

IL PIANO HOME FLOW

›COVID-19 – Manuale per rinforzare la tua salute mentale in 2 mesi con 7 elementi‹

Psiche, mente e corpo possono sviluppare la capacità di regolare l'ansia acuta, rafforzare la psiche e coltivare le fondamenta interiori, con un piano di 2 mesi e 7 elementi pratici anche per le crisi a lungo termine.

“Quando le radici sono profonde, non c'è motivo di temere il vento”.

Saggezza orientale

Il piano Home Flow è un piano rieducativo a più livelli, della durata di 2 mesi, per aumentare la sua vitalità con un focus su psiche e cervello. Utilizzando questo piano teorico per 2 mesi nelle sue attività pratiche, e includendolo nella sua vita quotidiana, vedrà i risultati allo stesso modo di un allenamento motorio. Una maggiore chiarezza mentale, pace interiore e vitalità fisica, saranno i benefici che vedrà concretizzarsi spontaneamente a seguito dell'applicazione del piano e indipendentemente da quelle che sono le sue specifiche condizioni. Inizierà sistematicamente ad allenare la sua stabilità interiore.

Presupposti:

- La sua volontà nel mettere in atto il piano Home Flow di 2 mesi, deve essere granitica e non vacillare neppure se ci fosse una tempesta in atto.
- Occorre un impegno di circa 25 minuti giornalieri, più la parte variabile (ricordi, inoltre, di dare sempre un'occhiata all'Home Flow Video, per gli approfondimenti sull'applicazione pratica).

Come praticare Il piano Home Flow:

1. Intervento: Scopo? Controllo dell'ansia acuta e della preoccupazione.

- a. Casi acuti lievi: scollegare il pensiero e scuotere il corpo per circa 3 minuti – scuotendolo proprio come fa la gazzella dopo aver superato indenne un grosso pericolo. Spesso lo stress può essere scosso anche fisicamente.
- b. Nei casi più gravi (se si è da lungo tempo in uno stato di preoccupazione e di ansia o se i sintomi sono già diventati intensi): 1.) percepire “l'attacco dello stress nel corpo”; 2.) Accettare consapevolmente la qualità del dolore ; 3.) Effettuare 5 minuti di percezione cosciente e di ascolto del corpo con il Metodo a Cuore Aperto (OHM – vedi video). Ripeta 5 volte al giorno. La pratica vi farà stare bene :-).

2

2. **Gestione del pensiero di crisi:** Scopo? Dare all'emergenza Covid-19 un quadro mentale.

a. Se è costantemente preoccupato, scriva le sue preoccupazioni in un diario apposito per un massimo di 10 minuti al giorno (lo faccia senza pensarci!) etichettando le singole preoccupazioni o ansie in: 1. "risolvibile"; 2. "può risolversi con un aiuto"; 3. "attualmente irrisolvibile". Agisca attivamente ed in modo immediato sulle preoccupazioni del tipo "risolvibile" e "può essere risolto con un aiuto". Praticare l'accettazione sulle preoccupazioni del tipo "irrisolvibile".

b. Limitare l'informazione quotidiana (es. lettura dei giornali e della cronaca) sull'argomento Covid-19 ad un massimo di 10 minuti giornalieri, avendo cura di approfondire la questione solo da fonti ufficiali (es. L'OMS Organizzazione Mondiale Salute). Deve fare in modo che questo tema sia marginale nelle conversazioni che intrattiene quotidianamente e che sia privo di valutazioni personali sganciate dalle evidenze scientifiche.

Tutto ciò che supera questo limite di notizie e preoccupazioni, non influisce positivamente sul nostro vivere in maniera sostenibile. Pertanto, inizi interrompendo più volte al giorno il flusso autonomo, autogestito ed anarchico del suo pensiero utilizzando i seguenti punti 3 e 4, allenandosi affinché la pace e la presenza consapevole interiore siano integrate nella sua psiche.

3

3. **Micropratica – Rieducazione della consapevolezza I:** Scopo? Attivare la modalità di risparmio energetico mentale attraverso una maggior presenza nel "qui e ora", meno pensieri fantasiosi su scenari irreali o futuri.

