

THE HOME FLOW PLAN

›Ковид-19 – гид по восстановлению умственного здоровья‹

С помощью двухмесячного плана и семи практик развивайте способность успокаивать ум и контролировать острый стресс, создавайте внутреннюю основу для улучшения деятельности психики, мозга и тела даже посреди затяжного шторма.

«Когда корни глубоки, нет причин бояться ветра.»

Восточная мудрость

Хоум Флоу план – профессиональная, многоуровневая, двухмесячная программа для улучшения жизнеспособности с акцентом на умственной и мозговой деятельности. Подобно физической тренировке, результат будет виден при ежедневной практике, в течение двух месяцев и применении в повседневной жизни. Благодаря этому, независимо от ситуации, возрастёт ясность ума, внутреннее спокойствие и физическая жизненная сила, что создаст крепкую основу для продолжительной и постоянной внутренней стабильности на долгие времена.

Для того, чтобы этого добиться, есть предварительное условие:

- Прежде чем вы начнёте, возьмите на себя обязательство, независимо от ситуации на момент выполнения практик, ежедневно выполнять Хоум Флоу План на протяжении двух месяцев, около 25 минут в день плюс переменная часть практик.
- Также, посмотрите видео the Home Flow Video (сейчас доступно на немецком, английском, испанском и турецком языках), которое излагает всё в более подробных деталях, чем это резюме.

Хоум Флоу План в действии:

1. Необходимо вмешательство: чтобы уменьшить тревогу и контролировать беспокойство.

- а. В случае обострения среднего уровня эмоций: отвлекитесь от мыслей и потрясите своё тело в течение трёх минут – в буквальном смысле потрясите, как это делают, например, газели после стресса. На ранних стадиях стресс всё ещё можно стрясти с себя физически.
- б. В случае обострения сильных эмоций (если вы уже долгое время тревожитесь или беспокоитесь, или если симптомы стали слишком сильными): 1) Обратите внимание на «эмоциональную стрессовую атаку» 2) Сознательно её примите 3) Затем в течение пяти минут практикуйте осознанность тела при помощи Метода Открытого Сердца (смотрите видео). Повторяйте до пяти раз в день. Практика ведёт к совершенству :-).

2

2. **Управление Мыслительным процессом:** – оградиться от мыслей, связанных с вирусом и сдерживать их.

a. Если вы постоянно беспокоитесь, записывайте ваши мысли в «книге беспокойств» в течение не более 10 минут в день (именно написать, а не просто подумать) и отсортируйте их по принципу: 1) «решаемые» 2) «решаемые с помощью» и 3) «временно нерешаемые». Действуйте обдуманно и своевременно с «решаемыми» и «решаемыми с помощью». Примите «нерешаемые» вопросы как они и есть: временно нерешаемые.

b. Ограничьте просмотр новостей, отчётов и разговоров про вирус, сведя время к 10 минут максимум, и то на обоснованно необходимую информацию.

Время, потраченное сверх минимально полезного сбора информации, не очень-то хорошая практика и не подходит для здорового образа жизни. Если вы поймали себя на навязчивом интересе к любой информации по ковиду-19, прерывайте такой режим автопилота, и пользуйтесь пунктами 3 и 4, описанными ниже, чтобы натренировать себя отпускать, снова и снова, пока ваша психика не восстановится до здорового состояния спокойного бодрствования.

3

3. **Микропрактика – тренировка бодрствования I:** Активирует энергосберегающий режим ума посредством управления присутствия Здесь и Сейчас и постоянным прерыванием непрекращающегося, автоматического потока мыслей.

Частота: от 5 до 15 раз (или больше) в течение дня.

Метод: Возвращайтесь к сознательному восприятию (не обдумыванию, а простому сознательному бодрствованию!) с помощью телесного восприятия: рук, пальцев, дыхания, подошв ступней, и т.д. В начале, скорей всего, у вас получится удерживать это только в течение нескольких секунд, но, постепенно, будет всё легче и легче достичь этого состояния, пока оно не станет естественным. У вас разовьётся способность находиться в бодрствующем состоянии и присутствовать в настоящем вместо витания в облаках и копания в мыслях.

Примечание: Важно делать акцент на то, чтобы постоянно возвращаться к бодрствованию, а не на то, как долго вы его удержите! Достижение состояния бодрствования – это не состязание, а пошаговая практика.

4

4. **Макропрактика – тренировка бодрствования II:** Формирует утреннюю/ ежедневную привычку, необходимую для развития внутренней ясности.

Частота: 1 раз в день в течение 15 или более минут.

Метод: Практические упражнения, например, с соблюдением правильного дыхания (см. видео).

Примечание: Эта дыхательная практика не столько для вашего хорошего самочувствия, расслабления или особого духовного опыта, сколько для осознанного возврата в настоящий момент без условий и осуждений – **находиться в бодрствующем состоянии уже достаточно.**

Регулярное возвращение потока энергии и информации в бодрствующее состояние меняет взаимоотношение между умственной активностью и отдыхом в психике и мозгу к лучшему: появляется больше гармонии, меньше психологической гиперреактивности и интенсивности.

5

5. **Физическая активность или спорт:** Постепенный рост физической жизнеспособности и живости.

