

NEUROFLOW Series

iAwake
technologies

Потоковые состояния для
саморазвития, процветания и
духовной эволюции

www.ProfoundMeditationProgram.com

Руководство пользователя

Эрик Томпсон iAwake Technologies

БЕЗМЯТЕЖНОСТЬ

Отдых от стресса и тревоги
без психоактивных веществ

Стимуляция мозговых ритмов и энергетических частот:

- Эндогенных опиатов (естественные болеутоляющие в мозге)
- Глубокого комфорта и лёгкости
- Медитации без усилий
- Глубинного расслабления
- Блаженства



NEUROFLOW™
SERIES

© Copyright 2012 iAwake Technologies, LLC

Содержание

- Предупреждение — 3
- Линия продуктов «NeuroFlow» — 4
- Программа «Безмятежность» — 4
- Технология — 4
- Три способа насладиться программой «Безмятежность» — 5
- Общая инструкция по прослушиванию — 5
- Достигаемые потоковые состояния — 5
- Информация о файле — 5
- Совместимые проигрыватели — 5
- Важно: пейте воду — 5
- Важные замечания по использованию биополевой технологии «Безмятежность» — 6
- Простая и глубокая медитация — 6
- Глубокое эмоциональное освобождение теперь легкодостижимо: **EFT без усилий** — 7
- Как работает технология биополя — 8
- Наш метод биополя — 8
- Рекомендуемая литература по теме эмоционального освобождения — 8
- Достигаемый нейроволновой паттерн — 9

Безмятежность

Руководство пользователя

ВНИМАНИЕ:
Пожалуйста,
внимательно и
полностью прочтите
руководство перед
первым применением
данной программы.

Предупреждение

Пользователь психоактивной аудиопрограммой «Безмятежность» («Audio Serenity») согласен с тем, что данная программа разработана исключительно для саморазвития, обучения, в качестве вспомогательного средства для расслабления, самомотивирования и экспериментации. Это приложение не рассчитано на использование в качестве замены психологического или медицинского лечения. Разработчики данного продукта не делают никаких медицинских заявлений, утверждений или обещаний. Следующие категории людей не должны использовать данную программу:

Следующие категории людей не должны использовать данную программу:

- Страдающие эпилепсией;
- Беременные женщины;
- Лица, носящие кардиостимулятор;
- Лица, у которых были судорожные припадки или которые имеют склонность к судорожной активности.

Следующие лица должны проконсультироваться у врача перед использованием данного продукта:

- Лица, находящиеся под влиянием лекарств или психоактивных веществ;
- Лица, имеющие психиатрический диагноз.

Данное приложение нельзя использовать под влиянием алкоголя или иных психоактивных веществ (как нелегальных, так и легальных). Дети младше 18 лет должны пройти обследование у врача на предмет наличия эпилепсии или заболеваний, которые могут привести к судорожной активности, прежде чем начать использовать данную программу, поскольку они более уязвимы для проявлений судорожной активности.

Наконец, ВОЗДЕРЖИТЕСЬ ОТ ПРОСЛУШИВАНИЯ «БЕЗМЯТЕЖНОСТИ» ВО ВРЕМЯ ВОЖДЕНИЯ ИЛИ УПРАВЛЕНИЯ ТЕХНИКОЙ.

Пользователь данного продукта принимает на себя ответственность за все риски, связанные с его использованием, и снимает с себя право предъявить какие-либо юридические претензии компании «iAwake Technologies, LLC» и любым её партнёрам за любые случаи психических или физических травм. Пользователь также согласен принимать на себя юридическую ответственность, если он позволяет другим лицам использовать этот продукт.

Ни в коем случае «iAwake Technologies, LLC» или другие дистрибьюторы продукта не могут считаться юридически ответственными за несчастные случаи, а также случайные, преднамеренные и непреднамеренные повреждения, полученные в результате корректного или некорректного использования этой технологии, её инструкций и технической документации.

Стороны согласны попытаться разрешить любые разногласия, возникающие в связи с этим соглашением, в духе сотрудничества без формальных процедур. Любые разногласия, неразрешимые таким образом (без судебного предписания), должны решаться в арбитражном суде по наличию письменного требования одной из сторон. Арбитражное разбирательство будет проведено в течение 45 дней после получения письменного извещения в г. Боулдер, штат Колорадо, или в другом месте (или целиком или частично по телефону или при помощи других средств связи) в случае согласия сторон. Арбитражное разбирательство будет проводиться в присутствии мирового посредника в следующем порядке: каждая из сторон должна выбрать своего представителя, а представители должны выбрать мирового посредника. Мировой посредник назначит неформальное собеседование, выслушает аргументы сторон и примет решение. Каждая из сторон оплатит половину стоимости арбитражного разбирательства. Мировой посредник не будет иметь права на наложение штрафных санкций или любую другую форму удовлетворения правоприязания, не предусмотренного в данном Соглашении. В отношении каждого вопроса, заявленного на арбитражное разбирательство, решение будет принято посредством письменного разъяснения аргументации, на основании которого оно было принято. Арбитражное решение, если оно принято, может быть реализовано в любом суде, имеющем соответствующую юрисдикцию.

