

# THE HOME FLOW PLAN

## ›COVID-19 – Насоки за възстановяване на Вашето психично здраве‹

С този двумесечен план и 7 практики, развийте способността да овладявате и регулирате острия стрес, като създадете вътрешната основа, която да укрепи Вашия ум, мозък и тяло, дори по време на продължителна буря.

**„Когато корените са дълбоки, няма причина да се страхуваме от вятъра.“**

Източна мъдрост

„Програмата за самостоятелно управление вкъщи на потока на емоциите, мислите и енергията“ е професионална, многопластова двумесечна програма за повишаване на жизнеността Ви, като се съсредоточите върху ума и мозъка си. Подобно на фитнес тренировката, тя ще даде плод, ако прилагате програмата ежедневно в продължение на 2 месеца и включите тези практики в обичайния си живот вкъщи. Повишената яснота на ума Ви, вътрешния мир и физическата жизненост ще настъпят автоматично благодарение на постоянното прилагане на тази програма, независимо от обстоятелствата, като по този начин ще си осигурите основата за дълготрайна вътрешна стабилност в бъдеще.

### Има едно условие за постигане на това:

- Преди да започнете, трябва да се погрижите да изпълнявате програмата за самостоятелно управление вкъщи на потока на емоциите, мислите и енергията през всичкото време на тези 2 месеца, като на ден това ще Ви отнема приблизително 25 мин, понякога малко повече или малко по-малко, независимо колко нестабилни или гневни се чувствате в този етап от живота си.
- Освен това, моля, изгледайте видеофилма (в момента той е преведен на немски, английски, испански и на турски език): в него сме представили много по-подробна информация отколкото тук.

### Какво представлява „Програмата за самостоятелно управление вкъщи на потока на емоциите, мислите и енергията“

1. **Необходимо е да се намесите**, за да намалите остро безпокойство и регулирате тревогата.

a. В случай на остри леки емоции: изчистете главата си и разтръскайте тялото си за около 3 минути – буквално разтръскайте като газела след стрес: в началните си стадии стресът все още може да бъде физически изчистен от тялото Ви.

b. При остри тежки емоции (ако отдавна сте се изгубили в притесненията или тревожността си или ако симптомите вече са станали интензивни):  
1) Регистрирайте своята „емоционална стресова атака“; 2) Съзнателно я приемете;  
3) След това за около 5 минути практикувайте осъзнаване на тялото си с метода на „отвореното сърце“ (Моля, вижте видеото). Повторете това пет пъти на ден най-много. Практиката работи перфектно :-).

# 2

## 2. Covid-19: Управление на мислите за изграждане на затворено пространство за мислите ни, свързани с Covid, в което да ги задържим:

a. Ако непрекъснато се притеснявате, тогава записвайте притесненията си в „Книга на притесненията си“ за не повече от 10 минути веднъж на ден (истинско писане, а не само намерение да запишете!) и поставете имена на отделните си притеснения/тревоги, както следва: 1) „разрешими“ 2) „могат да се разрешат с чужда помощ“ и 3) „в момента неразрешими“. Действайте решително и бързо с категориите „разрешими“ и „притеснения, които могат да се разрешат с чужда помощ“. Приемете „неразрешимите“ въпроси точно така, както ги определяте в момента: неразрешими.

b. Ограничете слушането/гледането на новини, репортажи и разговори за Covid-19 на най-много 10 минути на ден, като ползвате единствено добри, базирани на факти новинарски източници (напр. Националната служба по здравеопазване във Великобритания или същата служба на САЩ).

Всяко време, което надхвърля тези десет минути на натрупване на новини и всъщност разумна загриженост в момента не е добра практика и не е полезна за спокойствието Ви. Ако се окажете въввлечени във въпроси, свързани с Covid-19, започнете да прекъсвате този автоматичен режима, в който сте попаднали неусетно, и използвайте точки 3 и 4 по-долу, за да тренирате себе си, докато психиката Ви не се успокои и достигне до едно здравословно състояние на спокойно осъзнаване.

