

Popis programů

Programy na energizaci (E)

Dopřejte si osvěžující sprchu a použijte je, když se cítíte vyčerpaní. Při stresových situacích vás uvolní krátká fáze hlubokého odpočinku. Změny frekvence vás nakopnou a zlepši vám náladu. Za pár minut se dostanete do hluboko uvolněného stavu a zase zpět. Programy můžete používat i více krát za den.

Programy na relaxaci (R)

Široká škála relaxačních sezení převážně v hladinách theta a delta vám pomůže za krátký čas zregenerovat organismus, odpoutat ho od každodenního stresu a uklidnit mysl. Stimulace snižuje svalové napětí a zvýší produkci endorfinů. Soustřeďte se na rytmické dýchání. Po sezení budete odpočívat. Cvičení přirozeně utiší vaše tělo a mysl.

Programy na učení (U)

Nácvik rychlého a efektivního učení (superlearning), rozvíjení tvořivosti, podvědomé učení, podpora představivosti a vědomé denní snění. Technika ukotvení spojí vybranou představu "kotvou" s uvolněným stavem. Vyvoláním dané představy se uvolníte i při zkoušce. Zvládnete tak úzkost a naučené znalosti se vám snadno vybaví. Programy jsou populární při učení cizích jazyků. Mohou je používat i děti od pěti let. Zlepší se jejich koncentrace, urychlí se učení a podpoří kreativita. Audio-vizuální stimulace je s úspěchem používána u dětí s poruchami učení, jakými jsou dyslexie nebo dysgrafie.

Usínání a spánek (S)

Můžete je použít pokud máte narušený spánkový cyklus. Stimulace vám pomůže i při stavech úzkosti nebo podrážděnosti. Uvolní vás, uklidní a připraví vaše tělo i mysl na zdravý spánek. Po skončení programu můžete přímo usnout. Najděte si soukromí av tichu začněte snít. Objevte prostor za hranicemi, skutečnou virtuální realitu. Takové vědomé snění vám umožní mít větší radost ze snu, budete ho moci efektivněji využít pro zábavu, lépe zvládat stres, modelovat novou realitu a nové chování, uzdravovat se a objevovat téměř neohraničené prostory podvědomí.

Programy na zlepšení kreativity (K)

Povzbudte vaše tvůrčí myšlení a získejte spoustu nových nápadů, které jsou uloženy hluboko ve vašem podvědomí. Hladina theta - stav blízko spánku, ve kterém se generují zárodky představ, je často používána pro řešení závažných problémů. Otázky umožňují generovat představy, které se mohou stát metaforami tvůrčích řešení nebo základem rozvoje vašeho vědomí. Stimulace navodí volný tok myšlenek. Zpracování představ v bdělém stavu bývá velmi přínosné.