

Catalog of MP3 PSiO programs

ALAIN RIVERA RSYNERJ

Ambassadeur Psio Clinic

06 51 69 02 85

contact@alainrsynerj.com

www.alainrsynerj.com



Summary

Languages	Programs	Pages
English	62 programs	p.3
French	108 programs	p.18
Spanish	16 programs	p.38
Portuguese	29 programs	p.42
Flemish	13 programs	p.49
German	10 programs	p.53
Italian	14 programs	p.56
Japanese	8 programs	p.59
Chinese	3 programs	p.61
Russian	1 programs	p.62
Music	80 programs	p.65

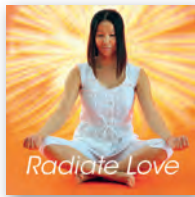


English

Morning Sessions (positive visions)



Nova Era



☐ Radiate Love

Meditation (Nova Era) - 18 min.

After a few minutes of breathing exercises using this theme, your entire deep being will be filled with love: you will breathe love and will gradually radiate love. By taking pleasure in emitting the feeling of love, you will mature (emotionally) because you will also develop romantic autonomy at the same time. Unlike a child who is totally dependent and has to receive love to be happy, this exercise enables you to develop a degree of emotional autonomy and to find great pleasure in it.



Level 2
Weak stimulation

Level used for meditation
This level is not suitable for photosensitive people



☐ Improve the financial side of your life

Meditation (Nova Era) - 26 min.

This meditation session enables integration of the concept of money intrinsically tied to that of self-confidence in your deepest being. The keys to the six doors that inevitably lead to financial success are revealed during an introductory phase. The meditation session allows the conscious integration of these concepts. This technique is followed by a subconscious integration phase and a deep relaxation phase.



Level 2
Weak stimulation

Level used for meditation
This level is not suitable for photosensitive people



☐ Integrate success

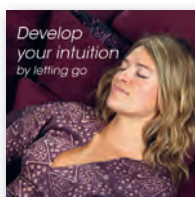
Meditation (Nova Era) - 25 min.

Your entire deep being breathes success in this recorded guide. Your thoughts create the reality around you. It's the new paradigm for personal growth. This exercise asks you to visualize your success or an important goal to reach in with much detail as possible, to deeply integrate the image within you, and then to radiate the success you see for yourself all around you.



Level 2
Weak stimulation

Level used for meditation
This level is not suitable for photosensitive people



☐ Develop your intuition by letting go

Meditation (Nova Era) - 25 min.

Intuition is a result of the sub-conscious mind processing of information. Information is transported through your neuronal circuits at the speed of light and, within a fraction of a second, appears in your conscious mind. Because you haven't consciously thought about it, it can sometimes be surprising but, in fact, it is the result of this very ancient and totally sub-conscious self-defense and anticipation mechanisms that help you live your life better.



Level 2
Weak stimulation

Level used for meditation
This level is not suitable for photosensitive people



☐ Make luck happen

Meditation (Nova Era) - 15 min.

Potential "luck" is something that is prepared, initiated, then taken. The secret of luck is radiating the positive waves using your emotional consciousness. This meditation exercise is based on positivism, the joy of living and optimism. It ends with relaxation with music and nature sounds.



Level 2
Weak stimulation

Level used for meditation
This level is not suitable for photosensitive people



☐ Develop your self-confidence

Meditation (Nova Era) - 28 min.

Society, culture and, at times, your family assess, compare and judge you. However, every being is unique, the way every snowflake, no matter how simple, is different. Self-confidence is like true beauty. It is internal and can only come from you. The level of your self-confidence depends on your ability to visualize yourself as being sure of yourself and with high self-esteem.



Level 2
Weak stimulation

Level used for meditation
This level is not suitable for photosensitive people



☐ Absorb vital energy

Meditation (Nova Era) - 17 min.

This recording is a beautiful session of relaxing breathing exercises that work on the parasympathetic nervous system. They are followed by meditation based on the absorption of the vital energy found everywhere in the universe, and concludes with traditional relaxation accompanied by music and sounds of nature. It is very refreshing and energizing!



Level 2
Weak stimulation

Level used for meditation
This level is not suitable for photosensitive people



☐ Improve your strategy for influencing people

Meditation (Nova Era) - 16 min.

The power to influence your life starts with the gift of listening to others. This recording provides a visualization exercise to help you master the intelligent social skill of listening. Listen and observe. Observe others and observe yourself too. Be "receptive". Become patient and empathetic. After twenty minutes of meditation on this topic, the recording ends with simple relaxation.



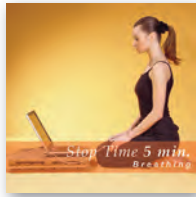
Level 2
Weak stimulation

Level used for meditation
This level is not suitable for photosensitive people

Morning Sessions (positive visions)



Stop Time



Stop Time “Breathing”

Meditation - 5 min.

This recording provides a relaxation break when you have very little time, or five minutes at the most. It provides calming breathing exercises that regulate cardiac coherence. The effects can be immediately checked thanks to a cardiac-coherence software.



Level 2
Weak stimulation

Level used for meditation
This level is not suitable for photosensitive people



Stop Time “Visualization”

Meditation - 10 min.

You have only 10 minutes to relieve stress at work? This recording offers a breathing break plus pleasant and effective guided visualization during exactly 10 minutes. Your heartbeat will become coherent. When used on a regular basis, you will learn a conditioned relaxation reflex.



Level 2
Weak stimulation

Level used for meditation
This level is not suitable for photosensitive people



Evening sessions (Relaxing Voices)



Stress Management



Letting Go

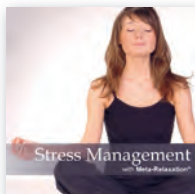
Relaxation (audiotherapy) - 31 min.

This recording offers a guided relaxation session and then helps you to let go in order to benefit as much as possible from the technology used in this audiomedicine. Listening to this recording first is therefore essential for people who have never experienced a state of deep relaxation. We wholeheartedly recommend it before listening to your first audiomedicine.



Level 3
Medium stimulation

Relaxation level
This level is not suitable for photosensitive people



Stress Management

Relaxation (audiotherapy) - 47 min.

After taking you on a walk through the woods, past the idyllic scenery of your holiday locations, across mountain streams glistening pure and refreshing water, two metaphoric stories will evoke a scene like you would experience in a dream. They also reach out to your intuitive intelligence, spontaneity, self-confidence and the natural stress-relieving behavior. Gradually, like a pilot in charge of your own destiny, you will be flying your own small plane through the clouds of your existence. This recording contains powerful suggestions that will dispel the concerns that have crystallised in the depths of your subconscious.



Level 3
Medium stimulation

Relaxation level
This level is not suitable for photosensitive people



Managing Stress After a Separation

Relaxation (audiotherapy) - 36 min.

Harmony is an intoxicating room that can sometimes have an uncertain outlook for some or, once reached, have only one door, the exit... It is possible that the subconscious does not allow some people to return to a place it considers to be far too dangerous. In fact, multiple doors open up in a couple's harmony room and they often lead to unsuspected worlds that all contain wonderful treasures like sharing, joy, peacefulness, ecstasy, exchange, solidarity, and selflessness. You will learn to go beyond yourself and discover many other things that are within you and which are subtly suggested in this recording to give you confidence.



Level 3
Medium stimulation

Relaxation level
This level is not suitable for photosensitive people



Zen Attitude

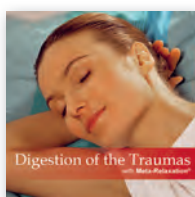
Relaxation (audiotherapy) - 38 min.

This recording is a remedy for stress. After being put in a state of physical and respiratory relaxation, pleasant voices take you to the banks of relaxation and internal tranquillity, to the good things in life! Resolutely optimistic, the themes dealt with are those of keeping a distance and letting oneself go. All this is in the framework of our individual fate and the acceptance of problems that always generate one or more solutions.



Level 3
Medium stimulation

Relaxation level
This level is not suitable for photosensitive people



Digestion of the Traumas

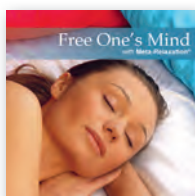
Relaxation (audiotherapy) - 35 min.

Some personal events, even very ancient ones, are likely to cause some physical and psychological pains to us and this for years on. The original event can be regarded as terrible or everyday by the victim of it, but the psychological state at that very moment can have prevented the brain to "digest" or "metabolise" that particular trauma. Hence some disturbances and suffering that can only be reduced after the mind was aided in finding back its healing capacities.



Level 3
Medium stimulation

Relaxation level
This level is not suitable for photosensitive people



Free One's Mind

Relaxation (audiotherapy) - 39 min.

This is a useful session for everyone... It teaches the mind how to get rid of the accurate, vague, concrete or abstract "ruminations" that jam our thought and tire us out. This permanent state of attention is one of the problems of our civilization. It reduces our natural capacity to imagine, to dream and to allow our mind to regulate numerous "physiological" functions. Freeing one's mind increases the personal efficiency in several everyday or extraordinary situations, and gives strength to the effect of other "audio-medications". It teaches how to loosen the grip and how to create a vacuum before going to sleep, naturally, with no side-effects.



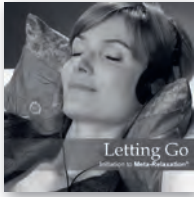
Level 3
Medium stimulation

Relaxation level
This level is not suitable for photosensitive people

Evening sessions (Relaxing Voices)



Stress Management - Photosensitive



Letting Go - Photosensitive

Relaxation (audiotherapy) - 35 min.

This recording offers a guided relaxation session that helps you to let go in order to benefit as much as possible from the technology used in audio-medicine. Listening to this recording first is therefore essential for people who have never experienced a state of deep relaxation. We wholeheartedly recommend it before listening to any other audio-medicine program.



Level 1
Very weak stimulation
This level is suitable for photosensitive people



Stress Management - Photosensitive

Relaxation (audiotherapy) - 47 min.

After taking you on a walk through the woods, past the idyllic scenery of your holiday locations, across mountain streams with glistening pure and refreshing water, two metaphoric stories will evoke a scene like you would experience in a dream. They also reach out to your intuitive intelligence, spontaneity, self-confidence and the natural stress-relieving behaviors. Gradually, like a pilot in charge of your own destiny, you will be flying your own small plane through the clouds of your existence. This recording contains powerful suggestions that will dispel the concerns that have crystallised in the depths of your subconscious.



Level 1
Very weak stimulation
This level is suitable for photosensitive people

Sleep



Fall Asleep in The Garden of Gods

Relaxation (audiotherapy) - 34 min.

In your perfectly relaxed state, detached from everything, this recording will take you on an extraordinary trip, a journey to the borders of the universe, to the edge of your own personal dimension. As you listen, you will gradually, get rid of your worries and fall asleep naturally before the end of the recording!



Level 3
Medium stimulation
Relaxation level
This level is not suitable for photosensitive people



Fall Asleep in The Garden of Gods - Photosensitive

Relaxation (audiotherapy) - 32 min.

In your perfectly relaxed state, detached from everything, this recording will take you on an extraordinary trip, a journey to the borders of the universe, to the edge of your own personal dimension. As you listen, you will gradually, step by step, get rid of your worries and fall asleep naturally before the end of the recording!



Level 1
Very weak stimulation
This level is perfect for photosensitive people.
No Flashing.

Evening sessions (Relaxing Voices)



Depressive states



Joy of Life

Relaxation (audiotherapy) - 38 min.

A running river cleanses the impurities from your memories. Pleasant memories and beautiful dreams from your childhood bump into each other. Two stories take you to the country of light where "negative vibes are cleansed". This recording brings deep relaxation and a moment of intense happiness. It helps you open up to your potential for change and prepares the subconscious to live life positively. It provides a radical key to react constructively to depression!



Level 3
Medium stimulation

Relaxation level
This level is not suitable for photosensitive people



Be Happy Again

Relaxation (audiotherapy) - 25 min.

When your mind gets its magic powers back and becomes an artist, painting everything around it, making life more colorful, when a boat trip makes you experience the simple and essential things in life, two stories help you to open up to joy and to smile at life. This title helps worried, broken down minds to find solutions by making the necessary changes when you listen to it multiple times.



Level 3
Medium stimulation

Relaxation level
This level is not suitable for photosensitive people

Depressive states - Photosensitive



Joy of Life - Photosensitive

Relaxation (audiotherapy) - 38 min.

A running river cleanses the impurities from your memories. Pleasant memories and beautiful dreams from your childhood bump into each other. Two stories take you to the country of light where "negative vibes are cleansed". This recording brings deep relaxation and a moment of intense happiness. It helps you open up to your potential for change and prepares the subconscious to live life positively. It provides a radical key to react constructively to depression!



Level 1
Very weak stimulation

This level is perfect for photosensitive people.
No Flashing.

Addictions



Stop Smoking for Good

Relaxation (audiotherapy) - 33 min.

It is obvious that giving up smoking is a goal in itself, but the difficulty of not starting again is another important goal. The problem is very different because the first goal has been achieved successfully but temptation still exists. This recording is a powerful motivator for your hidden resources to avoid relapse and falling back on your former automatic reactions.



Level 3
Medium stimulation

Relaxation level
This level is not suitable for photosensitive people

Addictions - Photosensitive



Stop Smoking for Good

Relaxation (audiotherapy) - 33 min.

It is obvious that giving up smoking is a goal in itself, but the difficulty of not starting again is another important goal. The problem is very different because the first goal has been achieved successfully but temptation still exists. This recording is a powerful motivator for your hidden resources to avoid relapse and falling back on your former automatic reactions.



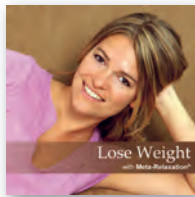
Level 3
Medium stimulation

Relaxation level
This level is not suitable for photosensitive people

Evening sessions (Relaxing Voices)



Weight



Lose Weight

Relaxation (audiotherapy) - 38 min.

Relax in your calm, serene, inner self. Get in touch with your energy for life so that it can help you to maximize your capacities, to make the right decisions, to shed doubt and frustration. Thanks to an efficient technique, you are once again free to choose and to find more lasting, constructive ways to achieve satisfaction, far away from fake hunger, endless hunger! Help yourself to pleasant souvenirs that enhance your qualities, try to regain confidence in yourself, the confidence you need to overcome the difficult moments more easily. It's just as easy as shaking hands!



Level 3
Medium stimulation

Relaxation level
This level is not suitable for photosensitive people



Table Yoga

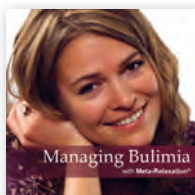
Relaxation (audiotherapy) - 39 min.

Relax in your inner space of calm and serenity... make contact with your life energy so that it can help you better use all of your abilities, to make the right choices, to leave doubt and frustrations behind... Use this effective technique to rediscover the freedom to choose, to find more lasting and constructive pleasures... far from false appetites, without hunger and without end...! Use your pleasant and positive memories to rediscover the self-confidence needed to overcome hard times more and more easily... It's as easy as... making a fist...!



Level 3
Medium stimulation

Relaxation level
This level is not suitable for photosensitive people



Managing Bulimia

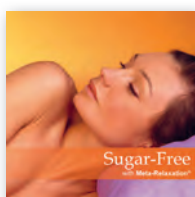
Relaxation (audiotherapy) - 41 min.

Bulimia is drastic way to leave the world of anxiety, emotional discomfort, and memories for a few moments... This act hypnotizes you by eating as much and as quickly as possible. Those who have experimented and do it on a regular basis want to understand how to avoid the feelings of guilt, the loss of self-esteem, and the consequences for weight gain and the digestive system that it leads to. The contents of this title, practiced "bulimically", develop the ability to put distance between you and your emotions, but without unhealthy side effects.



Level 3
Medium stimulation

Relaxation level
This level is not suitable for photosensitive people



Sugar-Free

Relaxation (audiotherapy) - 34 min.

Being dependent on sugary flavours applies to food that tastes sweet. Being dependent on real sugar or foods that rapidly spike your blood sugar level can correspond to an intellectual need for substances that relaxes you and have effects on the mood. This mental routine that has become familiar can be diminished and vanish through regular practice through the induced subconscious listening of these recordings.



Level 3
Medium stimulation

Relaxation level
This level is not suitable for photosensitive people

Weight - Photosensitive



Lose Weight - Photosensitive

Relaxation (audiotherapy) - 38 min.

Relax in your calm, serene, inner self. Get in touch with your energy for life so that it can help you to maximize your capacities, to make the right decisions, to shed doubt and frustration. Thanks to an efficient technique, you are once again free to choose and to find more lasting, constructive ways to achieve satisfaction, far away from fake hunger, endless hunger! Help yourself to pleasant souvenirs that enhance your qualities, try to regain confidence in yourself, the confidence you need to overcome the difficult moments more easily. It's just as easy as shaking hands!



Level 1
Very weak stimulation

This level is suitable for photosensitive people

Evening sessions (Relaxing Voices)



Functionnal Disorders



Cardio-relaxation

Relaxation (audiotherapy) - 42 min.

Stress directly impacts muscle tension by constricting the size of vascular walls. Relaxation is therefore recommended to complement medication to reduce stress. People who have suffered a heart attack or have chest pains may feel that the world is full of threatening signs. This perception makes it difficult for them to have a positive attitude to help them to calm down and make them feel better.



Level 3
Medium stimulation
Relaxation level
This level is not suitable for photosensitive people



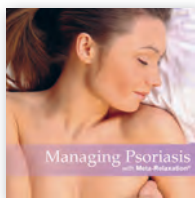
Stress Management for Headaches

Relaxation (audiotherapy) - 58 min.

Although the physiopathology of migraines and tension headaches are very different, they both respond well to physical and psychological relaxation. Through appropriate suggestions, the muscles of the neck (where the vertebral arteries that channel blood to the brain are located) begin to relax and unconscious vasomotor disorders of smooth muscles are soothed. This program induces a state of profound relaxation that acts on voluntary and involuntary muscles.



Level 3
Medium stimulation
Relaxation level
This level is not suitable for photosensitive people



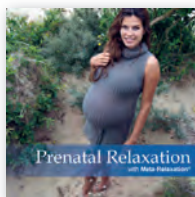
Managing Psoriasis

Relaxation (audiotherapy) - 39 min.

Difficulty to express your emotions, the fear of displeasing others by daring to say "NO" and poor management of generosity are some of the factors that set off psoriasis or which form part of the chronic nature of some psoriatic lesions. In these situations the sub-conscious sends a message to ask you to retreat a little. This message uses your hereditary ground by setting off a reaction on your skin or in your joints, reactions that you are familiar with.



Level 3
Medium stimulation
Relaxation level
This level is not suitable for photosensitive people



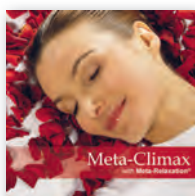
Prenatal Relaxation

Relaxation (audiotherapy) - 55 min.

The risk of premature childbirth, the pain of labor programmed since childhood, and even the risk of breech delivery in the three last weeks of pregnancy are obstetric problems for which scientific literature turns to the role of psychological factors and the effectiveness of appropriate intervention when no biological cause can be identified. The great level of physical and psychological relaxation obtained through suggestion and sound reflects the effectiveness of suggestions directed at uterine relaxation and perineal comfort. For use after the third month of pregnancy.



Level 3
Medium stimulation
Relaxation level
This level is not suitable for photosensitive people



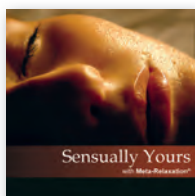
Meta-Climax

Relaxation (audiotherapy) - 49 min.

Pleasure is directly linked to your emotional and imaginative state. This is especially true for women. This program is a rich source of indirectly erotic sensory and visual images that act subtly on the subconscious. Increasing your capacity for erotic fantasy through pleasant and positive visualization is a great way to optimise your orgasmic potential, just like muscular exercise works to restore muscle tone.



Level 3
Medium stimulation
Relaxation level
This level is not suitable for photosensitive people



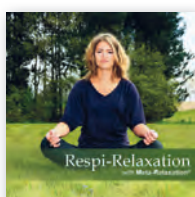
Sensually Yours

Relaxation (audiotherapy) - 39 min.

Advertising, movies, television and magazines give us a picture of a world that is so sensual and erotic that more and more men and women feel frustrated because they are not experiencing the same adventure. This mirage leads to a sense of failure in the real world. However, achieving sensual pleasures can be simple both physically and sentimentally. To let go of this mirage and to find the loving, sensual instincts in ourselves, we need to have confidence in our emotional, subconscious brain.



Level 3
Medium stimulation
Relaxation level
This level is not suitable for photosensitive people



Respi-relaxation

Relaxation (audiotherapy) - 49 min.

From psychogenic hyperventilation to allergic bronchial asthma, there are many respiratory disorders where psychosomatics actually spark or aggravate the situation. Profound physical and psychological relaxation obtained through suggestions and musical atmosphere reflects the immediate and lasting effects of suggestions designed to facilitate respiratory relaxation.

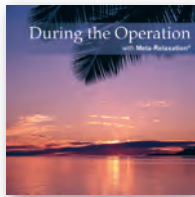


Level 3
Medium stimulation
Relaxation level
This level is not suitable for photosensitive people

Evening sessions (Relaxing Voices)



Clinical use



During the Operation

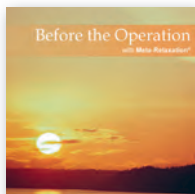
Relaxation (audiotherapy) - 30 min.

During a localized operation, patients can sometimes hear the comments of the surgeons and their assistants and this can be disconcerting. Surgeons administer extra sedation intravenously despite all the side effects because the high level of stress for the patients lead to their body moving.



Level 3
Medium stimulation

Relaxation level
This level is not suitable for photosensitive people



Before the Operation

Relaxation (audiotherapy) - 29 min.

Stress before an operation is situated on the stress management scale as comparable in importance to the loss of a close relative. Listening to this program helps you to manage this stressful moment especially when you are waiting for your turn, in a queue, or on a bed in an impersonal corridor before going into the operating room. It helps to reduce the necessary doses of anaesthetic. So, if you can, it is better to live through these difficult moments in a way that is the least unpleasant.



Level 3
Medium stimulation

Relaxation level
This level is not suitable for photosensitive people



After the Operation

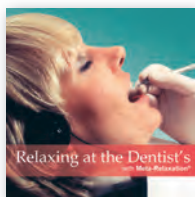
Relaxation (audiotherapy) - 25 min.

When used directly after the operation, this recording helps to avoid post-operational anguish as well as most of the complications we are familiar with (heartbeat problems, anxiety, nausea, vomiting, shivering, etc.). This material has been used regularly in hospitals after operations since 1994. Various suggestions aimed at optimizing the process of tissue repair such as scarring, and also pain management, make up this recording that can be listened to in the days and weeks after an operation.



Level 3
Medium stimulation

Relaxation level
This level is not suitable for photosensitive people



Relaxing at the Dentist's

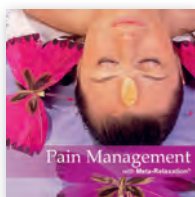
Relaxation (audiotherapy) - 29 min.

You are sitting in the dentist's chair waiting for your dental care and all you have to do is relax. While the dentist is operating for half an hour, or even longer, this recording enables you to spend your time in a pleasant way and to relax while your dentist works calmly. Suggestions help to reduce bleeding and to manage any discomfort or pain, while the level of sensitivity and nervous stress goes down when you are fully relaxed.



Level 3
Medium stimulation

Relaxation level
This level is not suitable for photosensitive people



Pain Management

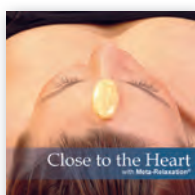
Relaxation (audiotherapy) - 34 min.

Play this program when you are feeling pain or want to reduce or erase chronic pain. Whatever its origin, a chronic pain is felt and it evolves according to the emotional state, the way it is experienced, eloped, fought or appreciated... Man's first medicine used some efficient psychological techniques to reduce, alter or make pains vanish without necessarily reducing, altering or making their causes disappear. The content of this recording finds its inspiration in these ancestral techniques while adding the latest audio-medical technologies to them.



Level 3
Medium stimulation

Relaxation level
This level is not suitable for photosensitive people



Close to the Heart

Relaxation (audiotherapy) - 38 min.

This recording is intended for those who have been diagnosed or are receiving therapy for one or both breasts and who, at some point, have felt their femininity or their lives as women threatened by the events and their consequences. We now know that scarring and all other forms of healing are intimately related to a person's emotional state, to their feelings of security and protection, and to feelings of well-being. The phrases, words, and images of this recording have been especially designed to help deal with the particularly stressful situation of a breast operation.



Level 3
Medium stimulation

Relaxation level
This level is not suitable for photosensitive people

Evening sessions - Dr. Lloyd Glauberman



These programs are supplied in two versions: one in pulsed lights and the other in continuous lights (photosensitive).

Sport



ACE: The HPP Golf Mastery Program (Voices)

Relaxation - 3 programs: total 48 min.