# 3

## 3. Микропрактика – обучение за постигане на осъзнатост I, за да активирате режима си на спестяване на умствена енергия, като редовно присъствате тук и сега и прекъсвате непрекъснатия поток на автоматичните си мисли.

**Повторете:** 5 до 15 пъти (или повече), разпределени през деня.

**Метод:** Повторете съзнателното възприятие (не мислене, а просто внимателно осъзнаване!) с помощта на възприятието на тялото: ръце, пръсти, дъх, ходила на стъпалата и т.н. В началото вероятно ще има само кратки моменти на осъзнатост за няколко секунди, тогава постепенно ще стане по-лесно, докато стане нормално и естествено.

Ще развиете способността да бъдете напълно осъзнати и психически в настоящия момент вместо да „сънувате“ в психическо състояние на абсорбиране на мисли.

**Забележка:** Важното е редовното постигане на състоянието на осъзнатост, а не колко дълго може да го запазите! Осъзнатостта не е състезание, а постепенна практика.

# 4

## 4. Макропрактика – обучение за постигане на осъзнатост II за установяване на сутрешен/ежедневен ритуал от съществено значение за създаване и запазване на вътрешната яснота.

**Повторете:** 1 път дневно в продължение на 15 минути или повече

**Метод:** Практически упражнения, например с наблюдение на дишането (моля, вижте видеото).

**Забележка:** Това дишане не се отнася до доброто Ви здравословно състояние, релакс или специално духовно преживяване, но се стреми да постигне съзнателното завръщане тук и сега, без условия или преценка – **да сте осъзнати е достатъчно.**

Мислите и обичайния поток на енергия и информация обратно към състояние на осъзнатост променят връзката между психическата дейност и почивката в ума и мозъка: постига се повече баланс, по-малко психологическа хиперактивност и натоварване.

# 5

5. **Физическа активност или спорт** за постепенно повишаване на физическата жизненост и радост.

**Сесии:** Минимум 3 сесии по 30 минути при 60 – 80 % от максималното Ви ниво на натоварване. За „пожарникарите“ и тези, които са израснали с много спорт в младежките години и детството си: 4 – 5 сесии.

**Метод:** Изберете Вашия любим фитнес, джогинг, бързо ходене, скандинавско ходене, колоездене. Може да включите и горски и природни къпания.

По отношение на нивото на натоварване би трябвало да е повече от спокойна разходка, но не се изисква върхово натоварване – лекото изпотяване е добър показател за повечето хора.

# 6

6. **Хранене и храносмилане** за укрепване на храносмилателната Ви система.

**Метод:** Общите ни препоръки са балансирана, естествена храна (но не изцяло или единствено) леко модифицирана храна) в умерени количества. Без крайности. В случай на нарастващ дискомфорт и с цел предотвратяване на хронични заболявания, започнете с цялостна програма за намаляване: по-малко захар, по-малко млечни продукти, по-малко глутен, малко кафе, малко/или никакъв алкохол.

**Забележка:** В дългосрочен план храната, която приемаме, може да има лечебен, неутрален или токсичен ефект върху тялото и ума ни. Тъй като има индивидуални различия в храносмилането и чревно здраве, препоръчваме да отделите време, за да научите повече за храненето и прилагате знанията, получени по този начин.

**Източници за самостоятелно изучаване, налични и като аудиокнига:** от науката, функционални медицина и съвременна Аюрведа, препоръчваме:

а. „Чисти черва“ или „Clean7“ от д-р Алехандро Юнгер

б. „Храна. Какво по дяволите трябва да ям“ от автора на бестселърите на „Ню Йорк Таймс“ д-р Марк Хайман

# 7

7. **Станете още повече живеещи в настоящия момент**, за да подкрепите душата си.

Да използваме кризата като възможност за промяна и да развием тези дълбоки корени, които не се страхуват от вятъра, дори когато помагате на възрастни хора, отслабени, изплашени хора и бебетата, осъзнаването на настоящия момент може да Ви помогне изключително.

