

Инструкция

Как проводить сеанс «Аудиокатарсис» при депрессии.

Вы решили повести сеанс «Аудиокатарсиса». Вы скачали доступ к прослушиванию «Аудиокатарсиса» в течение суток. Проверьте с разных гаджетов (телефон, планшет, компьютер), скопировав на них ссылку полученной страницы, на каком из них будет самый лучший звук. И на этом гаджете всегда проводите сеансы. Что такое хороший звук? Вы должны слышать ровное гудение. Никаких щелчков, треска быть не должно. Их наличие говорит либо о слишком громко включенном звуке, либо о некачественных наушниках. К наушникам предъявляется только два требования:

- 1) они должны быть закрытыми и
- 2) диаметр динамиков должен быть не менее 40 мм.

Эти параметры всегда отражаются на упаковке наушников. Меньший диаметр динамиков не позволит передавать звуки без искажения, а значит, толку от сеанса не будет. При диаметре динамиков наушников менее 40 мм, вы будете слышать «шорох», «шипение». Такие наушники не подходят для проведения сеанса. Можно пользоваться наушниками типа Philips SHP 1900 или 2500, то есть простыми, дешевыми моделями. Можете выбрать наушники по своему вкусу.

Громкость звука должна быть такой, чтобы слегка заглушать голос спокойно говорящего мужчины. 40-45 дБ. Громко не значит хорошо.

Что вы должны знать о сеансе?

ВАЖНО! Инструкцию необходимо *соблюдать неукоснительно*. В случае нарушения любого пункта, вы зря потратите свои деньги. Прежде чем заплатить деньги и получить код страницы удостоверьтесь, что выполнили все обязательные условия:

1. Вы внимательно ознакомились с инструкцией.
2. У вас нет противопоказаний.
3. Вы выспались.
4. У вас приготовлены закрытые наушники с диаметром динамиков не менее 40 мм.
5. Вы находитесь в комнате, где никто не будет шуметь, и отвлекать вас.

Можно покупать однодневный код от страницы.

- Перед проведением сеанса пройдите тест на уровень депрессии. Это будет ваш исходный уровень. Поставьте сегодняшнюю дату. После 2-3 проведенных сеансов вновь пройдите тест и сравните результаты. Тестируйте свой уровень депрессии все время, пока вы проводите сеансы.

Настроение поднимается постепенно, и не всегда вы сможете объективно оценить свое состояние. Баллы, набранные при прохождении теста, помогут вам понять те изменения состояния, которые вы переживаете.

Во время сеанса категорически запрещается:

- Спать.
- Любая физическая или умственная активность. Нельзя читать, играть, работать на компьютере, разговаривать, заниматься домашними делами, ходить по дому, общаться по телефону или с помощью мессенджеров.
- Вождение транспортных средств.
- Заканчивать или прерывать сеанс, не достигнув хорошего настроения.

Разрешается:

- Сидеть
- Лежать
- Стоять
- Смотреть в окно
- Мечтать или планировать свои дела
- Заканчивать сеанс по достижении 4 фазы.

Во время сеанса вы попеременно будете испытывать сонливость и бодрость. Сеанс необходимо заканчивать только в состоянии бодрости.

Каждый сеанс «Аудиокатарсиса» вы будете заканчивать с настроением лучше, чем было утром перед сеансом. Но особенность человеческой психики такова, что она старается забыть все плохое. Поэтому свое улучшение вы будете замечать не более часа.

Вы можете пользоваться любой другой шкалой настроения. Главное не забывайте сравнивать результаты

Как проводить сеанс.

Проводить сеанс можно не чаще, чем 1 раз в 2 дня. Более частые сеансы приведут к переутомлению. Рекомендуемая длительность сеанса 2 часа. В результате проведения «Аудиокатарсиса» мозг начинает получать повышенное количество информации от органов. Необходимо время, чтобы не было «информационной перегрузки» мозга. Весь сеанс должен длиться как минимум 1 цикл, включающий в себя 4 фазы: сонливость – раздражение (возбуждение) – сонливость (спокойствие) – радость.

