

PLANUL FLUXULUI PENTRU ACASĂ

›COVID-19 – Ghid de recuperare a sănătății mentale‹

Cu acest plan pe o durata de două luni și cu cele 7 antrenamente, se dezvoltă capacitatea de a reduce și a regla stresul acut și de a crea o temelie internă pentru a vă întări mintea, creierul și întregul corp, chiar în mijlocul unei furtuni de lungă

„Când rădăcinile sunt adânci nu îți este frică de vânt.”

cugetare estică

Planul Fluxului pentru acasă (Home Flow Plan) este un plan profesionist, pe mai multe nivele și pe o durată de 2 luni, pentru a va spori vitalitatea, concentrarea mentala si a accentua dezvoltarea creierului vostru. Ca și în cazul antrenamentului pentru fitnes, acesta va da rezultate dacă îl practici zilnic, timp de două luni și dacă integrezi aceste antrenamente în viața ta normală de familie. O claritate mentală sporită, o pace interioară și vitalitatea fizică vor veni imediat prin aplicarea planului, indiferent de circumstanțe și vor asigura pentru viitor temelia unei stabilități interioare sistematice și durabile.

Pentru a realiza aceasta există, însă, o condiție:

- Înainte de a începe, va trebui să vă încredințați ca Planul va fi pus în practică pentru întreaga durată de 2 luni, practicând cca 25 minute în fiecare zi, plus o parte variabilă, indiferent cât de furtunoase vor fi situațiile în tot acest timp.
- De asemenea, urmăriți the Home Flow Video (momentan disponibil în germană, engleză, spaniolă și turcă) care este mai amplu și mai detaliat decât acest sumar PDF.

The Home Flow Plan in practică:

1. Este necesară o intervenție: pentru a reduce anxietatea acută și a regla neliniștea.

- a. În cazul unei emoții acute temperate: limpeziți-vă capul și clătinați-vă corpul timp de circa 3 minute – practic clătinați-vă cum face o gazelă după stres: în stadiile sale de început, stresul poate fi deseori, îndepărtat fizic.
- b. În emoțiile acute severe, (dacă de mult timp sunteți pierduți în hățișul de neliniști mentale sau în anxietate, sau dacă simptomele au ajuns să fie intense):
 - 1) Identificați „atacul de stres emoțional”
 - 2) Apoi acceptați-l
 - 3) Apoi, timp de aproximativ 5 minute exersați conștientizarea corpului cu Open Heart Method (Metoda Inimii Deschise-/OHM (vezi video). Repetați aceasta Metoda cel mult de 5 ori pe zi. Exersarea regulată ajută la perfecționare :-).

2

2. **Covid-19 - Managementul Gandurilor:** pentru a construi o împrejmuire a gândurilor privitoare la Covid-19 și a le tine în control.

a. dacă sunteți îngrijorați în mod constant, încercați să vă notați neliniștile voastre într-un carnetel, „carnetul neliniștilor”, dar nu mai mult de 10 minute o dată pe zi (scrieți, întradevar, nu faceți aceasta doar în gând) și grupați neliniștile individuale și anxietățile, după cum urmează: 1) rezolvabile, 2) rezolvabile cu ajutor, 3) în prezent nerezolvabile. Acționați hotărât și oportun privind categoriile „rezolvabile” și „rezolvabile cu ajutor”. Acceptați aspectele „nerezolvabile așa cum sunt în prezent”.

b. limitați-vă expunerea voastră la știri, reportaje și conversații despre Covid-19, pentru a petrece un maximum de 10 minute pe zi pentru surse de știri bazate pe acest minim de timp, pentru culegerea de știri eficiente nu se consideră, actualmente, a fi o bună practică și nu este utilă unei vieți durabile.

Dacă vă găsiți implicat, de nevoie, în chestiuni legate de Covid -19, începeți prin a interrompe modul autopilot, mereu și mereu, și folosiți punctele 3 și 4 de mai jos, pentru a vă antrena în a vă elibera, mereu și mereu, până când psihicul vostru se stabilizează într-o stare sănătoasă de alertă calmă.

3

3. **Microantrenament – Antrenarea vigilenței I:** pentru a vă activa modul de economisire a energiei mentale, prin a fi prezent, în mod regulat, Aici și Acum, întrerupând fluxul continuu de gânduri mașinale.