«NeuroFlow™» — это линия продуктов компании «iAwake Technologies», представляющая инновационный прорыв в сфере технологий синхронизации мозговых волн и биополя. Несмотря на то, что программа «Метанойя: Глубокая медитация» является основанием рекомендуемой нами практики медитации, предложенная здесь новая линия продуктов послужит идеальным дополнением для вашей работы с «Глубокой медитацией».

Линия продуктов «NeuroFlow» предназначена для того, чтобы облегчать возникновение трансформирующих потоковых состояний и помогать вам быть энергичными, расти и развиваться в экстраординарную эпоху перемен, в которой мы живём сегодня.

Превратите свой iPhone, MP3-плеер или компьютер в передатчик энергии жизни

Безмятежность

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАУШНИКОВ НЕОБЯЗАТЕЛЬНО

Программа «Безмятежность» является третьим по счёту продуктом серии «NeuroFlow», выпускаемом в виде записи для скачивания и CD-диска. Эта живительная психоактивная программа:

- Включает протоколы, открытые в ходе медицинских исследований в Тайване, позволяющие генерировать отчётливое ощущение течения энергии чи (ци) всего за несколько минут (у опытных практиков цигун).
- Содержит 60 минут расслабляющего звучания горной реки.
- Излучает энергетическое поле мастера цигун.
- Содержит энергетическую сигнатуру ци, записанную и увеличенную в миллионы раз при помощи технически продвинутого оборудования и программного обеспечения.
- Может оказывает эффект **аудиоакупунктуры**, поскольку она мягко, но отчётливо заряжает энергией систему меридианов и значительно помогает высвободить и облегчить течение «застывшей» ци.
- Помогает для проведения восстановительных и бодрящих сеансов медитации и упражнений — цигун, тайцзи, йоги, бега и любых других физических упражнений.
- Полезна в медитации.
- Может использоваться для углубления эффекта любой высвобождающей эмоциональные блоки практики — включая «Метод Седоны», EFT, техника высвобождения, Но'оропоро, EMDR и др.
- Использует уникальный и непредсказуемый алгоритм нейроволновой синхронизации в том диапазоне, который наблюдается при здоровом взаимодействии клеток тела.
- Использует случайные и инфразвуковые сигналы, созданные специально для разрушения патологической межклеточной коммуникации.
- Содержит нейроволновые паттерны, вызывающие состояния спокойствия, ясности, безусильного сосредоточения и ПОТОКА.
- Мы считаем, что этот продукт использует наиболее продвинутую и эффективную технологию нейроволновой синхронизации из ныне существующих.

Технология, содержащаяся в этой новой программе, настолько мощна, что мы уверены, что **ваше настроение изменится всего за двадцать минут.**

Для наилучшего эффекта при прослушивании рекомендуем использовать наушники. Однако программа будет оказывать нейросинхронизирующий и расслабляющий эффект и без наушников.

Технология нейросинхронизации

«Безмятежность» использует целый ряд уникальных методологий нейросинхронизации, включая:

- Двойные импульсные гармонические сигналы скорости подачи по оси X (Dual-Pulse Harmonic Box X Signals — только в продукции «iAwake»)
- Ритмическое панорамирование
- Изохроническая синхронизация
- Рандомизированные альфа-сигналы
- Инфразвуковая модуляция

Технология биополевой синхронизации

«Безмятежность» использует уникальную технологию биополевой синхронизации, активирующую энергетические частоты, которые связаны со следующими феноменами:

- эндогенные опиаты (от природы данные мозгу естественные болеутоляющие)
- глубокое расслабление
- сильное снижение уровня стресса
- внутренний комфорт
- успокоение
- медитация без усилий

Во время проигрывания «Безмятежность» излучает энергетическое поле, которое влияет на ваше биополе и стимулирует ощутимые состояния блаженства и покоя.