Можно за сеанс проводить множество циклов, но заканчивать сеанс нужно только при наличии бодрости и улучшения настроения. Трек, который вы сейчас используете, делает фазы сеанса смазанными и не очень понятными. Но мы даем вам характеристики фаз.

Первая фаза – тяжелая, болезненная сонливость характеризуется усилением дискомфорта. В это время ваш мозг старается отключить все внешние раздражители и

сосредоточиться только на своих неприятных ощущениях. Засыпать во время сеанса нельзя ни в коем случае. Если вы уснули даже на минуту, то можете спокойно заканчивать на сегодня сеанс. Эффекта вы сегодня не получите. Либо сеанс считается вновь начатым сначала с момента пробуждения.

Вторая фаза характеризуется раздражением, возбуждением, степень выраженности которых, самая разная. Вы можете просто сидеть и собирать нанесенные вам обиды настоящие или мнимые. А можете начать кричать и ругаться с окружающими. Эмоции будут выражаться в той степени, в которой вы обычно злитесь. Не пугайтесь. Это обязательная фаза. Еще одна особенность этой фазы в том, что в это время нужно что-то срочно делать. Отправить смс, покорить мир. Неважно, главное, что это должно быть сделано прямо сейчас. И опять вас ждет борьба с собой. Ничего делать нельзя. Любая активность удлиняет сеанс. Отдаляя наступление 4 фазы. Тем более, нельзя в это время заканчивать сеанс. Иначе ближайшие 3-4 недели вы будете находится в состоянии раздражения, гнева. Пожалейте своих близких.

Третья фаза – снова сонливость. Отличие этой фазы в том, что сонливость не тяжелая, не болезненная, как в 1 фазе, а расслабляющая, релаксирующая. Хотя при этом может быть сильно выраженной и длительной. Спать нельзя.

И последняя 4 фаза это наступление радости, счастья. Описывать это состояние человеку, длительное время находящемуся в депрессии, бесполезно. Это все равно, что слепому от рождения описывать, что такое радуга. Это

состояние чаще испытывают дети. С возрастом, к сожалению, мы утрачиваем это состояние, становимся угрюмыми, озлобленными, нервными.

Советуем прекратить сеанс на фазе радости, хорошего настроения.

Время, необходимое для прохождения 1 цикла сугубо индивидуально. Обычно 15-20 минут, иногда он может длиться несколько часов. Все зависит только от того, насколько застарелая и выраженная проблема (рефлекс) сейчас исправляется. Но даже если сеанс затянулся, заканчивать его необходимо на 4 фазе. Потому что, в каком настроении вы закончите сеанс, в таком вы и будете жить до до 3 недель. Лучше час перетерпеть, чем потом месяц спать на ходу, или «кидаться» на людей.

После проведенного курса вы не будете запредельно счастливы. Каждый из нас был счастлив. Кто-то вчера, кто-то много лет назад. Вспомните момент наибольшей радости, который вы когда-либо пережили. Именно это ощущение вы и будете испытывать. Чем больше сеансов «Аудиокатарсиса» вы пройдете, тем меньше причин у вас будет, чтобы покинуть это настроение и окунуться в депрессию.

Во время сеанса вы можете испытывать любые неприятные ощущения, которые вы пережили ранее. Это могут быть боли, головокружение, тошнота и т.д. Не прекращайте сеанс. Обязательное правило — то, что «вылезло» во время

сеанса, должно «уйти» во время этого же сеанса. **Все эти неприятные ощущения, появившиеся во время сеанса, обязательно должны быть сняты во время этого же сеанса. Иначе они будут вас мучить до следующего сеанса.** Хорошее настроение, радость появятся только после полного исчезновения этих неприятных ощущений.

Если вы проводите сеансы чаще 1 раза в неделю, то окончание сеанса не в ту фазу для вас не страшно. Следующий сеанс начнется не с первой фазы, а с той, на которой вы закончили сеанс. И если вас беспокоит какой-либо дискомфорт после сеанса, который вы не заметили сразу, а значит и не убрали, то первое, что вы получите во время следующего сеанса – это исчезновение этого дискомфорта и улучшение настроения.

Будьте здоровы и счастливы.