

Instruction till programmet "Sacred Ground"

(fritt översatt från www.brainsync.com)

Sacred Ground programmet tar dig till det svåruppnåeliga "Theta tillståndet".

Under en 4-veckors period blir din hjärnas elektromagnetiska energi gradvis balanserad, organiserad och förstärkt. Brainsync är kraftfullt och ju mer du lyssnar desto större resultat kommer du märka. Här finns tyvärr inga genvägar. Du väljer. Skulle du somna innan programmet är färdigt är det inget att oroa sig över, 10 minuter är bättre än ingenting.

Jag har använt det som "kurer" i perioder när jag varit i obalans eller känt mig stressad eller haft svårt att sova gott. Jag hoppas du ska tycka lika mycket om brainsync som jag. Fler färdiga mp3-filer kan du köpa via den amerikanska webbshopen: www.brainsync.com där du även kan provlyssna innan du bestämmer dig.

Lycka till!!
/Louise

Kliniskt beprövad metod

Detta program balanserar höger och vänster hjärnhalva till att skapa särskilda mentala tillstånd kända som "synkronisering av hjärnvågor" (Brain Sync). Ett speciellt kännetecken för "Brain Sync"-tekniken är användningen av vetenskapligt undersökta frekvenser benämnda "Window Frequencies" som passerar genom smala biologiska fönster/kanaler och påverkar kroppen på en cellulär nivå. De som lyssnar säger sig uppleva sin meditation på en fysisk nivå, positiva energier och ett flöde av djupa känslor, förbättrad tillgång till känslor och bättre tillstånd av välbefinnande.

Instruktioner för lyssnandet

För att hjärnan skall uppfatta effekterna av detta program så krävs stereo hörlurar. Detta för att uppfatta alla subtila ljud som sammantaget påverkar hjärnan.

Lyssna vid en tidpunkt när du inte blir störd. Sitt eller ligg bekvämt med rak ryggrad. Det låter dina naturliga energikanaler öppnas och flöda fritt.

Vecka 1

Avslappning och Motivering. Alfa frekvenserna. Lyssna till "Sacred Ground" dagligen i 30 minuter. Alfa frekvenserna i detta avsnitt låter dig komma i harmoni med jordens magnetfält. Blunda och andas djupt och långsamt, tillåt din kropp att sväva iväg, slappna av, släpp dig lös. När du uppnått ett tillstånd av fullständigt lugn och avslappning, prova gärna att upprepa ett av nyckelorden för dig själv tre gånger. Efter upprepade övningar kommer du att kunna använda nyckelorden för att försätta dig i samma avslappningstillstånd. Kalla det en "trigger". Var inte orolig för att göra fel, det räcker långt med att bara ligga och lyssna och vänja sig.

Nyckelord: Släpp taget, Slappna av, Frigör

Vecka 2

Avslappning och Släpp dig lös. Alfa & Theta frekvenserna. Lyssna till "Cellular Wakening" dagligen i 30 minuter. Du kommer att befrias från beteendemönster och minnen lagrade på cellulär nivå. Blunda och andas djupt. Använd dina nyckelord för att framkalla ett avslappnat tillstånd. När din kropp är fullt avslappnad (efter 5-10 minuter) börja andas djupt genom munnen, tillåt varje inandning att övergå i utandning utan paus.

Föreställ dig din andning utan start och utan slut. Om känsligt laddade tankar, minnen eller bilder dyker upp fortsätt andas. Tillåt dig att ta in dessa känslor och låt dem lämna din kropp. Var inte orolig för att göra fel, det räcker långt med att bara ligga och lyssna.

Vecka 3

Öppna upp för en högre medvetandegrad. Theta frekvenserna. Lyssna dagligen till "Cosmic Rain" i 30 minuter. Theta frekvenserna hjälper dig att nå djupare insikter, intuition och närvarande. Blunda och andas djupt. Använd dina nyckelord för att framkalla ett avslappnat tillstånd.

Prova detta om du vill. När din kropp är fullt avslappnad, föreställ dig att du stiger in i ett vitt, fosforliknande upplyst vattenfall, låt ljuset flöda in genom ditt huvud och sprida sig i hela kroppen. Föreställ dig att ljuset belyser och väcker upp varje cell. Om tankar eller andra störningar dyker upp, registrera dem och fortsätt fokusera på ljuset som sprider sig genom din kropp. Var inte orolig för att göra fel, det räcker långt med att bara ligga och lyssna.

Vecka 4

Djup meditation. Theta och Delta frekvenserna. Lyssna till "Deep Resonance" dagligen i 30 minuter till 1 timme. Detta avsnitt frigör din hjärna från linjärt tänkande, öppnar porten till kunskaper och information som ligger bortom medvetna tankar. Sitt i en upprätt och avslappnad ställning. Andas djupt och långsamt. När ditt medvetande är öppet och tomt på medvetna tankar, kan du: Bjuda in inspiration och nya möjligheter i ditt liv. Ställ dig en viktig fråga och invänta svaret. Visualisera och be om något som du önskar av hela ditt hjärta. Tillåt insikter, bilder och visioner att visa sig.