Благодаря нашей уникальной и мощной технологии биополевой синхронизации, встроенной в программу «Безмятежность», вы сможете пережить нечто многократно превосходящее по своему эффекту обычный расслабляющий нейроволновой паттерн (т. е. то, что предлагается в большинстве традиционных программ нейроволновой синхронизации): **вы сможете ощутить тонкое энергетическое поле, обволакивающее ваше тело, зачастую переживаемое как освежающий прохладный ветерок или приятно покалывающее тепло, распространяющееся по поверхности кожи.**

Три способа насладиться программой «Безмятежность»:

1. **Вы можете проигрывать «Безмятежность» на комфортном уровне громкости через стереодинамики в качестве фонового звукового сопровождения.** Вся ваша комната будет наполнена биоэнергетическими частотами, способствующими глубинной релаксации.
2. **Можно прослушивать «Безмятежность» в наушниках.** Благодаря уникальным нейросинхронизационным сигналам, встроенным в эту программу, её прослушивание через наушники в процессе медитации позволит проникнуть в глубочайшие измерения вашего сознания и тела, что стимулирует ощущение свежести, которое будет сопровождать вас на протяжении дня.
3. **Можно проигрывать «Безмятежность» в БЕЗЗВУЧНОМ РЕЖИМЕ.** Да, именно так! Возможны ситуации, когда вы захотите насладиться благотворным излучением «Безмятежность», но прослушивание программы в наушниках или через стереодинамики, по какой-то причине, может оказаться неуместным. Без проблем! Просто поставьте «Безмятежность» в режим «повтора» на вашем МРЗ-плеере, затем отключите звук у него и держите плеер в кармане, даже не используя наушников. Благодаря мощной технологии биополевой синхронизации (с использованием тонких энергий), содержащейся в «Безмятежность», плеер *будет излучать восстановительное энергетическое поле даже в беззвучном режиме!* Некоторые люди более чувствительно воспринимают это энергетическое поле, чем другие, но ваше тело и биополе всё равно его будут регистрировать, и программа всё равно будет оказывать благотворное влияние.

Вы можете проигрывать «Безмятежность» на низком уровне громкости или беззвучно в течение всего дня: чем больше продолжительность прослушивания, тем более свежими вы себя будете ощущать.

Общая инструкция по прослушиванию

- ✓ Для наиболее глубокого эффекта рекомендуем прослушивание через **наушники**, но эффективная нейросинхронизация и расслабление наступят в случае прослушивания и через внешние динамики.
- ✓ «Безмятежность» является дополнением к нашей основной программе «Метанойя: Глубокая медитация» и её можно прослушивать настолько часто, насколько вы хотите. Позвольте своему внутреннему опыту служить указателем, насколько часто вы хотите прослушивать «Безмятежность».
- ✓ Чтобы насладиться «Безмятежностью» в процессе медитации, рекомендуем сесть в удобное кресло с высокой спинкой, поддерживающей голову и шею.
- ✓ Всегда сидите с прямой спиной, поскольку данная позиция наиболее способствует улучшению внимания, углублению сосредоточенности и течению энергии, наблюдаемым во время сеансов прослушивания.
- ✓ Обычно мы рекомендуем медитировать с **закрытыми глазами**, поскольку это помогает сосредоточить внимание на внутренних процессах и уменьшить вероятность отвлечения; это способствует более эффективной нейросинхронизации.
- ✓ Разрешите себе отпустить себя и отдаться процессу синхронизации с аудиопотоком; это повысит эффективность сеанса.
- ✓ **ВАЖНО:** После каждого сеанса прослушивания выделите 1–5 минут для того, чтобы интегрировать состояние и постепенно вернуться к своим делам. Закорите поднявшееся более глубокое сознание путём направленного наблюдения и ощущения его в теле. **Позвольте себе пропитаться этим состоянием.** Затем закрепите в себе намерение сохранять это состояние и углублённое внимание в течение дня.

- ✓ Есть вероятность, что во время и/или после прослушивания «Безмятежности» вы можете испытать глубокое эмоциональное освобождение и заплакать. Это хороший знак, поскольку данная программа вызывает мозговые ритмы и состояния, связанные не только с глубоким расслаблением, но и с долговременной эмоциональной памятью. Если вы заметите какие-то эмоции, это послужит замечательной возможностью их высвободить и отпустить. На самом деле, это подавленные эмоции, которые мы подсознательно в себе несём, погружая тем самым себя в состояние стресса.
- ✓ **Инструкции по медитации и высвобождению эмоций см. на следующей странице.**

Достижимые потоковые состояния

«Безмятежность» можно использовать для того, чтобы:

- Создавать расслабляющее и успокаивающее поле в любом окружении
- Значительно углублять сеансы массажа и медитации
- Вызывать состояние глубокой радости и расслабленности во время медитации
- Дополнять вашу работу с программой «Метанойя: Глубокая медитация» посредством пребывания в **снижающих уровень стресса, целительных состояниях сознания**, вызываемых при помощи этого диска
- Освободиться от усталости после работы или во время перерыва на обед
- **Легко отпустить отрицательные эмоции**
- Испытать расслабляющий естественный «кайф»
- Освободиться от эмоционального стресса
- Ежедневно эффективно понижать уровень стресса и пребывать в состоянии умиротворения

Информация о файле для оптимальных результатов биополевой синхронизации

ВАЖНО: Мы не рекомендуем конвертировать наши аудиотрэки в МРЗ-формат, потому что сжатие МРЗ отфильтрует значительную часть синхронизационной мощности, которая встроена в высококачественный WAV-файл. Если вы хотите записать наши файлы на CD-R, записывайте их как WAV-файлы; это поможет достичь оптимальных результатов. В «iTunes» перейдите в меню «Edit» («Правка»), затем нажмите «Preferences» («Настройки»), найдите раздел «When you insert a CD» («Вставлен CD») в закладке «Общее». Нажмите кнопку «Import Settings» («Настройки импорта»), появится ещё одно меню. Для опции «Import Using» («Импортер») выберите «Кодер Apple Lossless».

