

תוכנית הזרימה הביתית

Covid-19 - המדריך להחלמת בריאות הנפש

עם תכנית זו של חודשיים ו-7 תרגולים, פתחו את היכולת להתמודד, לווסת לחץ ולטפחו על בסיס פנימי לחיזוק מוחכם, וגופכם, אפילו באמצע סערה ארוכת שנים.

"כשהשורשים עמוקים, אין שום סיבה לחשוש מהרוח."
 חוכמה מזרחית

תוכנית זרימת הבית היא תוכנית מקצועית ורב שכבתית לחודשיים להגדיל את חיוניותך תוך התמקדות במוחך. במוח, בדומה לאימוני כושר, היא תישא פרי אם תתאמן מדי יום במשך חודשיים ותשלב תרגילים אלה בחיי הבית הרגילים שלך. בהירות נפשית מוגברת, שלווה פנימית וחיוניות פיזית יבואו באופן אוטומטי באמצעות יישום התוכנית, ללא קשר לנסיבות, ויספקו את הבסיס ליציבות פנימית עמידה ושיטתית מאתה נקודה ואילך.

יש תנאי מוקדם אחד להשיג זאת: לפני שתחיל, עליך להתחייב להוציא לפועל את תוכנית הזרימה הביתית לכל אורך החודשיים שלה, להשקיע כ-25 דקות ליום, בתוספת חלק משתנה, בלי קשר לנסיבות או לסערות במהלך אותה תקופה.

כמו כן, צפו בסרטון הזרימה הביתית (כרגע בגרמנית, אנגלית, ספרדית וטורקית), העוסק בפירוט רב יותר מאשר בסיכום PDF זה. את הסרטון אפשר למצוא ב-
www.homeflowplan.com

תוכנית הזרימה הביתית הלכה למעשה

1. יש צורך בהתערבות להפחתת חרדה חריפה ולוויסות דאגה.

במקרה של רגשות חריפים קלים: נקה את ראשך ונער את גופך במשך שלוש דקות - ממש לטלטל, בשלבים המוקדמים שלו עדיין ניתן לנער את המתח פיזית. ברגשות קשים חריפים (אם כבר איבדת את עצמך מדאגה או חרדה נפשית במשך זמן רב, או אם הסימפטומים כבר הפכו לאינטנסיביים):
 (1) שימו לב ל"התקף הלחץ הרגשי" שלכם.
 (2) קבלו זאת במודע.
 (3) התאמנו במשך כ-5 דקות למודעות גופנית מודעת בשיטת לב פתוח (OHM - ראה סרטון). חזור על הפעולה הזו חמש פעמים ביום. תרגול מביא לשלמות! ©

2. ניהול מחשבות. לבנות גדר סביב מחשבות הקשורות לנגיף ולהכיל אותן.

אם אתם מודאגים כל הזמן, רשמו את הדאגות שלכם בספר "דאגות" למשך לא יותר מ 10 דקות פעם ביום (כתיבה אמיתית, לא רק לחשוב!) ותייגו את הדאגות הפרטניות באופן הבא: (1) "ניתן לפתור" (2) "ניתן לפתור בעזרתך" / חרדות אינדיבידואליות כדלקמן: (1) "ניתן לפתור" (2) "ניתן לפתור בעזרתך..." ו (3) "כרגע לא ניתן לפתור". פעלו באופן נחרץ, כאשר הקטגוריות "ניתן לפתור" ו"ניתן לפתור בעזרתך". קבלו את העניינים ה"לא פתירים" כמו שהם כרגע: לא ניתן לפתור.
 הגבל את החשיפה שלך לחדשות, לדיווחים ושיחה על Covid-19. קח מקסימום 10 דקות ביום של מקורות חדשותיים מבוססי עובדה (למשל NHS בבריטניה או HHS, ארה"ב). כל זמן שתבלה מעבר לאיסוף חדשות מינימלי ויעיל ודאגה מעשית אינו נכון כיום, ואינו מועיל לחיים בריאים. אם אתה מוצא את עצמך עוסק בכפייה בענייני Covid-19, התחל על ידי הפרעה של מצב הטייס האוטומטי, שוב ושוב, והשתמש בנקודות 3 ו 4 למטה כדי לאמן את עצמך להרפות, שוב ושוב, עד שהנפש שלך תתייצב למצב בריא של עירנות רגועה.