**Метод:** Прочетете или слушайте книга или аудио книга от Екхарт Толе, който, въпреки че е „само“ духовен учител и е доста странен в очите на някои хора, вероятно той повече от всеки друг успява с думи и снимки да направи силата на „**значението на сегашния миг**“ по-осезаема. Книгите му вече са спасили много животи с насоките, които съдържат. Изберете един от двата му световни бестселъра: 1. „**Силата на настоящия момент**“ или 2. „**Нова Земя**“ или гледайте някои от неговите видеоклипове.

**Забележка:** Тъй като не става въпрос, както обикновено и в повечето книги за интелектуално развитие – за представянето на фактите и аргументите, а най-вече за вдъхновяването на Вашето практическо навлизане в повече осъзнатост, опит и психическо състояние на осъзнатост на настоящия момент, препоръчвам да прочетете книгата на толкова пъти, колкото е нужно, дори и ако това означава само няколко страници първите пъти.

**Малко уточнение:** може да четете и вечер в леглото, преди да заспите.

„Програмата за самостоятелно управление вкъщи на потока на емоциите, мислите и енергията“ не е бързо и повърхностно решение на проблемите ни, но е предназначена за трайна тренировка и вертикална дълбочина, които ще ни служат, за да развием и поддържаме вътрешния си свят, дори ако кризата и външните тревожни фактори продължават една година или повече.

Както при физическата подготовка, настъпилата промяна не е нито случайност, нито мярка за Вашето способности или талант, защото въпреки че детайлите и точният курс ще варират в зависимост от човек на човек, редовното обучение за психика, мозък и тяло винаги работи – това е законът.

Независимо от това, „Програмата за самостоятелно управление вкъщи на потока на емоциите, мислите и енергията“ може, разбира се, да бъде само източник и инструмент за Вас да получите достъп до системна помощ и вътрешно структуриране. Тя в никакъв случай не е единственият начин, нито единствената истина, но това е препоръката ми към Вас със систематичен, добре обоснован и доказан метод да извлечете най-доброто от трудните ситуации и активно да допринесете за естествения растеж на Вашите „корени на жизнеността“, без да е необходимо да бързате. Никога не е късно за промяна, защото животът във Вас на нивото на ума и тялото може винаги да се промени, ако искате да знаете как и да започнете с промяната.

При изпълнение на програмата не се изисква усъвършенстване; перфекционизмът може дори да бъде пречка за напредъка. Правете по-малко и постигайте повече. Ако изпълните програмата на 80 – 90 %, в рамките на 7 дни трябва да се прояви една положителна тенденция, въпреки че колебанията при постигането на успех все пак ще са нормални през следващите няколко седмици. След 4 до 8 седмици на редовна практика, колебанията ще станат по-малко, тъй като новата посока ще бъде структурно развита в мозъка Ви.


След 2 до 4 месеца психиката ви ще бъде редовно осъзната, ясна, спокойна и ведра, с по-малко непрактично, мрачно мислене, притеснения, страхове, размишляване и драматизиране; тялото ви ще бъдете по-живо и динамично. Това повишаване на жизнеността Ви е най-добрата защита срещу външни опасности, включително невидимите; това също води до самостоятелна ефективност и ще Ви позволи да помогнете и на хора, без да се губите в процеса (което би Ви превърнало в част от проблема в дългосрочен план).

Възползвайте се от възможността в тази криза, защото алтернативите са болезнени, не само за Вас, но и за всички нас.

Бих искал да споделя нашия опит с „Програмата за самостоятелно управление вкъщи на потока на емоциите, мислите и енергията“ и опит в професионалната работа с трудности през тези несигурни времена с възможно най-много хора. Така че моля помогнете ни да споделим видеото към „Програмата за самостоятелно управление вкъщи на потока на емоциите, мислите и енергията“ и го предложете на Ваши приятели, защото всъщност заедно ще стигнем много по-далеч, отколкото ако се опитваме сами.

Накрая бих искал да пожелаая да успеем и постигнем естествения поток на емоциите, мислите и енергията си.

Сърдечен поздрав от Баденвайлер



Треньор по течения и психотерапевт