Совместимые проигрыватели

WAV

- *Стандартные проигрыватели мультимедиа* – Windows Media Player (бесплатная программа); iTunes (бесплатная программа); SongBird (free at www.getsongbird.org)
- *MP3-плееры* – большинство МРЗ-плееров проигрывает файлы расширения .wav.

APPLE LOSSLESS

- *Стандартные проигрыватели мультимедиа* – iTunes
- *MP3-плееры* – iPod

ВАЖНО: Пейте воду!

Рекомендуем выпить хотя бы один стакан воды перед сеансом прослушивания и один после. Нейросинхронизация улучшает приток крови в головной мозг; если вы будете пить воду в больших количествах, это позволит мозгу эффективнее осуществлять процессы метаболизма.

Важные замечания по использованию биополевой технологии «Безмятежность»

- **СИЛА НАМЕРЕНИЯ:** Благодаря своим информационным и энергетическим свойствам данная технология особенно мощна, если её совмещать с сознательным намерением. Методы эмоциональной разрядки, предложенные в данном руководстве, есть лишь одни из множества примеров, как любой человек может сознательно взаимодействовать с настоящей технологией, чтобы вызвать целенаправленную трансформацию.
- **ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ:** Хотя вы будете испытывать эффекты технологии во время прослушивания «Безмятежности», особенно если за раз прослушивать от 30 мин и более, эффекты будут наблюдаться и после окончания прослушивания в течение всего дня.
- **НАПОЛНИТЕ СВОЁ БИОПОЛЕ ЖИВИТЕЛЬНОЙ ЭНЕРГИЕЙ:** Энергетические матрицы, содержащиеся в данной программе, многократно (в миллионы раз) усилены, благодаря этому приобретают высокую мощность. Чем больше вы прослушиваете программу, тем более плотно эти живительные энергии будут наполнять ваше биополе, вызывая долговременную трансформацию. Это ощущение будет сопровождать вас в течение дня.
- **БЕЗЗВУЧНОЕ ПРОСЛУШИВАНИЕ:** Успокоительный эффект от этих энергий можно получить также и путём проигрывания «Безмятежности» в беззвучном режиме. Просто поставьте трек «Безмятежность» в режим «повтора» и выключите звук. В случае WAV-файла это можно сделать путём вставки файла в плейлист вашего проигрывателя или MP3-плеера и включения режима повторного проигрывания. Не требуется ни наушников, ни динамиков. Продвинутая технология, встроенная в «Безмятежность», будет излучать сильнейшее энергетическое поле, взаимодействующее с вашим биополем.
- **ПОЧУВСТВУЙТЕ ЭНЕРГИЮ:** Хотя некоторые люди достаточно чувствительны, чтобы погружаться в состояния лёгкого транса/самадхи во время беззвучного проигрывания этой программы в течение дня, большинство людей будут ощущать наиболее глубокий эффект в процессе расслабления и медитации с закрытыми глазами.
- **УГЛУБИТЕ СВОЮ МЕДИТАЦИЮ:** Для того, чтобы способствовать углублению вашей медитации, проигрывайте «Безмятежность» в беззвучном режиме за час перед и/или во время вашей обычной медитативной практики. Если вы медитируете по вечерам, проигрывайте биополевою технологию в беззвучном режиме в течение дня, это позволит наполнить ваше биополе энергией, что обеспечит значительно более глубокую и сосредоточенную медитацию.
- **ОПТИМАЛЬНАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ:** При беззвучном проигрывании данной биополевой технологии оптимальные результаты можно получить, если вы будете держать плеер по недоминантную сторону своего тела (т.е. если вы правша, то держите плеер в левом кармане). Недоминантная сторона тела наиболее чувствительна к энергии.