3. מיקרו פרקטיקה – אימון ערות – להפעיל את מצב חיסכון האנרגיה הנפשי שלך, על ידי הימצאות באופן קבוע ב"כאן ועכשיו", והפרעה לזרם הבלתי פוסק של מחשבות אוטומטיות.

חזור: 5 עד 15 פעמים (או יותר) לאורך היום.
שיטה: חזרו על תפיסה מודעת (לא חשיבה, אלא מודעות, ערנות!) בעזרת תפיסת גוף: ידיים, אצבעות, נשימה, סוליות כפות הרגליים וכו'.
בהתחלה כנראה שיהיו רק רגעים קצרים של ערות למשך מספר שניות, ואז זה יהפוך בהדרגה לקל יותר, עד שהוא יהפוך לנורמלי וטבעי. תוכלו לפתח את היכולת להיות ערים לחלוטין ונכחים נפשית, במקום "לחלום". במצב נפשי של קליטה.
אם כי הערה: מה שחשוב הוא החזרה הרגילה שלך לערנות, ולא כמה זמן אתה יכול לשמור עליה! ערנות אינה תחרות, אלא תרגול שלב אחר שלב.

4. מיקרו פרקטיקה – אימוני Wakefulness II לביסוס טקס בוקר / יומי החיוני לטיפול בהירות פנימית.

חזור: פעם אחת ביום במשך 15 דקות ויותר.
שיטה: תרגיל מעשי, למשל עם תצפית נשימה (ראו סרטון).
הערה: תרגיל נשימה זה אינו נוגע בעיקר לבריאות, הרפיה או חוויות רוחניות מיוחדות, אלא על החזרה המודעת לכאן ועכשיו, ללא תנאים או שיפוט – להיות עירני זה תספיק.
הכוונה והזרמה של אנרגיה ומידע חזרה לעירנות, משנים את הקשר בין פעילות נפשית למנוחה במוח: יותר איזון, פחות היפראקטיביות פסיכולוגית וצפיפות.

5. פעילות גופנית או ספורט להגברת חיוניות גופנית בהדרגה.

פעילויות: מינימום של 3 פעמים בשבוע, 30 דקות כל פעם בשיעור של 60-80% מרמת הביצועים המרבית שלך. עבור "אנשי אש" ולא להא להרבה ספורט בילדותם: 4-5 פעמים בשבוע.
שיטה: תרגלו את הבחירה שלכם בכושר, ריצה קלה, הליכה מהירה, הליכה נורדית, רכיבה על אופניים. ניתן לשלב גם עם הליכה ביער וטבע. מבחינת רמת הביצועים, זה אמור להיות יותר מאשר הליכה רגועה, אך אין צורך בביצועי שיא – זיעה קלילה היא אינדיקטור טוב עבור רוב האנשים.

6. תזונה נכונה לחיזוק מערכת העיכול שלך.

שיטה: ההמלצות הכלליות שלנו הינן מזון טבעי בכמויות מתונות. אין קיצוניות. במקרה של אי נוחות גוברת ולמען מניעת מחלות כרוניות, התחל עם תוכנית להפחתה הוליסטית: פחות סוכר, פחות חלב, פחות גלוטן, מעט קפה, מעט אלכוהול.
הערה: בטווח הרחוק, המזון שאנו לוקחים יכול להשפיע כמרפא, ניטרלי או רעיל על גופנו ונפשנו. מכיוון שיש הבדלים אישיים בעיכול ובבריאות המעי, אנו ממליצים להקדיש זמן ללמוד מידע נוסף על תזונה וליישם את הידע שנצבר בכך.
מקורות ללימוד עצמי, הזמינים גם כספר שמע, אנו ממליצים:
א. "ניקוי בטן" או "קליין 7" מאת ד"ר אלחנדרו יונגר
ב. "אוכל. מה לעזאזל אני צריך לאכול" מאת הסופר רב המכר של ניו יורק טיימס ד"ר מארק היימן.

7. להיות נוכח עוד יותר לתמוך בנפשך.

להשתמש במשבר כהזדמנות לשינוי ולפיתוח סוג השורשים העמוקים שאינם צריכים לפחד מהרוח, אפילו כשאתם עוזרים לקשישים, מוחלשים, מפוחדים ותינוקות, מודעות ברגע הנוכחי עשויה לעזור. אתה אדיר.