Playing your best golf means approaching your game with the right Attitude, having Confidence in your ability and then Executing consistently. When everything is in sync (ACE), the process unfolds automatically—what athletes call being in the zone.

University based laboratory research has shown that ACE significantly improves putting performance as well as making your golf game more consistent.

The HPP process taps into your most successful golf experiences and then removes emotional blocks that get in the way of your game. This scientifically developed process allows you to effortlessly and intuitively improve your game!



Level 3
Medium stimulation
Relaxation level



Level 1
Very weak stimulation
This level is suitable for photosensitive people

Stress Management



Changing Emotions: A Stress Management Program (Voices)

Relaxation - 4 programs: total 1 h 34 min.

Changing Emotions uses Lloyd Glauberman's revolutionary HPP method to unlock the power of your unconscious mind - transforming and enhancing your natural ability to relax and feel comfortable in the world around you.

If your life is filled with anxiety, low self-esteem, anger or depression, this program offers a new and exciting approach to feeling at peace with yourself and the world.

You will also find this program an important part of your peak performance library. Better control your emotional states is a key element for success and well-being. With less stress you will instinctively make better decisions, feel healthier, and have more confidence every day.

Reduce the stress in your life, make better decisions, and feel better all day – with Changing Emotions.



Level 3
Medium stimulation
Relaxation level



Level 1
Very weak stimulation
This level is suitable for photosensitive people

Weight



Inside/Outside: Motivational Weight Loss Program (Voices)

Relaxation - 4 programs: total 1 h 31 min.

Every week we see a new diet. With so many options to choose from, why is losing weight and getting in great shape such a struggle? Because it's not about diets, it's about lifestyle patterns. Three new patterns need to be installed for successful weight loss: eat less, eat better and exercise more. That's it!!!

Inside/Outside - Motivational Weight Loss Program utilizes Dr. Lloyd Glauberman's revolutionary HPP method to program your unconscious mind to make lifestyle changes. This method "short circuits" overeating and installs more appropriate eating patterns that follow the normal rhythms of your hunger cycle. You will stay motivated and disciplined while developing a more positive self image.

You will find yourself easily eating less, eating better and exercising more. You might even find yourself working out that extra day at the gym – not because you are forcing yourself to, but because you want to.

Remove the unconscious barriers to losing weight and getting fit, and make the life changes you have always wanted with Inside/Outside.



Level 3
Medium stimulation
Relaxation level



Level 1
Very weak stimulation
This level is suitable for photosensitive people

Evening sessions - Dr. Lloyd Glauberman



These programs are supplied in two versions: one in pulsed lights and the other in continuous lights (photosensitive).

Personal Growth



Creating a Presence: Power Communication (Voices)

Relaxation - 2 programs: total 47 min.

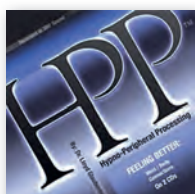
There is nothing more important than the ability to communicate effectively. Unfortunately, many people struggle unnecessarily with the fear and frustration about public speaking. This program employs Dr. Lloyd Glauberman's revolutionary HPP method to build confidence and alleviate anxiety associated with speaking in groups. In addition, it activates your intuitive conversational and interpersonal skills, allowing you to be more comfortable, confident and assertive in every day situations. You will find yourself communicating your ideas easily and clearly. Creating a Presence will allow you a new freedom to communicate your point of view and accomplish your goals. Specific skills it teaches include: preparing for a speaking event, generating positive beliefs about your capabilities, becoming more assertive, influencing others, and building self-esteem. Whether you are can barely stand the thought of speaking up in a group, or are looking for that extra edge to ace your next business presentation, Creating a Presence can take you to the next level.



Level 3
Medium stimulation
Relaxation level



Level 1
Very weak stimulation
This level is suitable for photosensitive people



Feeling Better: Mind/Body Connections (Voices)

Relaxation - 4 programs: total 1 h 48 min.

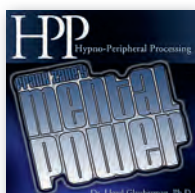
Research has shown that our thoughts and emotions play an important role, not only in the way we feel, but whether we are healthy or sick. Feeling Better: Mind/Body Connections stimulates the neurological and biochemical pathways - the inherent wisdom that is contained in mind/bodies - that can improve health and well-being. Coupled with the profound sense of relaxation generated by the HPP technology, this program focuses on keeping you stress free, healthy and vibrant. In addition, building a positive belief system about yourself, developing effective lifestyle management skills and tapping into your personal power are components of the Feeling Better/ Mind Body Connections program. If you have been struggling to improve your health or are looking to remain in a state of well-being, this is a "must have" program for you.



Level 3
Medium stimulation
Relaxation level



Level 1
Very weak stimulation
This level is suitable for photosensitive people



Frank Zane's Mental Power Strength Training Program (Voices)

Relaxation - 4 programs: total 1 h 35 min.

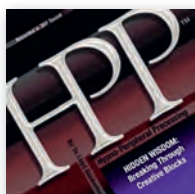
Frank Zane's Mental Power, by Dr. Lloyd Glauberman in collaboration with fitness expert Frank Zane, helps people become healthier and more fit through motivational strength training. Frank Zane is a legendary body builder considered as knowledgeable as anybody about how to build muscle and strength.



Level 3
Medium stimulation
Relaxation level



Level 1
Very weak stimulation
This level is suitable for photosensitive people



Hidden Wisdom- Breaking Through Creative Blocks (Voices)

Relaxation - 2 programs: total 42 min.

All of us – even the most talented – get stuck from time to time and can't breakthrough a creative block. Staring at a blank page or an empty canvas is a frustrating experience. Hidden Wisdom utilizes Dr. Lloyd Glauberman's revolutionary HPP (Hypno- Peripheral Processing) method to remove unconscious blocks and allow new ideas to breakthrough into consciousness. These hypnotic audio Program's work on numerous levels, which include building confidence, generating new ideas and motivating you to maximize your creative and artistic potential. Because your unconscious does the work, there are no journals to keep or tasks to do. Just sit back, put on the headphones and listen to the multiple storytelling format. The changes you experience will be spontaneous and fluid as you seamlessly integrate these new creative patterns into your life. No matter what type of creative inspiration you are looking for – in the arts, business or your personal life- Hidden Wisdom will set into motion a series of new ideas that will change the quality of your life in a very positive way.



Level 3
Medium stimulation
Relaxation level



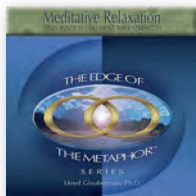
Level 1
Very weak stimulation
This level is suitable for photosensitive people

Evening sessions - Dr. Lloyd Glauberman



These programs are supplied in two versions: one in pulsed lights and the other in continuous lights (photosensitive).

Personal Growth



Meditative Relaxation (Voices)

Relaxation - 2 programs: total 56 min.

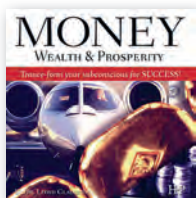
Meditative Relaxation is part of The Edge of the Metaphor series, which focuses on the core areas of our lives- Body, Mind, Spirit, and Relationships- and is structured around renewal and balance. Utilizing Dr. Lloyd Glauberman's revolutionary HPP method, this program gives you the ability to more intuitively remain balanced and focused. You can expect a more positive overall state of mind allowing you to fully participate in all areas of your life. You will also find yourself more relaxed and stress-free, able to control negative emotional states. At any moment in time we have the opportunity to change the trajectory of our life and have the next chapter in our own personal story be better, brighter, and more productive. Meditative Relaxation will help make that happen for you.



Level 3
Medium stimulation
Relaxation level



Level 1
Very weak stimulation
This level is suitable for photosensitive people



Money, Wealth & Prosperity (Voices)

Relaxation - 6 programs: total 2 h 25 min.

Wealth is created first and foremost in our minds - through goals, beliefs, and a strong sense of self worth. It sounds simple, but many people never learn the basic tools of visualizing success, believing they deserve it and working towards this goal with the belief they will succeed. Money, Wealth & Prosperity utilizes Dr. Lloyd Glauberman's revolutionary HPP method to program your unconscious mind to make the positive lifestyle changes necessary for success. This method allows you to bypass self-sabotage, insecurity, and procrastination while providing you with more positive and appropriate attitudes about success. You will find yourself able to stay motivated and disciplined while developing the basis for financial success... a more positive self-image. Because your unconscious does the work, there are no journals to keep or specific tasks to do. Just sit back, put on the headphones and listen to the multiple storytelling format. The changes you experience will be spontaneous and fluid as you seamlessly integrate these new patterns into your life. Whatever your goals for financial success are, this program will give you new thoughts, beliefs and feelings that will empower you to achieve your dreams.



Level 3
Medium stimulation
Relaxation level



Level 1
Very weak stimulation
This level is suitable for photosensitive people



Peak Experience: Harness the Energy of the Body-Mind-Spirit Connection (Voices)

Relaxation - 2 programs: total 57 min.

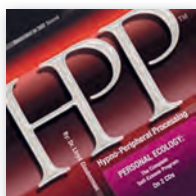
Peak Experience is part of The Edge of the Metaphor series, which focuses on the renewal of balance in the core areas of our lives — Body, Mind, Spirit and Interpersonal Relationships. Utilizing Dr. Lloyd's Glauberman's revolutionary HPP method, this program gives you the ability to more intuitively respond to the above-mentioned areas of your life. You can expect to find yourself more relaxed and energized, more fully able to participate in all that life has in store for you. At any moment in time we have the opportunity to change the trajectory of our life and have the next chapter in our own personal story be better, brighter, and more productive. Put yourself on the best path with Peak Experience.



Level 3
Medium stimulation
Relaxation level



Level 1
Very weak stimulation
This level is suitable for photosensitive people



Personal Ecology: The Complete Self-Esteem Program (Voices)

Relaxation - 4 programs: total 1 h 37 min.

If you don't have confidence in yourself, how can you expect other people to? Having a positive self-attitude affects everything we do and impacts all the people around us - from friends to co-workers. Personal Ecology is a unique tool for creating and reinforcing a healthy and positive self image. Personal Ecology uses Dr. Lloyd Glauberman's revolutionary HPP method to unlock the power of your unconscious mind - removing barriers to a healthy sense of self-esteem. With HPP programs, you can expect new positive thoughts and behaviors to spontaneously appear in your life. Become calm and centered, avoid self-sabotage, and tap into your inner personal power. The first step to accomplishing your dreams is self-confidence. The first step to self-confidence is Personal Ecology.



Level 3
Medium stimulation
Relaxation level



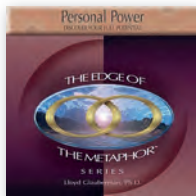
Level 1
Very weak stimulation
This level is suitable for photosensitive people

Evening sessions - Dr. Lloyd Glauberman



These programs are supplied in two versions: one in pulsed lights and the other in continuous lights (photosensitive).

Personal Growth



Personal Power (Voices)

Relaxation - 2 programs: total 49 min.

Personal Power is part of The Edge of the Metaphor series, which focuses on the renewal of balance in the core areas of our lives — Body, Mind, Spirit and Interpersonal Relationships Utilizing Dr. Lloyd's Glauberman's revolutionary HPP method, this program gives you the ability to intuitively respond to these key areas of your life. You can expect to find yourself more assertive, able to cope with change, and attain positive outcomes in your life. At any moment in time we have the opportunity to change the trajectory of our life and have the next chapter in our own personal story be better, brighter, and more productive. Give yourself "THE POWER TO COPE" with Personal Power.



Level 3
Medium stimulation
Relaxation level



Level 1
Very weak stimulation
This level is suitable for photosensitive people



Procrastination - A Rhythmic Approach (Voices)

Relaxation - 4 programs: total 1 h 45 min.

It can be difficult to stay focused on the important things in life – the world is fast moving, complex, and offers many distractions. We've all had bills we forgot to pay, rushed to mail in our taxes or wish we had started that term paper just a few days earlier... Procrastination utilizes Dr. Lloyd Glauberman's revolutionary HPP method to program your unconscious mind to organize and energize your experience so that you begin to initiate important tasks in your life. This method allows you to bypass self-sabotage, insecurity, and procrastination while providing you with a more positive attitude about getting things both started and finished. You will find yourself able to stay motivated and disciplined while developing a more positive self-image – instinctively and intuitively taking the right steps to accomplish your goals. Because your unconscious does the work, there are no journals to keep or specific tasks to do. Just sit back, put on the headphones and listen to the multiple storytelling format. The changes you experience will be spontaneous and fluid as you seamlessly integrate these new patterns into your life. Procrastination: A Rhythmic Approach will give you the tools you need to accomplish your goals in life.



Level 3
Medium stimulation
Relaxation level



Level 1
Very weak stimulation
This level is suitable for photosensitive people



Quest For Excellence: Maximizing Performance For Business, Sports and the Arts (Voices)

Relaxation - 4 programs: total 1 h 51 min.

Enjoy Peak Performance in every aspect of your life! Successful athletes, business entrepreneurs and artists all have two characteristics in common – the ability to set realistic goals and the motivation to develop the skills and strategies necessary to attain those goals. Successful people continually create the positive outcomes that they want in life. Temporary setbacks and disappointments never deter them from continuing to SEE WHAT THEY WANT AND GO AFTER IT. The question is, how do they do this? We all have skills, internal resources and experiences that make us different and special. When we can access them and organize them in a useful way, we find the success we want. Dr. Lloyd's Glauberman's revolutionary HPP method programs your subconscious mind to do just that. Combining both conscious and subconscious processes the Quest for Excellence taps into your best and organizes your thoughts, sensations, feelings and actions so that you spontaneously find yourself in a relaxed energized and focused state when you need to perform. Quest for Excellence will give you the drive to achieve your life goals. Inner obstacles to success will spontaneously disappear - allowing your true potential to break through. If you are looking for a PEAK PERFORMANCE LIFESTYLE, it's time to let the power of the subconscious get you to the next level. Program yourself for success with Quest for Excellence.



Level 3
Medium stimulation
Relaxation level



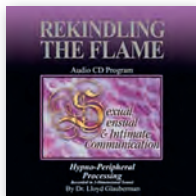
Level 1
Very weak stimulation
This level is suitable for photosensitive people

Evening sessions - Dr. Lloyd Glauberman



These programs are supplied in two versions: one in pulsed lights and the other in continuous lights (photosensitive).

Personal Growth



Rekindling the Flame (Voices)

Relaxation - 8 programs: total 3 h 28 min.

A great deal of information exists as to how to improve relationships. Unfortunately, insight and understanding do not necessarily translate into change. Rekindling The Flame, however, focuses on unconscious patterns of intimate communication that results in spontaneous improvement on all levels of your relationship, from everyday communication to sexual passion.

So how do you raise the temperature of your love life?

Rekindling The Flame utilizes Dr. Lloyd Glauberman's revolutionary HPP method to program your unconscious mind to make relationship changes. This method "short circuits" any frustrations or disconnects between lovers and installs more appropriate rhythms of two people communicating harmoniously.

You will find yourself less anxious, communicating more easily and becoming more sensual and sexual. You might even rediscover the excitement of when you first met! And it will all seem natural. This program works best if both parties are using the program. However, individual use will also result in relationship breakthroughs and rising temperatures!

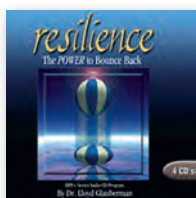
We all want to spice up our love life and feel the heat of passion burn. Remove any unconscious barriers and have the relationship of your life with Rekindling the Flame.



Level 3
Medium stimulation
Relaxation level



Level 1
Very weak stimulation
This level is suitable for photosensitive people



Resilience: The Power to Bounce Back (Voices)

Relaxation - 9 programs: total 3 h 23 min.

How do you get your body, mind and spirit to bounce back? How do you set the right pace so that you don't get burned out in the first place?

Resilience is a cutting edge Audio Program that uses the hypnotic storytelling technique, Hypno-Peripheral Processing, combined with Hypno-Meditation to unlock the power of your unconscious mind. Clinically developed, Resilience places you into a deeply relaxed state, ideal for the absorption of positive suggestions. You will find yourself relaxed, energized and centered - ready to tackle all of life's challenges.

The best part is - Resilience does all the hard work for you. There are no journals to keep or tasks to do. Just sit back, put on the headphones and listen to the soothing hypnotic stories. The changes you experience will be spontaneous and fluid as you seamlessly integrate these new healthy patterns into your life. Inner obstacles and bad habits will disappear, allowing your true potential to emerge.

Give yourself the tools and techniques to make it to the finish line every day with Resilience.



Level 3
Medium stimulation
Relaxation level



Level 1
Very weak stimulation
This level is suitable for photosensitive people



Sales Mastery (Voices)

Relaxation - 4 programs: total 1 h 41 min.

One of the challenges with traditional sales and negotiations training is that it requires learning and memorizing foreign techniques rather than harnessing the natural instincts we all have.

At our core we all desire to influence others and succeed in life. We are born with natural sales strategies – watch as children probe their parents with requests and questions- to get the outcome they want. Children are masters at influencing others to get what they want. Those intuitive skills are still inside all of us.

What if you could awaken these dormant sales skills and dramatically improve your ability to sell. Dr. Lloyd Glauberman's revolutionary HPP method will stimulate your unconscious mind to do just that. Sales Mastery is a powerful program that energizes you to sell naturally and effectively, using skills you already possess.

No longer will you be trying to employ someone else's strategy for success in these areas, but you will be intuitively utilizing your own unique abilities to listen, influence, compete and close!

Whatever your sales goals are, give yourself that extra edge by programming yourself for success with Sales Mastery.



Level 3
Medium stimulation
Relaxation level



Level 1
Very weak stimulation
This level is suitable for photosensitive people

Evening sessions - Dr. Lloyd Glauberman



These programs are supplied in two versions: one in pulsed lights and the other in continuous lights (photosensitive).

Personal Growth



Soul Mates: Improve Your Life Together (Voices)

Relaxation - 2 programs: total 44 min.

Soul Mates is part of The Edge of the Metaphor series which focuses on the core areas of our lives- Body, Mind, Spirit, Relationships- and is structured around renewal and balance.

Utilizing Dr. Lloyd's Glauberman's revolutionary HPP method, this program gives you the ability to more intuitively respond to the above-mentioned areas of your life. Because your unconscious does the work, there are no journals to keep or tasks to do. Just sit back, put on the headphones and listen to the multiple storytelling format. The changes you experience will be spontaneous and fluid as you seamlessly integrate these new creative patterns into your life. Specifically, you can expect to find yourself more relaxed and connected to that special someone.

At any moment in time we have the opportunity to change the trajectory of our life and have the next chapter in our own personal story be better, brighter, and more productive. Allow your relationship to develop that "special intimacy" with Soul Mates.



Level 3
Medium stimulation
Relaxation level



Level 1
Very weak stimulation
This level is suitable for photosensitive people



Tick-Tock: Creative Time Management (Voices)

Relaxation - 4 programs: total 1 h 39 min.

Time is the great equalizer: we all start off with the same 24 hours each day.

What differentiates us from each other is how efficient and productive we are.

There is no shortage of programs offering to teach you how to manage your time. The problem is that most programs require you to do a variety of "school related" activities. While this works for some people, it is unsuccessful for many.

What if you could manage your time better without major changes to your life, or making yet another list of things you "should" have done.

Tick-Tock- Creative Time Management employs Dr. Lloyd Glauberman's revolutionary HPP programs to program your unconscious with effective time management techniques. In doing so you effortlessly organize your day and become the productive person you are capable of being.

With HPP programs, you can expect new goal oriented patterns of behavior to spontaneously appear in your life. You will be more organized and able to stay on-task. Better planning, increased productivity and efficiency are just some of the benefits of a better-organized life.

Isn't it time for you to use time efficiently and productively?



Level 3
Medium stimulation
Relaxation level



Level 1
Very weak stimulation
This level is suitable for photosensitive people



French

Séances du matin (visions positives)



Double You



Visualisez votre havre de paix

Méditation avec voix - 38 min.

Grâce au pouvoir de la visualisation et à la technologie « Double You », vous accédez, en quelques minutes, à votre HAVRE DE PAIX personnel quand vous le désirez et où que vous soyez ! Cet enregistrement vous permet de créer votre espace de plénitude et d'acquérir la technique pour vous induire un profond sentiment de paix et de bien-être. Après 15 minutes de méditation en assis, vous intégrez automatiquement l'apprentissage réalisé par une séance en écoute subconsciente et en relâchement de l'attention.



Niveau 2
Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Soucis antidote

Méditation avec voix - 47 min.

Évacuez tous les soucis, extirpez tous les tracas, exhalez toutes les tensions hors de vous par la technologie « Double You » et nettoyez votre conscient et votre subconscient de toute onde négative. Cet enregistrement vous permet de vous débarrasser rapidement de toutes tensions parasites et de revenir vers l'harmonie. Après 15 minutes d'exercices respiratoires guidés et une visualisation positive efficace, vous continuez le nettoyage jusque dans les profondeurs de votre subconscient.



Niveau 2
Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Transmutez vos problèmes en solutions

Méditation avec voix - 37 min.

Il est admirable d'observer avec quelle facilité on peut transmuter des choses négatives en positives. En effet, chaque problématique qui nous occupe peut devenir une opportunité pour nous, réalisée dans le vivant et notre court passage dans la matière. Mais nous ne sommes pas obligés de devenir propriétaires des informations qui définissent un problème (« mon » problème, « j'ai un problème »). Cet enregistrement propose un exercice pour visualiser le problème et aspirer en vous l'énergie intrinsèque qu'il représente et recèle pour vous...



Niveau 2
Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Modifiez votre futur et remplacez vos peurs par vos désirs

Méditation avec voix - 55 min.

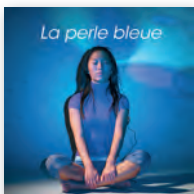
Grâce à la peur, nous évitons pas mal d'ennuis, mais à cause d'elle nous pouvons aussi nous rendre la vie terne et décevante. En effet, quand le sentiment de peur nous assaille, il nous faut absolument l'éradiquer tellement il est déplaisant, si pas insupportable... Pour ne plus être dans la peur, inconsciemment nous acceptons ou refusons des propositions, effectuons des choix... Ou carrément provoquons inconsciemment ce dont nous avons peur comme cela... Plus de raison d'avoir peur !



Niveau 2
Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



La perle bleue

Méditation avec voix - 41 min.

La méditation « la perle bleue » est un grand classique de la méditation qui propose, une fois atteint un certain calme pour le corps et pour l'esprit, un recentrage de l'attention dans le moment présent et la visualisation d'une perle bleue flottant dans l'espace devant vous. Cet exercice permet l'arrêt des pensées compulsives et la rumination. Un grand calme vous envahit... Ensuite vous est proposée, en couché dorsal, une séance de lâcher prise et de fixation de l'apprentissage réalisé grâce à la multi-évoquant et la suggestion métaphorique... Un repos total très régénérateur vous gagne...



Niveau 2
Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Zenitudes

Méditation avec voix - 50 min.

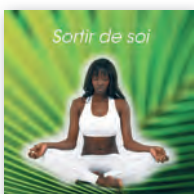
Évacuez tous les soucis, extirpez tous les tracas, exhalez toutes les tensions hors de vous par la technologie « Double You » et nettoyez votre conscient et votre subconscient de toute onde négative. Cet enregistrement vous permet de vous débarrasser rapidement de toutes tensions parasites. Se détendre par la respiration en assis bien redressé... Puis se recentrer dans les sensations qui vous habitent et la respiration apaisante... Prendre de la distance avec le quotidien, reprendre le contrôle de votre vie, se réapproprier son référentiel et ses valeurs profondes...



Niveau 2
Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Sortir de soi

Méditation avec voix - 44 min.

Un des exercices mentaux proposé par cette série est le déplacement de la conscience en dehors de son corps. Cet exercice permet de mieux gérer tout ce qui vous arrive et de mieux gérer sa dimension émotive. Après un contrôle de la respiration et l'induction d'une certaine quiétude par l'expiration contrôlée vous entrez dans un état méditatif de vide mental. Une fois cet état atteint et maîtrisé, l'exercice de « visualisation hors de soi » est initié de plus en plus aisément et vous permettra d'accéder à un autre niveau de maîtrise émotionnelle.



Niveau 2
Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

Séances du matin (visions positives)



Méditation arbre

Méditation avec voix - 38 min.

Cet enregistrement permet d'induire un calme profond à la fois physique et mental. Ensuite grâce à la technique de visualisation de l'arbre, il permet de vous recentrer sereinement et solidement à l'image d'un arbre épanoui avec ses racines profondément ancrées dans le sol, ses branches ouvertes vers le ciel garnies de nombreux fruits délicieux et prometteurs. L'exercice mental proposé permet de ressentir l'énergie du vivant qui circule de la Terre au ciel en passant par votre corps tel une véritable antenne énergétique. Après une phase de méditation en assis, prolongation de la séance en lâcher prise et en écoute subconsciente pour un repos total et une intégration optimale.



Niveau 2
Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Entrez dans l'expérience zen

Méditation avec voix - 37 min.

