

# HOME FLOW PLANI

›COVID-19 – Zihinsel sağlığınıza güçlendirmek için tasarladığımız ani stres düzenleme planı‹

7 pratik çözüm ile 2 ay süren ani stres düzenleme planı uzun vadeli stres süreçlerinde, ruhumuza, düşüncelerimize, vücudumuza kalıcı direnç takviyesi yapmak zorundayız.

**“Köklerimiz derinde olursa, rüzgardan korkmamız gerekmez.”**

Uzak doğu bilgeliği

Güncel durumları göz önünde bulundurarak, sizin için evde uygulayabileceğiniz Home Flow planı hazırladık. Profesyonel deneyimli ekibimiz ile, evdeki günlük uğraşlarınızı da göz önünde bulundurarak tasarladığımız akut stres regülasyon (ani stres düzenleme) programımız 2 ay sürmektedir. Home Flow planımız, fiziksel fitnes eğitiminin yanısıra ruhunuza ve düşüncelerinize de odaklanan çok yönlü bir yöntem içerir. Fiziksel dirilik, Zihinsel duruluk ve iç huzurunuzu aynı anda sağlayarak, dışarıdan gelen tehlikeleri zamanında farkederek, psikolojimizi sistematik olarak eğitmeye başlarsınız.

## Başta tek gerekli olan:

- 2 ay sürecek olan Human Flow planı için (bazı günler yoğun da olsanız), günde düzenli olarak 25 dakika boyunca uygulama için zaman ayırmanız ve karar vermeniz gerekmektedir.
- Ayrıca Home Flow Planı videosunu izleyin, bu videonun pdf özetinden daha pratik olduğunu göreceksiniz.

## Home Flow, evdeki planın pratikte uygulaması:

### 1. Müdahale alanı: Hedefimiz? Ani korku – ve aşırı kaygıya karşı önlem.

- a. Hafif ani stresde: Düşüncelerden kurtulmak için yaklaşık 3 dakika vücudunuzu sallayın – (Shaking) – Stres sonrası ceylanların yaptığı gibi vücudunuzu sallayın – Stres genellikle vücudunuzu fiziksel olarak salladığınızda çıkar.
- b. Şiddetli ani stresde ise, kendinizi düşüncelerinizin veya korkularınızın içinde uzun süre kaybetmişseniz ve belirtiler yoğunlaştı ise: 1.) Bir “stres veya panik atak” yaşadığınızı algılayın 2.) Sonra bilinçli olarak farkındalığı kabul edin. 3.) 5 dakika gibi bir süre bilinçli farkındalık ve Açık Kalp özü yöntemini uygulayın. Open Heart Method (OHM – Videosunu izleyin). Günde en fazla 5 kez yapacağınız bu pratik sizi usta haline getirecektir :-).

# 2

2. **Kriz zamanlarında düşünce yönetimi:** Hedefimiz? Corona'ya hayatınızda zihinsel, ruhsal bir çerçeve, bir yer verin.

a. Sürekli endişeleniyorsanız, endişelerinizi günde bir kez hazırladığınız **“endişe kitabına”** yazın (gerçekten yazın, sadece düşünmeyin!) Tek tek endişelerinizi ve korkularınızı etiketleyin, bu şekilde not alın: No 1. “çözülebilir”, No 2. “yardım ile çözülebilir”, No 3. “şu anda çözülemez”, “çözülebilir” ve “yardımla çözülebilir” etiketlerde çözüm mümkün olanlar için, hemen harekete geçin. “Çözülemez” ise bu durumu kabullenin.

b. Corona ilgili haberlerini, raporları, konuşmaları, bu konu üzerindeki sohbetleri, iyi ve güvenilir kaynaklardan günde en fazla 10 dakika dinlemek ile sınırlandırın.

Pratik değeri olan haberler hariç kaygılara sebep veren haberlerin hiçbir şekilde pratik faydası yoktur ve şu anda sürdürülen yaşam için asla yararlı değildir. Bu nedenle, otopilot moduna giren düşüncelerinizi keserek, 3 ve 4 numaralı noktalarla antreman yapın ve tekrarlayın. Yeniden başlayın, taki ruhunuz için rahat bir uyanıklık normal hale gelene kadar devam edin.

# 3

3. **Mikro uygulama – Uyanıklık / dincilik / atıklık / farkındalık egzersiz I:** Hedefimiz? Düşüncelerinizdeki zihinsel, derinde, kafadaki hayal dünyası, geçmiş ile ilgili düşünceleri ve gelecekle ilgili kaygıları azaltın, zihinsel enerji tasarruf modunu daha fazla etkinleştirin. Yasadığınız mekanı ve anı hissedin, geçmiş ve gelecekle ilgili daha az düşünün.

