

PLAN HOME FLOW W DOMU

›COVID-19 – Przewodnik do wzmocnienia duchowego zdrowia‹

Dzięki 7 praktycznym elementom i 2-miesięcznemu planowi, rozwijają zdolność do regulacji stresu, kultywują wewnętrzny fundament, aby wzmocnić psychikę, mózg i ciało nawet w przypadku długotrwałych kryzysów.

"Kiedy korzenia są głębokie, nie ma powodu do obaw przed wiatrem."

Mądrość Wschodnia

Home Flow Plan jest profesjonalnym, wielowarstwowym, 2-miesięcznym planem, który ma na celu zwiększenie witalności z naciskiem na psychikę i mózg. Podobnie jak w przypadku treningu sprawności fizycznej, zaowocuje on w przypadku wykorzystania teoretycznego planu przez 2 miesiące do ćwiczeń praktycznych i zintegrowania go z życiem w domu. Rezultatem większej jasności umysłu, wewnętrznego spokoju i fizycznej witalności stanie się samoistnie poprzez aplikację, niezależnie od okoliczności. Zaczynasz systematycznie ćwiczyć swoją wewnętrzną stabilność.

Jest jeden warunek:

- Twoja decyzja na początku na 2-miesięczną realizację Home Flow Plan (ok. 25 minut stałych, plus część zmienna), nawet jeśli w tym czasie jest burza.
- Spójrz na Home Flow Video, ponieważ wchodzi on głębiej w praktyczne zastosowanie niż podsumowanie pdf.

Plan Home Flow w praktyce:

1. Intervention: Zmysł? Ostra regulacja lęku i zmartwień.

a. Zdecydowanie łatwo: wyjdź z głowy i potrząśnij ciałem przez około 3 minuty – potrząsając, jak gazeta po stresie – często stres można jeszcze oderwać fizycznie.

b. W bardzo poważnych przypadkach (jeśli stracisz się przez długi czas w martwieniu, lęku psychicznym lubi objawy stały się już intensywne):

1.) odbierać "atak stresowy" 2.) Następnie świadomie zaakceptuj jak to jest

3.) następnie około 5 minut świadomego postrzegania i odczuwania ciała Metodą Otwartego Serca (OHM – patrz video). Maksymalnie 5 razy dziennie.

Praktyka czyni mistrza :-).

2

2. Zarządzanie Myślami Kryzysowymi: Za co? Aby dać Koronie ramy.

a. Jeśli ciągle się martwisz, zapisz swoje zmartwienia w "książce zmartwień" na max. 10 minut raz dziennie (naprawdę pisz, a nie tylko myśl!) i oznacz poszczególne zmartwienia/obawy – Nr 1: "rozwiązywalne", Nr 2: "można rozwiązać z pomocą", Nr 3: "obecnie nierozwiązywalny". Działaj aktywnie i szybko, na "rozwiązywalny" i "może być rozwiązany z pomocą". Akceptacja na "nierozwiązywalny".

b. Ograniczenie wiadomości koronnych, raportów, higieny rozmów itp. do maksymalnie 10 minut dziennie do dobrych, merytorycznych źródeł (np. Instytut Roberta Kocha).

Wszystko, co wykracza poza to praktyczne gromadzenie wiadomości i praktycznych problemów, jest niepraktyczne i obecnie nie jest użyteczna dla zrównoważonego życia. Zaczynaj więc bez przerywania trybu autopilota raz po raz i wykorzystując punkty 3 i 4 do treningu, raz po raz, aż spokojna czujność stanie się normalna dla twojej psychiki.

3

3. Mikropraktyka – Szkolenie w zakresie czujności I: Zmysł? Aktywuj tryb oszczędzania energii poprzez większą obecność tu i teraz, mniej mentalnego kina i przyszłości.

Ilość: 5 – 15 razy (lub więcej) rozłożona w ciągu dnia.