- **ИЗБЕГАЙТЕ ОШЕЛОМЛЕНИЯ:** Несмотря на то, что энергии биополя, встроенные в «Безмятежность», по своей природе оказывают успокаивающий эффект, они всё ещё могут вводить нервную систему (НС) в состояние ошеломления, если НС абсорбирует энергию в большем количестве, чем то, с которым она может единовременно справиться. Начните с того, чтобы проигрывать биополевою программу в течение одного-двух часов в день, проследите за своими ощущениями. Если вы замечаете, что чувствуете себя «на взводе», это просто ваша НС сообщает вам, что вам нужен перерыв. Любое ошеломление, переживаемое в результате излишне длительного воздействия данной технологии, имеет лишь временный характер и никогда не представляет собой нечто серьёзное или постоянное. Просто сократите время воздействия технологии на ваш организм.
- **РАЗВИВАЙТЕ СВОЮ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ:** Ваша нервная система разовьёт способность абсорбировать всё большее количество энергии без вхождения в состояние ошеломления, что поначалу будет проявляться в виде небольших сдвигов и изменений. Однако, в конечном счёте существует вероятность, что вы будете наблюдать довольно кардинальные изменения в своём эмоциональном интеллекте, самоощущении и сознательной эволюции при условии совмещения данной программы с вашей внутренней работой и намерением.
- **СЛИШКОМ РАССЛАБИЛИСЬ?** Существует вероятность, что после особенно глубокого сеанса вы почувствуете себя очень расслабленно и захотите прилечь. Этот эффект сходен с тем, который можно испытать после хорошего сеанса массажа или акупунктуры. Это замечательная возможность расслабиться и чувствоваться в свои ощущения, высвободить стресс, негативные эмоции и освободиться от беспокойства, использовав предпочитаемую вами методику разрядки, в том числе и из нижеприведённого списка.

Простая и глубокая медитация

- ❖ Закройте глаза и позвольте дыханию углубиться и замедлиться.
- ❖ Направьте своё внимание в область чуть выше межбровья. Не нужно напрягаться. Просто разрешите своему взгляду расслабиться в области «третьего глаза», в наиболее естественном положении для глаз. Если глаза дрожат, позвольте взгляду слегка опуститься.
- ❖ Углубите своё сосредоточение на этой точке, представив, что вы вдыхаете через «третий глаз» светло-золотой свет и жизненную энергию.
 - Вдохните энергию через ваш «третий глаз», направьте её по спине в сердце, представив, что сердце расширяется, наполняясь этой мягкой и мощной биополевой энергией.
 - Представьте, что ваше сердце расширяется подобно воздушному шару, наполняясь этой светло-золотой энергией. Позвольте этой энергии впитать в себя все ограничивающие эмоции, беспокойства, убеждения, привязанности, отвращения, тем самым их растворяя.
 - При выдохе отпустите себя и представьте, что свет растворяет все ваши сопротивления саморазвитию, распространяясь по всему вашему телу, расширяя ваше биополе света (т. е. ауру).
- ❖ Если ваше внимание начинает отвлекаться и появляются мысли, просто возвратите его к вдыханию энергии через третий глаз в сердце. Удерживайте во внимании намерение воссоединиться со своим духом.
- ❖ Соберите все мысли и истории в сердце во время вдоха и позвольте им раствориться в свете.
- ❖ Осознанно воссоединитесь с ощущением жизненной энергии, которая протекает через ваше физическое и тонкое тела. Позвольте этому ощущению заполнить ваше сознание.
- ❖ В процессе медитации может быть полезно представить, что ваша спина — это «антенна для приёма шакти», которая естественно сонастраивается с жизненной энергией и впитывает её. Ощутите заряд радости и позвольте своему вниманию и сознанию скользить в пульсации шакти.
- ✓ В течение многих тысячелетий мастера-сиддхи удерживали внимание на «третьем глазе», чтобы естественным и безопасным образом пробуждать энергию кундалини-шакти.
- ✓ Мягкое, но мощное влияние биополевой энергии «Безмятежности» будет способствовать возникновению и углублению данного медитативного процесса и поможет вам в пробуждении и сохранении здорового течения духовной энергии (т. е. кундалини).

Глубинное эмоциональное освобождение — легко и доступно!

Эмоциональное освобождение EFT без усилий

Биополевая нейротехнология от компании «iAwake Technologies» невероятно облегчает и углубляет использование техники эмоциональной свободы (EFT) и иных сходных методик.

- ❖ Не нужно простукивать множество акупунктурных точек (можно вообще не простукивать).
- ❖ Не нужно запоминать или импровизировать какие-либо слова или фразы.
- ❖ Не нужно повторять процесс многократно без особого результата.

Метод №1 – При проигрывании «Безмятежность» (и других CD-дисков линии «NeuroFlow») при помощи MP3-плеера или смартфона.

