

# O PLANO DE FLUXO DOMÉSTICO PARA A CASA

›COVID-19 – um manual para fortalecer sua saúde mental‹

Com 7 elementos práticos e um plano de 2 meses para desenvolver a capacidade de regular o stress e cultivar a base interior para fortalecer a psique, o cérebro e o corpo, mesmo em crises de longo prazo.

«Quando as raízes são profundas, não há razão para temer o vento.»

Sabedoria Oriental

O Plano de Fluxo Doméstico é um plano profissional de 2 meses com várias camadas para aumentar sua vitalidade com foco na psique e no cérebro. Semelhante ao treinamento físico, ele dará frutos em você se você usar o plano teórico por 2 meses para suas atividades práticas e integrá-lo à sua vida em casa. O resultado de mais clareza mental, paz interior e vitalidade física acontecerá por si só através da aplicação, independentemente das suas circunstâncias. Você começará sistematicamente a treinar a sua estabilidade interior.

**Há duas condições:**

- ua decisão no início para uma implementação de 2 meses do Plano de Fluxo Doméstico (aproximadamente 25 minutos fixos mais a parte variável), mesmo que haja uma tempestade no tempo.
- Dê uma olhada no Vídeo Home Flow, porque ele vai mais fundo na aplicação prática do que o resumo e te ajuda a aplicar o plano.

**O Plano na prática**

**1. Intervenção:** Para qual finalidade? Ansiedade aguda e regulação das preocupações

- a. Com extrema facilidade: esvazie sua cabeça de pensamentos e abane o corpo durante cerca de 3 minutos – tremendo, como uma gazela depois do stress – muitas vezes o stress ainda pode ser sacudido fisicamente.
- b. Em casos agudos e graves (se você se perdeu em preocupação mental ou ansiedade por muito tempo ou se os sintomas já se tornaram intensos):
  - 1.) perceber «onde o stress provoca a dor» 2.) Depois aceite conscientemente como é 3.) depois cerca de 5 minutos de percepção consciente e sentimento corporal com o Método Coração Aberto (OHM – ver vídeo). Máx. 5 vezes por dia. A prática faz a perfeição :-).

# 2

## 2. Gestão do Pensamento da Crise: Para qual finalidade? Para dar ao Corona um enquadramento

a. Se você está constantemente preocupado, então escreva suas preocupações em um «livro de preocupações» por no máximo 10 minutos uma vez por dia (realmente escreva, não apenas pense!) e rotule as preocupações/ansiedades individuais – No. 1: «pode ser resolvido», No. 2: «pode ser resolvido com ajuda», No. 3: «actualmente insolúvel». Aja ativamente e em breve, sobre «pode ser resolvido» e «pode ser resolvido com ajuda». Aceito em «insolúvel».

b. Limitar notícias corona, relatórios, higiene de conversação, etc. a um máximo de 10 minutos por dia a fontes boas e factuais (por exemplo, Instituto Robert Koch).

Qualquer coisa que vá além desta procura de notícias e preocupações práticas é impraticável e actualmente não é útil para uma vida sustentável. Portanto, comece por interromper o modo de piloto automático uma e outra vez e use os pontos 3 e 4 para treinar, uma e outra vez, até que o alerta calmo se tenha tornado normal para a sua psique.

# 3

## 3. Microprática - Treinamento de Vigilância I: Finalidade? Activar o modo de poupança de energia mental através de mais presença no aqui e agora, ansiedade no futuro

**Quantidade:** 5 a 15 vezes (ou mais), distribuídas ao longo do dia.

**Aplicação:** percepção consciente repetida (não pensar, mas simples, percepção alerta!) com a ajuda da consciência corporal: sensação de mãos, círculos de dedos, respiração, sola do pé, etc. No início, na maior parte das vezes, apenas se acorda por 2 a 3 segundos, e depois se acende cada vez mais leve até que se torne normal e natural estar mentalmente acordado e presente em vez de chocar e em piloto automático mental semi-desperto.

**Nota:** O que é importante é o seu regresso à vigília, não quanto tempo pode mantê-la!

# 4

## 4. Macropractice - Treinamento de Vigilância II: Para quê? Ritual matinal ou diurno para o cultivo da clareza interior

**Quantidade:** 1 vez por dia 15 minutos ou mais

**Aplicação:** exercício prático, por exemplo, com observação respiratória (ver vídeo).

**Nota:** Não se trata principalmente de bem-estar, teoria do pensamento, relaxamento ou experiências espirituais especiais, mas do retorno consciente ao aqui e agora, sem condições ou histórias – apenas acordados. A intenção e o fluxo regular de energia e informação de volta ao estado de alerta muda a relação entre actividade mental e repouso na psique e no cérebro – mais equilíbrio, menos hiperactividade mental e densidade.

# 5

5. **Atividade física ou esporte:** Finalidade? Aumento gradual da vitalidade física e da vivacidade.

**Quantidade:** Mínimo de 3 x 30 minutos de 60 – 80 % da capacidade máxima para pessoas sem muita condição física. Para pessoas em boas condições físicas e aqueles que cresceram com muito esporte em sua juventude e infância: 4 – 5 vezes.

**Aplicação:** A sua escolha de fitness, jogging, caminhada rápida, caminhada nórdica, ciclismo. Também pode ser integrado com a floresta e os banhos de natureza. Em termos de desempenho, mais do que uma caminhada relaxada, mas não é necessário um pico de desempenho – um bom indicador de transpiração leve para a maioria.

