

THE HOME FLOW PLAN

›COVID-19 – Opas henkisen hyvinvoinnin vahvistamiseksi‹

Tämän kahden kuukauden suunnitelman ja seitsemän harjoituksen avulla voit kehittää kykyäsi säädellä akuuttia stressiä sekä kehittää sisäisiä voimavarojasi vahvistaaksesi mieltä, aivoja ja kehoa, jopa pitkäkestoisen myrskyn keskellä.

”Kun juuret ovat syvät, ei ole syytä pelätä tuulta.”

Itämainen viisaus

Home Flow Plan on ammattimainen, monikerroksinen, mieleen ja aivoihin keskittyvä kahden kuukauden ohjelma elinvoimaisuuden lisäämiseksi. Kuten kuntoharjoittelu, se tuottaa hedelmää jos harjoitat ohjelmaa päivittäin kahden kuukauden ajan, ja integroit nämä harjoitukset päivittäiseen elämääsi. Selkeämpi mieli, sisäinen rauha ja fyysinen elinvoimaisuus ovat automaattisia seurauksia suunnitelman toteuttamisesta, olosuhteista riippumatta, ja ne toimivat systemaattisesti sisäisen lujuuden ja vakauden perustana jatkossa.

Tämän saavuttamiseksi on yksi edellytys:

- Ennen aloittamista sinun on sitouduttava toteuttamaan Home Flow -suunnitelmaa käytännössä koko kahden kuukauden ajan (noin 25 minuuttia päivässä plus vaihteleva aika), riippumatta siitä kuinka tuulista tai myrskyistä arkesi on tänä aikana.
- Katso myös Home Flow -video (tällä hetkellä saksaksi ja englanniksi), joka käy suunnitelman läpi perusteellisemmin ja yksityiskohtaisemmin kuin tämä PDF-yhteenveto.

Home Flow Plan käytännössä:

1. Interventio: akuutin ahdistuksen vähentämiseksi ja huolestuneisuuden hallitsemiseksi.

a. Akuuttien, lievien tunteiden tapauksessa: tyhjennä pääsi ajatuksista ja ravistele vartaloasi noin 3 minuutin ajan – kirjaimellisesti ravistelemalla, kuin gaselli stressin jälkeen: alkuvaiheessa stressistä voidaan usein vielä hankkiutua eroon fyysisesti.

b. Akuuteissa, voimakkaissa tunnetiloissa (jos olet jo kadottanut itsesi huoliin tai ahdistukseen pidemmäksi aikaa, tai jos oireet ovat jo voimakkaita):
1) Aisti ”emotionaalinen stressi-hyökkäys” 2) Hyväksy se tietoisesti 3) Harjoita tietoisesti noin 5 minuutin ajan kehoon liittyvää tietoisuutta ”avoimen sydämen menetelmällä” (Open Heart Method, OHM – katso video). Toista tämä enintään viisi kertaa päivässä. Harjoitus tekee mestarin :-).

2

2. Covid-19 Ajatusten Hallinta: rajoittaa Covidiin liittyviä ajatuksia ja hallitsee niitä.

- a. Jos olet jatkuvasti huolestunut, kirjoita huoliasi ylös ”huolikirjaan” enintään 10 minuutin ajan päivittäin (oikeaa tekstiä, ei vain ajattelua!) ja otsikoi yksittäisiä huolenaiheita seuraavasti: 1) ”ratkaistavissa oleva” 2) ”avun kanssa ratkaistavissa oleva” ja 3) ”mahdoton ratkaista tällä hetkellä.” Toimi määrätietoisesti ja pian ”ratkaistavissa” ja ”avun kanssa ratkaistavissa” olevien huolien poistamiseksi. Hyväksy ”mahdoton ratkaista tällä hetkellä” olevat huolet sellaisina kuin ne juuri nyt ovat: ei ratkaistavissa.
- b. Rajoita altistumistasi uutisille, raporteille ja keskusteluille Covid-19 – aiheesta ja käytä korkeintaan 10 minuuttia päivässä hyvin, tosiasioihin perustuviin tietolähteisiin (esim. THL Suomessa).
- Kaikki tämän ylittävä tiedonhaku ja huolien läpikäynti on tällä hetkellä epätarkoituksenmukaista eikä edistä kestävästä elämäntapaa. Jos olet pakonomaisesti uppoutunut Covid-19 – aiheisiin, aloita keskeyttämällä tämä autopilottimoodi uudestaan ja uudestaan, ja käytä kohtia 3 ja 4 harjoitellaksesi päästämään irti aiheesta, uudestaan ja uudestaan, kunnes psyykkeesi on asettunut terveelliseen rauhallisen valppauden tilaan.

