

HET HOME FLOW PLAN VOOR THUIS

›COVID-19 – Leidraad voor de versterking van je geestelijke gezondheid‹

Ontwikkel met 7 praktische elementen en een plan voor 2 maanden de vaardigheid om acute stress te reguleren en cultiveer een innerlijke basis, om uw en jouw geest, hersenen en lichaam sterk te maken, ook voor tijden van crisis die langer duren.

„Als de wortels diep reiken, is er geen reden om de wind te vrezen.“

Wijsheid uit het Verre Oosten

Bij het Home Flow Plan gaat het om een professioneel plan van 2 maanden, dat meerdere lagen bevat, om onze levenskracht te versterken met als zwaartepunt onze geest en onze hersenen. Dit plan zal vrucht dragen, net zoals een fitness-programma voor het lichaam, als we het 2 maanden lang in de praktijk van ons leven thuis integreren. Het resultaat zal zijn dat we geestelijk meer wakker zijn en helder kunnen nadenken, dat we innerlijke rust hebben en meer gevoel van meer leven in ons lichaam. Dit resultaat zal vanzelf ontstaan als we het plan uitvoeren, in wat voor omstandigheden we ons op dit moment ook bevinden. We gaan beginnen systematisch onze innerlijke stabiliteit te trainen.

Hay una condiciones para la eficacia del plan:

- Uw en jouw eigen besluit om bewust te kiezen voor een start met de toepassing van het Home Flow Plan dat 2 maanden duurt (ca. 25 Minuten dagelijks, plus een variabel gedeelte), ook al steekt er misschien in ons leven een storm op.
- Bekijk bovendien de Home Flow video, want die gaat dieper in op de praktische toepassing dan de pdf-samenvatting.

Het Home Flow Plan in de praktijk:

1. Interventie: Doel? Acute vermindering van angst en zorgen

- a. Bij lichte,acute problemen: we komen uit onze gedachten door ongeveer 3 minuten ons lichaam, net zoals een gazelle op de savanne doet na veel stress, te schudden; vaak valt stress nog lichamelijk van ons af te schudden.
- b. Bij grote,acute problemen (als we onszelf al langere tijd in angsten of zorgen hebben verloren waardoor de stress-symptomen al erger geworden zijn):
 - 1.) stress-aanval bewust waarnemen
 - 2.) dan bewust accepteren
 - 3.) daarna 5 minuten bewust je lichaam waarnemen m.b.v. de „open hart methode“ (OHM-methode; zie video). Max. 5 keer per dag. Oefening baart kunst :-).

2

2. **Crisis-management met het oog op je gedachten:** Doel? We geven daarmee corona een geestelijk raamwerk.

a. In geval van voortdurend zorgen maken, schrijf dan 1 keer per dag gedurende 10 minuten alle zorgen op in een „zorgenboekje“ (wel echt opschrijven en niet alleen bedenken!) Geef daarna deze angsten allemaal een labeltje – Nr. 1. „oplosbaar“, Nr. 2. „met hulp oplosbaar“, Nr. 3. „momenteel niet oplosbaar“. Ga actief en snel handelen bij „oplosbaar“ en bij „met hulp oplosbaar“. Probeer bij „onoplosbaar“ de angsten te accepteren.

- b. Corona-nieuws en gespreks-hygiene; het beste is om het corona-nieuws te beperken tot 10 minuten per dag en ons te richten op goede, zakelijke bronnen.

Al het nieuws waar we nog meer tijd aan besteden en nog meer zorgen over maken is onpraktisch en is voor een duurzaam leven nu niet van nut. Begin daarom de automatische piloot steeds opnieuw te onderbreken. Ga met de punten 3 und 4 oefenen, steeds opnieuw, totdat ontspannen alertheid voor de geest een normale gang van zaken geworden is.

3

3. **Mikro-praktijk – Alertheidstraining I:** Doel? Geestelijke spaarstand aktiveren door meer in het Hier en Nu aanwezig te zijn, minder in gedachten verloren en minder in de toekomst te zijn.

Frequentie: 5 – 15 keer (of meer) verdeeld over de dag.