Quantità: da 5 a 15 volte nel corso della giornata.

Applicazione: praticare una percezione ripetutamente cosciente con l'aiuto della consapevolezza del proprio corpo: prestare attenzione alla sensazione della mano, far ruotare qualcosa tra le dita, ascoltare il respiro, sentire la pianta dei piedi, ecc. (non pensare, ma praticare una semplice percezione attenta!)

Questa pratica la porterà a rimanere consapevolmente sveglio e presente per un breve tempo di 2 – 3 secondi, fino a quando, con facilità e leggerezza, non diventerà naturale soffermarsi nel momento presente anziché rimuginare e trattenersi nel confuso ed anarchico stato della nostra mente che vaga tra pensieri spesso sconnessi e incontrollati.

Indicazione: ricordi che l'applicazione ripetuta della pratica di qui sopra è scopo a cui deve tendere; non si concentri sulla durata dell'esercizio ma solo sulla sua ripetizione nel arco della giornata.

4

4. **Macropratica – Rieducazione alla consapevolezza II:** Scopo? Coltivare chiarezza interiore tramite un rituale mattutino o diurno.

Quantità: 1 volta al giorno per un minimo di 15 minuti.

Applicazione: esercizio pratico, ad es. con osservazione respiratoria (vedi video).

Indicazione: lo scopo di questo esercizio non è quello di raggiungere principalmente il benessere, il rilassamento mentale o di effettuare speciali esperienze spirituali; il suo scopo primario è quello del ritorno cosciente al "qui e ora", senza condizionamenti o falsificazioni – **essere semplicemente presenti**. L'intenzione è di regolare il flusso di energia e di informazioni che conduce alla consapevolezza, portando la psiche e la mente ad avere il giusto rapporto tra attività mentale e riposo – per conseguire un maggior equilibrio ed abbattere l'iperattività e la pesantezza mentale.

5

5. **Attività fisica o sport:** Scopo? Aumento graduale della vitalità fisica e della vivacità.

Quantità: Un minimo di 3 volte settimanali per 30 minuti su una capacità massima del 60 – 80 %. Per le “persone di fuoco” e per coloro che sono cresciuti praticando molto sport, sia nell’adolescenza che nell’infanzia, l’attività può essere compiuta anche per 4/5 volte alla settimana. Applicazione: potrà scegliere lo sport che più le piace tra fitness, jogging, camminata veloce, nordic walking, ciclismo. All’attività sportiva potrà aggiungere una passeggiata nella natura nella quale potersi immergere completamente. L’intensità della prestazione sportiva dovrà essere più elevata di quella occorrente per una passeggiata rilassante. Nella maggior parte dei casi avere una sudorazione leggera è indice di un’adeguato sforzo fisico.

6

6. **Nutrizione e digestione:** Scopo? Rafforzare l’apparato digerente.

Uso: Le nostre raccomandazioni generali sono: utilizzo di alimenti bilanciati e naturali in quantità moderate (è fortemente sconsigliato l’uso di alimenti modificati artificialmente). Nessun estremismo! In caso di disturbi iniziali, e allo scopo di prevenire malattie croniche, applicare un programma riduttivo: meno zuccheri e prodotti caseari, utilizzare prodotti senza glutine, ridurre al minimo le quantità di caffè e di alcol.

Applicazione: Il cibo che assumiamo ripetutamente può avere un effetto curativo, neutro o tossico sul corpo e sulla mente, a seconda della quantità specifica del cibo ingerito ed in considerazione dell’uso protratto nel tempo di determinati alimenti. Poiché ci sono differenze individuali nella digestione e nella salute intestinale, si consiglia di prendersi del tempo per approfondire le tematiche della nutrizione al fine di applicare selettivamente le conoscenze acquisite e le indicazioni fornite.

Fonti per l’autoapprendimento, anche come audiolibro: dalla scienza, dalla medicina funzionale e dall’Ayurveda moderno, consigliamo:

- a. “**La verità, vi prego, sull’alimentazione**” del giornalista scientifico Bas Kast
- b. “**Clean**” del Dr. Alejandro Junger
- c. “**Food. What the heck should I eat**” del Dottor Mark Hyman, numero 1 del New York Times (purtroppo finora disponibile solo in inglese)

7

7. **Essere ancora più presente:** Scopo? Sostegno dell’anima.

