

## **Ваши ощущения во время сеанса в зависимости от исходного уровня эмоционального тона.**

Вы прошли тест для определения своего уровня эмоционального тона.

Если у вас **меньше 1,5 баллов**, то резкого улучшения настроения вы сегодня, вероятнее всего, не получите. Для выхода из этого состояния и перехода хотя бы на уровень 1,5 балла вам понадобится не менее 10 сеансов. Напоминаю, что за один сеанс уровень вашего эмоционального тона повышается в среднем на 0,1-0,2 балла. Поэтому во время сеанса просто отмечайте (считайте) периоды, когда вам хочется спать, и когда сонливость проходит. При наступлении бодрости во 2 раз можно заканчивать сеанс. Если вы решили за сеанс пройти 2-3 цикла, то необходимая для окончания сеанса бодрость наступит в 2, 4, 6 раз. После того, как ваш эмоциональный уровень приблизится к 1,5 баллам, улучшение настроения вы будете ощущать более четко. И тогда оканчивать сеанс вы будете согласно инструкции. Если вы ошибетесь, и закончите сеанс не на 4-й, а на 2-й фазе, не переживайте. Самое страшное, что вас ожидает, это повышенная раздражительность в течение нескольких дней. Чем раньше вы проведете следующий сеанс, тем быстрее пройдет эта раздражительность. Если вы чувствуете во время сеанса раздражение, то значит, что вы находитесь на 2 фазе, и ваш уровень приближается к 1,5 баллам.

Если **ваш уровень 1,5-2 балла**, то вы являетесь самым сложным клиентом. Не потому, что аппаратной психотерапии будет сложнее справиться с вашим состоянием, а потому, что вы относитесь к самой идее проведения сеанса с выраженным негативизмом. Никакие доводы разума на вас не действуют. Если

все же вы решились на прохождение сеанса, то вам необходимо знать следующее. Любая физиопроцедура вызывает обострение. Поэтому вы испытаете выраженную раздражительность. Степень выраженности сугубо индивидуальна, характерна именно для вас. Если вы периодически впадаете в буйство, ярость, то эти эмоции и проявятся во время сеанса. В это время человек глух к любым доводам. Его нельзя ни уговорить, ни тем более, заставить продолжить сеанс. Если сеанс закончен на этой ноте, то около месяца вы будете жить в ярости, обвиняя окружающих, и не понимая, что вина лежит полностью на вас. Поэтому еще до начала сеанса вы должны решить, что когда появится раздражительность, есть только один способ от нее избавиться – продолжить сеанс. Никто кроме вас с этим состоянием не справится, все зависит только от вашего волевого решения. Во время прохождения последующих сеансов, раздражительность будет появляться вновь, но с гораздо меньшей интенсивностью. Ощущения во всех остальных фазах для вас будут такими же как описано в инструкции.

**Ваш уровень более 2 баллов.** Проходить сеансы вам будет легче всего. Каждый цикл будет заканчиваться выраженным подъемом настроения. После 3-5 сеансов ваше настроение будет высоким в течение длительного времени (до года).

**Ваш уровень более 3 баллов.** Поздравляю. Вы практически здоровый человек. Проводить ли дальше сеансы, решать вам. Данная шкала рассчитана до 40 баллов. Абсолютно здоровый человек по этой шкале 4 балла. Аппаратная психотерапия не разрабатывалась для достижения уровня «просветленный». Свою задачу мы видим только в том, чтобы вы были здоровы.