Entrez dans le vivant tout d'abord par la respiration apaisante constituée de longues expirations contrôlées et qui permet de reprendre ainsi le contrôle du pilote automatique de votre corps. Puis, progressivement, en centrant votre attention dans la respiration et les sensations qui vous habitent, les réflexions compulsives ou la rumination diminuent, puis les pensées se calment et évoluent vers un certain vide mental. La conscience n'est plus que sensation et le champ de conscience purement sensoriel. C'est alors que l'Ego s'efface et que l'environnement et l'être profond ne fond plus qu'un. La séance se prolonge en couché par une séance de relaxation profonde bien méritée!



Niveau 2
Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

Nova Era



Rayonnez d'Amour

Méditation avec voix - 14 min.

Après quelques minutes d'exercices respiratoires sur ce thème c'est tout votre être profond qui est rempli d'Amour, qui respire l'Amour et progressivement qui irradie d'Amour. En prenant du plaisir à émettre le sentiment d'Amour vous devenez mature (émotionnellement) car vous adoptez en même temps une certaine autonomie sentimentale... A la différence de l'enfant qui est totalement en dépendance et qui est dans la réception pour pouvoir accéder au bonheur, cet exercice vous permet de développer une certaine autonomie émotionnelle et d'y prendre grand plaisir.



Niveau 2
Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Améliorez la facette financière de votre vie

Méditation avec voix - 22 min.

Cette séance de méditation permet d'intégrer la notion d'argent intrinsèquement liée à celle de la sûreté de soi au plus profond de vous. Après une phase introductive durant laquelle sont dévoilées les clés des six portes qui mènent inmanquablement à la réussite financière, la séance de méditation permet l'intégration consciente de ces notions et s'ensuit une phase d'intégration subconsciente et de relaxation profonde.



Niveau 2
Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Intégrez la réussite

Méditation avec voix - 20 min.

Dans cet enregistrement guide, c'est tout votre être profond qui respire la réussite. Votre pensée crée la réalité autour de vous, c'est le nouveau paradigme en développement personnel. Cet exercice vous propose de visualiser votre réussite ou un objectif important à atteindre, de la manière la plus détaillée qui soit, ensuite d'intégrer profondément en vous cette image puis d'irradier autour de vous la réussite telle que vous l'imaginez pour vous. Après l'effort mental accompli la séance se termine par une pause en relaxation profonde.



Niveau 2
Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Développez votre intuition par le lâcher prise

Méditation avec voix - 25 min.

L'intuition résulte d'un traitement inconscient des données par le cerveau. A la vitesse de la lumière, des informations sont véhiculées dans vos circuits neuronaux et finalement en une fraction de seconde, une information apparaît à votre conscience. Comme vous n'avez procédé à aucune réflexion celle-ci peut parfois sembler étonnante alors qu'elle provient en réalité de mécanismes très anciens d'auto défense et d'anticipation totalement subconscients pour vous aider à évoluer au mieux dans votre vie. Cet enregistrement permet d'augmenter votre potentiel intuitif en apprenant le lâcher prise et à laisser venir à vous les pensées et les idées qui ne demandent qu'à s'exprimer à vous. Toute la séance s'effectue en position couchée et en relaxation totale.



Niveau 2
Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

Séances du matin (visions positives)



Provoquez la chance

Méditation avec voix - 15 min.

Le potentiel « chance » est quelque chose qui se prépare, qui se provoque et qui se prend. Le secret de la chance est l'émission d'ondes positives en provenance de votre conscience émotive. Cet exercice de méditation est axé sur le positivisme, la joie de vivre et l'optimisme. Il se termine par une relaxation en musique mixée avec des sons de la nature...



Niveau 2
Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Développez la confiance en vous

Méditation avec voix - 28 min.

La société, la culture, parfois la famille vous évaluent, vous comparent et vous jugent. Alors que chaque être est unique comme chaque flocon de neige, aussi simple qu'il soit, est déjà différent... La confiance en soi est comme la véritable beauté, elle est intérieure et ne peut provenir que de vous au départ. La confiance en vous dépend donc de votre capacité à visualiser votre propre personne sûre d'elle et ayant une haute estime d'elle même. N'attendez rien des autres, le véritable maître de votre vie c'est VOUS! Croyez en vous d'abord! Cette séance de méditation est donc un guide parfait pour améliorer l'estime de vous.



Niveau 2
Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Absorbent l'énergie vitale

Méditation avec voix - 14 min.

Cet enregistrement est une belle séance composée d'exercices respiratoires apaisants et sollicitant le système nerveux parasympathique suivis d'une méditation basée sur l'absorption de l'énergie vitale qui est partout dans l'univers. Ensuite détente classique en musique et sons de la nature. Très récupérateur et énergisant!



Niveau 2
Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Renforcez vos stratégies d'influence

Méditation avec voix - 16 min.

Le pouvoir d'influencer sa vie commence entre autre par le don d'écoute de l'autre. Cet enregistrement vous propose un exercice de visualisation pour adopter cette attitude sociale intelligente: l'écoute. Soyez dans l'écoute, soyez dans l'observation. Dans l'observation de l'autre mais aussi dans l'observation de vous même. Soyez dans la « réception ». Adoptez la patience et l'empathie. Après vingt minutes de méditation sur ce thème cet enregistrement se termine par une relaxation simple avec de la musique et des chants d'oiseaux.



Niveau 2
Faible stimulation

Niveau utilisé pour la méditation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Absorbent l'énergie vitale - Photosensible

Méditation avec voix - 14 min.

Cet enregistrement est une belle séance composée d'exercices respiratoires apaisants et sollicitant le système nerveux parasympathique suivis d'une méditation basée sur l'absorption de l'énergie vitale qui est partout dans l'univers. Ensuite détente classique en musique et sons de la nature. Très récupérateur et énergisant!



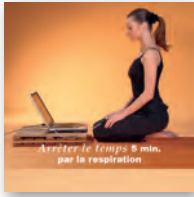
Niveau 1
Très faible stimulation

Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.

Séances du matin (visions positives)



Arrêter le temps



Arrêter le temps Respiration - 5 min.

Enregistrement guide - 5 min.

Ce titre propose une pause détente si vous avez très peu de temps soit maximum 5 minutes. Il s'agit d'exercices respiratoires calmant et régularisant la cohérence cardiaque. L'effet se vérifie immédiatement grâce au logiciel « Bio-Balance ».



Niveau 1
Très faible stimulation
Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.



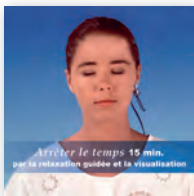
Arrêter le temps Visualisation - 10 min.

Enregistrement guide - 10 min.

Vous avez seulement 10 minutes pour décharger le stress au travail? Ce titre vous propose une pause respiratoire puis une visualisation guidée agréable et efficace durant dix minutes exactement. Les battements cardiaques entrent en cohérence. Pratiqué régulièrement vous installez un réflexe conditionné de détente.



Niveau 1
Très faible stimulation
Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.



Arrêter le temps Relaxation - 15 min.

Enregistrement guide - 15 min.

Ce titre propose une pause détente de 15 minutes. Il s'agit d'exercices respiratoires calmant, d'une visualisation profonde induisant un effet radical sur le système nerveux autonome et le cerveau émotionnel. Une régularisation de la cohérence cardiaque se vérifie grâce au logiciel « Bio-Balance ».



Niveau 1
Très faible stimulation
Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.



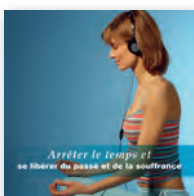
Arrêter le temps et être positif

Enregistrement guide - 9 & 15 min.

Ce programme vous est livré en deux versions : une en mode tutoiement et l'autre en mode vouvoiement. Vivez l'instant présent et respirez utilement et sereinement. Entrez en harmonie et « inspirez » en vous l'énergie positive. Allez dans la plénitude de l'Être et expirez tous les soucis. Évacuez toutes les ondes négatives tout en vous recentrant sur votre respiration. Sortez du temps et vivez le bonheur de l'instant durant cette pause de visualisation positive. Pénétrez-vous de vos sensations corporelles. Pensez à maintenant et soyez dans l'Être tout en respirant profondément et en vous concentrant positivement.



Niveau 1
Très faible stimulation
Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.



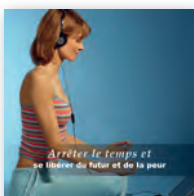
Arrêter le temps et se libérer du passé et de la souffrance

Enregistrement guide - 21 min.

Dans le moment présent le passé est mort, il n'existe plus. En cas de souffrances intérieures placées dans la mémoire, la pause « Arrêter le temps » consiste à se recentrer sur le moment présent en vivant l'Être profond qui lui, vit hors du temps. L'Être profond vit l'instant. Cet enregistrement propose de respirer sereinement dans l'abandon de l'Être et dans l'acceptation. Accepter de lâcher le passé et de se concentrer sur le présent. Réaliser que le passé est une réelle illusion de l'esprit. Dans le moment présent il n'y a plus de souffrance. Les souffrances n'existent que dans le passé qui est révolu.



Niveau 1
Très faible stimulation
Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.



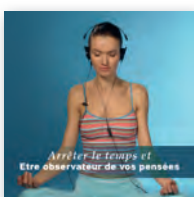
Arrêter le temps et se libérer du futur et de la peur

Enregistrement guide - 21 min.

Arrêter le temps et pratiquez le moment présent tout en vous libérant du futur et de la peur. La peur est la pire des émotions. Elle tue l'amour, la créativité, l'initiative et paralyse l'esprit. Oubliez ce qui pourrait survenir un instant, oubliez le futur et regardez le présent sans les yeux du futur. Recentrez-vous sur votre Être profond qui, à la différence de l'ego, ne vit pas dans le temps et pour qui seul l'instant présent existe. Abandonnez demain durant quelques instants et ouvrez votre conscience à votre nature vitale. Vivez le moment présent tout en pratiquant cette pause cardiorespiratoire et encouragez l'harmonie et la cohérence cardiaque.



Niveau 1
Très faible stimulation
Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.



Arrêter le temps et être observateur de vos pensées

Enregistrement guide - 16 min.

Dès l'instant où vous observez votre propre mental vous êtes dans la présence. Dès l'instant où vous prenez conscience que vous n'êtes plus « là »... vous l'êtes! Dès l'instant où vous êtes dans la présence comme observateur de vos propres pensées, vous êtes dans le présent. Dès l'instant où vous êtes le témoin silencieux de vous-même, de votre ego, sans jugement... dans le calme, la paix et la sérénité... vous sortez du temps... Et vous « Êtes ». Respirez dans la paix et la sérénité et entrez en harmonie tout en vous concentrant sur votre Être profond et vos sensations corporelles. Soyez l'Instant, soyez la Force.

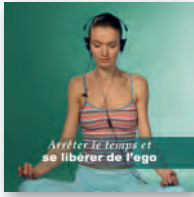


Niveau 1
Très faible stimulation
Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.

Séances du matin (visions positives)



Arrêter le temps



Arrêter le temps et se libérer de l'ego

Enregistrement guide - 18 min.

Tout en respirant dans la paix et la sérénité, évadez-vous du temps et libérez-vous de l'Ego qui se nourrit du temps. C'est le temps qui construit l'Ego. Cette pause permet d'entrer en cohérence cardiaque et en harmonie et en même temps d'oublier son mental en se concentrant sur son corps et ses sensations. Évadez-vous de la prison du temps et envolez vous au présent. Le passé vous confère une identité ou des souffrances et le futur une promesse ou de l'anxiété. Ressentez l'instant et la plénitude. Libérez-vous de l'Ego et ressentez votre essence primordiale.



Niveau 1
Très faible stimulation

Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.



Arrêter le temps et se libérer du paraître

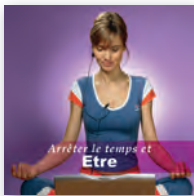
Enregistrement guide - 23 min.

Respirez sereinement et ressentez l'Être. Abandonnez le paraître, source de douleur, source de « il faut » et de « je dois ». Soyez votre essence primordiale quelques instants rien que pour vous. Quittez votre image, l'image que vous croyez être, cette fausse image. Cette image qui n'est pas l'Être profond que vous êtes. Pardonnez vos imperfections car vous n'êtes pas fait de métal et de plastique. Pardonnez vos erreurs car vous êtes conçu pour apprendre et évoluer. Quittez le devoir et demain. Abandonnez hier. Laissez de temps en temps votre essence primordiale respirer dans le moment présent et libérez-vous du paraître.



Niveau 1
Très faible stimulation

Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.



Arrêter le temps et Être

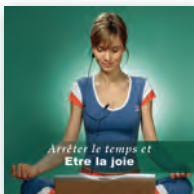
Enregistrement guide - 14 min.

Relativisez votre être Ego et réalisez l'existence de votre Être profond. Soyez dans l'Être et la force de vie. Négociez votre dimension profonde avec votre être Ego. Laissez respirer votre Être profond hors du temps, hors de votre histoire, hors de votre nom et de votre prénom. Soyez la vie, et savourez la présence dans votre dimension émotive et dans votre sensorialité. Soyez là et sentez la vie. Ressentez sans penser. Concentrez votre attention sur les sensations qui vous habitent et entrez en contemplation.



Niveau 1
Très faible stimulation

Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.



Arrêter le temps et être la joie

Enregistrement guide - 14 min.

Respirez et aspirez en vous le sentiment de joie. Aspirez en vous la joie et rejetez automatiquement le sentiment de tristesse hors de vous. Ensuite irradiez de la joie autour de vous et soyez contagieux.



Niveau 1
Très faible stimulation

Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.



Arrêter le temps et être la paix

Enregistrement guide - 11 min.

Respirez et aspirez en vous le sentiment de paix. Rejetez hors de vous les sentiments négatifs et déposez à terre les armes de guerre. Votre force de paix et de compassion est plus forte que toutes les armes que vous pourrez utiliser. A l'aide de la respiration et de la visualisation, aspirez à vous le sentiment de paix et expirez le sentiment de colère et toute agressivité. La paix est la meilleure des défenses. Car quand il n'y a plus un soupçon d'agressivité, il n'y a plus lieu de faire la guerre et de lutter.



Niveau 1
Très faible stimulation

Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.



Arrêter le temps et sortir de soi

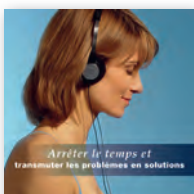
Enregistrement guide - 15 min.

Dans la haute attention, recentrez-vous, puis visualisez-vous assis en train de respirer sereinement. Comme un cameraman imaginaire, observez-vous mentalement, de profil, de devant, de derrière... Tournez autour de vous, lentement. Et retirez votre sensibilité de votre corps qui devient progressivement comme étranger. Sortez de vous et emmenez votre dimension émotive. Cette technique permet le contrôle de la douleur physique soit d'élever le seuil de sensibilité minimale à la douleur tout en pratiquant une pause détente efficace pour gérer les tensions accumulées.



Niveau 1
Très faible stimulation

Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.



Arrêter le temps et transmuter les problèmes en solutions

Enregistrement guide - 12 min.

La force est partout dans l'univers et plus particulièrement dans les problèmes que nous rencontrons. Chaque problème est associé à une information. C'est l'association de la force à l'information qui constitue le problème. Localisez un problème, garder l'information à distance de votre cœur, loin de vous, mais aspirez sa force en vous pour trouvez une solution créative, et expirez les tensions accumulées par cet exercice de transmutation d'énergie.

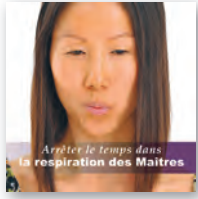


Niveau 1
Très faible stimulation

Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.



Arrêter le temps



Arrêter le temps dans la respiration des Maîtres

Enregistrement guide - 26 min.

Dans cet enregistrement guide vous trouverez trois types de respiration utilisés par les grands initiés: la respiration apaisante qui est la plus efficace pour stimuler le système parasympathique (validé avec logiciel de cohérence cardiaque), la respiration sensorielle qui est utilisée par les maîtres méditants et est axée sur la diminution des pensées compulsives et est centrée sur les sensations, la respiration consciente qui permet symboliquement de charger l'air que l'on respire d'une pensée, d'une idée ou d'une image. La respiration cutanée et la respiration des organes sont des exemples de respirations conscientes et permettront à l'utilisateur de s'entraîner à ces exercices de visualisation efficaces pour une prévention des troubles fonctionnels dûs au stress.



Niveau 1
Très faible stimulation

Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.

Séances de l'après-midi (voix 30-40 min.) - Continu en bleu

Gestion du stress - Photosensibles



Gestion du stress - Photosensible

Relaxation avec voix (audiocament®) - 29 min.

Après un voyage dans la nature, par-delà les rivages enchanteurs des côtes de vos vacances, au fil de ruisseaux des montagnes où filtre l'eau pure qui ruisselle et qui rafraîchit, deux histoires métaphoriques évoquent une scène comme dans un rêve et l'intelligence intuitive, la spontanéité, la sûreté de soi, le naturel propre à certains animaux qui régulent leur stress naturellement. Progressivement, tel un pilote aux commandes de sa destinée, vous vous retrouvez aux commandes d'un petit avion se déplaçant autour des nuages de votre existence. Cet enregistrement comporte de puissantes suggestions qui font voler en éclat les soucis cristallisés dans les profondeurs de votre subconscient.



Niveau 1
Très faible stimulation
Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.



Se libérer l'esprit - Photosensible

Relaxation avec voix (audiocament®) - 37 min.

Cette séance est utile à tout le monde... Elle apprend à l'esprit comment se libérer des ruminations précises, floues, concrètes ou abstraites qui encombrant notre pensée et la fatigue. Cet état d'attention permanente est un problème de notre civilisation. Il diminue notre capacité naturelle à imaginer, rêver et permettre à notre esprit de réguler de nombreuses fonctions « psychologiques ». Se libérer l'esprit augmente l'efficacité personnelle dans de nombreuses situations quotidiennes ou extraordinaires et potentialise l'effet des autres audiocaments®.



Niveau 1
Très faible stimulation
Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.

Etats dépressifs - Photosensibles



Joie de vivre - Photosensible

Relaxation avec voix (audiocament®) - 37 min.

Un ruisseau coule et lave les impuretés de vos souvenirs; souvenirs agréables et rêves merveilleux de votre enfance se bousculent; deux histoires vous emmènent au pays de la lumière et du « nettoyage des ondes négatives ». Relaxation profonde, moment de bonheur intense, cet enregistrement favorise l'ouverture de votre potentiel au changement et prépare le subconscient à vivre la vie positivement. Un complément radical pour réagir constructivement à la dépression!



Niveau 1
Très faible stimulation
Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.



Retrouver la joie - Photosensible

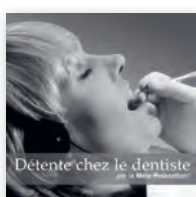
Relaxation avec voix (audiocament®) - 22 min.

Quand l'esprit retrouve ses pouvoirs magiques et se met à être artiste et à colorer ce qui nous entoure, à mettre la vie en couleur... et quand un piroguier vous fait ressentir les sensations simples et essentielles de l'existence... deux histoires vous amènent à s'ouvrir à la joie ou à sourire à la vie. L'écoute répétée, mais à chaque fois un peu particulière de ce titre, aide les esprits chagrins et en panne de découverte à reprendre le chemin des changements nécessaires.



Niveau 1
Très faible stimulation
Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.

En clinique - Photosensible



Détente chez le dentiste - Photosensible

Relaxation avec voix (audiocament®) - 29 min.

Vous êtes installé sur le siège pour un soin de vos dents et vous n'avez rien d'autre à faire que vous détendre. Alors que le dentiste opère durant une demi-heure à une heure, voire plus, cet enregistrement vous permet d'occuper votre temps agréablement et de vous relaxer tout en laissant le dentiste travailler sereinement. Des suggestions permettent de réduire le saignement éventuel et de mieux gérer les gênes ou les douleurs, étant entendu que le niveau de sensibilité et d'excitabilité nerveuse varie à la baisse avec la détente profonde.



Niveau 1
Très faible stimulation
Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.

Séances de l'après-midi (voix 30-40 min.) - Pulsés en bleu

Gestion du stress



Gestion du stress

Relaxation avec voix (audiocament®) - 29 min.

Après un voyage dans la nature, par-delà les rivages enchanteurs des côtes de vos vacances, au fil de ruisseaux des montagnes où filtre l'eau pure qui ruisselle et qui rafraîchit, deux histoires métaphoriques évoquent une scène comme dans un rêve et l'intelligence intuitive, la spontanéité, la sûreté de soi, le naturel propre à certains animaux qui régulent leur stress naturellement. Progressivement, tel un pilote aux commandes de sa destinée, vous vous retrouvez aux commandes d'un petit avion se déplaçant autour des nuages de votre existence.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

États dépressifs



Joie de vivre

Relaxation avec voix (audiocament®) - 37 min.

Un ruisseau coule et lave les impuretés de vos souvenirs ; souvenirs agréables et rêves merveilleux de votre enfance se bousculent ; deux histoires vous emmènent au pays de la lumière et du « nettoyage des ondes négatives ». Relaxation profonde, moment de bonheur intense, cet enregistrement favorise l'ouverture de votre potentiel au changement et prépare le subconscient à vivre la vie positivement. Un complément radical pour réagir constructivement à la dépression !



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Retrouver la joie

Relaxation avec voix (audiocament®) - 22 min.

Quand l'esprit retrouve ses pouvoirs magiques et se met à être artiste et à colorer ce qui nous entoure, à mettre la vie en couleur... et quand un piroguier vous fait ressentir les sensations simples et essentielles de l'existence... deux histoires vous amènent à s'ouvrir à la joie ou à sourire à la vie. L'écoute répétée, mais à chaque fois un peu particulière de ce titre, aide les esprits chagrins et en panne de découverte à reprendre le chemin des changements nécessaires.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Séances du soir (voix relaxantes)



Gestion du stress



❏ Lâcher prise - Photosensible

Relaxation avec voix (audiocament®) - 35 min.

Cet enregistrement propose une séance de relaxation guidée et ensuite vous emmène en direction du lâcher prise nécessaire pour pouvoir bénéficier de manière optimale des technologies utilisées dans les audiocaments®. Cet enregistrement est donc primordial, comme première écoute, pour toutes les personnes qui n'ont jamais eu d'expérience en état de relaxation profonde. Dans ce cas, nous le recommandons vivement avant d'écouter vos premiers audiocaments®.



Niveau 1
Très faible stimulation

Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.



❏ Gestion du stress

Relaxation avec voix (audiocament®) - 29 min.

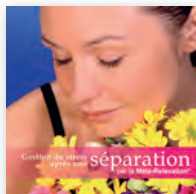
Après un voyage dans la nature, par-delà les rivages enchanteurs des côtes de vos vacances, au fil de ruisseaux des montagnes où filtre l'eau pure qui ruisselle et qui rafraîchit, deux histoires métaphoriques évoquent une scène comme dans un rêve et l'intelligence intuitive, la spontanéité, la sûreté de soi, le naturel propre à certains animaux qui régulent leur stress naturellement. Progressivement, tel un pilote aux commandes de sa destinée, vous vous retrouvez aux commandes d'un petit avion se déplaçant autour des nuages de votre existence.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



❏ Gestion du stress après une séparation

Relaxation avec voix (audiocament®) - 23 min.

L'harmonie, cette pièce enivrante, peut parfois pour certain être une perspective incertaine où, une fois atteinte, il n'y aurait plus qu'une seule porte, celle de la sortie... Il est possible que le subconscient n'autorise pas certains à revenir dans cette endroit qu'il juge beaucoup trop dangereux. En réalité, de multiples portes s'ouvrent dans la pièce de l'harmonie du couple et elles donnent souvent vers des mondes insoupçonnés qui chacun recèlent de merveilleux trésors comme le partage, la joie, la sérénité, l'extase, l'échange, la solidarité, le don de soi, l'élévation de vous-même et le dépassement...



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



❏ Zen attitude

Relaxation avec voix (audiocament®) - 36 min.

Cet enregistrement est un remède contre le stress. Après une mise en état de relaxation physique et respiratoire, des voix agréables vous emmènent sur les rives de la détente et du calme intérieur, du bon côté des choses! Résolument optimistes, les thèmes traités sont le lâcher prise et la distanciation. Tout cela dans le cadre de la destinée de chacun et dans l'acceptation des problèmes qui génèrent toujours une ou plusieurs solutions...



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



❏ Di-gérer les traumatismes

Relaxation avec voix (audiocament®) - 32 min.

Certains événements personnels, même très anciens, peuvent nous causer des souffrances physiques et psychologiques durant des années. L'événement déclenchant peut être considéré comme terrible ou anodin par la personne qui en a été victime, mais l'état psychologique de ce moment peut avoir empêché le cerveau de « digérer » ou de « métaboliser » ce vécu traumatique. Il en résulte alors des troubles et des souffrances qui ne peuvent régresser qu'après avoir aidé l'esprit à retrouver ses capacités de cicatrisation.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



❏ Mémo-stimulation

Relaxation avec voix (audiocament®) - 25 min.