Toepassing: steeds weer bewust gaan waarnemen (niet denken, maar eenvoudig, alert waarnemen!) met behulp van het bewustzijn van het lichaam: gevoel in de handen, vingers, ademhaling, voetzolen, enz. Als we voor het eerst beginnen, hebben we waarschijnlijk slechts een kortdurende alertheid van 2 – 3 seconden, daarna wordt het steeds makkelijker, totdat het een gewoonte wordt om geestelijk alert en aanwezig te zijn, in plaats van ons zorgen te maken en in een soort halfslaap op de automatische piloot door het leven te gaan.

Advies: Belangrijk is onze voortdurende terugkeer naar alertheid in het Hier en Nu. Onbelangrijk is hoeveel seconden we precies onze aanwezigheid in het Hier en Nu kunnen volhouden!

4

4. **Makro-praktijk – Alertheidstraining II:** Doel? Ochtend- of dagritueel om onze innerlijke alertheid of aanwezigheid te cultiveren.

Frequentie: 1 keer per dag 15 minuten of langer

Toepassing: praktische oefening, bijv met het waarnemen van onze ademhaling (kijk naar de video).

Advies: Het gaat hierbij niet zozeer om wellness,ontspanning of bijzondere spirituele ervaringen maar om de steeds bewuste terugkeer naar het Hier en Nu, zonder voorwaarden of verhalen; eenvoudig om alert en wakker te leren zijn. De intentie en het regelmatige terugstromen van energie en informatie richting de alertheid verandert in de geest en in de hersenen de verhouding tussen geestelijke activiteit en rust zodat er meer evenwicht ontstaat en minder hyperactiviteit en dichtheid van gedachten.

5

5. **Lichamelijke activiteit of sport:** Doel? Geleidelijke verhoging van de lichamelijke levenskracht en levendigheid.

Frequentie: Minimaal 3 keer 30 minuten per week waarbij we niet meer energie uitgeven dan 60 tot 80 % van ons maximale kunnen. Bij atletische mensen en bij diegenen die in hun jeugd met sport opgegroeid zijn: 4 tot 5 maal per week.

Toepassing: Een keuze uit bijvoorbeeld fitness, joggen, snelwandelen, nordic walking of fietsen. We kunnen hiernaast ook kiezen voor zwemmen in open water. Als we aan prestaties denken, zou onze inspanning moeten liggen tussen een ontspannen wandeling en een middelmatige prestatie in; lichte transpiratie is een goed teken. Topprestaties zijn niet nodig.

6

6. **Voeding en spijsvertering:** Doel? Versterking van de spijsvertering

Toepassing: Onze algemene aanbevelingen betreffen natuurlijke en evenwichtige maaltijden (geen of maar weinig kunstmatig veranderde voeding) in niet al te grote hoeveelheden. Vermijd extremen. Begin, in geval van beginnende spijsverteringsklachten en ter voorkoming van chronische ziekten, met een eenvoudig reductie-programma: minder suiker, minder melkproducten, minder gluten, weinig koffie en weinig alcohol.

Advies: De voedingsstoffen die we steeds opnieuw in ons opnemen, kunnen op den duur of een heilzame, of een neutrale ofwel een giftige uitwerking hebben op ons lichaam en op onze geest. Omdat er individuele verschillen zijn met het oog op spijsvertering en de gezondheid van de darmen, geven wij het advies om deze tijd van thuis zijn te benutten voor het ons verdiepen in het thema „voeding“, om daarna de opgedane kennis toe te kunnen passen in ons leven.

Bronnen voor zelfstudie, ook als luisterboek: vanuit de medische wetenschap en de moderne Ayurveda bevelen wij volgende boeken aan:

- „**Het Voedingskompas**“ van de wetenschapsjournalist Bas Kast
- „**Clean Gut**“ von Dr. Alejandro Junger (helaas tot nu toe slechts in het Engels verkrijgbaar)
- „**Food. What the heck should I eat**“ van Nr. 1 New York Times Bestseller auteur Dr. Mark Hyman (helaas tot nu toe slechts in het Engels verkrijgbaar)

7

7. **Nog meer tegenwoordigheid van geest:** Doel? Ondersteuning van de ziel

Om de crisis als een kans op verandering te benutten en diepe wortels te ontwikkelen, die ervoor zullen zorgen dat we voor geen wind of storm bang hoeven te zijn, en om de ouderen, de kwetsbaren, de angstigen en de kleine kinderen in onze omgeving beter te kunnen ondersteunen, nog 1 impuls om een beter begrip te geven van tegenwoordigheid van geest.