Repețați: de 5 până la 15 ori (sau mai mult) pe parcursul zilei.

Metoda: Repețați percepția conștientă (nu gândire!, ci simplă alertă vigilență) cu ajutorul percepției corpului: mâini, degete, respirație, tălpile picioarelor, etc. La început vor fi, probabil, doar scurte momente de vigilență, dar apoi va fi mai ușor, până când aceasta va deveni ceva normal și natural. Vă veți spori capacitatea de a fi pe deplin trezi și prezenți mental, în loc de a „visa”, într-o stare mentală dură, de cufundare în gânduri.

Nota: Ceea ce contează este să te întorci în mod regulat la vigilență, și nu cât de mult poți păstra această stare! Vigilența nu este o competiție, ci un exercițiu care se face pas cu pas ...

4

4. **Macroantrenament-Antrenarea vigilenței II:** pentru a stabili un ritual de dimineața/seara, esențial în obținerea unei limpezimi interioare.

Repețați: o dată pe zi, timp de 15 minute sau mai mult

Metoda: exercițiu practic, de ex. cu observarea respirației (vezi video)

Nota: Acest exercițiu de respirație nu este, în primul rând, despre starea de bine, despre relaxare sau experiențe spirituale speciale, ci despre întoarcerea conștientă la acel AICI și ACUM, fără condiții, sau rațiuni – **a fi treaz va fi suficient.**

Intenția și fluxul normal de energie și informație înapoi spre alertă, schimbă relația dintre activitatea mentală și restul ce rămâne în minte și creier, rezultă: mai mult echilibru, mai puțină hiperactivitate psihologică și densitate.

5

5. **Activitate fizică sau sport:** pentru a spori, gradual, vitalitatea fizică și viociunea.

Sesiuni: minim 3 sesiuni a 30 de minute fiecare, la 60 – 70 % din nivelul vostru maxim de performanță „Persoanele inflăcărate” și persoanele obișnuite din copilărie sau tinerețe cu sportul pot efectua 4 – 5 sesiuni de exerciții.

Metoda: Antrenați-vă cu preferința voastră de fitness, jogging, mers grăbit, plimbare nordica, ciclism. Acestea pot fi integrate cu plimbarea în pădure sau baia în natură. Ca nivel de performanță acestea vor fi mai mult decât o plimbare relaxată, dar nu vi se cere vârful performanței – o ușoară transpirație este un indicator bun pentru majoritatea persoanelor.

6

6. **Nutritia si Digestia:** pentru a va întări sistemul digestiv.

Metoda: Recomandările noastre generale sunt echilibrate, mâncare naturală {fără a fi modificată sau puțin modificată} și în cantități moderate. Fără extreme! În cazul creșterii discomfortului, și în scopul prevenirii bolilor cronice, începeți cu un program global de reducere: mai puțin zahăr, mai puține lactate, mai puțin gluten, puțină cafea, puțin alcool sau fără alcool!

Note: Până la urmă, hrana pe care o mâncăm poate avea un efect de vindecare, un efect neutru sau un efect toxic asupra corpului nostru și asupra minții noastre. Întrucât sunt diferențe individuale în ce privește digestia și sănătatea intestinală, noi recomandăm să ne facem timp să învățăm mai multe lucruri despre nutriție și să aplicăm cunoștințele câștigate.

Surse pentru studiul personal, care se găsesc și sub forma de audiobook: din domeniul științei, medicinei funcționale și Ayurveda modernă vă recomandăm:

a. „Clean Gut” or „Clean 7” by Dr. Alejandro Junger.

b. „Food. What the heck should I eat” by No.1 New York Times bestselling author Dr. Mark Hyman

7

7. **Prezenta si mai mare:** Deveniți din ce în ce mai eficient în a vă sprijini sufletul.

Conștientizarea momentului prezent vă poate ajuta enorm, folosind acea perioadă de criza ca pe o oportunitate de schimbare, și pentru a forma acele rădăcini adânci care nu se înpăimântă de vântul puternic (cum spune proverbul estic menționat anterior), chiar și când ajuți pe cei bătrani, pe cei slabi, pe cei înpăimântați și pe copii.