Cet enregistrement permet, tout en se relaxant, d'ouvrir le potentiel d'apprentissage qui sommeille au fond de vous et de lever d'éventuelles inhibitions inutiles qui peuvent entraver les processus d'apprentissage naturels en chacun de nous...



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



❏ Se libérer l'esprit

Relaxation avec voix (audiocament®) - 37 min.

Cette séance est utile à tout le monde... Elle apprend à l'esprit comment se libérer des ruminations précises, floues, concrètes ou abstraites qui encombrant notre pensée et la fatigue. Cet état d'attention permanente est un problème de notre civilisation. Il diminue notre capacité naturelle à imaginer, rêver et permettre à notre esprit de réguler de nombreuses fonctions « physiologiques ». Se libérer l'esprit augmente l'efficacité personnelle dans de nombreuses situations quotidiennes ou extraordinaires et potentialise l'effet des autres audiocaments®.



Niveau 3
Stimulation moyenne

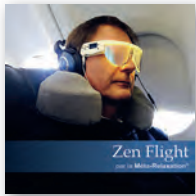
Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

Séances du soir (voix relaxantes)



Gestion du stress



Zen Flight

Relaxation avec voix (audiocament®) - 29 min.

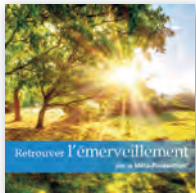
Détente durant le vol. Relaxation durant le vol est un titre destiné aux personnes particulièrement angoissées par le voyage en avion. Plutôt que de ressasser les différentes peurs de l'avion, il est bon de se laisser aller, de lâcher prise et de se faire cajoler par deux voix apaisantes qui vous guident vers un état d'esprit très récupérateur. Détendez-vous et arrivez à destination frais et dispo!



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Retrouver l'émerveillement

Relaxation avec voix (audiocament®) - 27 min.

Agréable séance de relaxation afin de retrouver en fait au plus profond de nous-mêmes cette capacité innée, qui nous vient de l'enfance, à s'émerveiller devant les choses simples. Si nous les laissons nous interpeller, elles créent le merveilleux de notre quotidien. Si nous lâchons prise, nous pouvons profiter par la même occasion de cette fraîcheur, de cette énergie, de cette vitalité dont nous avons besoin pour retrouver l'équilibre et l'harmonie.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

Dépendances



Arrêter de fumer

Relaxation avec voix (audiocament®) - 29 min.

Voyage à la montagne, ascension vers l'air pur de votre liberté, cet enregistrement constitue une aide psychologique très puissante lorsque le désir de fumer se fait sentir. Moment de profonde détente pour temporiser la nervosité et complément du substitut nicotinique utilisé (patch, chewing-gum, etc.), ce disque est le parfait compagnon pour la maison, durant cette période clé que représentent les premières semaines du sevrage de la cigarette.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Ne pas reprendre la cigarette

Relaxation avec voix (audiocament®) - 34 min.

Cet enregistrement est une mobilisation des ressources inconscientes pour ne pas retomber dans les anciens automatismes du tabac au moment où l'on croit que c'est gagné... Après une mise en détente profonde, vous êtes replongé dans l'atmosphère de votre évasion de la prison du tabac et vous réalisez avec plaisir votre nouveau statut d'homme ou de femme libre pour ne plus jamais prendre la cigarette du condamné...



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Alcool free

Relaxation avec voix (audiocament®) - 32 min.

Le mot alcoolisme indique une souffrance, un combat difficile et véhicule des images peu valorisantes. Pourtant, les hommes et les femmes utilisent cet aliment liquide depuis presque toujours... pour le plaisir des sensations apportées, pour célébrer un événement, pour de nombreuses bonnes raisons. Certains en consomment tous les jours et toute la journée... souvent sans plaisir et sans le choisir du fait de la dépendance qui se crée progressivement, physiologiquement et psychologiquement. Pour ceux qui souhaitent retrouver leur liberté, la pratique de séances de suggestion telle que dans cet audiocament® peut être interprétée comme un auto-coaching psychologique qui renforce les motivations et les mécanismes de guérison psychologique.

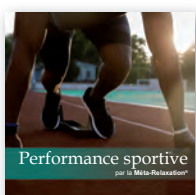


Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

Sport



Performance sportive

Relaxation avec voix (audiocament®) - 27 min.

Après des exercices de relaxation et des conseils respiratoires, différentes suggestions renforcent la confiance en soi. Développer le geste juste, au bon moment, au bon endroit avec la force qui convient pour atteindre la performance optimale et votre pleine capacité en sport. Cet enregistrement peut s'écouter avant et pendant une compétition ou régulièrement au fil des entraînements sportifs.



Niveau 3
Stimulation moyenne

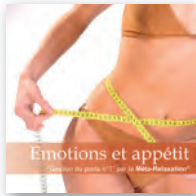
Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

Séances du soir (voix relaxantes)



Poids



Émotions et appétit

Relaxation avec voix (audiocament®) - 29 min.

La nervosité peut entraîner la consommation compensatoire de nourriture, c'est bien connu. Aussi, provoquer une situation de détente peut à elle seule générer la régulation du poids. La prise de poids est liée à de très nombreux processus, souvent d'ordre émotionnels, parfois d'identification ou de culpabilisation, qui peuvent être positivement influencés par une relaxation et des suggestions ciblées autour de ces différents thèmes.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Changer d'esprit et de silhouette

Relaxation avec voix (audiocament®) - 29 min.

Tout en vous relaxant profondément, apprenez à faire confiance à votre esprit inconscient pour sortir des influences négatives, prendre de nouvelles directions... trouver un sens nouveau... Retrouvez le plaisir de prendre votre temps pour manger sainement... en faisant le plein de satisfactions. Retrouvez le plaisir de bouger avec aisance et légèreté, larguez les amarres des mauvaises habitudes, des aliments toxiques, de la « grignote »... Laissez votre inconscient faire le bon tri! Apprenez à prendre de la distance et retrouvez la joie de vivre grâce au fantasme magique...



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Le yoga de la table

Relaxation avec voix (audiocament®) - 33 min.

Relaxez-vous dans votre espace intérieur de calme et de sérénité... Prenez contact avec votre énergie de vie, pour qu'elle vous aide à utiliser au mieux toutes vos capacités, à faire les bons choix, sortir du doute et de la frustration... Grâce à une technique efficace, retrouvez la liberté de choisir, de trouver des satisfactions plus durables et plus constructives... loin des fausses faims, sans faim et sans fin...! Aidez-vous de vos souvenirs, agréables et valorisants et retrouvez la confiance en vous nécessaire pour surmonter les moments difficiles et cela de plus en plus aisément... Simple comme... serrer son poing...!



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Gérer la boulimie

Relaxation avec voix (audiocament®) - 33 min.

La boulimie vraie est un moyen extraordinaire pour quitter quelques instants le monde des angoisses, du mal vivre, de certains souvenirs... Cette faculté de se mettre en hypnose en mangeant aussi vite et autant que possible n'est pas donnée à tout le monde. Ceux qui l'ont expérimentée et la pratique régulièrement aimeraient savoir comment éviter les sentiments de culpabilité et la perte de l'estime de soi qui lui font suite ou encore les conséquences sur le poids ou le système digestif.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Se libérer du sucre

Relaxation avec voix (audiocament®) - 35 min.

La dépendance aux saveurs sucrées peut être la dépendance à une caresse intime qu'on se permet avec un aliment ou une série d'aliments qui goûtent le sucre. La dépendance au vrai sucre ou à des aliments qui n'ont pas de saveur sucrée, mais sucent rapidement le sang peut répondre à un besoin cérébral de substances apaisantes et bonnes pour le moral. Dans tous ces cas, la routine mentale qui s'est installée peut diminuer et disparaître avec la pratique régulière et l'écoute subconsciente induite dans ces enregistrements.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Anorexie

Relaxation avec voix (audiocament®) - 47 min.

Quand les jeux de mots et de phrases suggestives aident à transformer un talent de grand contrôle et de force pour réussir de nouveaux challenges vers le lâcher-prise libérateur et pour commencer à savourer cette nouvelle liberté d'interprétation auditive et visuelle. Avec ce léger balancement joyeux et bien rythmé comme dans une balade lumineuse avec une sonorité nouvelle. Cette sonorité inspire le survol de son vrai corps comme celui d'une nature étonnante.



Niveau 3
Stimulation moyenne

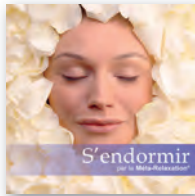
Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

Séances du soir (voix relaxantes)



Sommeil



S'endormir

Relaxation avec voix (audiocament®) - 29 min.

Aide précieuse aux insomniaques et aux personnes qui vivent une période de stress ou d'anxiété, cet enregistrement est avant tout un puissant agent relaxant. Vous êtes emmené progressivement au bord du sommeil alors que les voix se font chuchotements; puis progressivement la détente vous envahit et... le besoin de sommeil se fait sentir... naturellement!



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



S'endormir au jardin des dieux

Relaxation avec voix (audiocament®) - 32 min.

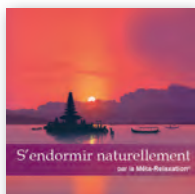
En détente totale, détaché(e) de tout, cet enregistrement vous emmène faire un voyage extraordinaire... un voyage au confins de l'univers... de votre dimension personnelle. Au fil de l'écoute, vous vous débarrassez progressivement, étape par étape, de tous vos soucis pour vous endormir naturellement avant la fin de l'enregistrement...



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



S'endormir naturellement

Relaxation avec voix (audiocament®) - 27 min.

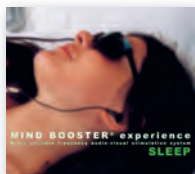
Après une profonde relaxation, vous pourrez reprendre contact avec le cycle naturel des alternances de la nature : été, hiver, pluie, sécheresse, jour, nuit. Comme dans la nature, comme tirer profit de la sagesse innée de l'ours qui passe une grande partie de l'hiver en sommeil dans sa tanière. Comme celle de la marmotte, cette super dormeuse qui passe 6 mois de l'année à dormir profondément... Et peut-être partager avec eux cette magnifique capacité à dormir de façon naturelle en harmonie avec les cycles de la nature.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Sleep (Beats)

Performance - 29 min.

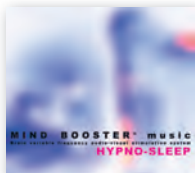
Ce programme vous emmène irrésistiblement vers les bras de Morphée. Les ondes cérébrales induites sont les ondes delta (amples et lentes). Grâce aux stimulations répétitives votre esprit fait d'abord le vide, votre corps devient lourd et progressivement une torpeur vous gagne, vous entrez alors dans un engourdissement qui grandira de minute en minute pour finalement déboucher sur le sommeil et sur la porte des rêves...



Niveau 5
Stimulation maximale

Niveau utilisé pour la performance

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Hypno-Sleep (Music & Beats)

Performance - 29 min.

Au démarrage à base de musique style « ambient » avec une stimulation audio-visuelle de BETA en ALPHA durant le début de la séance, ce programme vous entraîne ensuite vers les ondes lentes du sommeil, les ondes DELTA. Comme son nom l'indique, il est particulièrement efficace si vous avez des difficultés à vous endormir ou à vous rendormir.



Niveau 5
Stimulation maximale

Niveau utilisé pour la performance

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

Sommeil - Photosensibles en rouge



S'endormir - Photosensible

Relaxation avec voix (audiocament®) - 29 min.

Aide précieuse aux insomniaques et aux personnes qui vivent une période de stress ou d'anxiété, cet enregistrement est avant tout un puissant agent relaxant. Vous êtes emmené progressivement au bord du sommeil alors que les voix se font chuchotements; puis progressivement la détente vous envahit et... le besoin de sommeil se fait sentir... naturellement! Vous vous endormez automatiquement dans une atmosphère de sérénité... avant la fin de l'enregistrement!



Niveau 1
Très faible stimulation

Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.



S'endormir au jardin des dieux - Photosensible

Relaxation avec voix (audiocament®) - 32 min.

En détente totale, détaché(e) de tout, cet enregistrement vous emmène faire un voyage extraordinaire... un voyage au confins de l'univers... de votre dimension personnelle. Au fil de l'écoute, vous vous débarrassez progressivement, étape par étape, de tous vos soucis pour vous endormir naturellement avant la fin de l'enregistrement...



Niveau 1
Très faible stimulation

Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.

Séances du soir (voix relaxantes)



Troubles fonctionnels



Acouphène

Relaxation avec voix (audiocament®) - 33 min.

L'acouphène est une impression auditive correspondant à la perception d'un son (non liées à une onde acoustique extérieure). Le son perçu ressemble à un bourdonnement, un sifflement ou même à un tintement ressenti dans le crâne ou dans l'oreille interne (d'un seul côté ou des deux). Certaines personnes sont donc capables d'un souffle de l'esprit! Les personnes qui ont cette faculté et cette grande sensibilité auditive ont ainsi une capacité mentale à moduler une sensation et à la faire disparaître ou même l'oublier.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Cardio-relaxation

Relaxation avec voix (audiocament®) - 33 min.

Le stress influence directement la tension des muscles réglant le calibre des parois vasculaires. La relaxation est donc indiquée pour compléter la médication dans ce sens. L'univers de la personne ayant fait un infarctus ou souffrant d'angine de poitrine est peuplé de sensations et de signes menaçants ou interprétés comme tels sans qu'une attitude positive de sa part lui permette de retrouver sa sérénité et son bien-être. Cet enregistrement comble cette lacune en redirigeant le malade vers le chemin du calme, de la prise de distance et en lui apprenant une technique permettant de réduire instantanément les sensations de douleur et d'angoisse.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Céphalée

Relaxation avec voix (audiocament®) - 44 min.

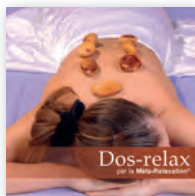
Malgré leurs processus physiopathologiques très différents, les céphalées de tension, tout comme les migraines, répondent extrêmement bien à la relaxation profonde. Par des suggestions adaptées, cet enregistrement permet d'agir notamment sur le tonus des muscles du cou (où passent les artères vertébrales irriguant la tête), ainsi que de soulager les troubles vasomoteurs inconscients des muscles lisses. Cet enregistrement permet d'induire une relaxation profonde à la fois physique et psychologique axée sur la détente des muscles volontaires et involontaires.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Dos-relax

Relaxation avec voix (audiocament®) - 34 min.

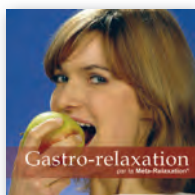
Les maux de dos surviennent souvent à l'occasion d'une blessure physique ou morale... Ou d'un surmenage musculaire ou psychologique. Ils sont toujours un signal d'appel pour que vous leur portiez toute l'attention qu'ils méritent en commençant par consulter un médecin pour exclure un processus mettant en danger la moelle épinière, une racine nerveuse, une vertèbre ou tout autre élément noble du rachis.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Gastro-relaxation

Relaxation avec voix (audiocament®) - 51 min.

La gastrite chronique, le côlon irritable et certaines maladies ulcéreuses et inflammatoires de l'estomac jusqu'au rectum... Le système digestif offre le plus grand nombre d'exemples et les meilleures études sur le rôle de mécanismes psychosomatiques dans l'apparition ou l'évolution de troubles douloureux et de lésions organiques. La grande relaxation suggérée et l'atmosphère musicale expliquent l'efficacité et la durée d'action de suggestions orientées vers la détente digestive.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Gérer le psoriasis

Relaxation avec voix (audiocament®) - 41 min.

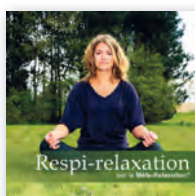
La difficulté à exprimer ses émotions, la peur de déplaire aux autres en osant dire NON et la mauvaise gestion d'une trop grande générosité sont quelques facteurs importants dans le déclenchement de crises de psoriasis ou dans la chronicité de certaines lésions psoriasiques. Dans ces situations, le subconscient envoie un message pour vous dire de prendre du recul. Ce message utilise le terrain héréditaire qui est le vôtre en déclenchant la réaction cutanée ou articulaire que vous connaissez. Le contenu de ce titre aide à comprendre ce message en le décryptant inconsciemment pour que les changements qui seront les vôtres soient aussi ceux qu'il attend.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Respi-relaxation

Relaxation avec voix (audiocament®) - 40 min.

De l'hyperventilation psychogène à l'asthme bronchique allergique, nombreux sont les troubles respiratoires où l'aspect psychosomatique est connu pour jouer un rôle déclenchant ou aggravant. La profonde relaxation physique et psychologique obtenue par les suggestions et l'ambiance musicale explique l'efficacité immédiate et la durée d'action de suggestions orientées vers la détente respiratoire.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

Séances du soir (voix relaxantes)



Troubles fonctionnels



Relaxation prénatale

Relaxation avec voix (audiocament®) - 53 min.

La menace d'accouchement prématuré, la douleur à l'accouchement programmée depuis la plus tendre enfance et même le risque de siège dans les trois dernières semaines de grossesse sont des problèmes obstétricaux pour lesquels, lorsque aucune cause organique n'explique le problème, la littérature scientifique parle du rôle de facteurs psychologiques et de l'efficacité d'une intervention adaptée à ce niveau. La grande relaxation physique et psychologique obtenue par les suggestions et l'ambiance sonore expliquent l'efficacité des suggestions orientées vers la détente utérine et le confort périnéal. A utiliser à partir du troisième mois de grossesse.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Méta-extase

Relaxation avec voix (audiocament®) - 40 min.

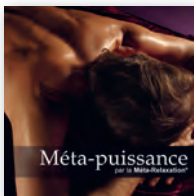
Titre destiné aux femmes. Plus particulièrement chez la femme, le plaisir est directement lié à la dimension émotionnelle et imaginative. Cet enregistrement est une riche source d'images et de visions sensorielles, indirectement érotiques, celles-ci agissant subtilement sur le subconscient du sujet. Augmenter sa capacité d'érotisation par une visualisation agréable et positive permet d'optimiser sa capacité orgasmique au même titre que l'exercice musculaire peut restituer au muscle affaibli toute sa puissance et sa force.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Méta-puissance

Relaxation avec voix (audiocament®) - 40 min.

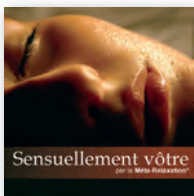
Titre destiné aux hommes. Le sexe, c'est dans la tête! C'est bien connu. D'où l'idée de faire un programme de suggestions adaptées pour débloquer les éventuelles inhibitions, les différentes peurs (comme celle de ne pas être à la hauteur) ou le manque d'estime de soi. Cet enregistrement contient de plus des métaphores visant à stimuler l'érotisme qui sommeille en nous, à agir subtilement au niveau de la sensorialité des zones érogènes directement en rapport avec les organes sexuels et à vous préparer naturellement et optimalement à l'acte qui suivra.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Sensuellement vôtre

Relaxation avec voix (audiocament®) - 39 min.

Au pays des fleurs qui s'offrent au soleil... et sur les pas puissants, mais combien sensibles d'un éléphant indien... deux histoires vous conduisent inconsciemment à retrouver l'instinct amoureux et sensuel qui est en nous. Relaxation profonde de certaines parties du corps et de l'esprit, éveil paradoxal des autres, l'écoute répétée et intime de ce titre vous aidera à découvrir mille manières de se surprendre... sensuellement.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Gérer la fibromyalgie

Relaxation avec voix (audiocament®) - 32 min.

La fibromyalgie ou «maladie étrange» pour la médecine contemporaine est une douleur chronique à multiples focalisations qui se vit d'autant plus mal que ses causes et ses traitements médicaux font l'objet de nombreuses polémiques entre experts... Elle est donc plus qu'une douleur chronique. Curieusement, ceux qui prennent le temps de se laisser apprendre une autre manière de la ressentir et de la vivre observent un changement d'intensité puis de fréquence des symptômes. Parfois, la guérison commence au niveau de certains symptômes autres que la douleur. «Gérer la fibromyalgie» a été conçue dans ce but et sur base d'expériences thérapeutiques positives pour transformer progressivement des douleurs de muscles et de ligaments en attentions utiles pour être plus efficace dans d'autres domaines de la vie.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Renforcer l'immunité

Relaxation avec voix (audiocament®) - 26 min.

Après une invitation à une profonde détente, vous partirez pour un voyage extraordinaire à l'intérieur de votre corps afin d'aller observer et admirer votre système de défense personnel en pleine action pour garantir votre protection et pendant que vous flotterez agréablement dans votre océan intérieur parmi vos valeureux chevaliers blancs, vous participerez à leur efficacité comme lorsqu'ils repoussent avec une grande efficacité les éléments perturbateurs et les mettent hors d'état de nuire. Vous apprendrez par la même occasion à faire confiance à votre moi profond qui veille sur votre bien-être et votre santé.



Niveau 3
Stimulation moyenne

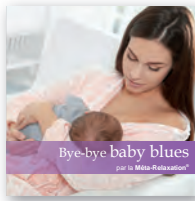
Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

Séances du soir (voix relaxantes)



Troubles fonctionnels



Bye-bye baby blues

Relaxation avec voix (audiocament®) - 49 min.

Un enfant apprécie une lune ronde et plus encore maintenant la lune de mer délivrée qui augmente sa détente en laissant agir ses automatismes naturels appris il y a très longtemps avec le tout petit sourire d'une toute petite personne... en écoutant la chaleur naturelle d'une voix maternelle bien balancée de droite et de gauche au rythme du cœur et du chant qui pousse les nuages tout devant et éclaire le ciel du matin calme.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



TOC - Troubles Obsessionnels Compulsifs

Relaxation avec voix (audiocament®) - 37 min.

TIC TAC TOC Pendule de l'esprit... Pour que l'esprit change une habitude pour une meilleure habitude, plus joyeuse et plus inventive, avec la musique de certains mots ou de certains jeux de phrases et leur musique joyeuse comme une véritable tactique du changement ou comme le bruit de frapper à la porte d'un nouveau monde plus illuminé avec ce souvenir d'un pivert très agile qui apprend vite à changer les choses, qui aime apprendre le plaisir de changer et le plaisir d'attirer notre attention sur les jeux de couleurs multicolores d'un pivert qui aime toucher du bois...



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Relaxation du côlon

Relaxation avec voix (audiocament®) - 30 min.

Après avoir exploré un état de détente profonde qui, tel un flux harmonieux, a gagné chaque fibre de votre corps, vous allez apprendre, grâce à la chaleur bienfaisante de votre main posée sur votre ventre, à rétablir en profondeur la paix et l'harmonie dans la digestion et plus particulièrement celle de votre côlon qui pourra, grâce à cet agréable exercice, retrouver l'équilibre de son péristaltisme porté par cette onde de chaleur bienfaisante.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Verrues à vendre

Relaxation avec voix (audiocament®) - 22 min.

Après avoir retrouvé dans vos souvenirs un endroit ou une situation particulièrement confortable et apaisante, vous partirez à la découverte d'un jardin luxuriant au pouvoir incroyablement bénéfique ainsi qu'à la rencontre de votre guide intérieur qui vous proposera un surprenant et magique échange capable de vous délivrer de ces perturbateurs sur votre peau.

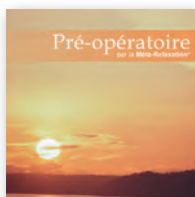


Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

En clinique



Pré-opératoire

Relaxation avec voix (audiocament®) - 29 min.

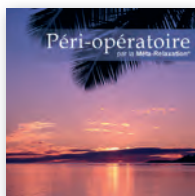
Le stress avant une opération est situé dans l'échelle de mesure du stress comme analogue en importance à la perte d'un parent proche... Écouter ce programme permet donc de gérer ce moment pénible surtout lorsque l'on attend son tour, dans la file, sur un lit dans un couloir impersonnel avant de passer en salle d'opération! Ceci permet de diminuer les doses d'anesthésique autant que faire se peut et de vivre ces moments difficiles de la manière la moins désagréable possible.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Péri-opératoire

Relaxation avec voix (audiocament®) - 44 min.

Durant une opération loco-régionale, le patient entend les commentaires parfois déroutants du chirurgien et des assistants, sent parfois son corps bouger et souvent vu le niveau de stress important doit subir une sédation complémentaire par voie intraveineuse. Ce programme permet de vivre le temps opératoire de manière agréable et évite totalement ou en moindre mesure l'ajout d'une intraveineuse de sédatif avec tous les inconvénients que cela peut impliquer.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Post-opératoire

Relaxation avec voix (audiocament®) - 25 min.

Appliqué dès la salle de réveil, ce titre permet d'éviter les angoisses post-opératoires, ainsi que la plupart des complications que l'on connaît (troubles du rythme cardiaque, angoisse, anxiété, nausées, vomissements, etc.). Il fait l'objet d'une utilisation régulière en milieu hospitalier en salle de réveil depuis 1994. Par ailleurs, différentes suggestions sont destinées à optimiser les processus de réparation des tissus comme la cicatrisation, mais aussi la gestion de la douleur composent cet enregistrement à écouter durant les jours et les semaines qui suivent l'intervention...