- Просто удерживайте проигрывающее устройство (будь то MP3-плеер, айфон или USB) в левой руке, если вы правша (это принимающая сторона вашего тела, соответствующая инь).
- Распознайте, где в вашем теле находится неприятное ощущение. (Нередко проявляется в виде осязаемого напряжения или чувства стягивания в животе, солнечном сплетении или сердце.)
- Позвольте сознанию удерживать сосредоточение на ощущении до тех пор, пока оно не рассосётся.
- Для ускорения процесса используйте своё намерение и воображение, чтобы «прочистить» биополевой энергией (подобно направленному лазерному лучу) глубинную корневую причину дискомфорта ощущения, пока оно не рассосётся.
- Или просто применяйте свою обычную практику простукивания (если вы практикуете EFT); единственным новшеством будет то, что вам потребуется держать проигрывающее устройство в левой руке вместо того, чтобы простукивать ею те или иные акупунктурные точки. (Не беспокойтесь! Мощнейшие импульсы энергии, вложенные в данные программы, будут очень быстро проникать в ваши акупунктурные меридианы и пронизывать энергетические блоки.)

Метод 2 – При проигрывании «Безмятежность» (и других CD-дисков линии «NeuroFlow») на CD-плеере или мультимедиа-проигрывателе на «Макинтоше» или персональном компьютере (ПК).

- **Медиаплеер на ПК:** Прикоснитесь четырьмя пальцами левой руки к экрану или внешней динамике; удерживайте руку в таком положении. **CD-плеер:** Прикоснитесь четырьмя пальцами левой руки к CD-плееру или любому внешней динамике или наушникам, подключённым к CD-плееру; удерживайте руку в таком положении.
- Распознайте, где в вашем теле находится неприятное ощущение.
- Позвольте сознанию удерживать сосредоточение на ощущении до тех пор, пока оно не рассосётся.
- Для ускорения процесса используйте своё намерение и воображение, чтобы «прочистить» биополевой энергией (подобно направленному лазерному лучу) глубинную корневую причину дискомфорта ощущения, пока оно не рассосётся.
- Или просто применяйте свою обычную практику простукивания (если вы практикуете EFT); единственным новшеством будет то, что вам потребуется держать проигрывающее устройство в левой руке вместо того, чтобы простукивать ею те или иные акупунктурные точки.

Значительно повысьте эффективность любой технологии эмоциональной разрядки

Технологии биополевой синхронизации от «iAwake Technologies» позволяют значительно ускорить и повысить эффективность практически любой высвобождающей эмоции методики, включая «метод Седоны», «технику разрядки», «эмоциональное очищение», «технику эмоционального освобождения (EFT)», ускоренную EFT, терапию мысленным полем, Но'оропоно, процесс 3-2-1 работы с тенью, фокусирование, методику десенсибилизации и переработки движением глаз (EMDR) и т. д.

Способы использования воображения и сила намерения

Как указано в базовой инструкции к безусильному эмоциональному освобождению EFT, EFT и практически любой другой процесс эмоциональной разрядки можно значительно ускорить и углубить путём (1) прочувствования, где в теле находится эмоциональное напряжение или ощущение стягивания, (2) безусильного сосредоточения внимания на этом ощущении и одновременно с этим использования воображения для того, чтобы наполнять энергией биополя корневую проблему этого ощущения до тех пор, пока ощущение не рассосётся и не возникнет выраженное чувство облегчения.

На это вы могли бы возразить: «Отлично, но я плохо справляюсь с визуализацией в виде образов». Не беспокойтесь, это не проблема. Когда я использую слова «воображение» или «визуализация», то не имею в виду, что вам нужно использовать совершенно ясный или даже частичный зрительный образ, чтобы техника эффективно подействовала.

Независимо от того, осознаётся это вами или нет, вы прибегаете к воображению каждый день, но не обязательно в виде зрительных образов. Если бы, к примеру, я спросил вас, что вы думаете о ком-то, кто вас раздражает, ваш ответ, скорее всего, был бы эмоционально окрашен. И это эмоциональное качество вызывается из-за внутренних чувственных образов/воспоминаний (например, ощущаемых качеств, зрительных образов, запахов и, возможно, даже звуков), которые возникают в ответ на имя этого человека. Наше воображение ежедневно обращается к подобным чувственным (но необязательно зрительным) образам.

Сильнейший растворитель: По сути, мы используем энергию биополя в комбинации с намерением и приверженностью исцелению в качестве мощного *растворителя* для рассеивания любого препятствия, возникающего на пути духовного развития и служения: дисфункциональные эмоции, убеждения, зависимости, навязчивые мысли и действия, мнения и сомнения, страхи, самоограничения и т. д.

Намерение: Когда доходит до использования технологии биополевой синхронизации для высвобождения привязанностей и ощущений неприязни или отвращения, самым важным катализатором исцеления служит ваше *намерение* использовать эту энергию для высвобождения всего, что препятствует вашему счастью, развитию и служению. Если вы просто *вознамеритесь* использовать эту мощнейшую энергию в этих целях, *ваша же собственная интуиция и созидательное начало проведут вас к использованию энергии биополя наилучшим для вас образом*. Вы можете научиться довериться вашему духу как проводнику. Данная мощная энергия биополя будет откликаться на ваше намерение и помогать вам легче и быстрее воссоединиться с внутренне присущей вам мудростью.