Metoda: Citiți sau ascultați (în format audio book) cărți scrise de Eckart Tolle, care, chiar dacă poate fi „doar” un profesor spiritual, sau după unii „un excentric”, poate face, probabil, puterea lui **ACUM** mai tangibilă în cuvinte și filme decât ar putea face altcineva. Cărțile sale au salvat deja multe vieți, prin sfaturile pe care le conțin. Alegeți una din cele două cărți, cu cea mai mare vânzare, ale acestuia: „**The Power of NOW**” (Puterea lui ACUM), sau „**A NEW Earth**” (Un Nou Pământ), ori urmăriți câteva din clipurile sale video.

Note: Deoarece nu este vorba - așa cum se întâmplă adeseori la multe cărți intelectuale – despre prezentarea de fapte și argumente, ci mai degrabă despre o inspirație a vă adânci practic experiența și starea mentală de a fi prezent, eu recomand să citiți cartea la intervale adecvate, chiar dacă însă aceasta înseamnă numai câteva pagini o dată. Un mic sfat: poate fi o carte bună de citit înainte de culcare.

Home Flow Plan nu este un plan superficial de vreme frumoasa sau un remediu rapid, ci este creat pentru un antrenament de durată, și cu adâncime verticală care va servi la dezvoltarea și întreținerea ordinii interioare, chiar dacă criza și dezordinea exterioară durează un an sau mai mult.

Ca și în cazul antrenamentelor fizice, schimbarea care rezultă nu este nici o coincidență și nici o măsură a capacității sau a talentului vostru, pentru că, chiar dacă detaliile și căile vor diferi de la o persoană la alta, antrenamentul regulat pentru psihic, creier și corp dă rezultate-aceasta este legea.

Fără îndoială, The Home Flow Plan (Planul Fluxului pentru Acasă) poate fi, desigur, doar o sursă și un instrument pentru voi, de a avea acces sistematic la sprijin și la o structurare interioară. Acest Plan nu este, nicidecum, singura modalitate sau singurul adevăr, dar este recomandarea mea, cu un plan sistematic, bine fundamentat și demonstrat pentru a ieși cel mai bine dintr-o situație grea, și de a contribui activ la creșterea naturală a „rădăcinilor voastre de vitalitate”, fără grabă. Niciodată nu este târziu pentru schimbare pentru ca viața voastră la nivel de minte și de corp este maleabilă; dacă doriți să știți cum să procedați și doriți să începeți o schimbare a vieții voastre.

Atunci când puneți în aplicare the Home Flow Plan nu este nevoie de perfecțiune; perfecționismul poate fi chiar un impediment spre progres. Faceți mai puține și realizați mai multe! Dacă puneți în aplicare 80 – 90 % din plan, în mod neîntrerupt, după 7 zile va apărea un trend pozitiv și chiar dacă vor fi urcușuri și coborâșuri timp de câteva săptămâni, acestea sunt ceva normal. După 4 la 8 săptămâni de antrenament regulat, fluctuațiile vor deveni mai mici, deoarece noile impulsuri vor fi dezvoltate, în mod structural, în creierul vostru.

După 2 până la 4 luni, psihicul vostru va fi, în mod regulat, treaz, limpede, calm și senin, mai puțin nepractic, cu o gândire mai puțin forțată, fără temeri, mai puțin distrat și fără intoarceri spre trecut de tipul „cinematograf in cap /creer”; Corpul vostru va fi mai vioi și mai dinamic. Această creștere în vitalitate reprezintă cea mai bună protecție împotriva pericolelor exogene, inclusiv cele invizibile; aceasta conduce, de asemenea, la auto-eficacitate, și vă va permite să vă ajutați prietenii, fără a vă pierde pe voi înșivă în acest proces (ceea ce vă va face, în cele din urmă, sa faceti parte în acest proces)

Folosiți-vă de această oportunitate, pentru ca alternativele la aceasta, sunt dureroase, nu numai pentru voi, ci pentru toți dintre noi.

Aș dori să împărtășesc cât mai multor persoane competența și experiența noastră în a aborda cu profesionalitate greutățile din această perioadă nesigură. Așadar, vă rog să mă ajutați să împărtășim sumarul pentru Human Flow Plan și filmele video cu alte persoane, pentru ca, în cele din urmă, noi vom ajunge mai departe mergând împreună decât acționând individual.

În acest sens, fie ca fluxul natural să prindă viața în voi!

Multe salutari de la Badenweiler



Flow Coach & Psychotherapist