**Miktar:** Gün boyunca 5 – 15 kez veya daha fazla tekrarlayın.

**Uygulama:** Her zaman bilinçli, açık algı (düşünme değil, sadece uyanık algı!) ve vücut yardımı ile (elini hissetme, çember parmaklarını hissetme gibi, nefes, ayak tabanı, vs.) yaşamınızın farkına varın. Başlangıçta genellikle sadece 2 – 3 saniye süren kısa bir uyanıklık, daha sonra gittikçe daha hafif, normal ve doğal, düşünce haline evrilir. Zihinsel olarak yarı uyanık otopilota sarmak yerine, dinc ve dincilik, atıklık hakim olur.

**Not:** Zihinsel uyanıklığa dönüşünüz önemlidir, ne kadar süre uyanıklığı tutabileceğiniz değil!

# 4

4. **Makro uygulama – Uyanıklık / dincilik / atıklık / farkındalık egzersiz Eğitimi II:** Hedef? İçsel dinciliği ve duruluğu geliştirmek için, sabah veya günlük yapılan ritüeller

**Miktar:** Günde bir kez 15 dakika veya 15 dakikanın üzerinde

**Uygulama:** Pratik egzersiz, örneğin nefesin akışını gözlemlemek (video'ya bakın).

**Not:** Burada öncelik, relaks, gevşeme veya çok anlamlı tecrübeler, bilgiler değil. Sadece uyanık halde, farkında olarak, **şimdiye ve buraya** dönük bilinçli geri dönüş halidir. Baştan koyduğumuz hedef, düzenli enerji ve bilginin uyanıklığa geri akışı bunu sağlayan zihinsel aktivite ruh ve dinlenmiş beyin arasındaki ilişkiyi değiştirir – daha fazla denge, daha az zihinsel hiperaktivite ve daha az beyin yoğunluğu / yorgunluğu.

# 5

5. **Fiziksel aktivite veya spor: Hedefimiz?** Fiziksel canlılık ve canlılıkta kademeli artış.

**Miktar:** En az 3 x 30 dakika maksimum performansınızın 60 % – 80 % 'nini kullanmanız gerekmektedir. Enerjik veya geçmiste çok fazla spor deneyimi olanlar için: önerimiz, 4 yada 5 kez 30 dakika

**Uygulama:** Fitnes, koşu, hızlı yürüyüş, nordik yürüyüş, bisiklet ve orman yürüyüşleri veya termal banyolarda entegre edilebilir. Performans açısından, rahat bir yürüyüşten biraz daha fazlası uygun görülür. Hafif terleme çoğu insan için iyi bir göstergedir.

# 6

6. **Beslenme ve sindirim: Hedefimiz?** Sindirim sisteminin güçlendirilmesi.

**Uygulama:** Genel önerilerimiz, dengeli beslenme ve doğal gıdalar (yapay üretilmiş gıdaları az veya çok az tüketmeye bakın. Semptomlar başladığında ve kronik hastalıkları önlemek için, hemen bir detoks programı uygulayın: Daha az şeker, daha az süt ürünleri, daha az gluten, minimum kahve tüketimi, minimal alkol.

**Not:** Sıklıkla tükettiğiniz bazı yiyecek ve içeceklerin, vücut ve zihin üzerinde iyileştirici, nötr veya toksik bir etkisi olabilir. Sindirim ve bağırsak sağlığı konusunda bireysel farklılıklar olduğundan, öncelikle pehriz yapmanızı ve kendinizi beslenme konusunda daha fazla eğitmenizi öneririz.

**Bir sesli elektronik kitap / olarak da kendi kendine çalışma kaynakları:**

Bilim, fonksiyonel tıp ve modern Ayurveda'dan tavsiye ediyoruz:

a. Bilim gazetecisi Bas Kast'ın **"beslenme pusulası"**

b. **"Temiz Bağırsak"**, Dr. Alejandro Young

c. **"Gıda"**. Bir numara seçilen New York Times yazarı Dr. Mark Hyman (ne yazık ki şu ana kadar sadece İngilizce olarak mevcut)

# 7

7. **Daha fazla anı yaşamak: Hedefimiz?** Ruhunuzu destekleyin.

Kökleri güçlü ağac misali, rüzgardan korkmadan, krizi değişim için bir fırsat olarak kullanmak, etrafımızdaki yaşlılara, küçük çocuklara ve ihtiyaç sahiplerine gerekli yardım için uyarı sistemi geliştirin.

