



АПК HPSP и Набор комплексов «Вдохни Жизнь»







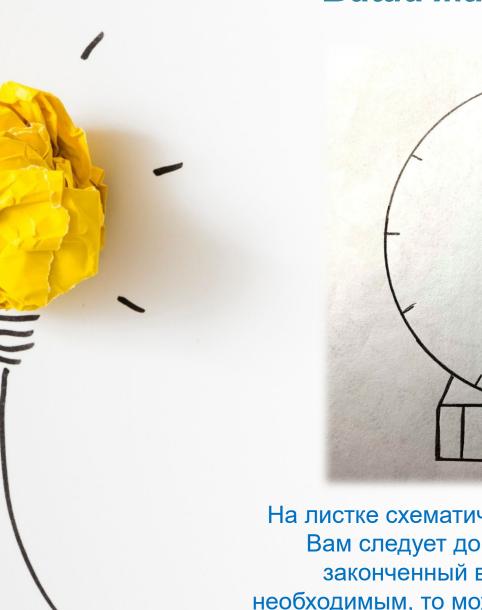
ИННА ЛАНСКАЯ

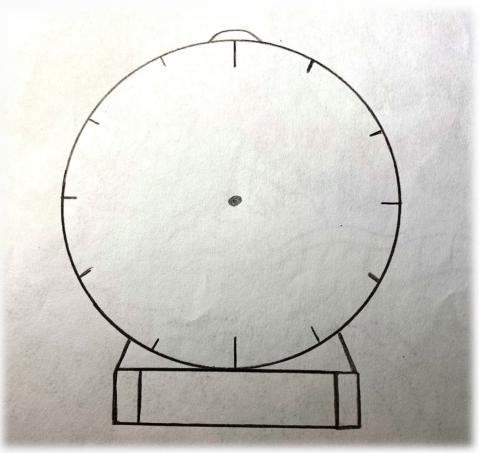
Практикующий психолог, психосоматолог, флоротерапевт (трансформация эмоций эссенциями Цветов Баха)



Ваша жизненная энергия



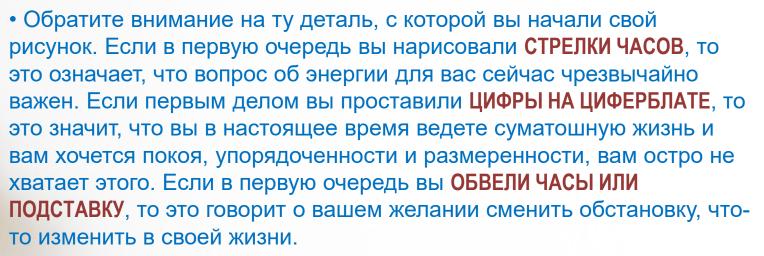




На листке схематично изображены часы-будильник. Вам следует дорисовать их, придав картинке законченный вид. Если вам покажется это необходимым, то можете нарисовать не только детали часов, но и фон, воссоздать обстановку.

Ключ к тесту





- Остановимся подробнее на СТРЕЛКАХ БУДИЛЬНИКА. Не важно, сколько времени на ваших часах, важно, куда смотрят стрелки, вверх или вниз. Если СТРЕЛКИ ЧАСОВ НАПРАВЛЕНЫ ВВЕРХ, то это значит, что с вашей жизненной энергией все в порядке, вы полны сил и бодры. Если же СТРЕЛКИ СМОТРЯТ ВНИЗ, то это говорит о том, что ваши жизненные силы на исходе. Хуже всего, когда на часах ПОЛОВИНА ШЕСТОГО ИЛИ СЕДЬМОГО, это говорит о крайнем упадке сил.
- Чем **ЯРЧЕ ВЫДЕЛЯЕТЕ СТРЕЛКИ**, тем больше энергии вам требуется для нормального существования. Для того чтобы понять, каким образом вы можете «подзарядиться», обратите внимание на остальные детали вашего рисунка.