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

Séances du soir (voix relaxantes)



En clinique



Ma maladie, ma chance

Relaxation avec voix (audiocament®) - 34 min.

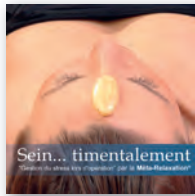
«Ma maladie, ma chance» est un puissant agent relaxant conçu pour les personnes atteintes d'une maladie grave qui comporte une issue incertaine ou bien un traitement particulièrement long (traitement de tumeur ou déficience immunitaire, etc.). Il convient bien pour équilibrer l'esprit dans les moments d'attente de diagnostic, de colère ou lorsqu'on se sent impuissant devant la maladie.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Sein... timentalement

Relaxation avec voix (audiocament®) - 38 min.

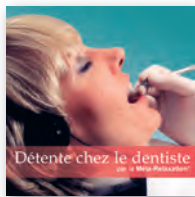
Cet enregistrement est destiné à toutes les personnes chez qui un acte diagnostic ou thérapeutique concerne un sein ou les seins et qui peuvent, à un moment de leur vie, se sentir menacées par cet acte ou son résultat au niveau de leur féminité ou de leur vie de femme. Nous savons maintenant que la cicatrisation et toutes les autres formes de guérison sont intimement liées à l'état affectif, au sentiment de sécurité et de protection, au sentiment de bien-être.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Détente chez le dentiste

Relaxation avec voix (audiocament®) - 29 min.

Vous êtes installé sur le siège pour un soin de vos dents et vous n'avez rien d'autre à faire que vous détendre. Alors que le dentiste opère durant une demi-heure à une heure, voire plus, cet enregistrement vous permet d'occuper votre temps agréablement et de vous relaxer tout en laissant le dentiste travailler sereinement. Des suggestions permettent de réduire le saignement éventuel et de mieux gérer les gênes ou les douleurs, étant entendu que le niveau de sensibilité et d'excitabilité nerveuse varie à la baisse avec la détente profonde.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Gestion de la douleur

Relaxation avec voix (audiocament®) - 34 min.

Jeux de maux pour réduire ou effacer une douleur chronique. Une douleur chronique, quelle que soit son origine, se ressent et évolue en fonction de l'état émotionnel, de la manière de la vivre, de la fuir, de la combattre ou de l'apprécier... Les premières médecines de l'homme utilisaient des techniques psychologiques efficaces pour réduire, modifier ou faire disparaître les douleurs sans nécessairement réduire, modifier ou faire disparaître leurs causes. Le contenu de cet enregistrement s'inspire de ces techniques anciennes en y ajoutant les dernières technologies d'audiomédecine.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Souvenirs radieux

Relaxation avec voix (audiocament®) - 35 min.

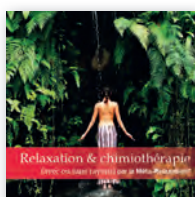
Gestion du stress en soins palliatifs. Les patients sont souvent en situation émotionnelle particulièrement difficile lors d'un passage en unité de soins palliatifs. Ce titre induit une douce détente agrémentée d'inductions d'images agréables et apaisantes. Ce titre a été développé en collaboration avec le Dr Van Alphen.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Relaxation & chimiothérapie (avec ou sans rayons)

Relaxation avec voix (audiocament®) - 24 min.

Après une détente agréable et profonde, vous êtes conviés à mobiliser toutes vos ressources insoupçonnées et disponibles pour travailler en synergie avec votre traitement de chimiothérapie. A la reconquête de votre capital santé, vous stimulerez vos impressionnantes capacités d'une part à doper votre système immunitaire, d'autre part à retrouver un meilleur confort digestif et si nécessaire à atténuer des sensations douloureuses si elles apparaissent.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

En clinique - Photosensible en rouge



Post-opératoire - Photosensible

Relaxation avec voix (audiocament®) - 25 min.

Appliqué dès la salle de réveil, cet enregistrement permet d'éviter les angoisses post-opératoires, ainsi que la plupart des complications que l'on connaît (troubles du rythme cardiaque, angoisse, anxiété, nausées, vomissements, frissons, etc.). Ce matériel fait l'objet d'une utilisation régulière en milieu hospitalier en salle de réveil depuis 1994. Par ailleurs, différentes suggestions sont destinées à optimiser les processus de réparation des tissus comme la cicatrisation,



Niveau 1
Très faible stimulation

Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.

Séances du soir (voix relaxantes)



En clinique - Photosensible en rouge



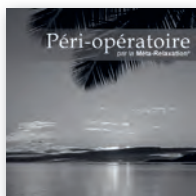
Pré-opératoire

Relaxation avec voix (audiocament®) - 29 min.

Le stress avant une opération est situé dans l'échelle de mesure du stress comme analogue en importance à la perte d'un parent proche... Écouter ce programme permet donc de gérer ce moment pénible surtout lorsque l'on attend son tour, dans la file, sur un lit dans un couloir impersonnel avant de passer en salle d'opération! Ceci permet de diminuer les doses d'anesthésique autant que faire se peut et de vivre ces moments difficiles de la manière la moins désagréable possible.



Niveau 1
Très faible stimulation
Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.



Péri-opératoire

Relaxation avec voix (audiocament®) - 44 min.

Durant une opération loco-régionale, le patient entend les commentaires parfois déroutants du chirurgien et des assistants, sent parfois son corps bouger et souvent vu le niveau de stress important doit subir une sédation complémentaire par voie intraveineuse. Ce programme permet de vivre le temps opératoire de manière agréable et évite totalement ou en moindre mesure l'ajout d'une intraveineuse de sédatif avec tous les inconvénients que cela peut impliquer.



Niveau 1
Très faible stimulation
Ce niveau convient aux personnes photosensibles car il n'y a pas de clignotement.

États dépressifs



Joie de vivre

Relaxation avec voix (audiocament®) - 37 min.

Un ruisseau coule et lave les impuretés de vos souvenirs; souvenirs agréables et rêves merveilleux de votre enfance se bousculent; deux histoires vous emmènent au pays de la lumière et du « nettoyage des ondes négatives ». Relaxation profonde, moment de bonheur intense, cet enregistrement favorise l'ouverture de votre potentiel au changement et prépare le subconscient à vivre la vie positivement. Un complément radical pour réagir constructivement à la dépression!



Niveau 3
Stimulation moyenne
Niveau utilisé pour la relaxation
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



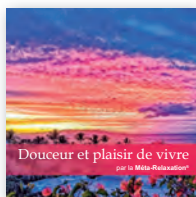
Retrouver la joie

Relaxation avec voix (audiocament®) - 22 min.

Quand l'esprit retrouve ses pouvoirs magiques et se met à être artiste et à colorer ce qui nous entoure, à mettre la vie en couleur... et quand un piroguier vous fait ressentir les sensations simples et essentielles de l'existence... deux histoires vous amènent à s'ouvrir à la joie ou à sourire à la vie. L'écoute répétée, mais à chaque fois un peu particulière de ce titre, aide les esprits chagrins et en panne de découverte à reprendre le chemin des changements nécessaires.



Niveau 3
Stimulation moyenne
Niveau utilisé pour la relaxation
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Douceur et plaisir de vivre

Relaxation avec voix (audiocament®) - 27 min.

Cet enregistrement mobilise toutes les ressources pour arriver rapidement et efficacement à une relaxation optimale. Promenade à la montagne, dans les champs de blé de votre enfance ou encore en forêt, cet enregistrement regorge d'images apaisantes et positives, un antidépresseur idéal pour passer l'hiver ou de difficiles passages à vivre de bonne humeur. Il est indiqué d'écouter cet enregistrement lors de la sieste ou avant de s'endormir pour préparer une nuit sereine et des rêves agréables.



Niveau 3
Stimulation moyenne
Niveau utilisé pour la relaxation
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

Séance découverte

Programme de démonstration



Séance découverte

30 min.

Vous pouvez télécharger gratuitement la «séance découverte» proposée lors des démos PSiO.



Niveau 2
Faible stimulation
Niveau utilisé pour la méditation
Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

Séances du soir (voix relaxantes)



Therapeutia - Yves Wauthier



Arrêter de fumer

Relaxation avec voix - 21 min.

Si vous souhaitez arrêter de fumer, vous aider à tenir votre objectif ou simplement recevoir une aide efficace vous pouvez utiliser cette session. L'utilisation régulière de la séance vous permet également d'installer des suggestions bénéfiques complémentaires. Vous pouvez aisément donner des instructions positives à votre inconscient.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Confiance et compétence scolaire

Relaxation avec voix - 20 min.

Spécialement conçue pour les enfants en trouble d'apprentissage, il s'agit d'une historiette plein de suggestion, de calme, de joies et de découvertes. Apprenez à vos enfants à apprendre tout en les amusant, en les distrayant.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Etat dépressif

Relaxation avec voix - 21 min.

Une session construite pour vous aider à raviver la flamme de la vie, votre goût du quotidien, votre appétit de découvrir ou d'apprendre... une aide à votre inconscient pour l'aider à sortir de l'ornière et reprendre la route sous un chaleureux soleil.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Impulsivité - Hyperactivité - Ado

Relaxation avec voix - 22 min.

Aidez vos enfants, ou ados, à mieux gérer leurs émotions, à accroître leur capacité de centration et de concentration. Une session faite pour soulager, apprendre et détendre.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Mémoire et concentration

Relaxation avec voix - 22 min.

Combien de fois avez-vous entendu: "Toi, tu n'as pas de mémoire" ou "Tu n'es pas concentré"! Toutes ces phrases qui semblent anodines nous conditionnent. Cette séance vous permet d'enlever toutes ces programmations négatives et vous offrent de nouvelles perspectives de mémorisation et de concentration. Nous avons tous une excellente mémoire. Nous enregistrons dix millions de données par seconde! Vous, moi, tout le monde! Nous n'avons pas besoin de toutes ces informations mais elles sont là. Bref, cette session vous ouvre la porte à ces données et demande aux parties de votre cerveau qui les gèrent de mieux vous les laisser accessibles instantanément si et quand vous en avez besoin!



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Rompre l'emprise du manipulateur

Relaxation avec voix - 23 min.

Le manipulateur, et ses techniques, se nourrit de vos peurs, de vos doutes... il sape, peu à peu, l'image que vous avez de vous-même... cette session aide votre inconscient à se construire les défenses utiles et à apprendre à maintenir à distance, ou à repérer, les tentatives de manipulations. Réappropriiez-vous votre vie, vos choix de vie, et augmentez par là-même votre capacité à vous épanouir au jour le jour...



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Rupture amoureuse

Relaxation avec voix - 21 min.

Une séance dédiée à l'accompagnement d'une rupture amoureuse ou au deuil d'une relation. Un espace de ressourcement qui vous redonne une bulle d'oxygène et de la joie de vivre.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles

Séances du soir (voix relaxantes)



Therapeutia - Yves Wauthier



□ Sérénité

Relaxation avec voix - 31 min.

Vous installez facilement un espace de sérénité et de sécurité qui vous permet d'ancrer positivement et bénéfiquement toutes les belles et bonnes petites ou grandes émotions, sensations de votre journée. Vous nourrissez cet espace, en vous, simplement en réécoutant de temps en temps cette session qui vous relaxera profondément. Il s'agit aussi d'une porte pour la méditation ou le mindfulness si vous le souhaitez.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



□ Sommeil

Relaxation avec voix - 22 min.

Si vous souffrez de troubles du sommeil, de pensées récurrentes qui vous empoisonnent, d'un sommeil léger ou interrompu cette session améliorera considérablement les aspects émotionnels liés à ce manque de sommeil de qualité. Vous pouvez accroître votre faculté d'avoir un sommeil réparateur et vous en profiterez de mieux en mieux au fur et à mesure de votre écoute régulière de cette séance. Plus vous l'écoutez, au mieux elle fonctionne et ancre toutes les suggestions bénéfiques qui y sont présentées. Faites de beaux rêves !



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



□ Sport

Relaxation avec voix - 24 min.

Cette session est plus particulièrement destinée à augmenter votre performance sportive, à lever des obstacles inconscients ou conscients qui vous sabotent et à installer, à leur place, de nouvelles façons de penser, réagir et vivre votre activité sportive. Cette séance vous permet de mieux gérer le stress de compétition, si vous êtes compétiteur, ou augmentera votre plaisir de jeu et votre capacité de détente et de performance.



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



□ Système immunitaire

Relaxation avec voix - 22 min.

Cette session est particulièrement destinée aux personnes qui souffrent de maladie, ou qui sentent que leur système immunitaire est fragilisé... Le but de la séance est de reconnecter votre inconscient à sa capacité de guérison ou de protection de votre corps et psychisme. Vous réparez de l'ordre de 2.000.000 de cellules par seconde sans devoir vous demander consciemment s'il est l'heure de réparer la cellule 1.999.999! Bref, rendez à votre système immunitaire 100% de ses capacités à vous défendre et toute sa pugnacité...Consultez évidemment votre médecin que cette séance ne remplace pas!



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



□ Blessure d'abandon

Relaxation avec voix - 20 min.

Travaillez vos ressources par rapport aux blessures d'abandon, rehaussez votre image de vous, apprenez à vous sentir et à être plus libre affectivement parlant. Découvrez que les relations commencent par s'aimer soi-même sans attendre de l'autre nécessairement la réponse ou la solution. Soyez vous !



Niveau 3
Stimulation moyenne

Niveau utilisé pour la relaxation

Ce niveau ne convient pas aux personnes photosensibles



Spanish

Mañana (visiones positivas)



Antonio Jorge Larruy



Que es meditar

Meditación con voz - 16 min.

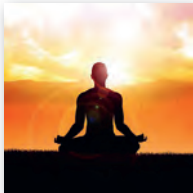
Una breve y concisa explicación de como se ha de meditar y de los beneficiosos que conlleva cuando se hace correcta y diariamente.



Nivel 2
Baja estimulación

Nivel utilizado para la meditación

Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles



Realización de los deseos

Meditación con voz - 23 min.

Generalmente nos equivocamos y proyectamos nuestro bienestar a factores externos a nosotros, lo cual inevitablemente genera sufrimiento. En este corto audio, se enseña como vivir directamente esta plenitud que todos anhelamos y que es nuestro estado natural.



Nivel 2
Baja estimulación

Nivel utilizado para la meditación

Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles



Meditación

Meditación con voz - 33 min.

Meditar es poder reconectar con nuestra esencia, por ello hemos de transitar de las ideas a las experiencias vivas y poco a poco reconocernos en el fondo de esas experiencias.



Nivel 2
Baja estimulación

Nivel utilizado para la meditación

Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles

Nova Era



Irradiar de Amor

Meditación con voz - 17 min.

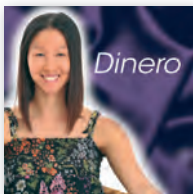
Después de unos minutos de ejercicios respiratorios abordando este tema, es todo vuestro Ser Profundo quien está lleno de Amor, que respira Amor y que progresivamente irradia Amor. Sintiendo el placer de expandir el sentimiento de Amor, llegas a una madurez emocional y a la vez alcanzas autonomía sentimental. A diferencia del niño que es totalmente dependiente y que vive de la recepción afin de poder llegar a la felicidad, este ejercicio os permite desarrollar una cierta autonomía emotiva y sentir un gran placer. Otra ventaja y no menos importante es que a través del ejercicio, apartas todos los sentimientos negativos que puedan haber en ti. Por tanto, una sesión fundamental y a utilizar sin moderación!



Nivel 2
Baja estimulación

Nivel utilizado para la meditación

Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles



Merojar la faceta financiera de vuestra vida

Meditación con voz - 23 min.

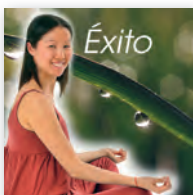
Esta sesión de meditación permite integrar la noción de dinero intrínsecamente ligado a la seguridad de uno mismo en lo más profundo de usted. Después de una fase de introducción durante la cual se desvelan las llaves de las 6 puertas que llevan al éxito financiero, la sesión, permite la integración consciente de estas nociones seguida por una fase de integración subconsciente y de una relajación profunda.



Nivel 2
Baja estimulación

Nivel utilizado para la meditación

Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles



Integrar el éxito

Meditación con voz - 24 min.

Durante esta grabación guía, es vuestro Ser profundo quien respira el Éxito. Tu pensamiento desarrolla una realidad a tu alrededor, es el nuevo paradigma en el desarrollo personal. Este ejercicio te propone visualizar un éxito o un objetivo importante a lograr, de la manera más detallada posible, después integrar profundamente esta imagen en ti e irradiar a tu alrededor este éxito tal y como lo habías imaginado. Después del esfuerzo mental integrado, la sesión finaliza con una pausa en relajación profunda.



Nivel 2
Baja estimulación

Nivel utilizado para la meditación

Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles

Mañana (visiones positivas)



Provocar la suerte

Meditación con voz - 19 min.

El potencial de la «Suerte» es algo que se prepara, se provoca y se toma. El secreto de la suerte está en la emisión de ondas positivas que provienen de nuestro consciente emotivo. Este ejercicio de meditación esta centrado en el positivismo, la felicidad de vivir y el optimismo. Se termina con una relajación de música y sonidos de naturaleza.



Nivel 2
Baja estimulación

Nivel utilizado para la meditación

Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles



Desarrollar la confianza en uno mismo

Meditación con voz - 29 min.

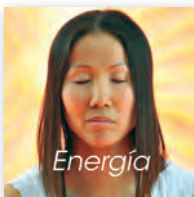
La sociedad, la cultura, a veces la familia, nos evalúan, nos comparan y nos juzgan. Cada ser es único como cada copo de nieve es en sí simple y diferente a la vez. La confianza en uno mismo es como la auténtica belleza, es interior y no puede más que venir del interior. Por tanto la confianza depende de nuestra capacidad de visualizar nuestra propia persona, seguros de nosotros mismos y con una alta autoestima. No esperes nada de los demás, el verdadero Guía de tu vida eres TU MISMO! Cree primero en ti! Esta sesión de meditación es una perfecta guía para mejorar tu autoestima.



Nivel 2
Baja estimulación

Nivel utilizado para la meditación

Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles



Absorber la energía vital

Meditación con voz - 15 min.

Esta grabación es una bonita sesión compuesta de ejercicios respiratorios y relajantes dirigidos al sistema nervioso parasimpático, seguida de una meditación basada en la absorción de la energía vital que se encuentra en todo el universo. Tras ello, una relajación con música clásica y sonidos de naturaleza. Muy recuperadora y energizante!



Nivel 2
Baja estimulación

Nivel utilizado para la meditación

Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles



Reforzar vuestras estrategias de influencia

Meditación con voz - 20 min.

El poder de influenciar nuestra vida empieza en parte con el Don de escuchar a los demás. Esta grabación os propone un ejercicio de visualización para adoptar esta actitud social inteligente: El escuchar, estar en la escucha y estar en la observación. Estar en la observación del otro y estar también en la observación de uno mismo. Sentirse en la «Recepción». Adoptar la paciencia y la empatía. Después de veinte minutos de meditación sobre el tema, la grabación acaba con una relajación simple de música y cantos de pájaros.



Nivel 2
Baja estimulación

Nivel utilizado para la meditación

Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles



Desarrollar tu propia intuición

Meditación con voz - 26 min.

La intuición resulta de un tratamiento inconsciente de datos en el cerebro. A la rapidez de la luz, las informaciones están vinculadas en los circuitos neuronales y en una fracción de segundo una información aparece en nuestra consciencia. Como no has procesado ninguna reflexión, esta podría parecer sorprendente dado que viene en realidad de antiguos mecanismos de defensa y de anticipación totalmente subconscientes para ayudarnos en la evolución de vuestra vida. Esta grabación permite aumentar tu potencial intuitivo aprendiendo a dejar venir los pensamientos y las ideas que desean salir y ser expresadas en ti. Toda la sesión se hace en posición tumbado en relajación total.



Nivel 2
Baja estimulación

Nivel utilizado para la meditación

Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles

Noche (voces relajantes)



Gestión del Estrés



Gestión del Estrés

Relajación con voz (audiocamentos®) - 33 min.

Después de una caminata a través un paseo por el bosque, pasando por el paisaje idílico de las ubicaciones de sus vacaciones, a través de arroyos de montaña y de agua filtrada pura y refrescante, dos historias metafóricas evocará una escena como lo experimentamos en un sueño. También llegaran a su inteligencia intuitiva, la espontaneidad, la confianza en sí mismo y lo natural para aliviar el estrés comportamiento de ciertos animales. Poco a poco, como un piloto a cargo responsable de su propio destino, se le vuela su avión propio pequeño a través de las nubes de tu existencia. Esta grabación contiene sugerencias de gran alcance que se disipen las preocupaciones que han cristalizado en las profundidades de su subconsciente.



Nivel 3
Estimulación media

Nivel utilizado para la relajación

Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles

Alegría de vivir



Alegría de vivir

Relajación con voz (audiocamentos®) - 37 min.

Un riachuelo fluye por nuestros recuerdos, llevándose los más negativos, y trayéndonos los más agradables y los sueños más maravillosos de nuestra infancia; dos historias nos transportan al país de la luz, «eliminando de nuestra cabeza las ondas negativas»... Esta grabación favorece la relajación profunda, procura un momento de felicidad intenso, despierta nuestro potencial de cambio y prepara nuestro subconsciente para vivir la vida positivamente. Un complemento radical de lucha constructiva contra la depresión.

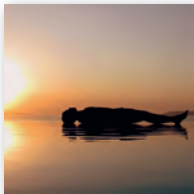


Nivel 3
Estimulación media

Nivel utilizado para la relajación

Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles

Paula Bande



Yoga Nidra

Relajación con voz - 45 min.

Relajación guiada donde el oyente se enfoca en una resolución o sankalpa al principio de la práctica. El sankalpa puede ser algo que se quiera mejorar a nivel físico, a nivel mental, emocional o energético. A través de esta técnica de relajación, vas a través de diferentes estados internos a la capa más profunda de la mente donde podemos plantar nuestra semilla o sankalpa. Esta semilla crece en la capa mental más profunda del subconsciente, así que es muy efectiva para cuando se tiene un objetivo concreto, incluso a nivel profesional, o una adicción etc. Muchas veces nos proponemos objetivos pero estos no florecen porque se quedan en la capa superficial de la mente. Con la técnica de yoga nidra conseguimos plantarlos en nuestro subconsciente para que florezcan desde la raíz.



Nivel 3
Estimulación media

Nivel utilizado para la relajación

Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles

Antonio Jorge Larruy



Reeducación

Relajación con voz - 41 min.

A lo largo de nuestra infancia, hemos aceptado sin darnos cuenta ideas limitantes y erróneas que nos debilitan y nos impiden vivir nuestra felicidad y autenticidad. Hace falta hacer una reeducación, de un modo constante, para que nuestro niño interior (el subconsciente) pueda neutralizar estas ideas que le limitan y abrirse a su propia verdad.



Nivel 3
Estimulación media

Nivel utilizado para la relajación

Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles



La aceptación

Relajación con voz - 32 min.

Este simple y tremendamente útil ejercicio puede aliviar los momentos de alteración del estado del ánimo, permitiendo a la persona ubicar, sentir, y finalmente aceptar el malestar, (que no es nada mas que una energía bloqueada) facilitando la recuperación de un estado de equilibrado y de tranquilidad.



Nivel 3
Estimulación media

Nivel utilizado para la relajación

Este nivel no es adecuado para personas fotosensibles



Portuguese

Sessões da manhã (visões positivas)



Nova Era



Absorva a energia vital

Meditação com voz - 15 min.

Esta sessão é composta de exercícios respiratórios apaziguantes que solicitam o sistema nervoso parassimpático, seguidos por uma meditação baseada na absorção da energia vital que está em toda parte do universo. Depois, vem um relaxamento clássico com músicas e sons da natureza. Muito recuperador e "energizante"!



Nível 2
Estimulação fraca

Nível utilizado para a meditação

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



Melhore o aspecto financeiro da sua vida

Meditação com voz - 27 min.

Esta sessão de meditação permite integrar a noção de dinheiro que é intimamente ligada a confiança em si mais profunda. Após uma fase introdutória durante a qual são desvendadas as chaves das seis portas que levam infalivelmente ao êxito financeiro, a sessão de meditação permite a integração consciente destas noções e depois segue uma fase de integração subconsciente e um relaxamento profundo.



Nível 2
Estimulação fraca

Nível utilizado para a meditação

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



Desenvolva a autoconfiança

Meditação com voz - 27 min.

A sociedade, a cultura, por vezes a família lhe avaliam, lhe comparam, e lhe julgam. No entanto, cada ser é único como um floco de neve que por mais simples que seja, já é diferente de outro. A autoconfiança é como a verdadeira beleza, ela é interior e somente pode provir de você no início. A autoconfiança depende então da sua capacidade a visualizar a si mesmo seguro e com autoestima alta. Não espere nada dos outros, o verdadeiro mestre da sua vida é VOCÊ! Acredite em você primeiro! Esta sessão de meditação é um guia perfeito para melhorar sua autoestima.



