

Инструкция к применению

Уважаемый пользователь - **brainLight**®!

Выберите, пожалуйста, программу и нажмите на соответствующую ей кнопку. Если Вы выбрали программу с визуализацией, то наденьте, пожалуйста, наушники и приготовьте визуальные очки. Все остальное, Вы узнаете во время прослушивания программы. Теперь просто расслабьтесь, пусть это произойдет... Остановить программу Вы можете в любое время, нажав на кнопку со звездочкой.

При использовании системы **brainLight**® в первый раз, мы рекомендуем Вам начать с „основной“ программы 01: Введение и использование (20 минут).

Противопоказания:

Если Вы страдаете эпилепсией или носите кардиостимулятор, пользуйтесь, пожалуйста, программой без очков. Если у Вас проблемы и боли в спине, вы страдаете от остеопороза, Ваш вес превышает 120 кг, или Вы имеете тромбоз, то выбирайте, пожалуйста, программы без массажа. При беременности пользуйтесь программой - без очков и без массажа.

Мы желаем вам чудесного опыта!

Обозначение знаков:



Пользование начинается с массажа, затем следует глубокое расслабление с визуализацией - в конце продолжение массажа.



Пользование начинается с массажа, затем следует глубокое расслабление с визуализацией.



Пользование с непрерывным массажем и визуализацией



Пользование с массажем без визуализации



Пользование с визуализацией, без массажа. Кресло становится в позицию - „спокойствия“.



Пользование с функцией „тепла“

brainLight®















Основные программы

номер программы













01 ОЗНАКОМЛЕНИЕ: ВВЕДЕНИЕ + ПОЛЬЗОВАНИЕ С МАССАЖЕМ

20 минут 






10-минутные программы

- 10 Положительные установки для начала дня, с массажем 
- 11 Положительные установки для вечера, с массажем 
- 12 Массаж с музыкальной композицией „Free Flow“  
- 13 Массаж с музыкальной композицией „Chill Fit“  
- 14 Массаж с музыкальной композицией „Energy“  
- 15 Массаж с музыкальной композицией „Free Time“  
- 16 Короткая медитация „Наполниться энергией“, без массажа 
- 17 Короткая медитация „Быть полным сил“, без массажа 
- 18 Массаж с музыкальной композицией „Shift“ 
- 19 Массаж с музыкальной композицией „Timeless“ 






20-минутные программы

- 20 Массаж с музыкальной композицией „Fantasy“ 
- 21 Массаж с музыкальной композицией „Space“ 
- 22 Массаж с музыкальной композицией „Creativity“  
- 23 Массаж с музыкальной композицией „Wellpower“  
- 24 Хорошее самочувствие с музыкальной композицией „Deep Inside“ 
- 25 Хорошее самочувствие с музыкальной композицией „Do It“ 
- 26 Хорошее самочувствие „через 15 минут свеж и бодр“ 
- 27 Хорошее самочувствие „через 15 минут спокоен и уравновешен“ 
- 28 Программа с музыкальной композицией „brainFlight“, без массажа 
- 29 Глубокое расслабление „Путешествие по телу“ с разговорным сопровождением, без массажа 













30-минутные программы

- 30 Хорошее самочувствие с музыкальной композицией „Sky“ 
- 31 Хорошее самочувствие с музыкальной композицией „Chill Out“ 
- 32 Хорошее самочувствие с музыкальной композицией „Falling Waters“ 
- 33 Хорошее самочувствие с музыкальной композицией „Freedom“ 
- 34 Хорошее самочувствие с музыкальной композицией „Ocean“ 

40-минутные программы

- 40 Хорошее самочувствие с внушением „Повысить концентрацию“ 
- 41 Хорошее самочувствие с внушением „Жить успешнее“ 
- 42 Хорошее самочувствие с внушением „Успешные продажи“ 
- 43 Хорошее самочувствие с внушением „Снятие стресса“ 
- 44 Хорошее самочувствие „Путешествие в фантазию“ в глубоком трансе 

10-минутные доклады

- 90 Массаж и доклад „Управление стрессом“   
- 91 Массаж и доклад „Повышение творческого потенциала“   
- 92 Массаж и доклад „Укрепить уверенность в себе“   
- 93 Массаж и доклад „Принцип действия системы-brainLight.“   
- 94 Массаж и доклад „Легче учиться“ 