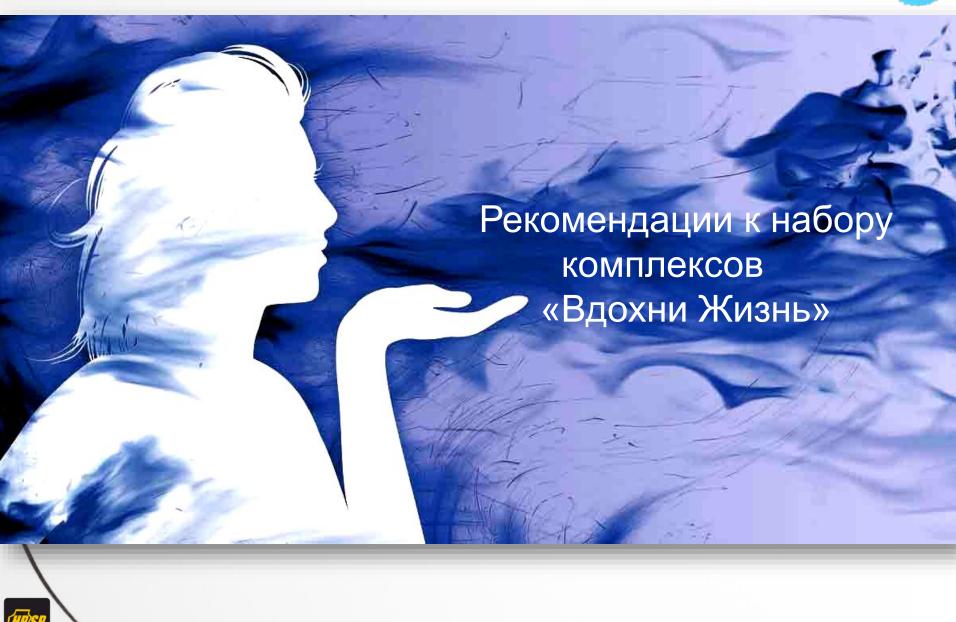




- Если вы ЧЕТКО ОБОЗНАЧИЛИ ЦИФРЫ, ЯРКО ВЫДЕЛИВ ИХ НА ЦИФЕРБЛАТЕ, то это говорит о том, что для «подзарядки» вам просто нужно как следует отдохнуть, куда-нибудь съездить, переменить обстановку, получить новые впечатления.
- Если вы ЯРКО ОБОЗНАЧИЛИ КНОПКУ ЗВОНКА НА БУДИЛЬНИКЕ, то это значит, что вы нуждаетесь в смене деятельности, вам просто неинтересно заниматься тем делом, которым вы занимаетесь в настоящее время. Для «подзарядки» вам достаточно найти работу по душе.
- Если вы **РЕЗКО ВЫДЕЛИЛИ КОРПУС БУДИЛЬНИКА**, то это говорит о том, что вы обычно «подзаряжаетесь» в обществе, во время общения с другими людьми. Если при этом вы тщательно вырисовали ФОН, то можно предположить, что вы энергетический вампир.
- Если вы уделили особое внимание **ПОДСТАВКЕ**, то это значит, что вы можете «подзарядиться» на природе, вам стоит поехать в лес, на реку, на дачу и пару дней отдохнуть от городской суеты, это пойдет вам на пользу.







Активация жизненных потоков и энергии



•Рекомендованное время с 7.00- 11.00

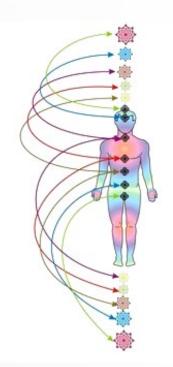
•Рекомендации: Заземление. Аффирмации. Дыхание по квадрату.

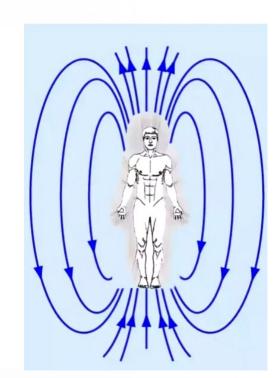
•Любые физические упражнения. Растяжка.

•Медитация утренняя 6 минут, Медитация утренняя 7 минут, Музыка для медитации.

•Питьевой режим

Длительность 1 час







Активация выработки эндорфинов



•Рекомендованное время с 7.00-11.00

•Описание: программа направлена на повышение болевого порога, дает чувство благополучия и хорошего настроения, регулирует деятельность кишечника, противодействует психофизическому стрессу.