# 6

6. **Nutrição e digestão:** Finalidade? Fortalecimento do sistema digestivo.

**Utilização:** As nossas recomendações gerais são alimentos naturais e equilibrados (sem muita química ou apenas ligeiramente modificados artificialmente) em quantidades moderadas. Sem extremos. Seria importante reduzir a quantidade de açúcar, produtos lácteos, glúten, o consumo mínimo de café e álcool possível. Em caso de queixas iniciais e para a prevenção de doenças crônicas, aplicar um programa holístico de desintoxicação.

**Nota:** Os alimentos que ingerimos repetidamente podem ter um efeito curativo, neutro ou tóxico no corpo e na mente, dependendo da duração do tempo. Como existem diferenças individuais na digestão e saúde intestinal, recomendamos que se tire o tempo e se aprenda mais sobre nutrição, a fim de aplicar seletivamente os conhecimentos adquiridos posteriormente.

**Fontes para auto-estudo, também como livro de áudio:** da ciência, medicina funcional e Ayurveda moderna, que recomendamos:

- «**A Bússola Nutricional**» pelo jornalista científico Bas Kast
- «**Clean Gut**», do Dr. Alejandro Junger.
- «**Comida. What the heck the heck should I eat**» by No. 1 New York Times autor do pedido Dr. Mark Hyman (infelizmente só disponível em inglês até agora)

# 7

7. **Ainda mais presente:** Finalidade? O apoio da alma.

Usar a crise como uma oportunidade de mudança e desenvolver o tipo de raízes profundas que não têm de temer o vento e apoiar os idosos, os fracos, os assustados e as crianças à vossa volta, mais um impulso para a vossa melhor compreensão da presença espiritual.

**Uso:** Leia ou ouça um livro ou audiolivro de Eckhart Tolle, que, embora ele possa ser «apenas» um professor espiritual e bastante estranho para alguns, provavelmente pode tornar o poder intangível do **AGORA** tangível em palavras e imagens como nenhum outro autor e já salvou muitas vidas através das pistas contidas. Escolha entre um dos seus dois best-sellers mundiais: 1. «**Agora. O Poder do Presente**» ou 2. «**Uma Nova Terra**» ou veja alguns de seus vídeos.

**Nota:** Como não é – como é habitual em muitos livros intelectuais – sobre o encadeamento de factos e argumentos, mas mais sobre uma inspiração para o seu exercício prático, experiência e estado mental, recomendo a leitura do livro na dosagem apropriada, mesmo que seja apenas de algumas páginas cada. Uma pequena dica: bom para a leitura noturna também.

A estratégia Home Flow não é um *plano superficial de tempo justo* ou uma *correção rápida*, mas é projetado para treinamento contínuo e profundidade vertical, o que ajudará a permanecer em ordem mesmo que a crise e desordem externa durem 1 ano ou mais.

Como no treinamento físico, a mudança resultante não é uma coincidência ou dependente de sua habilidade ou talento, porque embora os detalhes e o curso variem de pessoa para pessoa, o treinamento regular para a psique, cérebro e corpo sempre funciona – essa é a lei.

No entanto, o Plano de Fluxo Doméstico é, naturalmente, apenas uma ferramenta de apoio e estruturação sistemática. Não é o único caminho ou a única verdade, mas a minha recomendação a você com uma sugestão sistemática, bem fundamentada e comprovada de fazer o melhor de uma situação difícil e de contribuir ativamente para o crescimento natural das suas «raízes de vitalidade», sem pressas. Nunca é tarde demais para mudar, porque a vida em você no nível da mente e do corpo é maleável, se você quiser saber como, e começar com a mudança.

Ao implementar o Plano de Fluxo Doméstico, também é verdade que a perfeição não é necessária, e pode até ser um obstáculo. Faça menos e alcance mais. Se você implementar o plano 80–90 % de forma consistente, uma tendência positiva deve emergir dentro de 7 dias, mesmo que as flutuações para cima e para baixo ao longo do caminho ainda sejam normais por várias semanas. Após 4 a 8 semanas de implementação regular, as flutuações serão menores, pois a nova direção se estabilizará estruturalmente no seu cérebro.

Após 2–4 meses 1. sua psique estará regularmente acordada, clara, calma e serena, com pensamentos menos impraticáveis, compulsivos, preocupações, medos, choro e ansiedade; seu corpo mais vivo e dinâmico. Este aumento de vitalidade é a melhor proteção contra perigos exógenos, incluindo o invisível, também conduz à auto-eficácia e permite-lhe ajudar os seus semelhantes sem se perder no processo, porque isso faria de si um problema a longo prazo.

Aproveite a oportunidade nesta crise, porque as alternativas a isto são dolorosas para si e para todos nós a longo prazo.



**Gostaria de partilhar com o maior número de pessoas possível os nossos conhecimentos e experiência em lidar profissionalmente com as dificuldades nestes tempos incertos. Por isso, ajude-nos a partilhar o vídeo Home Flow com outros, porque, no final, iremos muito mais longe juntos do que sozinhos.**

Neste sentido, que o fluxo natural ganhe vida em você.

Muitas saudações de Badenweiler

A assinatura manuscrita de Falk Mieschendahl em uma cor preta.

Treinador de Fluxo & Psicoterapeuta