3

3. Mikroharjoitus – Tarkkaavaisuusharjoitus I: aktivoitaksesi henkisen lepotilasi, olemalla säännöllisesti läsnä Tässä ja Nyt, ja keskeyttämällä jatkuva automaattisten ajatusten virtaus.

Toista: 5–15 kertaa (tai enemmän) päivän aikana.

Menetelmä: Toista tietoista havainnointia (ei ajattelua, vaan yksinkertaista, valpasta tietoisuutta!) kehon aistimisen avulla: aisti kädet, sormet, hengitys, jalkapohjat jne. Aluksi tietoinen havainnointi voi onnistua vain muutamia sekunteja kerrallaan, mutta siitä tulee vähitellen helpompaa, kunnes se muuttuu normaaliksi ja luonnolliseksi. Kehität näin kykyä olla täysin hereillä ja läsnä henkisesti, sen sijaan että mielesi ”unelmoi” ajatusten viemänä.

Huomaa: Tärkeää on säännöllinen paluu tarkkaavaisuuden tilaan, ei se kuinka kauan voit ylläpitää sen! Tarkkaavaisuusharjoitus ei ole kilpailu, vaan asteittainen harjoitus.

4

4. Makroharjoitus – Tarkkaavaisuusharjoitus II: aamuisen/päivittäisen rituaalin luomiseksi kehittämään sisäistä selkeyttä.

Toista: kerran päivässä vähintään 15 minuutin ajan

Menetelmä: Käytännön harjoitus, esim. tarkastelemalla hengitystä (katso video).

Huomaa: Tässä hengitysharjoituksessa ei ole ensisijaisesti kyse hyvinvoinnista, rentoutumisesta tai erityisistä henkisistä kokemuksista, vaan tietoisesta paluusta Tähän ja Nyt, ilman edellytyksiä tai arviointia – **hereilläolo riittää**.

Pyrkimys ja säännöllinen energian ja tiedon virtaus takaisin tarkkaavaisuuden tilaan muuttaa ajatustoiminnan ja lepotilan suhdetta mielessä ja aivoissa: enemmän tasapainoa, vähemmän psyykkistä yliaktiivisuutta.

5

5. **Fyysinen aktiivisuus tai urheilu:** lisäämään vähitellen fyysistä elinvoimaa ja eloisuutta.

Toista: Vähintään 3 kertaa 30 minuuttia viikossa 60 – 80 % teholla maksimisuorituskyvystä. ”Tuli-ihmisille” ja niille, jotka ovat aina harrastaneet paljon liikuntaa nuoruudessaan: 4 – 5 kertaa viikossa.

Menetelmä: Harjoita valitsemaasi kuntolajia, juoksua, reipasta kävelyä, sauvakävelyä, pyöräilyä. Voi mielellään myös yhdistää metsässä ja luonnossa liikkumiseen. Teholtaan kuntoilun pitäisi olla vaativampaa kuin rauhallinen kävely, mutta huippusuoritukset eivät ole tarpeen – kevyt hikoilu on hyvä indikaattori useimmille.

6

6. **Ravitsemus ja ruoansulatus:** ruoansulatuselimistön vahvistamiseksi.

Menetelmä: Yleiset suosituksemme ovat tasapainoinen, luonnollinen ruoka (ei ollenkaan tai vain vähän muunnettu ruoka) kohtuullisina määrinä. Ei äärimmäisyyksiä. Alkavien oireiden ja kroonisten sairauksien välttämiseksi aloita yksinkertainen ruoka-aineiden vähentäminen: vähemmän sokeria, vähemmän maitotuotteita, vähemmän gluteiinia, vähän kahvia, vähän/ei ollenkaan alkoholia.

Huomaa: Ajan mittaan nauttimallasi ruoalla voi olla parantava, neutraali tai myrkyllinen vaikutus kehoon ja mieleen. Koska ruoansulatus ja suoliston terveys ovat yksilöllisiä, suosittelemme käyttämään tätä aikaa ravitsemustiedon opiskeluun ja soveltamaan opittua tietoa valikoiden tulevaisuudessa.

Lähteitä itseopiskeluun, saatavana myös äänikirjana: tieteen, funktionaalisen lääketieteen ja modernin Ayurvedan kirjallisuudesta suosittelemme:

a. ”**Puhdas suolisto**” tai ”**Clean7**”, kirjoittanut Dr. Alejandro Junger

b. ”**Food. What the heck should I eat**”, kirjoittanut Nro 1. New York Times bestseller-kirjailija Dr. Mark Hyman

7

7. **Enemmän läsnäoloa:** tukemaan sieluasi.

Läsnäolon voiman ymmärtäminen voi auttaa sinua valtavasti, kun haluat hyödyntää tätä kriisiä mahdollisuutena muutokseen, kasvattaa sellaiset syvät juuret joiden ei tarvitse pelätä tuulta, sekä pystyä paremmin auttamaan ympärilläsi olevia vanhuksia, pikkulapsia, heikkoja ja pelokkaita.