•Рекомендации: Заземление. Аффирмация. Дыхание по квадрату.

•Любые физические упражнения. Растяжка.

•Медитация утренняя 6 минут, Медитация утренняя 7 минут, Музыка для

медитации.

•Питьевой режим

2 час. 24 мин.







Частотная балансировка состояния организма

- •Рекомендованное время с 9.00-13.00
- •Описание: Для решения психоэмоциональных проблем с соответствующими физическими воздействиями на организм, что приводит к балансировке организма на всех уровнях взаимосвязей.

Рекомендации:

- •Питьевой режим.
- •Аффирмации

Длительность 3 час. 57 мин.







Изменение состояния сознания

- •Рекомендованное время с 13.00-17.00
- •Описание: Идет настрой на продуктивную деятельность и купирование негативных мыслей.
- •Рекомендации:

•Упражнение «Смотри в небо». Избавление от информационной

токсичности. Дыхание по квадрату.

- •Медитация расширение сознания.
- •Питьевой режим.

Длительность 4 часа



Управление состоянием сознания





•Описание: Помогает в самоопределении, самонаблюдении и самоконтроле, оказывает эффективное уравновешивающее влияние на общее состояние человека.

•Рекомендации:

•Упражнение «Смотри в небо». Избавление от информационной

токсичности.

•Дыхание по квадрату.

•Медитация расширение сознания.

•Питьевой режим

Длительность 2 час. 15 мин.



Регулирование событий



•Рекомендованное время с 13.00-17.00

•Программа используется для регулирования событийной окружающей реальности, когда человек не в состоянии точно определить ту зону или ту область событийной реальности, в которой возникают беспокоящие его нарушения. Кроме того программа может быть использована при невротических состояниях с неотчётливой неопределённой симптоматикой, ощущениях тревоги беспокойства раздражительности, усталости, не сопровождающимися никакими отчётливыми симптомами.

•За полчаса до сеанса необходимо применить программу Управление состоянием сознания.

Длительность 3 час. 27 мин.







Стирание негативных мыслей и эмоций

- •Рекомендованное время с 15.00-19.00
- •Описание: После этой программы возникает ощущение, как будто «голова пуста». Идет настрой на продуктивную деятельность и формирование позитивного мышления.
- •Рекомендации:
- •Аффирмации,
- •Медитации без слов

Длительность 2 часа





Снятие стрессов



•Рекомендованное время с 17.00-21.00

•Описание: Предназначен для устранения психических блоков и высвобождения человека из спирали стресс – болезнь – стресс.

•Показания – состояния психической блокады – конфликтные стрессовые

ситуации.

•Рекомендации:

- •Медитация без слов,
- •Мышечная релаксация
- •Медитация снятия напряжения с тела
- •Дыхание по квадрату

Длительность 2 часа







Прояснение разума



- •Рекомендованное время с 17.00-21.00
- •Описание: Программа предназначена для активации мыслительных процессов, направлена на последовательность и логичность мышления, способность концентрироваться и сосредотачиваться.
- •Рекомендации:
- •Медитация без слов.
- •Мышечная релаксация.
- •Медитация снятия напряжения с тела.
- •Дыхание по квадрату

Длительность 2 час. 51 мин.









Выход из депрессивного состояния часть 1

•Описание: При воздействии глаза должны быть открыты, не ставить на ночь.

•Показания – депрессии без состояний страха; усталость, безрадостность, разбитость – состояние выздоровления.

•Противопоказания – маниакальная фаза депрессии с

состоянием страха

Длительность 9 часов





Выход из депрессивного состояния часть 2



•Описание: Здесь у человека глаза должны быть закрыты.

•Показания – маниакальные фазы депрессии; – беспокойство, нервозность; – фобии, состояния страха; – конфликтные стрессовые ситуации; – «вегетативная дистония» – психосоматические жалобы со стороны сердца и органов кровообращения – вегетативные расстройства ЖКТ, также язвенная болезнь – повышенное количество холестерина, триглицеридов и гамма – GT; – состояния напряжения плечевого пояса и позвоночника.

•Рекомендации:

•Дыхание квадратом.