Nível 2
Estimulação fraca

Nível utilizado para a meditação

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



Desenvolva sua intuição pelo desprendimento

Meditação com voz - 23 min.

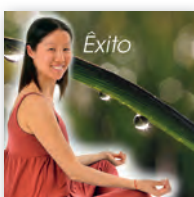
A intuição resulta de um tratamento inconsciente dos dados pelo cérebro. As informações são veiculadas, na velocidade da luz, nos seus circuitos neuronais e finalmente, em uma fração de segundo, uma informação aparece à sua consciência. Como ela não é oriunda de nenhuma reflexão, ela pode, às vezes, parecer surpreendente mas na verdade ela provém de mecanismos muito antigos de autodefesa e de antecipação totalmente subconscientes para lhe ajudar a evoluir da melhor maneira possível em sua vida. Esta gravação permite aumentar seu potencial intuitivo aprendendo o desprendimento e deixando afluir todos os pensamentos e as ideias até você. Toda a sessão se realiza deitado e em relaxamento total.



Nível 2
Estimulação fraca

Nível utilizado para a meditação

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



Integre o êxito

Meditação com voz - 20 min.

Nesta gravação que lhe guia, todo o seu ser profundo respira o êxito. O seu pensamento cria a realidade a sua volta, é o novo paradigma em desenvolvimento pessoal. Este exercício lhe propõe visualizar seu êxito ou um objetivo importante alcançado, da maneira mais detalhada possível, depois integre profundamente em você esta imagem e irradia a sua volta o seu êxito como você o imagina. Após o esforço mental realizado, a sessão se termina por uma pausa em relaxamento profundo.



Nível 2
Estimulação fraca

Nível utilizado para a meditação

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



Provoque a sorte

Meditação com voz - 17 min.

O potencial "sorte" é algo que se prepara, que se provoca e que se toma. O segredo da sorte é a emissão de ondas positivas oriundas da sua consciência emotiva. Este exercício de meditação foca o positivismo, a alegria de viver e o otimismo. Ele se termina por um relaxamento em música misturada a sons da natureza...



Nível 2
Estimulação fraca

Nível utilizado para a meditação

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



Irradie amor

Meditação com voz - 19 min.

Após alguns minutos de exercícios respiratórios sobre este tema, todo o seu ser profundo se enche de Amor, respira Amor e progressivamente irradia Amor. Tendo prazer em emitir o sentimento de Amor, tornar-se-á maduro (emocionalmente) porque ao mesmo tempo irá adotar certa autonomia sentimental... Diferente da criança que é totalmente dependente e necessita de afeto para poder acessar a felicidade, este exercício lhe permite desenvolver certa autonomia emotiva e tirar dele um grande prazer.



Nível 2
Estimulação fraca

Nível utilizado para a meditação

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis

Sessões da manhã (visões positivas)



Reforce suas estratégias de influência

Meditação com voz - 16 min.

O poder de influenciar sua vida começa entre outras coisas pelo dom de escuta do outro. Esta gravação lhe propõe um exercício de visualização para adotar esta atitude social inteligente: a escuta. Esteja na escuta, esteja na observação. Na observação do outro, mas também na observação de si mesmo. Esteja na «recepção». Adote a paciência e a empatia. Após vinte minutos de meditação sobre este tema esta gravação se termina por um relaxamento simples com música e cantos de pássaros.



Nível 2
Estimulação fraca

Nível utilizado para a meditação

Este nível não é indicado para as pessoas fotosensíveis



Sessões da noite (Vozes relaxantes)



Luz vermelho pulsada.



Relaxar (a atenção)

Vozes relaxantes (audiocamento®) - 39 min.

Esta gravação propõe uma sessão de relaxação guiada em e seguida, leva em direção do relaxamento necessário para poder beneficiar o melhor possível das tecnologias utilizadas nos audiocamentos®. Esta gravação é primordial como primeira escuta para todas as pessoas que nunca tiveram uma experiência em estado de relaxação profunda. Neste caso, recomendamos vivamente escutá-la antes de escutar seus primeiros audiocamentos®.



Nível 3
Estimulação média

Nível utilizado para o relaxamento

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



Gestão da dor

Vozes relaxantes (audiocamento®) - 29 min.

Esta gravação induz um profundo relaxamento e diminui a sensibilidade à dor. E conhecido que o estado de nervosismo ou de descontração faz flutuar proporcionalmente a sensibilidade à dor. A escuta regular destas mensagens metafóricas facilita assim a gestão da dor.



Nível 3
Estimulação média

Nível utilizado para o relaxamento

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



Alegria de viver

Vozes relaxantes (audiocamento®) - 26 min.

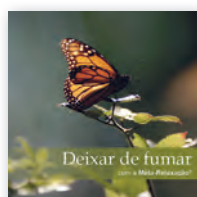
Um riacho corre e lava as impurezas das suas lembranças, memórias agradáveis e sonhos maravilhosos da sua infância vêm ao de cima. Duas histórias levam-nos ao país da luz e da «limpeza das ondas negativas». Relaxamento profundo, momento de felicidade intenso, esta gravação favorece a abertura do seu potencial à mudança e prepara o subconsciente para viver a vida positivamente. Um complemento radical para reagir construtivamente à depressão!



Nível 3
Estimulação média

Nível utilizado para o relaxamento

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



Deixar de fumar

Vozes relaxantes (audiocamento®) - 23 min.

Passeio pela serra, ascensão até ao ar puro da liberdade, esta gravação constitui um suporte psicológico forte, quando a vontade de fumar se faz sentir. Momento de profunda relaxação, para contrariar o nervosismo e complemento do substituto de nicotina utilizado (patch, pastilhas, etc.), este disco é o perfeito companheiro em casa, durante este período crucial, que representam as primeiras semanas sem cigarro.



Nível 3
Estimulação média

Nível utilizado para o relaxamento

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



Gestão do stress

Vozes relaxantes (audiocamento®) - 26 min.

Depois de uma viagem pela natureza, através de riachos das montanhas onde se filtra a água pura que refresca, duas histórias metafóricas evocam uma cena como num sonho e a inteligência intuitiva, a espontaneidade, a autoconfiança e a capacidade natural de controlar o stress, tornam-se cada vez mais conscientes. Como um piloto aos comandos de um avião, sentir-se-á progressivamente passar aos comandos do seu próprio destino, passeando entre as nuvens da sua própria existência. Esta gravação contém fortes sugestões que destruirão as preocupações cristalizadas no fundo do seu subconsciente.



Nível 3
Estimulação média

Nível utilizado para o relaxamento

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



A ioga da mesa

DISPONÍVEL EM BREVE

Vozes relaxantes (audiocamento®) - 33 min.

Relaxe dentro de seu espaço interior de calma e de serenidade... Entre em contato com sua energia de vida para que ela o ajude a usar da melhor maneira todas suas capacidades, a fazer as boas escolhas, sair da dúvida e da frustração... Graças a uma técnica eficaz, reencontre a liberdade de escolher, de descobrir satisfações mais duradouras e mais construtivas... longe das falsas fomes, sem fome e sem fim...! Ajude-se com suas lembranças agradáveis e valorizadoras, e redescubra a autoconfiança necessária para superar os momentos difíceis e isso, cada vez mais facilmente... Simples como... cerrar os punhos...!



Nível 3
Estimulação média

Nível utilizado para o relaxamento

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



Relaxamento no consultório do dentista

Vozes relaxantes (audiocamento®) - 35 min.

Você está instalado na cadeira para um tratamento dos dentes e só precisa relaxar. Enquanto o dentista opera durante meia-hora à uma hora, às vezes mais, esta gravação lhe permite ocupar o seu tempo agradavelmente e relaxar deixando o dentista trabalhar serenamente. As sugestões permitem reduzir o sangramento eventual e administrar melhor os desconfortos ou as dores, partindo do princípio de que o nível de sensibilidade e de excitabilidade nervosa baixa com o relaxamento profundo.



Nível 3
Estimulação média

Nível utilizado para o relaxamento

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



Perioperatório

Vozes relaxantes (audiocamento®) - 45 min.

Durante uma operação loco regional, o paciente ouve os comentários, por vezes desconcertantes do cirurgião e dos assistentes, sente por vezes seu corpo mexer e por causa do nível de estresse importante, ele muitas vezes deve sofrer uma sedação complementar por via intravenosa. Esta gravação permite vivenciar o tempo operatório de maneira agradável e evita totalmente ou em menor medida o acréscimo de uma intravenosa de sedativo bem como todos os inconvenientes que ela pode acarretar.



Nível 3
Estimulação média

Nível utilizado para o relaxamento

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis

Sono



Adormecer no jardim dos deuses

Vozes relaxantes (audiocamento®) - 32 min.

Ajuda preciosa para aqueles que sofrem de insônia os que vivem um período de estresse ou de ansiedade, esta gravação é, antes de tudo, um poderoso agente relaxante. Você é levado progressivamente até a beira do sono, enquanto vozes murmuram; em seguida, progressivamente, a relaxação invade... e a necessidade de sono se faz sentir... naturalmente!



Nível 3
Estimulação média

Nível utilizado para o relaxamento

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis

Sessões da noite (Vozes relaxantes)



Crescimento pessoal



Agressividade

Crescimento pessoal - 28 min.

Este título diz respeito ao eu profundo que acumula, por vezes inconscientemente, certa tensão e uma agressividade oriunda da impotência contida na definição mesma do estresse que é a impossibilidade de reagir a este ou a estes acontecimentos. Praticando regularmente a escuta desta gravação você terá a possibilidade de desarmar a ira e a agressividade, muitas vezes escondidas dentro de você.



Nível 3
Estimulação média

Nível utilizado para o relaxamento

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



Autoconfiança

Crescimento pessoal - 27 min.

Este título trata da confiança em si mesmo, é o mais famoso de todas as categorias da lista. Com a ajuda de metáforas especificamente escolhidas, a estória permite induzir um sentimento de confiança em si mesmo que parece faltar a toda a população.



Nível 3
Estimulação média

Nível utilizado para o relaxamento

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



Auto correção

Crescimento pessoal - 29 min.

Você possui, no seio de suas células, capacidades de auto correção e de cura. Este fato se tornou científico através de estudos em duplo-cego contra placebo que evidenciaram o fantástico poder de cura que todos nós compartilhamos. O seu corpo contém uma verdadeira «farmácia interna». É onde a natureza que lhe constitui obtém as moléculas e as partículas necessária à composição da sua formulação pessoal. Você mesmo compõe dessa forma a sua própria medicina interna. Foi comprovado cientificamente que os pensamentos positivos reforçam, entre outras coisas a imunidade. A prática do repouso, e mais ainda, de um relaxamento ativo consciente e subconsciente de forma regular, são então estratégias inteligentes para a prevenção das doenças e a garantia de uma saúde ótima.



Nível 3
Estimulação média

Nível utilizado para o relaxamento

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



Organização do tempo

Crescimento pessoal - 28 min.

A gestão do tempo e a procrastinação são as doenças do século. O tratamento do relógio temporal subconsciente ajuda já que a procrastinação decorre, muitas vezes, de um bloqueio combinado a uma falta de motivação. A escuta repetida das mensagens positivas dirigidas ao subconsciente permite uma forma de reprogramação para favorecer a administração do tempo e a organização necessária.



Nível 3
Estimulação média

Nível utilizado para o relaxamento

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



Auto segurança

Crescimento pessoal - 29 min.

Após uma viagem na natureza além do litoral das suas férias, na corrente dos riachos das montanhas onde flui a água pura que banha e refresca, duas estórias metafóricas evocam uma cena como em um sonho de inteligência intuitiva, a espontaneidade, a segurança e a natureza própria de certos animais que regulam seu estresse naturalmente. Progressivamente, tal qual um piloto no comando do seu destino, você se encontra no comando de um pequeno avião se deslocando pelas nuvens de sua existência. Esta gravação comporta potentes sugestões que neutralizam as preocupações cristalizadas nas profundezas de seu subconsciente.



Nível 3
Estimulação média

Nível utilizado para o relaxamento

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



Criatividade

Crescimento pessoal - 27 min.

Para que a criatividade emergja, o relaxamento total é ideal. Os dois hemisférios cerebrais podem então comunicar e trabalhar em harmonia enquanto o espírito cartesiano descansa. Os níveis de consciência no limite do sono são conhecidos por favorecer a emergência do potencial criativo. Diversas invenções fundamentais foram descobertas durante siestas rápidas após um repouso completo do espírito.



Nível 3
Estimulação média

Nível utilizado para o relaxamento

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



Gestão da ansiedade

Crescimento pessoal - 29 min.

Os textos desta gravação foram concebidos de forma a proporcionar um profundo relaxamento ao nível consciente e um alívio da ansiedade ao nível subconsciente. A escuta repetida destas mensagens metafóricas permite um fortalecimento comportamental face ao medo do futuro e, posteriormente, poderá apreciar a realidade mais serenamente a nível emocional.



Nível 3
Estimulação média

Nível utilizado para o relaxamento

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis

Sessões da noite (Vozes relaxantes)



Harmonia Relacional

Crescimento pessoal - 29 min.

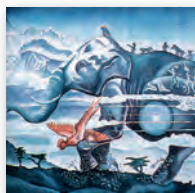
Este título foca a qualidade das relações com os outros. As histórias e as metáforas são concebidas para favorecer a emergência das relações harmoniosas com os outros.



Nível 3
Estimulação média

Nível utilizado para o relaxamento

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis



Toxico dependencia

Crescimento pessoal - 23 min.

Esta gravação foi concebida como ajuda psicológica para quem quer parar de usar produtos aditivos. A escuta repetida das mensagens metafóricas permite uma mobilização dos recursos subconscientes e a possibilidade de abordar esse período difícil com mais serenidade e confiança em si.



Nível 3
Estimulação média

Nível utilizado para o relaxamento

Este nível não é indicado para as pessoas fotos-sensíveis

Fotossensível



Autoconfiança - Fotossensível

Vozes relaxantes (audiocamento®) - 29 min.

Este título trata da confiança em si mesmo, é o mais famoso de todas as categorias da lista. Com a ajuda de metáforas especificamente escolhidas, a história permite induzir um sentimento de confiança em si mesmo que parece faltar a toda a população.



Nível 1
Estimulação muito fraca

Este nível é indicado para as pessoas que resistem ao relaxamento ou fotos-sensíveis, pois não há luz pulsada.



Gestão da dor - Fotossensível

Vozes relaxantes (audiocamento®) - 29 min.

Esta gravação induz um profundo relaxamento e diminui a sensibilidade à dor. É conhecido que o estado de nervosismo ou de descontração faz flutuar proporcionalmente a sensibilidade à dor. A escuta regular destas mensagens metafóricas facilita assim a gestão da dor



Nível 1
Estimulação muito fraca

Este nível é indicado para as pessoas que resistem ao relaxamento ou fotos-sensíveis, pois não há luz pulsada.



Perioperatório - Fotossensível

Vozes relaxantes (audiocamento®) - 45 min.

Durante uma operação loco regional, o paciente ouve os comentários, por vezes desconcertantes do cirurgião e dos assistentes, sente por vezes seu corpo mexer e por causa do nível de estresse importante, ele muitas vezes deve sofrer uma sedação complementar por via intravenosa. Esta gravação permite vivenciar o tempo operatório de maneira agradável e evita totalmente ou em menor medida o acréscimo de uma intravenosa de sedativo bem como todos os inconvenientes que ela pode acarretar.



Nível 1
Estimulação muito fraca

Este nível é indicado para as pessoas que resistem ao relaxamento ou fotos-sensíveis, pois não há luz pulsada.



Flemish

Avondsessies (ontspannende stemmen)



Omgaan met stress



Loslaten

Relaxatie (audiocament) - 35 min.

Deze opname omvat (track nr.1) een introductie tot de technologie van Meta-Relaxatie® enkele algemene adviezen over de audioceuticals® en hoe je het best het luisteren moet aanpakken. Track nr.2 stelt u een begeleide relaxatiesessie voor en helpt u daarna zo goed mogelijk te ontspannen en los te laten, om optimaal te kunnen genieten van de technologieën die gebruikt worden in de audioceuticals®. Deze opname is dus uiterst belangrijk, als eerste kennismaking, voor alle personen die zich nog nooit in staat van diepe relaxatie hebben bevonden. Deze opname waarvan de titel «Loslaten» is, is dus een absolute aanrader om even te wennen en tegelijkertijd te leren het bewuste los te laten en een mooie inleiding vóór uw eerste audioceutical®.



Level 3

Matige stimulatie

Gebruikt voor de relaxatie

Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen



Omgaan met stress

Relaxatie (audiocament) - 32 min.

Een reis door de natuur, langs de betoverende stranden van de kuststreken van uw vakantiebestemming, langs de beekjes in de bergen waar puur en verfrissend water stroomt, twee metaforische verhalen die een tafereel uit een droom oproepen en de intuïtieve intelligentie, de spontaniteit, de zelfzekerheid, de natuurlijke schoonheid van sommige dieren die op natuurlijke wijze hun stress regelen. Stap voor stap krijgt u het gevoel, net als een piloot op weg naar zijn bestemming, dat u in een klein vliegtuigje zweeft over de wolken van uw bestaan. Deze opname brengt krachtige suggesties teweeg die de zorgen, diep verborgen in de dieptes van uw onderbewustzijn, doen vervliegen.



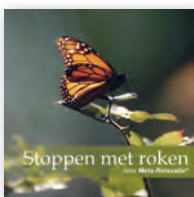
Level 3

Matige stimulatie

Gebruikt voor de relaxatie

Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Dependencies



Stoppen met roken

Relaxatie (audiocament) - 29 min.

Via een reis naar de bergen stijgt u op naar de zuivere lucht van uw vrijheid. Deze opname vormt een zeer doeltreffende psychologische hulp wanneer u trek krijgt om te roken; een moment van diepe ontspanning om de zenuwen te bedwingen, als aanvulling op de gebruikte nicotinevervangers (patch, kauwgom, enz.). Deze disk is uw perfecte gezelschap voor thuis, tijdens deze belangrijke eerste weken na uw afscheid van de sigaret.



Level 3

Matige stimulatie

Gebruikt voor de relaxatie

Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Depressieve toestanden



Levenslust

Relaxatie (audiocament) - 38 min.

Een beekje verdrinkt en reinigt de onzuiverheden van uw herinneringen. Aangename herinneringen, wonderbare dromen uit uw kindertijd overvallen u. Twee verhalen nemen u mee naar het land van het licht en verdrijven de negatieve golven. De diepgaande relaxatie en het intens moment van geluk die deze opname teweegbrengt, begunstigen uw vermogen tot verandering en bereiden het onderbewuste voor op een positieve kijk op het leven. Een ingrijpende aanvulling om constructief te reageren op een depressie!



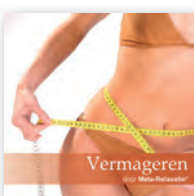
Level 3

Matige stimulatie

Gebruikt voor de relaxatie

Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Gewicht



Vermageren

Relaxatie (audiocament) - 23 min.

Het is algemeen bekend dat nervositeit compenserende eetbuien kan veroorzaken. Bovendien kan een situatie van ontspanning op zichzelf de regeling van het gewicht genereren. De gewichtstoename is verbonden aan talrijke processen, vaak van emotionele aard, en soms van vereenzelviging of van schuldgevoel. Deze processen kunnen positief beïnvloed worden door relaxatie en suggesties opgebouwd rond verschillende thema's. Wij raden u aan deze opname te gebruiken telkens u in het dagelijkse leven met spanning geconfronteerd wordt want het kan de extra eetbuien en de vaak moeilijk te groeneren diëten perfect vervangen.



Level 3

Matige stimulatie

Gebruikt voor de relaxatie

Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Avondsessies (ontspannende stemmen)



Functionele stoornissen



Cardio-Relaxatie

Relaxatie (audiocassette) - 31 min.

Stress beïnvloedt rechtstreeks de spanning in de spieren die de grootte van de bloedvaten regelen. Relaxatie is dus ideaal om de medicatie te vervolledigen. Personen die een hartaanval kregen of die lijden aan hartbeklemming hebben vaak last van bedreigende, of als bedreigend geïnterpreteerde, gevoelens en tekenen. Als deze mensen zelf geen positieve houding aannemen, kunnen ze onmogelijk hun eigen sereniteit en welzijn terugvinden. Deze opnames voorzien in deze leemte en zorgen ervoor dat de zieke kalm wordt.



Level 3
Matige stimulatie

Gebruikt voor de
relaxatie

Dit level is niet geschikt
voor lichtgevoelige
personen



Hoofdpijn

Relaxatie (audiocassette) - 32 min.

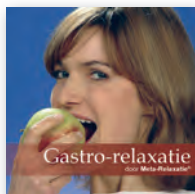
Desondanks de zeer verschillende psychopathologische processen, reageert spanningshoofdpijn net zoals migraine zeer goed op de diepgaande relaxatie. Door middel van aangepaste suggestie kan deze opname in het bijzonder inspelen op de spanning in de nekspieren. Bovendien kan de opname ook de onbewuste vaso-motorische problemen van de gladde spieren verzachten. Het zorgt voor een diepgaande relaxatie gericht op de bewuste en onbewuste ontspanning van de spieren. Deze ontspanning kan zowel fysisch als psychologisch werken.



Level 3
Matige stimulatie

Gebruikt voor de
relaxatie

Dit level is niet geschikt
voor lichtgevoelige
personen



Gastro-Relaxatie

Relaxatie (audiocassette) - 48 min.

Chronische maagontsteking, een geïrriteerde darm, bepaalde maagzweren en allerlei ontstekingen van de maag tot aan de endeldarm... Het spijsverteringssysteem biedt ons het grootste aantal voorbeelden en de beste studies over de rol van psychosomatische mechanismen in het opduiken of evolueren van pijnen en organische letsels. De grote relaxatie en de muzikale sfeer geven een verklaring voor de doeltreffendheid en de lange duur van het effect van deze suggesties gericht op de maagontspanning.



Level 3
Matige stimulatie

Gebruikt voor de
relaxatie

Dit level is niet geschikt
voor lichtgevoelige
personen



Prenatale relaxatie

Relaxatie (audiocassette) - 48 min.

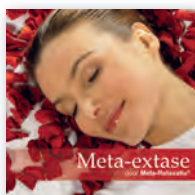
De angst voor een premature geboorte, voor de pijn van de bevalling, die al ingeprogrammeerd zijn sedert de kinderjaren, en zelfs het risico om te zitten in de laatste drie weken van de zwangerschap, zijn problemen in de verloskunde waarvoor geen medische uitleg bestaat. De wetenschappelijke literatuur heeft het over de rol van psychologische factoren en de doeltreffendheid van een aangepaste tussenkomst op dat niveau. De grote psychische en psychologische relaxatie en de geluidssfeer geven een verklaring voor de doeltreffendheid van de suggesties gericht op de baarmoeder –en bilnaadontspanning. Te gebruiken vanaf de derde maand zwangerschap.



Level 3
Matige stimulatie

Gebruikt voor de
relaxatie

Dit level is niet geschikt
voor lichtgevoelige
personen



Meta-extase

Relaxatie (audiocassette) - 39 min.

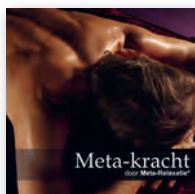
In het bijzonder bij de vrouw is het genot rechtstreeks verbonden met de emotionele en imaginaire dimensie. Deze opname is een rijke bron aan onrechtstreekse erotische beelden en sensoriele verbindingen die op een subtiele manier inwerken op de persoon in kwestie. De erotische capaciteit verhogen door middel van een aangename en positieve visualisatie kan het vermogen een orgasme te krijgen optimaliseren. Dat kun je vergelijken met het trainen van een verzwakte spier opdat ze opnieuw haar oorspronkelijke kracht en sterkte zou terugwinnen.



Level 3
Matige stimulatie

Gebruikt voor de
relaxatie

Dit level is niet geschikt
voor lichtgevoelige
personen



Meta-kracht

Relaxatie (audiocassette) - 37 min.

Seks zit tussen je twee oren! Dit is een algemeen bekend feit. Vandaar de idee om een programma met aangepaste suggesties te ontwikkelen die eventuele remmingen, verschillende angsten (zoals de angst voor het niet op de hoogte zijn) en het gebrek aan zelfrespect deblokkeren. Deze opname bevat nog meer metaforen met het oog op de stimulatie van de erotiek die in ons verscholen zit en die subtiel inwerken op het niveau van de sensorialiteit van de erogene zones die rechtstreeks in verband staan met de seksuele organen. Ze bereiden u op een natuurlijke en optimale wijze voor op de handeling die volgt.



Level 3
Matige stimulatie

Gebruikt voor de
relaxatie

Dit level is niet geschikt
voor lichtgevoelige
personen



Ademhalingsrelaxatie

Relaxatie (audiocassette) - 39 min.

Van psychogene hyperventilatie tot allergische bronchiale astma - talrijk zijn de ademhalingsproblemen waarbij het psychosomatisch aspect een verzwarende of verergerende rol speelt. De diepgaande psychische en psychologische relaxatie die de suggesties en muzikale sfeer veroorzaken, verklaren de onmiddellijke doeltreffendheid en het lange effect van de behandeling.