Toepassing: Lees een boek of luister naar een boek van Eckhart Tolle. Luister naar deze man, die door sommige mensen „slechts“ een geestelijk leraar genoemd wordt en misschien een wat vreemde vogel is maar hij kan zoals geen enkele andere schrijver de ongrijpbare kracht van het Nu in woord en beeld begrijpelijk maken. Door zijn adviezen heeft hij al vele mensenlevens kunnen redden. Kies 1 van z'n twee wereldbestsellers uit: 1. „**De kracht van het Nu**“ of 2. „**Een nieuwe Aarde**“ of bekijk enkele van z'n videoclips.

Advies: Omdat het niet – zoals in veel intellectuele boeken gebruikelijk is – om een opsomming gaat van feiten en argumenten, maar veel meer om een inspiratie voor praktische oefening, ervaring en onze geestelijke toestand, bevelen we aan om het boek in gedoseerde hoeveelheden te lezen; ook als we telkens maar enkele bladzijden kunt lezen. Kleine tip: goed te lezen voor het slapen gaan.

Het Home Flow Plan is geen oppervlakkig *mooi-weer plan* of een *Quick-Fix*, maar is op duurzame training en op verticale diepte gericht. Dit plan kan helpen om overeind te blijven zelfs als de crisis en uiterlijke chaos een jaar of langer mocht gaan duren.

Zoals ook bij lichamelijke training het geval is, is de resulterende verandering noch toeval noch afhankelijk van ons kunnen of talent. Regelmatige training van onze geest, hersenen en ons lichaam werkt altijd, dat is een wetmatigheid, ook al zijn de details en het verloop van de training van mens tot mens verschillend.

Niet om er iets aan af te doen, maar het Home Flow Plan is natuurlijk slechts als gereedschap bedoeld voor systematische ondersteuning en structurering. Het is niet de enige weg of de enige waarheid, maar onze aanbeveling voor u en jou om met behulp van een systematisch, gefundeerd en uitgetest voorstel, het beste te maken van een moeilijke situatie en actief aan de natuurlijke groei van onze „wortels van levenskracht“ bij te dragen. En dat zonder stress. Het is nooit te laat voor verandering, want het leven in u en jou is, op het niveau van geest en lichaam, kneedbaar en vormbaar. Als we willen, kunnen we altijd met de verandering van start gaan.

Bij de uitvoering van het Home Flow Plan geldt ook, dat er geen perfectie vereist wordt, sterker nog, perfectie kan zelfs hinderlijk zijn. Doe minder en bereik meer. Als we het plan voor 80 tot 90 % uitvoeren, zou er binnen 1 week een positieve ontwikkeling zichtbaar moeten worden, ook als er zich uitschieters naar boven of beneden voordoen, want die zijn in de eerste weken te verwachten en ook normaal. Na 4 tot 8 weken van regelmatige oefening worden de uitschieters naar beneden of boven minder, omdat de nieuwe richting in de hersenen zich structureel gaat stabiliseren.

Na 2 tot 4 maanden zal ten eerste uw en jouw geest regelmatig wakker, helder en rustig zijn, met minder onpraktisch, dwangmatig denken, minder zorgen en angsten. Ten tweede zal ons lichaam levendiger en dynamischer zijn. Deze verhoging van de levenskracht is de beste bescherming tegen (onzichtbare) gevaren die van buiten kunnen komen en geeft ons de kans onze medemensen te helpen zonder onszelf daarin te verliezen want daardoor zouden we anders zelf op den duur tot een probleem kunnen worden.

Benut de kansen die deze crisis biedt want het alternatief pakt op den duur voor niemand positief uit.

We willen onze Home Flow vaardigheid en ervaring in de professionele omgang met problemen in deze onzekere tijd graag aan zo veel mogelijk mensen aanbieden. Wilt u en wilt u daarom helpen door deze Home Flow video met anderen te delen want uiteindelijk komen we samen veel verder dan alleen.

Moge de natuurlijke Flow in u en jou tot sprankelende uitdrukking komen!

Veel groeten uit Badenweiler



Falk Mieschendahl

Flow Coach & Psychotherapeut