שיטה: קרא או הקשב לספר או לספר שמע מאת אקהרט טולה (Eckhart Tolle), שלמרות שהוא אולי "רק" מורה רוחני, ודי מוזר בעיני אנשים מסוימים, הוא יכול להפוך את כוחו של העכשיו למוחשי יותר במילים ובתמונות ממה שמישהו אחר יכול. ספריו כבר הצילו חיים רבים באמצעות המצביעים שהם מכילים. בחר מבין אחד משני רבי המכר העולמיים שלו: 1. "הכוח של עכשיו" או 2. "כדור הארץ חדש" או צפה בכמה מסרטוני הווידאו שלו ב-Youtube.

הערה: מכיוון שזה לא - כרגיל בספרים אינטלקטואליים רבים - על הצגת עובדות וויכוחים, אלא יותר השראה לחוויית ההעמקה המעשית שלך ולמצב הנפשי שלך להיות נוכח, אני ממליץ לקרוא את הספר במרווחים מתאימים, אפילו אם זה אומר לקרוא רק כמה דפים בכל פעם. מצביע קטן: הוא טוב גם כקריאה לפני השינה. זרימת הבית אינה תכנית שטחית או תיקון מהיר, אלא מיועדת להכשרה ברת קיימא ולעומק אנכי, אשר ישמש לפיתוח ושמירה על הסדר הפנימי, גם אם המשבר וההפרעה החיצונית נמשכים שנה או יותר.

בדומה לאימונים גופניים, השינוי שנוצר הוא לא צירוף מקרים ולא מדד ליכולתך או הכישרון שלך, מכיוון שלמרות שהפרטים והמהלך המדויק ישתנו מאדם לאדם, אימונים קבועים לנפש, מוח וגוף תמיד עובדים - זהו חוק.

עם זאת, תוכנית זרימת הבית יכולה כמובן להיות רק מקור וכלי עבורך לגישה לתמיכה פנימית בשיטתיות. זה בשום אופן לא הדרך היחידה או האמת היחידה, אבל זו המלצתי לך עם תוכנית שיטתית, מבוססת ומוכחת להפיק את המיטב ממצב קשה ולתרום באופן פעיל לצמיחה הטבעית של "שורשי חיוניות", ללא צורך למהר. זה אף פעם לא מאוחר לשינוי, מכיוון שהחיים בך ברמת הנפש והגוף ניתנים לעיצוב, אם אתה רוצה לדעת איך ולהתחיל עם השינוי.

בעת יישום תוכנית זרימת הבית אין צורך לשלמות; הפרפקציוניזם יכול להוות מכשול להתקדמות. עשה פחות והשג יותר.

אם אתה מיישם את התוכנית באופן קבוע 80-90%, מגמה חיובית צריכה להתעורר תוך 7 ימים, למרות שתנודות מעלה ומטה לאורך הדרך עדיין יהיו קיימות למשך מספר שבועות.

לאחר 4 עד 8 שבועות של תרגול קבוע, התנודות יהיו פחות ככל שהכיוון החדש יתפתח באופן מבני במוחכם.

לאחר חודשיים עד ארבעה חודשים הנפש שלך תהיה ערה באופן קבוע, צלולה, רגועה ושלווה, עם חשיבה פחות מעשית, כפייתית, דאגות, פחדים, קולנוע ומחשבות רצות. הגוף שלך יהיה יותר חי ודינמי. עלייה זו בחיוניות היא ההגנה הטובה ביותר מפני סכנות אקסוגניות, כולל הבלתי נראה; זה מוביל גם ליעילות עצמית, ויאפשר לך לעזור לבני זוגך מבלי לאבד את עצמך בתהליך (מה שיהפוך אותך לחלק מהבעיה בטווח הרחוק).

נצלו את ההזדמנות במשבר הזה, מכיוון שהחלופות לכך כואבות, לא רק עבורכם, אלא עבור כולנו.

ברצוני לשתף את המומחיות והניסיון שלנו ב- Home Flow בהתמודדות מקצועית עם קשיים בזמנים לא בטוחים אלה עם כמה שיותר אנשים. אז בבקשה עזרו לנו לשתף את הסרטון הביתי של זרימת הבית ולתכנן סיכום עם אחרים, כי בסופו של דבר, נתקדם הרבה יותר ביחד מאשר על ידי משחק לבד.

במובן זה, יתכן והזרימה הטבעית מתעוררת בך.

ברכות רבות מבאדנוויילר,
פאלק מיסנדל



מאמן זרימה ופסיכותרפיסט