Level 3
Matige stimulatie

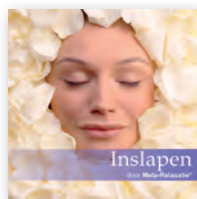
Gebruikt voor de
relaxatie

Dit level is niet geschikt
voor lichtgevoelige
personen

Avondsessies (ontspannende stemmen)



Slaap



Inslapen

Relaxatie (audiocament) - 32 min.

Een belangrijk hulpmiddel voor personen die lijden aan slapeloosheid. Deze opname is eerst en vooral een sterk relaxerend agens. Met de krekels tijdens een zomernacht op de achtergrond wordt u progressief begeleid naar het inslapen terwijl de stemgeluiden gefluister worden. Langzaam maar zeker gaat u zich ontspannen voelen en de behoefte om te slapen komt... heel natuurlijk! U slaapt in, in een serene sfeer... nog voor het einde van de opname!



Level 3

Matige stimulatie

Gebruikt voor de
relaxatie

Dit level is niet geschikt
voor lichtgevoelige
personen



German



Morning (Positive Visions)



Strahlen Sie Liebe aus

Meditation (Nova Era) - 17 min.

Nach einigen Minuten Atemübungen über diese Thema, ist Ihr ganzes Wesen tief mit Liebe gefüllt, es atmet Liebe und strahlt nach und nach Liebe aus. Beim Genuss, Liebesgefühle auszustrahlen, reifen Sie emotional heran, denn Sie adoptieren eine sentimentale Eigenständigkeit... Im Unterschied zum Kind, welches vollkommen abhängig ist und das sich im "bekommen" Verhalten wiederfindet, um zum Glück zu geraten, ermöglicht diese Übung Ihnen, mit viel Vergnügen eine gewisse emotive Autonomie zu erlangen. Ein weiteres und nicht geringste Vorteil ist, dass diese Übung alle negativen Gefühle, welche es immer sein mögen, aus Ihnen heraus verjagt! Diese Aufnahme ist daher grundlegend! ... Ohne Zurückhaltung zu benutzen !



Level 2

Weak stimulation

Level used for meditation

This level is not suitable for photosensitive people



Verbessern Sie die finanzielle Facette Ihres Lebens

Meditation (Nova Era) - 25 min.

Diese Meditationsbehandlung ermöglicht den Begriff "Geld", der mit dem Begriff "Selbstsicherheit" untrennbar verbunden ist, in Ihrem tiefsten Inneren einzugliedern. Nach einer introduktiven Phase, während der, die 6 zum finanziellen Erfolg führende Schlüssel enthüllt werden, ermöglicht die Meditationsbehandlung die bewusste Integration dieser Begriffe, und endet anschliessend mit einer unterbewussten Integration und tiefer Entspannungsphase.



Level 2

Weak stimulation

Level used for meditation

This level is not suitable for photosensitive people



Integrieren Sie den Erfolg

Meditation (Nova Era) - 24 min.

In dieser Aufnahme schnuppert Ihr ganzes Wesen Erfolg. Ihre Gedanken gründen Ihre Wirklichkeit, es ist das neue Paradigma der Persönlichkeitsentwicklung. Diese Übung schlägt Ihnen vor, Ihren Erfolg oder ein wichtig zu erreichendes Ziel, so deutlich wie nur möglich zu visualisieren, und anschliessend, dieses Bild so tief wie möglich zu integrieren und den Erfolg, so wie Sie ihn sich für Sie vorgestellt haben, auszustrahlen. Nach abgeschlossener mentalen Anstrengung, endet die Behandlung mit einer tiefen Entspannungsphase.



Level 2

Weak stimulation

Level used for meditation

This level is not suitable for photosensitive people



Entwickeln Sie Ihre Intuition durch die Art des Loslassens

Meditation (Nova Era) - 25 min.

Die Intuition resultiert aus der unterbewussten Datenverarbeitung des Gehirns. In Lichtgeschwindigkeit werden Informationen in Ihren neuronalen Schaltkreisen transportiert, und schliesslich gelangt eine Information innerhalb einem Sekundenbruchteil Ihrem Bewusstsein. Da Sie dabei keinesfalls nachgedacht haben, kann diese manchmal als erstaunlich empfunden werden, obschon sie eigentlich aus uralten und vollkommen unterbewusste Selbstverteidigungs- und Antizipations-Mechanismen stammt, die Ihnen dazu dienen, sich am besten in Ihrem Leben zu entwickeln. Diese Aufnahme ermöglicht es Ihnen, Ihr Intuitions-Potenzial zu erhöhen durch das Erlernen der Art des Loslassens, Gedanken und Anregungen auf sich wirken zu lassen, die nur darauf warten, sich ausdrücken zu können. Die ganze Behandlung wird in Liegeposition und in vollkommener Entspannung ausgeführt.



Level 2

Weak stimulation

Level used for meditation

This level is not suitable for photosensitive people



Lösen Sie Ihr Glück aus

Meditation (Nova Era) - 20 min.

Das "Glücks-" Potential ist etwas, was vorbereitet, provoziert und zu sich genommen wird. Das Glücksgeheimnis besteht aus der Ausstrahlung positiver Wellen aus Ihrem emotionales Bewusstsein. Diese Meditations-Übung konzentriert sich auf Positivismus, Lebensfreude und Optimismus. Sie endet auf einer Entspannung auf einer, mit Naturklängen gemischten Musik...



Level 2

Weak stimulation

Level used for meditation

This level is not suitable for photosensitive people



Entwickeln Sie Selbstvertrauen

Meditation (Nova Era) - 31 min.

Die Gesellschaft, die Kultur und manchmal sogar die Familie bewerten, vergleichen und beurteilen Sie. Obschon jedes Wesen einzigartig ist, sowie jede Schneeflocke, wie einfach sie auch sei, schon unterschiedlich ist... Das Selbstvertrauen ist wie die wahre Schönheit, sie gehört zu Ihrem Inneren und kann ursprünglich nur von Ihnen stammen. Ihr Selbstbewusstsein hängt also ausschliesslich von Ihrem Vermögen ab, Ihre eigene Selbstsichere Person mit einem hohen Selbstwertgefühl, zu visualisieren. Erwarten Sie nichts von Anderen. Der wahrhafte Meister Ihres Lebens sind SIE ! Glauben Sie zuerst an sich selbst ! Diese Meditations-Behandlung ist also ein perfekter Wegweiser, um Ihr Selbstwertgefühl zu verbessern.



Level 2

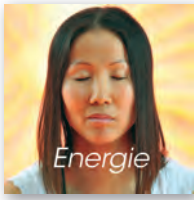
Weak stimulation

Level used for meditation

This level is not suitable for photosensitive people



Morning (Positive Visions)



Absorbieren Sie die Lebensenergie

Meditation (Nova Era) - 16 min.

Diese Aufnahme ist eine schöne Behandlung, zusammengestellt aus beruhigende Atemübungen, welche das parasympathetische Nervensystem anregt, gefolgt einer, auf die Aufnahme, der überall im Universum vorhandenen Lebensenergie, basierten Meditation. Anschliessend, die klassische Entspannung mit Musik und Geräusche der Natur. Sehr erholsam und anregend!



Level 2

Weak stimulation

Level used for meditation

This level is not suitable for photosensitive people



Verstärken Sie Ihre Beeinflussungsstrategien

Meditation (Nova Era) - 16 min.

Die Begabung sein Leben zu beeinflussen beginnt unter anderem damit, bei der Begabung anderen zu zuhören. Diese Aufnahme schlägt eine Visualisierungs-Übung vor, um dieses sozial-intelligente Verhalten zu fördern: das Zuhören. Seien Sie im Zuhören, seien Sie in der Beobachtung. In der Beobachtung des anderen, jedoch auch in der Beobachtung von Ihnen selbst. Seien Sie in der "Entgegennahme". Lernen Sie Geduld und Einfühlungsvermögen. Nach 20 Minuten Meditation zu diesem Thema endet diese Aufnahme mit einer einfachen Entspannung bei Musik und Vogelgesang.



Level 2

Weak stimulation

Level used for meditation

This level is not suitable for photosensitive people

Evening (Relaxing Voices)



Selbstsicherheit

Relaxation (audiotherapy) - 40 min.

Nach einer Reise in die Natur, entlang der Küste Ihrer Urlaubsstrände, im Laufe des Bergbaches, wo das klare Wasser strömt, das sprudelt und erfrischt, rufen zwei metaphorische Geschichten eine Szene wie in einem Traum und intuitiver Intelligenz wach, Spontaneität, Selbstsicherheit, die manchen Tieren, die ihren Stress natürlich regeln, eigene Natürlichkeit. Nach und nach und wie ein Pilot beim Ansteuern seines Zieles steuern Sie ein kleines Flugzeug, welches die Wolken Ihrer Existenz umfliegt. Diese Aufzeichnung enthält kräftige Suggestionen, welche die in den Tiefen Ihres Unterbewusstseins kristallisierten Sorgen zersplittern lassen.



Level 3

Medium stimulation

Relaxation level

This level is not suited for photosensitive people



Lebensfreude

Relaxation (audiotherapy) - 34 min.

Ein fließendes Bächlein reinigt die negativ behafteten Aspekte Ihrer Erinnerungen, wobei sich herrliche Träume und angenehme Erinnerungen Ihrer Kindheit miteinander vermischen. Zwei Geschichten bringen Sie in das Land des Lichts und der Reinigung. Mit tiefer Entspannung und Momenten großer Freude fördert dieses Programm die Öffnung Ihres Potenzials für positive Veränderungen und es bereitet Ihr Unterbewusstsein darauf vor, ein freudvolles und erfülltes Leben zu führen.



Level 3

Medium stimulation

Relaxation level

This level is not suited for photosensitive people



Italian



Meditation (Nova Era)



Radiate Love

Meditation (Nova Era) - 18 min.

After a few minutes of breathing exercises using this theme, your entire deep being will be filled with love: you will breathe love and will gradually radiate love. By taking pleasure in emitting the feeling of love, you will mature (emotionally) because you will also develop romantic autonomy at the same time. Unlike a child who is totally dependent and has to receive love to be happy, this exercise enables you to develop a degree of emotional autonomy and to find great pleasure in it.



Level 2
Weak stimulation

Level used for meditation
This level is not suitable for photosensitive people



Improve the financial side of your life

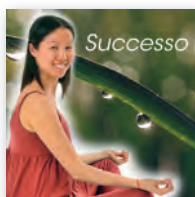
Meditation (Nova Era) - 26 min.

This meditation session enables integration of the concept of money intrinsically tied to that of self-confidence in your deepest being. The keys to the six doors that inevitably lead to financial success are revealed during an introductory phase. The meditation session allows the conscious integration of these concepts. This technique is followed by a subconscious integration phase and a deep relaxation phase.



Level 2
Weak stimulation

Level used for meditation
This level is not suitable for photosensitive people



Integrate success

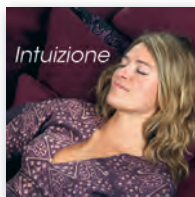
Meditation (Nova Era) - 25 min.

Your entire deep being breathes success in this recorded guide. Your thoughts create the reality around you. It's the new paradigm for personal growth. This exercise asks you to visualize your success or an important goal to reach in with much detail as possible, to deeply integrate the image within you, and then to radiate the success you see for yourself all around you.



Level 2
Weak stimulation

Level used for meditation
This level is not suitable for photosensitive people



Develop your intuition by letting go

Meditation (Nova Era) - 25 min.

Intuition is a result of the sub-conscious mind processing of information. Information is transported through your neuronal circuits at the speed of light and, within a fraction of a second, appears in your conscious mind. Because you haven't consciously thought about it, it can sometimes be surprising but, in fact, it is the result of this very ancient and totally sub-conscious self-defense and anticipation mechanisms that help you live your life better.



Level 2
Weak stimulation

Level used for meditation
This level is not suitable for photosensitive people



Make luck happen

Meditation (Nova Era) - 15 min.

Potential "luck" is something that is prepared, initiated, then taken. The secret of luck is radiating the positive waves using your emotional consciousness. This meditation exercise is based on positivism, the joy of living and optimism. It ends with relaxation with music and nature sounds.



Level 2
Weak stimulation

Level used for meditation
This level is not suitable for photosensitive people



Develop your self-confidence

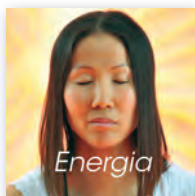
Meditation (Nova Era) - 28 min.

Society, culture and, at times, your family assess, compare and judge you. However, every being is unique, the way every snowflake, no matter how simple, is different. Self-confidence is like true beauty. It is internal and can only come from you. The level of your self-confidence depends on your ability to visualize yourself as being sure of yourself and with high self-esteem.



Level 2
Weak stimulation

Level used for meditation
This level is not suitable for photosensitive people



Absorb vital energy

Meditation (Nova Era) - 17 min.

This recording is a beautiful session of relaxing breathing exercises that work on the parasympathetic nervous system. They are followed by meditation based on the absorption of the vital energy found everywhere in the universe, and concludes with traditional relaxation accompanied by music and sounds of nature. It is very refreshing and energizing!



Level 2
Weak stimulation

Level used for meditation
This level is not suitable for photosensitive people



Improve your strategy for influencing people

Meditation (Nova Era) - 16 min.

The power to influence your life starts with the gift of listening to others. This recording provides a visualization exercise to help you master the intelligent social skill of listening. Listen and observe. Observe others and observe yourself too. Be "receptive". Become patient and empathetic. After twenty minutes of meditation on this topic, the recording ends with simple relaxation.



Level 2
Weak stimulation

Level used for meditation
This level is not suitable for photosensitive people



Rilassamento



Mollare la presa

Rilassamento (audioterapie) - 40 min.

Questa registrazione comprende (brano n°1) una preparazione alla tecnologia delle audioterapie e in generale qualche consiglio sul modo di affrontare l'ascolto delle audioterapie. Nel brano n°2 si propone una seduta di rilassamento guidata; in seguito, ti porta in direzione del mollare la presa, necessario per poter beneficiare in modo ottimale delle tecnologie utilizzate nelle audioterapie®. Questa registrazione è quindi fondamentale, come primo ascolto, per tutte le persone che non hanno mai avuto esperienza di uno stato di rilassamento profondo. In questo caso, lo consigliamo vivamente prima di ascoltare le tue prime audioterapie®.



Livello 3
Stimolazione media

Livello utilizzato per il rilassamento

Questo livello non va bene per le persone fotosensibili



Liberarsi lo spirito

Rilassamento (audioterapie) - 31 min.

Questa seduta è utile a tutti... Insegna alla mente come liberarsi del ruminare preciso, sfocato, concreto o astratto che ingombra il nostro pensiero e l'affatica. Questo stato di attenzione permanente è un problema della nostra civiltà. Diminuisce la nostra capacità naturale di immaginare, sognare e permettere alla nostra mente di regolare numerose funzioni «fisiologiche». «Liberarsi lo spirito» aumenta l'efficacia personale in numerose situazioni quotidiane o straordinarie e potenzia l'effetto delle altre audioterapie®. Insegna il "mollare la presa" e a fare il vuoto prima di addormentarsi, senza dover fare ricorso ai farmaci.



Livello 3
Stimolazione media

Livello utilizzato per il rilassamento

Questo livello non va bene per le persone fotosensibili



Gioia di vivere

Rilassamento (audioterapie) - 35 min.

Un ruscello scorre e lava le impurità dei tuoi ricordi; ricordi piacevoli e sogni meravigliosi della tua infanzia si urtano; due storie ti portano nel paese della luce e della «pulizia delle onde negative». Rilassamento profondo, momento di felicità intensa, questa registrazione favorisce l'apertura del tuo potenziale al cambiamento e prepara il subconscio a vivere la vita positivamente. Un complemento radicale per reagire costruttivamente alla depressione !



Livello 3
Stimolazione media

Livello utilizzato per il rilassamento

Questo livello non va bene per le persone fotosensibili



Gestione dello stress

Rilassamento (audioterapie) - 35 min.

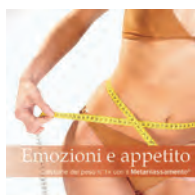
Dopo un viaggio nella natura, attraverso le rive e le coste delle tue vacanze, lungo i ruscelli delle montagne dove sgorga l'acqua pura che scorre e rinfresca, due storie metaforiche evocano una scena come in un sogno e l'intelligenza intuitiva, la spontaneità, la sicurezza di sé, la naturalezza propria di alcuni animali che regolano naturalmente lo stress. Progressivamente, come un pilota ai comandi del suo destino, ti ritrovi ai comandi di un piccolo aereo che si sposta attorno alle nuvole della tua esistenza. Questa registrazione comprende vigorose suggestioni che frantumano le preoccupazioni cristallizzate nelle profondità del tuo subconscio.



Livello 3
Stimolazione media

Livello utilizzato per il rilassamento

Questo livello non va bene per le persone fotosensibili



Emozioni e appetito

Rilassamento (audioterapie) - 47 min.

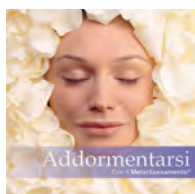
Il nervosismo può comportare il consumo compensatorio di cibo, è noto. Quindi, provocare una situazione di rilassamento può per sé generare la regolazione del peso. Prendere peso è legato a numerosi processi, spesso di ordine emotivo, talvolta di identificazione o di colpabilizzazione, che possono essere positivamente influenzati da un rilassamento e dalle suggestioni mirate attorno a questi temi diversi. Utilizzare questa registrazione ogni volta che la tensione sale nella vita quotidiana è un complemento perfetto ai sostituti alimentari e alle diete talvolta difficili da gestire.



Livello 3
Stimolazione media

Livello utilizzato per il rilassamento

Questo livello non va bene per le persone fotosensibili



Addormentarsi

Rilassamento (audioterapie) - 36 min.

Aiuto prezioso agli insonni e alle persone che vivono un periodo di stress o di ansia, questa registrazione è prima di tutto un forte agente rilassante. Sei portato progressivamente al bordo del sonno, mentre le voci si fanno sussurri; poi, progressivamente, il rilassamento ti invade e... il bisogno di sonno si fa sentire... naturalmente ! Ti addormenti automaticamente in un'atmosfera di serenità... prima della fine della registrazione !



Livello 3
Stimolazione media

Livello utilizzato per il rilassamento

Questo livello non va bene per le persone fotosensibili



Japanese



Morning (Positive Visions)



愛を統合するためのエクササイズ

Meditation (Nova Era) - 18 min.

After a few minutes of breathing exercises using this theme, your entire deep being will be filled with love: you will breathe love and will gradually radiate love. By taking pleasure in emitting the feeling of love, you will mature (emotionally) because you will also develop romantic autonomy at the same time. Unlike a child who is totally dependent and has to receive love to be happy, this exercise enables you to develop a degree of emotional autonomy and to find great pleasure in it.



Level 2
Weak stimulation
Level used for meditation
This level is not suitable for photosensitive people



お金を統合するためのエクササイズ

Meditation (Nova Era) - 26 min.

This meditation session enables integration of the concept of money intrinsically tied to that of self-confidence in your deepest being. The keys to the six doors that inevitably lead to financial success are revealed during an introductory phase. The meditation session allows the conscious integration of these concepts. This technique is followed by a subconscious integration phase and a deep relaxation phase.



Level 2
Weak stimulation
Level used for meditation
This level is not suitable for photosensitive people



成功を統合するためのエクササイズ

Meditation (Nova Era) - 25 min.

Your entire deep being breathes success in this recorded guide. Your thoughts create the reality around you. It's the new paradigm for personal growth. This exercise asks you to visualize your success or an important goal to reach in with much detail as possible, to deeply integrate the image within you, and then to radiate the success you see for yourself all around you.



Level 2
Weak stimulation
Level used for meditation
This level is not suitable for photosensitive people



音楽を次第に大きくしましょう。

Meditation (Nova Era) - 25 min.

Intuition is a result of the sub-conscious mind processing of information. Information is transported through your neuronal circuits at the speed of light and, within a fraction of a second, appears in your conscious mind. Because you haven't consciously thought about it, it can sometimes be surprising but, in fact, it is the result of this very ancient and totally sub-conscious self-defense and anticipation mechanisms that help you live your life better.



Level 2
Weak stimulation
Level used for meditation
This level is not suitable for photosensitive people



運を統合するためのエクササイズ

Meditation (Nova Era) - 15 min.

Potential "luck" is something that is prepared, initiated, then taken. The secret of luck is radiating the positive waves using your emotional consciousness. This meditation exercise is based on positivism, the joy of living and optimism. It ends with relaxation with music and nature sounds.



Level 2
Weak stimulation
Level used for meditation
This level is not suitable for photosensitive people



自信を統合するためのエクササイズ

Meditation (Nova Era) - 28 min.

Society, culture and, at times, your family assess, compare and judge you. However, every being is unique, the way every snowflake, no matter how simple, is different. Self-confidence is like true beauty. It is internal and can only come from you. The level of your self-confidence depends on your ability to visualize yourself as being sure of yourself and with high self-esteem.



Level 2
Weak stimulation
Level used for meditation
This level is not suitable for photosensitive people



活力を統合するためのエクササイズ

Meditation (Nova Era) - 17 min.

This recording is a beautiful session of relaxing breathing exercises that work on the parasympathetic nervous system. They are followed by meditation based on the absorption of the vital energy found everywhere in the universe, and concludes with traditional relaxation accompanied by music and sounds of nature. It is very refreshing and energizing!



Level 2
Weak stimulation
Level used for meditation
This level is not suitable for photosensitive people



影響力を統合するためのエクササイズ

Meditation (Nova Era) - 16 min.

The power to influence your life starts with the gift of listening to others. This recording provides a visualization exercise to help you master the intelligent social skill of listening. Listen and observe. Observe others and observe yourself too. Be "receptive". Become patient and empathetic. After twenty minutes of meditation on this topic, the recording ends with simple relaxation.



Level 2
Weak stimulation
Level used for meditation
This level is not suitable for photosensitive people



Chinese



Evening (Relaxing Voices)



放松

音频药 - 40分钟

音频药的准备性录音。 这段录音是一段有引导的放松录音, 为了让您最大程度地享用音频药中使用的技术。 因此, 对于所有从未有过深度放松体验的人来说, 作为听音频药的开篇, 这录音是必不可少的。 因此, 在您听音频药之前, 我们向您强烈建议这段录音。



3级

中度刺激

用于放松。此级别不适用于光敏感的人



备注--刺激

音频药 - 52分钟

这段录音可以让您在放松的情况下, 开发在您身上沉睡已久的学习潜能, 消除我们每个人在学习过程中的不必要的障碍...



3级

中度刺激

用于放松。此级别不适用于光敏感的人



对压力的管理

音频药 - 29分钟

在大自然中的一场旅行之后, 穿过您假期中的海岸, 沿着山中纯净清新的溪流, 两个隐喻性的故事展现了一个场景, 就像一个梦, 直觉, 自信, 像大自然中的一些动物自动地调节它们的压力。逐渐地, 像一个飞行员驾驭他的命运一样, 您发现自己驾驶一架小飞机正绕过您生活中的云层。这个程序可以消除您潜意识深处最细小的忧虑。



3级

中度刺激

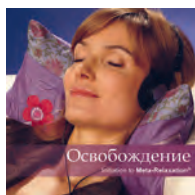
用于放松。此级别不适用于光敏感的人



Russian



Управление стрессом



Освобождение (Голос)

Relaxation (audiotherapy) - 42 min.

Эта запись содержит подготовку к технологии аудиокаментов и несколько общих советов по прослушиванию аудиокаментов. Этот диск предлагает сеанс управляемой релаксации и потом ведет вас прямо к ослаблению внимания, необходимого, чтобы воспользоваться оптимальной манерой технологий, применяемых в аудиокаментах®. Эта запись, таким образом, является первостепенной, как первое прослушивание, для всех тех, у кого никогда не было опыта глубокой релаксации. В этом случае мы настоятельно его рекомендуем перед прослушиванием ваших первых аудиокаментов®.



Уровень 3
Средняя стимуляция
Уровень используется для релаксации
Этот уровень не подходит фоточувствительным людям



Music

Afternoon sessions (Music from 5 to 15 min.)

Latin Jazz - Joyce Cooling



The Way Out

Power-Nap
Style: Latin Jazz
Artist: Joyce Cooling
Album: Cameo
Time: 5 min.



Level 4
High stimulation
Level used for music
This level is not suitable for photosensitive people



Global Cooling

Power-Nap
Style: Latin Jazz
Artist: Joyce Cooling
Album: Global Cooling
Time: 3 min.



Level 4
High stimulation
Level used for music
This level is not suitable for photosensitive people



It's You

Power-Nap
Style: Latin Jazz
Artist: Joyce Cooling
Album: Cameo
Time: 4 min.



Level 4
High stimulation
Level used for music
This level is not suitable for photosensitive people



Rhythm Kitchen

Power-Nap
Style: Latin Jazz
Artist: Joyce Cooling
Album: Global Cooling
Time: 4 min.