Menetelmä: Lue tai kuuntele Eckhart Tollen kirjaa tai äänikirjaa. Hän, vaikka saattaakin olla ”vain” henkinen opettaja ja melkoinen outolintu joidenkin silmissä, pystyy kuvaamaan **LÄSNÄOLON VOIMAN** sanoin ja kuvin ehkä konkreettisemmin kuin kukaan muu. Hänen kirjansa neuvoineen ovat pelastaneet jo monia ihmishenkiä. Valitse hänen kahden bestsellerin joukosta: 1. ”**Läsnäolon voima**” tai 2. ”**Uusi maa**” tai voit katsella joitain hänen videoita.

Huomaa: Koska kyse ei ole – kuten usein tyyppillistä äyllisille kirjoille – tosiasioiden ja väitteiden kuvauksesta, vaan enemmänkin inspiraation hakemisesta käytännön harjoituksille ja läsnäolon kokemiseen, suosittelemme lukemaan kirjaa sopivina annoksina, vaikka se tarkoittaisi vain muutamaa sivua kerrallaan. Pieni vinkki: tämä on myös hyvää iltalukemista.

Home Flow ei ole pinnallinen hyvän sään suunnitelma tai pikaratkaisu, vaan se on suunniteltu jatkuvaa harjoittelua ja vertikaalista syvyyttä varten, jotka auttavat kehittämään ja ylläpitämään sisäistä rauhaa, vaikka tämän hetkinen kriisitilanne kestäisi vuoden tai pidempään.

Kuten fyysisessä harjoittelussa, tuloksena oleva muutos ei ole sattumaa eikä se mittaa sinun kykyjä tai taitoja, sillä vaikka ohjelman yksityiskohdat vaihtelevat henkilöstä riippuen, säännöllinen mielen, aivojen ja kehon harjoittaminen toimii aina – se on laki.

Siitä huolimatta, Home Flow Plan on tarkoitettu vain lähteeksi ja työkaluksi sinulle toimimaan systemaattisena tukena ja sisäisen jäsentelyn apuna. Se ei suinkaan ole ainoa tapa tai ainoa totuus, mutta minun suositukseni sinulle, jotta voit ottaa kaiken hyödyn irti tästä vaikeasta tilanteesta, ja aktiivisesti myötävaikuttaa ”elinvoimasi juurien” luonnolliseen kasvuun järjestelmällisen, perustellun ja käytännössä todennetun suunnitelman avulla, ilman kiirettä. Koskaan ei ole liian myöhäistä muutokselle, sillä elämä sinussa mielen ja kehon tasolla on muokattavissa, jos haluat tietää miten ja aloittaa muutoksen.

Home Flow Planin toteuttaminen ei edellytä täydellisyyttä; perfektionismi voi jopa olla edistymisen esteenä. Tee vähemmän ja saavuta enemmän. Jos toteutat suunnitelmaa 80 – 90 % johdonmukaisesti, positiivinen suuntaus ilmenee 7 päivän aikana, vaikka heilahtelut ylös ja alas ovat edelleen normaaleja useiden viikkojen ajan. 4 – 8 viikon säännöllisen harjoittelun jälkeen heilahtelut vähenevät, kun uusi kehitys vakiintuu rakenteellisesti aivoihin.

2 – 4 kuukauden kuluttua mielesi on säännöllisesti hereillä, selkeä, rauhallinen ja tyyni, vähemmän kuormittunut epämääräisestä ja pakonomaisesta ajattelusta, huolista, peloista, hautomisesta ja ”mielen tuottamista elokuvista”; kehosi on elävämpi ja dynaamisempi. Tämä elinvoiman lisääntyminen on paras suoja ulkoisia, myös näkymättömiä uhkia vastaan. Se myös johtaa minäpystyvyyteen, ja mahdollistaa toisten ihmisten auttamisen ilman että kadotat samalla oman itsesi (mikä tekee sinusta osan ongelmaa ajan mittaan).

Hyödynnä mahdollisuudet tässä kriisissä, sillä muut vaihtoehdot ovat lopulta raskaita, eivät vain sinulle, mutta meille kaikille.

Haluan jakaa Home Flow -osaamisemme ja kokemuksemme ammattimaisesta ongelmien käsittelystä mahdollisimman monien ihmisten kanssa näinä epävarmoina aikoina. Joten autathan meitä, kiitos, jakamaan Home Flow -video ja ohjelman yhteenveto muiden kanssa, koska loppujen lopuksi pääsemme yhdessä paljon pidemmälle kuin toimimalla yksin.

Tässä mielessä, herätköön luonnollinen flow sinussa.

Paljon terveisiä Badenweilerista



Flow-valmentaja ja psykoterapeutti