

Instrukce k MP3 nahrávkám:

Jedná se o cca 10 – 15 minutové relaxační nahrávky. **Nahrávky obsahují vždy 12 mluvených afirmací, stejných pro všechny nahrávky, které jsem sama osobně do každé nahrávky namluvila.** Tyto afirmace jsou v nahrávce téměř neslyšitelné a jsou nahrány do nahrávky tím způsobem, aby co nejúčinněji ovlivňovaly Vaše podvědomí. Zaručuju Vám, že v nahrávkách jsou obsaženy pouze níže uvedené afirmace (viz seznam použitých afirmací).

V nahrávkách je použito několik druhů doručení afirmací přímo do podvědomí (normální řeč, stereo každá afirmace do jednoho ucha, zrychleně, pozpátku) v přesně určené délce a pořadí. Tímto způsobem se odstraní filtr mezi vědomou a podvědomou myslí, který za normálních okolností brání afirmacím, aby ovlivňovaly Vaše podvědomí.

Nahrávka slouží pro nastavení Vašeho podvědomí na vnitřní klid. Pro co nejlepší efekt doporučuji **použít pro poslech sluchátka** (jakákoli klasická sluchátka nebo sluchátka do uší). Pro poslech si můžete vybrat nahrávku bez mozkových vln (nahrávky v albu VNITŘNÍ KLID), nebo nahrávku s mozkovými vlnami (nahrávky v albu BRAINWAVE VNITŘNÍ KLID). Všechny nahrávky v obou albech obsahují vždy stejné afirmace (viz seznam použitých afirmací).

UPOZORNĚNÍ!!!

Nahrávku s mozkovými vlnami (BRAINWAVE) nikdy neposlouchejte při řízení dopravních prostředků, obsluze strojů a zařízení a v situacích, kdy potřebujete být bdělí a koncentrovaní.

Nahrávka s mozkovými vlnami (BRAINWAVE) není určena pro osoby s epilepsií, zraněním mozku nebo diagnostikovanou psychickou poruchou.

Nedoporučuje se ani těhotným ženám, osobám s kardiostimulátorem, osobám náchylným k záchvatům, fotosenzitivním (světloplachým) osobám, osobám pod vlivem léků nebo látek ovlivňujících vědomí (drogy, alkohol, ...), ani dětem do 18 let.

V případě pochybností konzultujte Vaši individuální situaci se svým lékařem.



NAHRÁVKY VNITŘNÍ KLID

Nahrávka s mozkovými vlnami (BRAINWAVE) je určena pouze před spaním (resp. v situaci, kdy nepotřebujete zůstat bdělí), jelikož bude ovlivňovat Vaši mozkovou činnost a **může Vás dostat do hladiny alfa** (uvolněné vědomí) **či hladiny théta** (meditativní stav těsně před usnutím). Dosáhnete tak **ještě lepšího přijetí afirmací** vaším podvědomím.

U nahrávky s mozkovými vlnami (BRAINWAVE) si můžete vybrat z 2 druhů doprovodu (album BRAINWAVE vnitřní klid obsahuje 2 MP3 nahrávky, SPA a OCEAN). Nahrávky se liší pouze tímto doprovodem, afirmace v nich nahrané jsou vždy stejné (viz seznam použitých afirmací).

Nahrávku bez mozkových vln může poslouchat kdokoli a kdykoliv, protože nijak neovlivňuje frekvenci činnosti mozku (Vaši bdělost). U nahrávky bez mozkových vln si můžete vybrat ze 2 druhů doprovodu (album VNITŘNÍ KLID obsahuje 2 MP3 nahrávky, SPA a OCEAN). Nahrávky se liší pouze tímto doprovodem, afirmace jsou vždy stejné.

Nahrávky poslouchejte po dobu alespoň 7-14, ideálně 21 po sobě jdoucích dní (verze bez mozkových vln i s nimi a jednotlivé doprovody můžete **libovolně kombinovat** v rámci výše uvedených pravidel, každý den si můžete pustit jinou verzi a doprovod podle Vaší situace, okolností a nálady). Nahrávky **není nutné poslouchat ve stejnou denní dobu**, pro nejlepší efekt je však důležité dodržet poslech každý den po dobu 21 dní jdoucích po sobě.

Nahrávky s mozkovými vlnami (BRAINWAVE) doporučuji poslouchat před spaním. Vůbec **nevadí, pokud při poslechu nahrávky usnete.** Naopak, dosáhnete tak nejlepšího ukotvení afirmací ve Vašem podvědomí. Dále je možné je poslouchat při meditaci a relaxaci a můžete je poslouchat kdykoli vám nevadí, že při poslechu můžete usnout.

Nahrávky bez mozkových vln je také možné používat jako kulisu při Vašich běžných denních činnostech – např. během vyřizování emailů, nakupování, apod.

Různé nahrávky můžete poslouchat i několikrát za den nebo si nastavit poslech více po sobě jdoucích nahrávek, např. před spaním. **U nahrávek s mozkovými vlnami se nedoporučuje dlouhodobě přesahovat celkovou dobu 30-60 minut poslechu denně.**

První výsledky můžete zaznamenat již po několikátém poslechu nahrávek, v závislosti na Vaší individuální situaci. Pro optimální výsledky se doporučuje poslouchat nahrávky denně minimálně 2 týdny po sobě. **Pro co nejlepší výsledky doporučuji dodržet minimálně uvedených 21 dní.**

NAHRÁVKY VNITŘNÍ KLID

Seznam použitých afirmací:

1. Každým dnem jsem více vytrvalý a trpělivý.
2. Je pro mě snadné procházet procesem. *
3. Celým procesem procházím s plným nasazením.
4. Bezpodmínečně důvěřuji procesu.
5. Svou pozornost a energii zaměřuji plně sám na sebe.
6. Moje mysl je každým dnem více a více uvolněná.
7. Jsem v jednotě se vším, co mě obklopuje.
8. Je pro mě přirozené cítit vnitřní klid a mír.
9. Je pro mě snadné být v harmonii ve svém vnitřním světě.
10. Moje mysl je čistá a jasná.
11. Jsem každým dnem více v rovnováze a v jednotě.
12. Moje mysl je klidná a tichá.
13. Naplňuje mě pocit vnitřního klidu.
14. Zažívám pocit uvolnění a relaxace na všech úrovních.

*Slovo „proces“ je zde použito jako symbol pro nastavení Vašeho podvědomí na vnitřní klid.