Level 4
High stimulation
Level used for music
This level is not suitable for photosensitive people



Voo Doo Chicken

Power-Nap
Style: Latin Jazz
Artist: Joyce Cooling
Album: Cameo
Time: 4 min.



Level 4
High stimulation
Level used for music
This level is not suitable for photosensitive people



Save This Dance For Me

Power-Nap
Style: Latin Jazz
Artist: Joyce Cooling
Album: Global Cooling
Time: 4 min.



Level 4
High stimulation
Level used for music
This level is not suitable for photosensitive people



Ve

Power-Nap
Style: Latin Jazz
Artist: Joyce Cooling
Album: Cameo
Time: 3 min.



Level 4
High stimulation
Level used for music
This level is not suitable for photosensitive people



Chit-Chat

Power-Nap
Style: Latin Jazz
Artist: Joyce Cooling
Album: Global Cooling
Time: 3 min.



Level 4
High stimulation
Level used for music
This level is not suitable for photosensitive people



Glad Rap

Power-Nap
Style: Latin Jazz
Artist: Joyce Cooling
Album: Cameo
Time: 4 min.



Level 4
High stimulation
Level used for music
This level is not suitable for photosensitive people



Dolores In Pink

Power-Nap
Style: Latin Jazz
Artist: Joyce Cooling
Album: Global Cooling
Time: 4 min.



Level 4
High stimulation
Level used for music
This level is not suitable for photosensitive people



It's on you

Power-Nap
Style: Latin Jazz
Artist: Joyce Cooling
Album: Cameo
Time: 4 min.



Level 4
High stimulation
Level used for music
This level is not suitable for photosensitive people



The Red Rose

Power-Nap
Style: Latin Jazz
Artist: Joyce Cooling
Album: Global Cooling
Time: 4 min.



Level 4
High stimulation
Level used for music
This level is not suitable for photosensitive people



Dori

Power-Nap
Style: Latin Jazz
Artist: Joyce Cooling
Album: Cameo
Time: 4 min.



Level 4
High stimulation
Level used for music
This level is not suitable for photosensitive people



Grass Roots

Power-Nap
Style: Latin Jazz
Artist: Joyce Cooling
Album: Global Cooling
Time: 4 min.



Level 4
High stimulation
Level used for music
This level is not suitable for photosensitive people



It's Time I Go - Photosensitive

Power-Nap
Style: Latin Jazz
Artist: Joyce Cooling
Album: Cameo
Time: 4 min.



Level 1
Very weak stimulation
This level is perfect for photosensitive people.
No Flashing.



Cobra

Power-Nap
Style: Latin Jazz
Artist: Joyce Cooling
Album: Global Cooling
Time: 4 min.



Level 4
High stimulation
Level used for music
This level is not suitable for photosensitive people

Afternoon sessions (Music from 5 to 15 min.)

Latin Jazz - Joyce Cooling



What We Are Waiting For

Power-Nap
Style: Latin Jazz
Artist: Joyce Cooling
Album: Global Cooling
Time: 2 min.



Level 4
High stimulation
Level used for music
This level is not suitable for photosensitive people



JC Mix

Power-Nap
Mix of: Global Cooling, Save This Dance & Grass Roots
Time: 12 min.



Level 4
High stimulation
Level used for music
This level is not suitable for photosensitive people

Lounge - Claude Challe

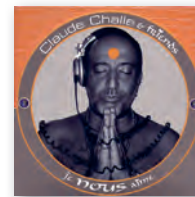


Wake Up

Power Nap
Style: Lounge
Artist: Claude Challe
Album: Je Nous Aime
Time: 5 min.



Level 4
High stimulation
Level used for music
This level is not suitable for photosensitive people



Orgasmus

Power-Nap
Style: Lounge
Artist: Claude Challe
Album: Je Nous Aime
Time: 8 min.



Level 4
High stimulation
Level used for music
This level is not suitable for photosensitive people

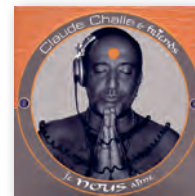


Carmenita

Power-Nap
Style: Lounge
Artist: Claude Challe
Album: Je Nous Aime
Time: 8 min.



Level 4
High stimulation
Level used for music
This level is not suitable for photosensitive people



Survival

Power-Nap
Style: Lounge
Artist: Claude Challe
Album: Je Nous Aime
Time: 5 min.



Level 4
High stimulation
Level used for music
This level is not suitable for photosensitive people

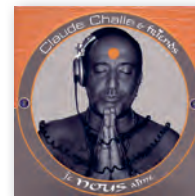


Je nous aime

Power-Nap
Style: Lounge
Artist: Claude Challe
Album: Je Nous Aime
Time: 6 min.



Level 4
High stimulation
Level used for music
This level is not suitable for photosensitive people



Soufi Night

Power-Nap
Style: Lounge
Artist: Claude Challe
Album: Je Nous Aime
Time: 7 min.



Level 4
High stimulation
Level used for music
This level is not suitable for photosensitive people



Behesht

Power-Nap
Style: Lounge
Artist: Claude Challe
Album: Je Nous Aime
Time: 5 min.



Level 4
High stimulation
Level used for music
This level is not suitable for photosensitive people



A L'ombre De Tes Cils

Power-Nap
Style: Lounge
Artist: Claude Challe
Album: Je Nous Aime
Time: 6 min.



Level 4
High stimulation
Level used for music
This level is not suitable for photosensitive people

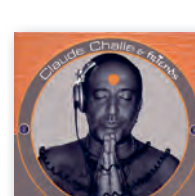


Psyche Paradise

Power-Nap
Style: Lounge
Artist: Claude Challe
Album: Je Nous Aime
Time: 5 min.



Level 4
High stimulation
Level used for music
This level is not suitable for photosensitive people



Amma

Power-Nap
Style: Lounge
Artist: Claude Challe
Album: Je Nous Aime
Time: 5 min.



Level 4
High stimulation
Level used for music
This level is not suitable for photosensitive people



Peyotee

Power-Nap
Style: Lounge
Artist: Claude Challe
Album: Je Nous Aime
Time: 6 min.



Level 4
High stimulation
Level used for music
This level is not suitable for photosensitive people



CC Mix

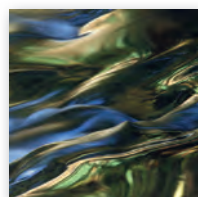
Power-Nap
Style: Lounge
Artist: Claude Challe
Mix of: Carmenita, Je Nous Aime & Wake Up
Time: 20 min.



Level 4
High stimulation
Level used for music
This level is not suitable for photosensitive people

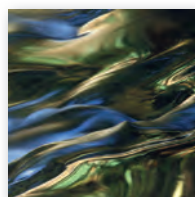
Afternoon sessions (Music from 5 to 15 min.)

New Age




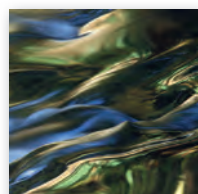
Eleane
Power Nap
Style: New Age
Artist: Psychomed.com
Album: 2008
Time: 8 min.


Level 4
High stimulation
Level used for music
This level is not suitable for photosensitive people




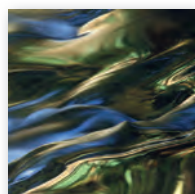
Taking Off
Power Nap
Style: New Age
Artist: Psychomed.com
Album: 2008
Time: 8 min.


Level 4
High stimulation
Level used for music
This level is not suitable for photosensitive people




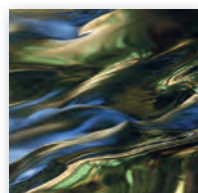
Float 2 Relax
Power Nap
Style: New Age
Artist: Psychomed.com
Album: 2008
Time: 9 min.


Level 4
High stimulation
Level used for music
This level is not suitable for photosensitive people



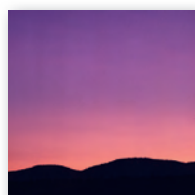
Zen Latitudes
Power Nap
Style: New Age
Artist: Psychomed.com
Album: 2008
Time: 10 min.


Level 4
High stimulation
Level used for music
This level is not suitable for photosensitive people




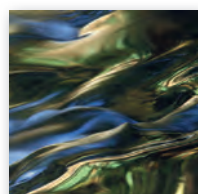
Harmony
Power-Nap
Style: New Age
Artist: Psychomed
Album: 2008
Time: 8 min.


Level 4
High stimulation
Level used for music
This level is not suitable for photosensitive people




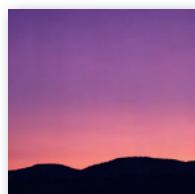
Flight of a Bird
Power Nap
Style: New Age
Artist: Psychomed.com
Album: 2009
Time: 8 min.


Level 4
High stimulation
Level used for music
This level is not suitable for photosensitive people




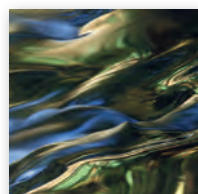
Plenitude
Power Nap
Style: New Age
Artist: Psychomed.com
Album: 2008
Time: 8 min.


Level 4
High stimulation
Level used for music
This level is not suitable for photosensitive people




Utopia
Power-Nap
Style: New Age
Artist: Psychomed
Album: 2009
Time: 6 min.


Level 4
High stimulation
Level used for music
This level is not suitable for photosensitive people




Serenity
Power-Nap
Style: New Age
Artist: Psychomed
Album: 2008
Time: 10 min.


Level 4
High stimulation
Level used for music
This level is not suitable for photosensitive people

Electro

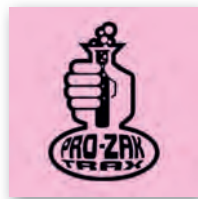


Climax
Power Nap
Style: Electro
Artist: Ivan Paduart
Album: Climax
Time: 3 min.


Level 4
High stimulation
Level used for music
This level is not suitable for photosensitive people

Afternoon sessions (Music from 5 to 15 min.)

Electro-Lounge



Amphetamin

Power-Nap
Style: Electro-Lounge
Artist: Cyrille Lascaud
Album: 2017
Time: 2 min.



Level 5
Maximum stimulation
Performance level
This level is not suitable
for photosensitive people



Garana

Power-Nap
Style: Electro-Lounge
Artist: Cyrille Lascaud
Album: 2017
Time: 5 min.



Level 5
Maximum stimulation
Performance level
This level is not suitable
for photosensitive people



Turbo Wake Up

Power-Nap
Style: Electro-Lounge
Artist: Cyrille Lascaud
Album: 2017
Time: 15 min.



Level 5
Maximum stimulation
Performance level
This level is not suitable
for photosensitive people



Blue Powder

Power-Nap
Style: Electro-Lounge
Artist: Cyrille Lascaud
Album: 2017
Time: 3 min.



Level 5
Maximum stimulation
Performance level
This level is not suitable
for photosensitive people



Eyes Wide Shut

Power-Nap
Style: Electro-Lounge
Artist: Cyrille Lascaud
Album: 2017
Time: 6 min.



Level 5
Maximum stimulation
Performance level
This level is not suitable
for photosensitive people

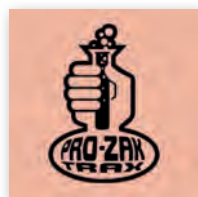


White Mind

Power-Nap
Style: Electro-Lounge
Artist: Cyrille Lascaud
Album: 2017
Time: 4 min.



Level 5
Maximum stimulation
Performance level
This level is not suitable
for photosensitive people



Couleur Café

Power-Nap
Style: Electro-Lounge
Artist: Cyrille Lascaud
Album: 2017
Time: 3 min.



Level 5
Maximum stimulation
Performance level
This level is not suitable
for photosensitive people



Sweet Speed

Power-Nap
Style: Electro-Lounge
Artist: Cyrille Lascaud
Album: 2017
Time: 2 min.



Level 5
Maximum stimulation
Performance level
This level is not suitable
for photosensitive people



Afternoon sessions (Music from 5 to 15 min.)

Classical Music



Ignace-Joseph Pleyel - Concerto for Flute and Orchestra

Power-Nap
Style: Classical Music
Artist: Psychomed
Time: 8 min.



Level 4
High stimulation
Level used for music
This level is not suitable for photosensitive people



Peter I. Tchaikovsky - Chant sans paroles

Power-Nap
Style: Classical Music
Artist: Psychomed
Time: 5 min.



Level 4
High stimulation
Level used for music
This level is not suitable for photosensitive people

Classical Music - Photosensitive

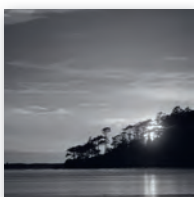


Ludwig van Beethoven - Romance for Violin and Orchestra

Power-Nap
Style: Classical Music
Artist: Psychomed
Time: 10 min.



Level 1
Very weak stimulation
This level is suitable for photosensitive people.
No Flashing.

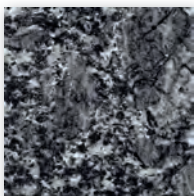


Peter Benoit - 3rd Fantasy for Piano Solo

Power-Nap
Style: Classical Music
Artist: Psychomed
Time: 4 min.



Level 1
Very weak stimulation
This level is suitable for photosensitive people.
No Flashing.



Zdenek Fibich - Poema

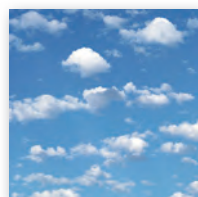
Power-Nap
Style: Classical Music
Artist: Psychomed
Time: 18 min.



Level 1
Very weak stimulation
This level is suitable for photosensitive people.
No Flashing.

Afternoon long sessions

Pro Relaxation - New Age

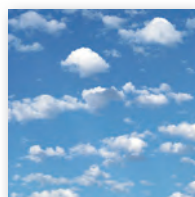


Relax 15 min.

Power-Nap
Style: Pro Relaxation
Artist: Psychomed
Time: 15 min.



Level 4
High stimulation
 Level used for music
 This level is not suitable for photosensitive people

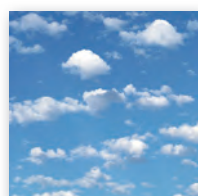


Relax 60 min.

Power-Nap
Style: Pro Relaxation
Artist: Psychomed
Time: 60 min.



Level 4
High stimulation
 Level used for music
 This level is not suitable for photosensitive people

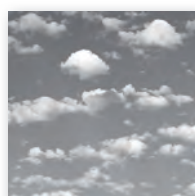


Relax 20 min.

Power-Nap
Style: Pro Relaxation
Artist: Psychomed
Time: 20 min.



Level 4
High stimulation
 Level used for music
 This level is not suitable for photosensitive people

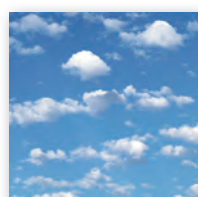


Relax 15 min. Photosensitive

Power Nap
Style: Pro Relaxation
Artist: Psychomed.com
Time: 15 min.



Level 1
Very weak stimulation
 This level is suitable for photosensitive people.
 No Flashing.

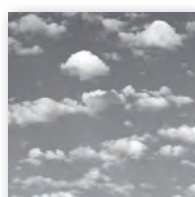


Relax 30 min.

Power-Nap
Style: Pro Relaxation
Artist: Psychomed
Time: 30 min.



Level 4
High stimulation
 Level used for music
 This level is not suitable for photosensitive people

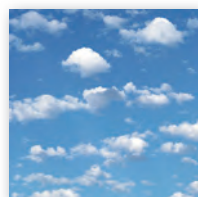


Relax 20 min. Photosensitive

Power-Nap
Style: Pro Relaxation
Artist: Psychomed
Time: 20 min.



Level 1
Very weak stimulation
 This level is perfect for photosensitive people.
 No Flashing.



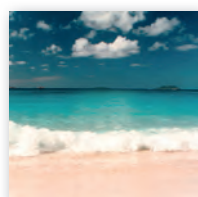
Relax 45 min.

Power-Nap
Style: Pro Relaxation
Artist: Psychomed
Time: 45 min.



Level 4
High stimulation
 Level used for music
 This level is not suitable for photosensitive people

Hyper Naps

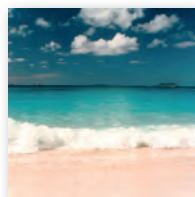


Seashore 10 min.

Style: Hyper Nap
Artist: Psychomed
Time: 10 min.



Level 5
Maximum stimulation
 Performance level
 This level is not suitable for photosensitive people

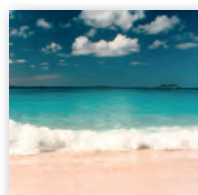


Seashore 30 min.

Style: Hyper Nap
Artist: Psychomed
Time: 30 min.



Level 5
Maximum stimulation
 Performance level
 This level is not suitable for photosensitive people



Seashore 20 min.

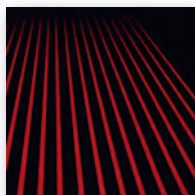
Style: Hyper Nap
Artist: Psychomed
Time: 20 min.



Level 5
Maximum stimulation
 Performance level
 This level is not suitable for photosensitive people

Afternoon sessions (MusicBeat from 15 to 40 min.)

Recovery/Energy



❑ **Booster (Music & Beats)**

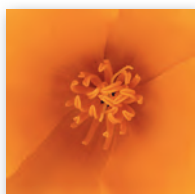
Performance - 9 min.

With a very fast “electro” rhythm, “Booster” has a stimulating effect on the mind. Listening to this program before or during study is recommended. It may even reduce or replace amphetamine-type stimulants.



Level 5
Maximum stimulation

Performance level
This level is not suitable for photosensitive people



❑ **High Resolution (Music & Beats)**

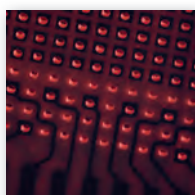
Performance - 11 min.

“High Resolution” is a track resuming rapid rhythms that correspond to the processing of data during a moment of total mind rest.



Level 5
Maximum stimulation

Performance level
This level is not suitable for photosensitive people



❑ **Memostar (Music & Beats)**

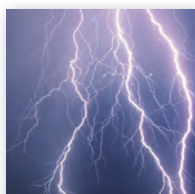
Performance - 10 min.

Composed with a combination of fast rhythms, “Memostar” is intended to be used after a long intellectual effort and/or learning session in order to facilitate memorization.



Level 5
Maximum stimulation

Performance level
This level is not suitable for photosensitive people



❑ **Nitroglycerin (Music & Beats)**

Performance - 12 min.

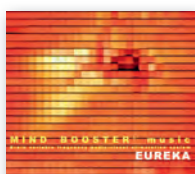
This program takes you to the “high ALPHA” waves, with fairly rapid rhythms. It cuts the brain chatter quickly and induces a radical peace of mind while boosting energy levels. This program therefore prepares one to upcoming intellectual challenges and is suitable for recovery breaks during the day.



Level 5
Maximum stimulation

Performance level
This level is not suitable for photosensitive people

Creativity



❑ **Eureka (Music & Beats)**

Performance - 30 min.

This program is based on “techno” music rhythms, auditory and visual stimulation, and a mix of ALPHA and BETA waves. It promotes the association of ideas and stimulates project visualization. You will feel detached from the world without reducing your level of alertness or the energy needed for creative dynamics.



Level 5
Maximum stimulation

Performance level
This level is not suitable for photosensitive people



❑ **Creativity (Beats)**

Performance - 31 min.

You want to create, imagine, rethink, shape your own reality. Use this program freely to induce idea associations, creative visualizations, intellectual constructs, creations, original thoughts, and any number of gifts of the mind generated by this unsettling and powerful program calibrated on high “alpha” rhythms.

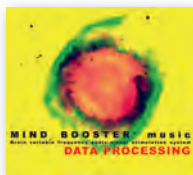


Level 5
Maximum stimulation

Performance level
This level is not suitable for photosensitive people

Afternoon sessions (MusicBeat from 15 to 40 min.)

Data Processing



Data Processing (Music & Beats)

Performance - 39 min.

Acid Jazz Style : this program induces theta waves. They are like dream waves (paradoxal sleep), the time during which our bio-computer does its real data processing work (visualization, comprehension, integration,...)



Level 5
Maximum stimulation

Performance level
This level is not suitable for photosensitive people



Comprehension (Beats)

Performance - 40 min.

Your brain asks for help during or after studying! "Theta" brain waves are a feature of your "bio computer's" information processing. They are powerfully induced by key rhythms generated by this outstanding program, the result of significant research in electroencephalography.



Level 5
Maximum stimulation

Performance level
This level is not suitable for photosensitive people

Memorization



Memo-Booster (Music & Beats)

Performance - 29 min.

Based on "ambient" style music, this program is intended for use following learning to facilitate memorization. This program is a powerful inducer of theta brain waves and it will help you with the memorization required for heavy learning.



Level 5
Maximum stimulation

Performance level
This level is not suitable for photosensitive people



Memorization (Beats)

Performance - 30 min.

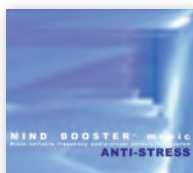
Anchor what you have learned thanks to this amazingly effective program which has been used by students during exams for the past ten years. It induces "theta" brain waves which are associated with mnemonic consolidation and the processing of assimilated data.



Level 5
Maximum stimulation

Performance level
This level is not suitable for photosensitive people

Relaxation



Anti-Stress (Music & Beats)

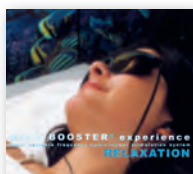
Performance - 39 min.

Based on Latin rhythms, this program induces deep relaxation and fights stress with alpha stabilization during the last 20 minutes. This program is perfectly suited for the first sessions. It induces the same kind of state as ENERGY SOURCE with the difference that it lasts 40 minutes and can lead to a much longer-lasting level of relaxation. Ideal if you have some time to appreciate the relaxation that will follow...



Level 5
Maximum stimulation

Performance level
This level is not suitable for photosensitive people



Relaxation (Beats)

Performance - 39 min.

Escape from daily reality! Here is a light, high performance program which, for forty minutes, will gently take you on a trip to the country of your deepest subconscious to finally attain the feeling of deep calm and serenity that you were looking for... within your deepest self!

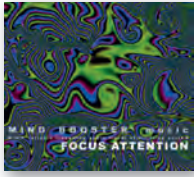


Level 5
Maximum stimulation

Performance level
This level is not suitable for photosensitive people

Afternoon

Concentration



Focus Attention (Music & Beats)

Performance - 29 min.

A mix of "house" rhythms, didgeridoo, and whale songs, it stimulates the overall central nervous system. Recommended before or during study, it enables a reduction, or even the replacement of amphetamine-type stimulant substances.



Level 5
Maximum stimulation
Performance level
This level is not suitable for photosensitive people



Concentration (Beats)

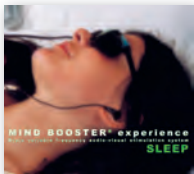
Performance - 29 min.

You may feel tired or be somewhat distracted by a topic that is preoccupying you or which will soon require special, very focused concentration on your part. The induced waves are quick and of low amplitude to achieve optimal concentration.



Level 5
Maximum stimulation
Performance level
This level is not suitable for photosensitive people

Sleep



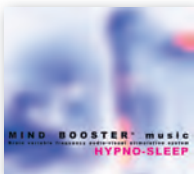
Sleep (Music & Beats)

Performance - 29 min.

This program will take you irresistibly into the arms of Morpheus. The induced brain waves are delta waves (wide and slow). Thanks to the repetitive stimulation, your mind first empties out, your body becomes heavy, and you are gradually overtaken by sleepiness. You will feel drowsiness grow with every minute until you eventually end up asleep on the doorstep of dreams.



Level 5
Maximum stimulation
Performance level
This level is not suitable for photosensitive people



Hypno-Sleep (Beats)

Performance - 29 min.

Starting with "ambient" music and BETA to ALPHA audiovisual stimulation at the beginning of the session, this program then takes you towards DELTA waves, the slow waves of sleep. As its name indicates, it is particularly effective if you are having trouble sleeping or falling back asleep.



Level 5
Maximum stimulation
Performance level
This level is not suitable for photosensitive people

Power Naps



Energy Source (Music & Beats)

Performance - 15 min.

This program is in Acid Jazz style and will take you toward ALPHA waves. It will relax you quickly without altering your decision-making abilities or putting you to sleep. This program begins with a high stimulation level so it's recommended for use only when you are experiencing intense stress and want to remain alert. It is particularly appropriate when you don't have much time.



Level 5
Maximum stimulation
Performance level
This level is not suitable for photosensitive people



Break (Beats)

Performance - 15 min.

You have little time and a short siesta would really refresh you, or you would like to find deep, quick and effective relaxation. If you don't have enough time to sleep, this short program was made for you. It will relax you in just 15 minutes! Afterwards, you will feel refreshed, in top shape, and in full control!



Level 5
Maximum stimulation
Performance level
This level is not suitable for photosensitive people

ALAIN RIVERA RSYNERJ - 06 51 69 02 85
www.alainrsynerj.com - code promo : me contacteur svp