Usare la crisi come un’opportunità di cambiamento per sviluppare quel tipo di radici profonde che non temono il vento e per sostenere meglio gli anziani, i deboli, gli impauriti e i bambini intorno a lei. Questo è un impulso per migliorare la comprensione della sua presenza interiore.

Uso: Leggere o ascoltare un libro o un audiolibro di Eckhart Tolle, il quale, sebbene possa essere considerato “solo” un maestro spirituale e per alcuni anche un po’ stravagante, può probabilmente rendere tangibile il potere intangibile **dell’ADESSO** con parole e immagini come nessun altro autore sa fare, salvando molte vite attraverso i suoi contenuti. Scelga uno dei suoi due bestseller mondiali: 1. “**Il potere di Adesso**” o 2. “**Un nuovo mondo**” o guardi alcuni dei suoi videoclip.

Applicazione: Poiché non si tratta – com’è di consuetudine in molti libri intellettuali – di un insieme di fatti e argomenti, ma bensì di un’ispirazione per il suo esercizio pratico, la sua esperienza e il suo stato mentale, le consiglio di leggere il libro in misura appropriata, anche se dovessero essere un paio di pagine la volta. Un piccolo consiglio: sarebbe un’ottima lettura serale!

Il piano Home Flow non è un piano superficiale o una soluzione rapida, bensì una rieducazione durevole con una profondità verticale, che l'aiuterà a rimanere in ordine anche se la crisi e il disordine esterno dureranno un anno o anche più.

Come per l'allenamento fisico, il beneficio che ne risulterà non succederà a caso o per via del suo talento, anche perché i dettagli del percorso variano a seconda dell'individuo. L'allenamento regolare della psiche, del cervello e del corpo funziona sempre – questa è la legge.

Tuttavia, il piano Home Flow, ovviamente, è inteso come strumento di supporto e di strutturazione sistematica. Non è l'unico modo o l'unica verità, ma è la mia raccomandazione, con suggerimenti sistematici, fondati e provati, per trarre il meglio da una situazione difficile e contribuire attivamente alla crescita naturale delle sue "radici vitali". Tutto ciò accade senza fretta. Non è mai troppo tardi per il cambiamento, perché le condizioni del suo spirito e del suo corpo sono malleabili e, se vuole, sa come iniziare e cambiare.

Nell'attuare il piano Home Flow, non è richiesta la perfezione, che oltretutto potrebbe essere anche d'ostacolo. Il principio è far meno per ottenere di più. Attuando questo piano in modo pari all' 80 – 90 %, ne scaturirà, entro sette giorni, uno sviluppo positivo pur tenendo conto delle oscillazioni che accompagneranno il percorso nelle prossime settimane. Durante (e successivamente) il percorso di 4 – 8 settimane di implementazione regolare, questa nuova prospettiva si stabilizzerà in modo strutturato nel suo cervello e le oscillazioni diminuiranno a poco a poco.

Dopo 2 – 4 mesi la sua psiche sarà regolarmente sveglia, chiara, calma e serena con meno pensieri compulsivi, paure, preoccupazioni, rimuginazioni e cinema mentale. Il suo corpo sarà vitale e dinamico. Quest'aumento di vitalità è la miglior protezione contro situazioni tossiche, compreso l'invisibile. In più la porterà ad una maggiore autoefficacia permettendole d'essere d'aiuto verso il prossimo senza perdere se stesso nel processo in corso, poiché ciò la renderebbe il problema stesso.

Approfitti di quest'opportunità in questo periodo di crisi, poiché le alternative potranno essere dolorose sia per lei che per noi tutti.

Vorrei condividere con il maggior numero possibile di persone le nostre competenze e la nostra esperienza nel gestire professionalmente le difficoltà in questi tempi incerti. Quindi le chiediamo, cortesemente, di aiutarci a condividere il video Home Flow con gli altri, perché insieme possiamo fare molto di più che da soli.

Pertanto, possa il flusso naturale prendere vita in voi.

Tanti saluti da Badenweiler



Flow Coach e Psicoterapeuta