

Провести сеанс вы можете на сайте panic.audiokatarsis.ru

Инструкция проведения сеанса аппаратной психотерапии «Аудиокатарсис» во сне.

Да аппаратную психотерапию можно проводить и ночью во сне, но не спешите радоваться. У этого способа есть свои минусы.

1. Скорость достижения результата гораздо ниже, чем при проведении сеанса в состоянии бодрствования. Целая ночь сеанса по эффективности примерно равна одному циклу дневного сеанса.
2. Вы часто будете просыпаться ночью. И днем может быть состояние сонливости.
3. Вам могут сниться кошмары.
4. Спать в наушниках может быть очень неудобно.

Все это характерно для людей, чей уровень эмоционального тона менее 1,5 баллов по предложенной вам шкале. После превышения уровня в 1,5 балла ночные кошмары вас больше мучить не будут, чувство сонливости исчезнет.

Итак какие требования вы должны **неукоснительно соблюдать**. Их гораздо меньше, чем при проведении сеансов днем.

1. Сеанс противопоказан при острых, тем более воспалительных, заболеваниях.
2. Сеанс противопоказан больным психическими, онкологическими заболеваниями.
3. Запрещен прием снотворных препаратов, алкоголя перед сеансом.
4. Сеанс нельзя прекращать посреди ночи, во время

пробуждения.

5. Если утром после сеанса вы почувствовали, что у вас обострилось какое-нибудь ваше хроническое заболевание, не пугайтесь. В течение нескольких последующих сеансов это пройдет, и больше никогда не повторится.
6. Утром при пробуждении нельзя резко прекращать сеанс, вставая по будильнику. Сначала при пробуждении вы будете испытывать сонливость. Обязательно продолжайте спокойно лежать и продолжать сеанс до того момента, когда вы почувствуете, что хорошо проснулись и испытываете бодрость. Это может занять и несколько минут и час.
7. Для ускорения наступления бодрости не давайте себе вновь засыпать, пытайтесь проснуться.
8. От момента пробуждения и до окончания сеанса запрещается любая физическая активность, а также чтение книг, игра в телефоне, просмотр телевизора, и т.д.
9. После наступления бодрости, снимайте наушники, прекращайте сеанс, занимайтесь своими делами.

Желаю вам душевного и физического здоровья.

Кузнецов Р.В.