Частота: Минимум 3 раза по 30 минут на 60 – 80 % отдачи от максимальных возможностей. Для «огненных типов» (для тех, кто знаком с индийской медициной, аюрведической классификацией типов) и тех, кто привык постоянно заниматься спортом в детстве и юности – 4 – 5 подходов.

Метод: Физическая активность на ваш выбор: пробежка, быстрая ходьба, скандинавская ходьба, велосипед. Можете совмещать с прогулкой по лесу, загоранием. Это должно быть больше чем прогулка, но не истязаящая практика, лёгкая испарина – верный показатель для большинства людей.

6

6. **Питание:** Усиливает пищеварительную систему.

Метод: Общие рекомендации – сбалансированное, натуральное питание (без или частично без ГМО) в умеренном количестве. Без экстрима. В случае нарастающего дискомфорта и для предупреждения хронических заболеваний начните с холистической программы: меньше сахара, молочных продуктов, глютена, кофе, без или почти без алкоголя.

Примечание: В долгосрочной перспективе, еда может иметь целительный, нейтральный или токсичный эффект на наше здоровье. Мы предлагаем посвятить больше времени на изучение питания и применение этого знания.

Источники для само-изучения (в книжном и аудио формате): из научной, функциональной медицины и современной Аюрведы мы рекомендуем:

a. Алехандро Юнгер, «Здоровый кишечник» и/или «Clean. Революционная диета омоложения».

b. Марк Хайман, автор самого продаваемого бестселлера в списке рейтинга Нью-Йорк Таймс. «Food. What the heck should I eat».

7

7. **Ещё больше присутствия в настоящем:** для поддержания души.

Используйте кризис как возможность для изменений и укрепления основы, корней, чтобы не давали вам раскачиваться на ветру эмоций и, помогая старшим, слабым, испуганным, младшим, присутствие в моменте служило верной опорой.

Метод: Читайте или слушайте книгу Экхарта Толле, который, хоть и позиционируется только как духовный учитель и некоторыми может восприниматься как персонаж со странностями, но он, как никто другой, передаёт суть практики присутствия в настоящем, Здесь и **СЕЙЧАС**. Вы можете выбрать что-нибудь из его бестселлеров «Сила Настоящего», «Новая Земля» и/или посмотреть его видео ролики.

Примечание: Поскольку это не презентация аргументов и фактов, как во многих интеллектуальных книгах, а скорее, вдохновение для расширения практического опыта и состояния присутствия в настоящем, читайте эту книгу порционно, даже если это значит небольшое количество страниц за раз. Также, можете читать её на ночь.

Хоум Флоу – это не какая-то там поверхностная, созданная для идеальных условий программа или решение на скорую руку, а специально созданный план для долгосрочной тренировки и вертикального погружения, который поможет блюсти внутренний порядок даже во время кризиса и внешнего беспорядка, длящегося год или более.

Что касается достижений, это как в физической тренировке: результат – это не совпадение и не измерение способностей или таланта, поскольку как вы выполняете детали и чего добиваетесь, будет отличаться от человека к человеку, но регулярные тренировки психики, мозга и тела всегда приносят плоды – таков закон.

Тем не менее, Хоум Флоу План, конечно же, может быть только источником и средством для достижения систематической поддержки и создания внутренней структуры. Но, ни в коем случае это единственный путь или конечная истина, а всего лишь рекомендации, что с помощью систематической, хорошо обоснованной и опробованной практики можно выбраться из сложной ситуации и даже активно способствовать естественному росту «корней жизнеспособности» без необходимости в спешке. Никогда не поздно меняться, если вы хотите знать как, и начать с изменений, поскольку жизнь на уровне психики и тела пластична.

Во время реализации Хоум Флоу плана не требуется безупречности, ибо перфекционизм может даже стать препятствием на пути к прогрессу. Делая меньше, добивайтесь большего. Если вы выполняете его постоянно на 80 – 90 %, положительный результат будет виден уже через семь дней, хотя колебания – это естественно на протяжении нескольких недель. После 4 – 8 недель регулярной практики колебания уменьшаются, так как в мозгу развиваются новые пути и связи.

После 2 – 4 месяцев ваша психика будет регулярно находиться в состоянии бодрствования, ясности, спокойствия и безмятежности, с меньшим уровнем нецелесообразного, навязчивого мышления, беспокойства, страхов и кинотеатра в голове; тело будет более живое и подвижное. Увеличение жизненной силы – лучшая защита против внешней опасности, включая невидимую; что также ведёт к само-эффективности и способности помогать другим без потери себя в ходе процесса (что, иначе, со временем, сделало бы вас частью проблемы).

Используйте возможности кризиса для достижений, ибо альтернативы этому болезненны не только для вас, но и для всех нас.

Я хочу поделиться опытом и знаниями Хоум Флоу как профессионально справляться с трудностями в такие непредсказуемые времена с наибольшим количеством людей. Пожалуйста, поделитесь Хоум Флоу видео и резюме этого проекта с другими, ибо вместе мы можем продвинуться гораздо дальше чем в одиночку.

Да оживёт и пребудет в вас естественный поток силы!

Приветствия из Баденвейлера



Falk Mieschendahl

Психотерапевт и тренер Потока