Zastosowanie: wielokrotnie świadome postrzeganie (nie myślenie, ale proste ostrożne postrzeganie!) z pomocą świadomości ciała: uczucie ręki, kręgi palców, oddech, podeszwa, itd. Na początku najczęściej tylko krótkie przebudzenie przez 2 – 3 sekundy, następnie coraz jaśniejsze, aż do momentu, gdy stanie się normalne i naturalne przebudzenie psychiczne i terażniejszość zamiast wylęgu i w połowie przebudzenia psychicznego autopilota.

Uwaga: Ważny jest twój powrót do czuwania, a nie to, jak długo możesz go zatrzymać!

4

4. Makropraktyka – Szkolenie w zakresie czujności II: Zmysł? Rano lub w ciągu dnia rytuał kultywowania wewnętrznej jasności.

Ilość: 1 raz dziennie 15 minut lub więcej

Zastosowanie: ćwiczenie praktyczne, np. z obserwacją dróg oddechowych (patrz video).

Uwaga: Nie chodzi tu przede wszystkim o wellness, teorię myślenia, relaks czy szczególne przeżycia duchowe, ale o świadomy powrót tu i teraz, bez warunków czy opowieści – po prostu się obudzić. Zamiar i regularny przepływ energii i informacji z powrotem do czujności zmienia związek między aktywnością psychiczną i odpoczynku w psychice i mózgu – więcej równowagi, mniej nadpobudliwości psychicznej i gęstości.

5

5. **Aktywność fizyczna czy sport:** Zmysł? Stopniowy wzrost witalności i ruchliwości fizycznej.

Ilość: Minimum 3 x 30 minut 60 – 80 % maksymalnej pojemności. Dla "ognistych ludzi" i tych, którzy w młodości i dzieciństwie dorastali z dużą dozą sportu: 4 – 5 razy.

Zastosowanie: Twój wybór fitness, jogging, szybkie spacery, nordic walking, jazda na rowerze. Może być również zintegrowany z kąpieliskami leśnymi i przyrodniczymi. Jeśli chodzi o wydajność, to więcej niż tylko spokojny spacer, ale nie wymaga szczytowej wydajności – lekki wskaźnik dobrego pocenia się dla większości.

6

6. **Odżywianie i trawienie:** Zmysł? Wzmocnienie układu pokarmowego.

Zastosowanie: Nasze ogólne zalecenia to zrównoważona, naturalna żywność (brak lub tylko nieznacznie sztucznie modyfikowana) w umiarkowanych ilościach. Żadnych skrajności. W przypadku początkowych dolegliwości oraz w celu profilaktyki chorób przewlekłych, zacznij prosty program redukcji: mniej cukru, mniej nabiału, mniej glutenu, minimalna kawa, minimalny alkohol.

Uwaga: Pokarm, który ciągle przyjmujemy, może mieć leczniczy, neutralny lub toksyczny wpływ na ciało i umysł, w zależności od długości czasu. Ponieważ istnieją indywidualne różnice w trawieniu i zdrowiu jelit, zalecamy poświęcenie czasu i zapoznanie się z odżywianiem w celu selektywnego wykorzystania zdobytej wiedzy.

Źródła do samodzielnej nauki, również jako audiobook: z nauki, medycyny funkcjonalnej i nowoczesnej Ayurvedy, które polecamy:

- "**The Nutrition Compass**" dziennikarza naukowego Basa Kasta.
- "**Clean Gut**" autorstwa Dr. Alejandro Jungera
- "**Jedzenie. What the heck the heck should I eat**" autor zamawiania Nr 1 New York Timesa dr Mark Hyman (niestety jak dotąd dostępny tylko w języku angielskim)

7

7. **Jeszcze bardziej obecne:** Zmysł? Wsparcie duszy.

Wykorzystać kryzys jako okazję do zmian i rozwinąć rodzaj głębokich korzeni, które nie muszą obawiać się wiatru i lepiej wspierać osoby starsze, osłabione, przestraszone i niemowlęta wokół siebie, kolejny impuls do lepszego zrozumienia obecności duchowej.

