à la fois. Un petit conseil : ce sont de bons livres de chevet.

Le Home Flow n'est ni un « *plan des beaux jours* » ni une « *solution rapide* », mais il est conçu comme une formation dans la durée et un plongeon intérieur, un outil pour ordonner et conserver en bon ordre son monde intérieur, même si la crise et le désordre extérieurs s'inscrivent dans une durée longue d'une année ou plus.

Tout comme l'entraînement physique, le changement qui en résulte n'est pas une coïncidence et ne dépend pas de votre capacité ou de votre talent : même si les détails et la trajectoire varient d'une personne à l'autre, un entraînement régulier de la psyché, du cerveau et du corps fonctionne toujours – il en est ainsi.

Néanmoins, le Home Flow Plan n'est bien entendu qu'un outil de soutien et de structuration systématique. Ce n'est pas le seul moyen ni la seule vérité, loin s'en faut, mais je vous recommande, grâce à cette méthode systématique, bien fondée et éprouvée, de tirer le meilleur parti d'une situation difficile, et de contribuer activement à la croissance naturelle de vos « racines de vitalité », sans se précipiter. Il n'est jamais trop tard pour changer, car cette vie qui est en vous est malléable, tant au niveau de l'esprit que du corps, si vous prenez la peine de savoir comment vous y prendre, et d'initier ce changement.

Lors de la mise en œuvre du Home Flow Plan, il n'est nullement question de perfection ; bien au contraire, le perfectionnisme peut constituer un obstacle au progrès. Faites moins pour accomplir davantage. Si vous appliquez ce plan de manière régulière à 80 – 90 %, une tendance positive devrait apparaître dans les 7 jours, même si au cours des semaines suivantes, des fluctuations peuvent subsister. Après 4 à 8 semaines de mise en œuvre régulière, les fluctuations s'atténueront à mesure que la nouvelle orientation se sera stabilisée structurellement dans votre cerveau.

Au bout de 2 à 4 mois, votre psyché sera éveillée, claire, calme et sereine, de façon régulière, les pensées peu pratiques et compulsives, les soucis, les peurs, la mélancolie et l'agitation du cinéma mental seront moindres ; vous vous sentirez plus vivant et dynamique physiquement. Cette hausse de la vitalité est la meilleure protection contre les dangers exogènes, y compris ceux qui sont invisibles ; elle conduit également à être efficace par soi-même, et vous permet d'aider vos semblables sans vous perdre dans le processus, vous évitant ainsi de devenir à votre tour partie du problème.

Profitez de l'occasion que vous offre cette épreuve, car si vous laissez échapper cette chance, l'alternative est douloureuse pour vous et pour nous tous, à long terme.

**Avec ce Home Flow Plan, et dans ces temps incertains, j'aimerais donc partager notre expertise et notre expérience en matière de gestion professionnelle de difficultés avec le plus grand nombre de personnes possible. Aidez-nous donc à rendre disponible autour de vous la vidéo Home Flow, car au final, nous irons beaucoup plus loin en voyageant ensemble qu'en agissant isolément.**

En ce sens, puisse le flux naturel s'éveiller en vous.

Recevez nos meilleurs souhaits depuis Badenweiler



Coach de flux et psychothérapeute