**Uygulama:** Eckhart Tolle tarafından yazılmış olan bir kitap veya sesli elektronik kitap okuyun/dinleyin, ki bu sadece bazı insanlara bir manevi öğretmen olsa da, muhtemelen başka hiçbir yazarın **ŞİMDİ** 'nin içinde yaşamının ne demek olduğunun önemini, kelimelerini somut hale getirmesi gibi içerdiği bilgiler ile birçok canı kurtarmış ve kurtaracaktır. Dünyanın en çok satan iki yayınından birini seçin: 1. **"Şimdi. Bugünün / Şimdinin Gücü"** veya 2. **"Yeni bis dünya / toprak"**, yada bu kitap ile ilgili video kliplerinden bazılarını izleyin.

**Not:** Birçok entelektüel kitapta olduğu gibi – Edindiğiniz bilgileri argüman olarak değil, pratik egzersiz olarak uygulamayı deneyin. Deneyim ve zihinsel durumunuz için ilham kaynağı olacak kitapları doğru dozda okumanızı tavsiye ederim, bir seferde yalnızca birkaç sayfa olmalıdır. **Küçük bir ipucu:** Akşamları başucu kitabı olarak okuyunuz.

Home Flow Planı, yüzeysel güzel bir hava durumu planı veya hızlı bir düzeltme planı değildir. Kriz ve dışardaki dengesizlikler, bozukluk 1 yıl veya daha fazla sürse bile, düzenli kalmaya yardımcı olacak, uzun vadeli sürdürülebilir eğitim ve dikey derinlik için tasarlanmıştır.

Fiziksel antremanda olduğu gibi, ortaya çıkan değişiklik, bir tesadüf değildir, yeteneğinize veya yeterliliğinize bağlı değildir, çünkü ayrıntılar ve kurs kişiden kişiye değişse bile, ruh, beyin ve beden için düzenli eğitim her zaman işe yarar – işte kural bu.

Bununla birlikte, Home Flow planı elbette sadece sistematik destek, yardım için, bir araç olarak tasarlanmıştır. Tek yol yada tek gerçek değil, zor durumdan en iyi şekilde yararlanmak ve “canlılık köklerinin” doğal büyümesine aktif bir şekilde katkıda bulunmak için sistematik, iyi kurulmuş, denenmiş ve test edilmiştir. Size tavsiyem, değişim için asla geç değildir, çünkü nasıl olduğunu bilmek ve değişmeye başlamak istiyorsanız, zihninizdeki ve beden seviyenizdeki yaşamı kontrol edilebilir.

Home Flow planını uygularken, mükemmelliğin gerekli olmadığı ve hatta bir engel olabileceği de bir gerçektir. Daha azını yapın ve daha fazlasını elde edin. Planı 80 – 90 % tutarlı bir şekilde uygularsanız, birkaç hafta boyunca, bu süreçte yukarı ve aşağı dalgalanmalar hala normal olsa bile, 7 gün içinde olumlu bir sonuç ortaya çıkmalıdır. 4 – 8 haftalık düzenli uygulamadan sonra, beyninizdeki yeni yön yapısal olarak stabilize olacağından emin olup, dalgalanmalar azalacaktır.

2 – 4 ay sonra: 1. Ruhunuz düzenli olarak uyanık, berrak, sakin ve rahat olacaktır. Faydası olmayan düşüncelerden arınmış, dürtü etkisi ile düşünce, endişe, korku ve kafadaki gereksiz senaryolardan kurtulmuş olacaksınız; Vücudunuz ise daha canlı ve dinamik hale gelecektir. Canlılıktaki bu artış, dışarıdan gelen görünmez tehlikelere karşı en iyi koruma yöntemidir, aynı zamanda öz, yani kişisel yeterliliğe yol açar ve uzun vadede kendiniz bir sorun haline gelmeden, arkadaşlarınıza, ailenize, etraftakilere kendinizi kaybetmeden, empati ile yardım etmenizi sağlar.

Bu krizdeki fırsatı yakalayın, çünkü buna yönelik alternatifler uzun vadede sizin ve hepimiz için acı vericidir.

**Bu belirsiz zamanda profesyonel zorluklarla başa çıkma konusunda Home Flow tecrübe / yetkililiğimize dayanarak ve deneyimimize mümkün olduğunca çok insana göndermek istiyorum. Bu yüzden lütfen Home Flow videosu’nu başkalarıyla paylaşmamıza yardımcı olun, çünkü sonuçta tek başınıza olmaktan ise, birlikte çok daha ileriye gidebiliriz.**

Home Flow programının sizlere ulaşması ümidi ile hoşçakalın.

Almanya, Badenweiler ’den selamlar ve saygılar



Yaşam koçu ve psikoterapist