Принятие: Неважно, что вы хотите высвободить или разрядить, вы сможете более легко отпустить этот феномен, когда научитесь открыто, искренне и безоценочно принимать его в своём сознании. *Прочувствуйте* полностью свои ощущения, без привязанности к ним или отождествления с ними.

Зрительный способ: Если вы склонны использовать зрительное воображение, просто визуализируйте энергию биополя как целостный белый свет. Вы можете «направлять» энергию в корневую причину эмоционального напряжения (т. е. ощущения в теле) или наполнять корневую причину напряжения этой сильнейшей, но при этом мягко воздействующей энергией до тех пор, пока напряжение полностью не растворится.

Кинестетический способ: Если вы склонны к кинестетическому способу воображения (через тело), вы можете положить свою руку на тот участок тела, где вы ощущаете напряжение. Теперь просто направьте намерение на то, чтобы погрузить это ощущение в волны исцеляющей и мощной энергии биополя и просто представьте, как она рассеивается. Энергия биополя откликнется на ваше намерение.

Аудиальный способ: Если вы склонны к аудиальному воображению (через слуховой канал), то сведите к минимуму ваш внутренний диалог. Тип эмоционального высвобождения, описываемый в данной инструкции, сосредоточен на мягком, открытом и внимательном сознании, а не интеллектуальном размышлении и разговоре с самими собой. Однако использование различных вопросов может быть полезно для того, чтобы вызывать мягкую эмоциональную разрядку. Перечень возможных вопросов включает: «Могу ли я позволить себе изменить это ощущение в любовь?», «Могу ли я отпустить это?», «Могу ли я позволить себе прочувствовать это ощущение и его самую глубинную корневую причину?» Затем просто намерением наполните корневые причины ощущений целостной энергией биополя и позвольте себе представить, как ощущение растворяется. Не беспокойтесь, если у вас нет зрительного образа. Просто направьте своё намерение на исцеление и доверьтесь процессу, а затем отмечайте, как растворяется неприятное ощущение.

Энергия биополя останется с вами

После медитативного прослушивания в наушниках программы «Безмятежность» в течение часа и более вы заметите, что энергия биополя остаётся с вами в течение всего дня. Это происходит оттого, что мощная технология биополевой синхронизации наполняет энергией ваше биополе и организм, продолжая резонировать на тонком, но от этого не менее осязаемом уровне в течение дня. Это значит, что вы можете продолжать использовать энергию биополя при помощи вашего намерения и воображения для того, чтобы растворять любой эмоциональный дискомфорт, сопротивление, привязанность или неприязнь.

Ключевым моментом для духовного и личностного развития является процесс отпускания всего, что не есть вы, дабы всё, что вы есть на самом деле, естественно воссияло в вашей жизни. Уникальная технология биополевой синхронизации от «iAwake» позволяет облегчить процесс отпускания и высвобождения не только посредством преодоления эмоциональной «брони», которая скрывает корневые причины проблем, но также и путём увеличения вашего потока *жизненной силы*, который может переживаться как живительное и при этом расслабляющее блаженное ощущение. Усиление жизненного потока позволит вам подключиться к своему глубинному осознанию более простым образом, ощущать себя более комфортно, воссоединиться с источником силы. Так вы сможете исследовать обычно некомфортные и зачастую вытесненные ощущения, которые ранее заставляли вас застревать в собственных ограничениях.

Всего лишь немного практики, и метод безусловного эмоционального освобождения EFT станет... ну, практически безусловным. Когда вы замечаете что-либо, что не является чувством умиротворённости, радости или счастья, просто осознайте напряжение в теле и прогоните через него энергию биополя. За относительно короткий промежуток времени вы сможете разрядить застрявшие эмоции без каких-либо значительных усилий. Всё, что требуется, это ваше намерение и приверженность самоисцелению.

Механизм работы технологии биополя в процессах эмоциональной разрядки

Энергия биополя будет посылать энергетические импульсы по ключевым акупунктурным меридианам для того, чтобы помочь быстрой разрядке и растворению блоков, которые ранее удерживали проблему на месте.

Хотя точные механизмы действия ещё не полностью изучены, имеющиеся данные говорят в пользу того, что данные импульсы целостной энергии проходят через акупунктурные меридианы, прерывают и растворяют привычные нейронные пути, являющиеся проводниками дисфункционального эмоционального паттерна, с которым ведётся работа.

Совмещение вашего намерения и исцеляющей биополевой технологии в значительной степени ускоряет и углубляет любую технологию, основанную на простукивании акупунктурных точек и меридианной системе.