Zastosowanie: Przeczytaj lub posłuchaj książki lub audiobooka Eckharta Tolle'a, który, choć dla niektórych może być "tylko" duchowym nauczycielem i dość dziwną kulą, prawdopodobnie może sprawić, że nieuchwytna moc TERAZ stanie się namacalna w słowach i obrazach jak żaden inny autor i już uratował wiele istnień poprzez zawarte w niej wskazówki. Wybierz jeden z jego dwóch światowych bestsellerów: 1. "**Teraz. The Power of the Present**" lub 2. "**A New Earth**" lub obejrzyj kilka jego klipów wideo.

Uwaga: Ponieważ nie chodzi tu - jak to zwykle bywa w wielu książkach intelektualnych – o połączenie faktów i argumentów, ale raczej o inspirację do ćwiczeń praktycznych, doświadczenia i stanu psychicznego. Polecam przeczytać książkę w odpowiedniej dawce, nawet jeśli powinna liczyć tylko kilka stron każda. Mała rada: dobra także do wieczornej lektury.

Plan Home Flow nie jest powierzchownym planem sprawiedliwej pogody lub szybkim rozwiązaniem, ale jest przeznaczony do trwałego szkolenia i pionowej głębokości, która pomoże utrzymać porządek, nawet jeśli kryzys i zaburzenia zewnętrzne będą trwać rok lub dłużej.

Podobnie jak w przypadku treningu fizycznego, wynikająca z niego zmiana nie jest przypadkowa ani zależna od zdolności czy talentu, ponieważ nawet jeśli szczegóły i przebieg będą się różnić w zależności od osoby, regularny trening psychiki, mózgu i ciała zawsze działa – takie jest prawo.

Niemniej jednak, Plan Ruchu Krajowego jest oczywiście przeznaczony tylko jako narzędzie systematycznego wsparcia i strukturyzacji. Nie jest to jedyna droga czy jedyna prawda, ale moja rekomendacja dla Ciebie z systematyczną, dobrze uzasadnioną i sprawdzoną sugestią, aby jak najlepiej wyjść z trudnej sytuacji i aktywnie przyczynić się do naturalnego wzrostu Twoich "korzeni witalności", bez pośpiechu. Nigdy nie jest za późno na zmiany, ponieważ życie w tobie na poziomie umysłu i ciała jest plastyczne, jeśli chcesz wiedzieć jak, i zacząć od zmiany.

Podczas wdrażania planu Home Flow, prawdą jest również, że doskonałość nie jest wymagana, a nawet może być przeszkodą. Rób mniej i osiągnij więcej. Jeśli plan jest konsekwentnie realizowany w 80 – 90 %, pozytywny trend powinien pojawić się w ciągu 7 dni, nawet jeśli wahania w górę i w dół po drodze są nadal normalne przez kilka tygodni. Po 4 – 8 tygodniach regularnego wdrażania, wahania staną się mniejsze, ponieważ nowy kierunek ustabilizuje się strukturalnie w twoim mózgu.

Po 2 – 4 miesiącach 1. Twoja psychika będzie regularnie budzona, czysta, spokojna i pogodna, z mniej niepraktycznym, kompulsywnym myśleniem, obawami, lękami, czerwonocią i kinem psychicznym; Twoje ciało będzie bardziej żywe i dynamiczne. Ten wzrost witalności jest najlepszą ochroną przed niebezpieczeństwami egzogennymi, w tym także niewidzialnymi, prowadzi również do samowystarczalności i pozwala wam pomóc bliźnim bez utraty siebie w tym procesie, ponieważ na dłuższą metę uczyniłoby to z was problem.

Skorzystajcie z okazji w tym kryzysie, ponieważ alternatywy dla tego są na dłuższą metę bolesne dla was i dla nas wszystkich.

Chciałbym podzielić się z jak największą liczbą osób naszą wiedzą i doświadczeniem w profesjonalnym radzeniu sobie z trudnościami w tych niepewnych czasach. Więc proszę pomóż nam podzielić się z innymi filmem Home Flow, ponieważ w końcu będziemy się spotykać o wiele dalej razem niż samotnie.

W tym sensie, niech naturalny przepływ ożyje w tobie.

Wiele pozdrowień od Badenweilera



Trener przepływowy i psychoterapeuta