Наша биополевая методика

Мы используем цифровые энергетические частоты (записанные при помощи комплексных технологий тонких энергий и компьютерного обеспечения) различных веществ и состояний сознания, которые затем тысячекратно усиливаем при помощи уникального технологического процесса. Мы используем только те энергетические поля, которые прошли углублённое тестирование при помощи продвинутых методов радиостезии. Мы применяем только те энергетические сигнатуры, в отношении которых доказано, что они приводят к глубоко положительным физическим, эмоциональным и духовным эффектам. Во время проигрывания данные аудиофайлы излучают энергетическое поле, которое влияет на биополе человека и вызывает выраженные состояния блаженства и умиротворения.

Подробнее о научных исследованиях биополя

Дополнительная информация по науке биополя доступна в специальном разделе нашего вебсайта — [«Технологии биополя»](#).

Рекомендуемая литература по теме эмоционального освобождения

- Craig, G. *The EFT Manual*. Energy Psychology Press, 2011. На русском: *Крэйг Г.* Техника эмоциональной свободы: Акупрессура и депрограммирование сознания. — 2011.
- Crane, L. *The Abundance Book: Teaching The Amazing Release Technique*. Lawrence Crane Enterprises, 1998.
- Dwoskin, H. *The Sedona Method: Your Key to Lasting Happiness, Success, Peace and Emotional Well-Being*. Sedona: Sedona Press, 2003. На русском: *Двоскин Г.* Метод Седоны. — 2006.
- Dwoskin, H., and L. Levenson. *Happiness Is Free: And It's Easier Than You Think!* Sedona: Sedona Press, 2002. На русском: *Двоскин Г., Левенсон Л.* Не в деньгах счастье. — 2007.
- Gendlin, E.T. *Focusing*. New York: Bantam, 2002. На русском: *Джендлин Ю.* Фокусирование. Новый психотерапевтический метод работы с переживаниями. — 2012.
- Katz, M. *The Easiest Way to Live: Solve Your Problems and Take the Road to Love, Happiness, Wealth and the Life of Your Dreams*. Your Business Press, 2011.
- McVea, N. *Release Dynamics*. Self-published in electronic format, 1996.
- Ruskan, J. *Emotional Clearing: An East/West Guide to Releasing Negative Feelings and Awakening Unconditional Happiness*. R Waylor & Co, 2006.

Достигаемый нейроволновой паттерн

1 — 8 мин
40 сек

• **Синхронизированный по фазе низкий альфа-ритм** — Связан со сверхбыстрым обновлением, внутренним вниманием, психосоматической интеграцией и равновесием

2 — 8 мин
40 сек

• **Синхронизированный по фазе высокий тета-ритм / резонанс с ритмом Земли** — Связан с заземлением в настоящем мгновении, повышением сопротивляемости стрессу, стимуляцией шишковидной железы и выделением ею гормона роста, сообщениями об ускоренном исцелении, улучшенном обучении и «естественным нейроволновым паттерном Земли»

3 — 8 мин
40 сек

• **Синхронизированный по фазе высокий тетра-ритм** — Связан с глубоким расслаблением

4 — 8 мин
40 сек

• **Синхронизированный по фазе средний тета-ритм** — Связан с глубоким расслаблением и долговременной памятью

5 — 8 мин
40 сек

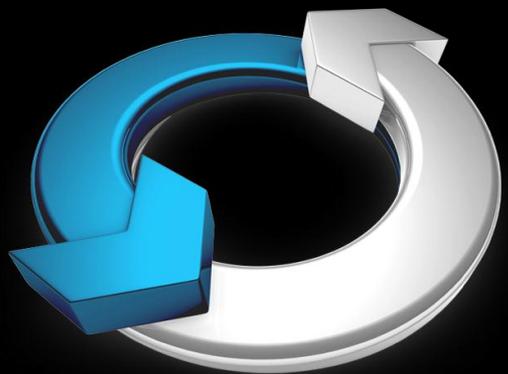
• **Синхронизированный по фазе низко-средний тета-ритм** — Связан с сердцем, теплотой, любовью

6 — 8 мин
40 сек

• **Синхронизированный по фазе низко-средний тета-ритм 2** — Связан с исчезновением страха

7 — 8 мин
40 сек

• **Синхронизированный по фазе низкий тета-ритм** — Связан с естественным избавлением от боли и сверхглубоким расслаблением



NEUROFLOW Series

iAwake
technologies

*По вопросам поддержки
обращайтесь по эл. почте:
iAwake.team@gmail.com*

Руководство пользователя

Эрик Томпсон iAwake Technologies

БЕЗМЯТЕЖНОСТЬ

Отдых от стресса и тревоги
без психоактивных веществ

Стимуляция мозговых ритмов и энергетических частот:

- Эндогенных опиатов (естественные болеутоляющие в мозге)
- Глубокого комфорта и лёгкости
- Медитации без усилий
- Глубинного расслабления
- Блаженства



NEUROFLOW™
SERIES