•Медитация снятия напряжения с тела

•Медитации на выбор.

Длительность 9 часов





Выход из депрессивного состояния часть 3



•Описание: При воздействии у человека глаза закрыты.

•Показания – Применяется при лечении нарушений эндокринной регуляции, вызванной различными видами депрессий.

В данном случае важно найти причину заболевания и начать соответствующую терапию.

Депрессия в менструальный период у подростков; – депрессия в периода полового созревания у девочек

Длительность 12 часов





Частотный антидепрессант



•Рекомендованное время с 19.00-21.00

•Описание: Снимает состояния угнетения и безразличия. Способствует регуляция сна и функции вегетативной и центральной нервной

системы.

- •Рекомендации:
- •Медитация снятия напряжения с тела.
- •Дыхание по квадрату.

Длительность 1 час. 21 мин.





Синхронизация всех основных биофизических процессов организма



•Рекомендованное время с 17.00-21.00

•Описание: Синхронизирует все основные биофизические процессы на различных уровнях. Применяется при заболеваниях с неутонченным или сложным этиопатогенезом, в том числе аллергиях, интоксикациях, ожогах, бронхиальной астме, астении; у больных в стадии реабилитации после травм, операций и различных заболеваний; высокоэффективна при вертебробазилярной недостаточности. Также будет полезна, как в качестве профилактики, так и в качестве составной части терапевтических комплексов при всех видах патологи

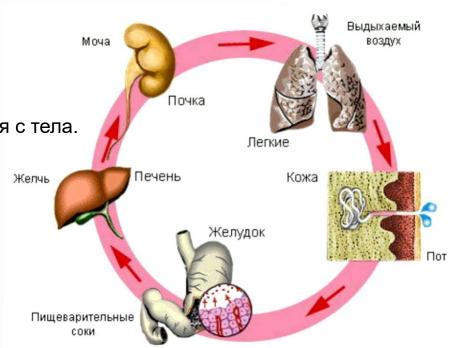
•Рекомендации:

•Мышечная релаксация.

•Медитация снятия напряжения с тела.

•Медитация перед сном

Длительность: 45 мин.







Снятие спазмических состояний в органах

- •Рекомендованное время с 17.00-21.00
- •Описание: Применяется при спазмах гладких мышц, артерий и полых органов (кишечника, желчных путей, привратника желудка, мочевых путей, бронхов, некоторые формы мигрени и невралгии черепномозговых нервов).

Мозг Длительность 1 час. 03 мин. Депрессия Стресс Нарушение работы Кишечная кишечного тракта гиперчувствительность Нарушение стула Симптомы (диарея, запор) (колики, дискомфорт в животе) Боль, Нарушения

Программа сна и покоя



- •Описание: Расслабление, спокойный сон.
- •Рекомендации:
- •Медитация

Длительность 1 час. 30 мин.





Рекомендованные техники:



Медитация. Техника доступная самому простому и обычному человеку, не обладающему сверхспособностями.

Глубокое расслабление, внутренняя концентрация, глубокое и ровное дыхание и полный эмоциональный и мысленный порядок. Медитация способна значительно улучшить качество вашей жизни, дать силы, вдохновение, умиротворение.





Рекомендованные техники:



Аффирмация. Позитивное утверждение, краткая фраза самовнушения, создающая правильный психологический настрой.



Цветотерапия. Метод основан на том, что каждый из биологически активных зон организма реагирует на один из цветов. Воздействие происходит на орган зрения, и через него на нервную систему. Голубой цвет - успокаивает и укрепляет внутренне. Активирует легкие и бронхи, успокаивает головную боль и снимает раздражительность. Повышает иммунитет и благоприятно влияет на работу щитовидной железы.







При взгляде на Солнце невооруженным глазом мы видим его ярким желтым или белым диском. Однако, если разложить солнечный свет в спектр, в нем присутствуют переходящие друг в друга, все видимые нами цвета от красного до фиолетового.





Мы предлагаем комплиментарный подход, в котором человек исследуя, и воздействуя на свое эмоциональное состояние, сможет исцелить и восстановить свое физическое состояние.

Но это не значит, что человеку не надо лечиться, рекомендованными ему традиционной медициной препаратами и соблюдать медицинские протоколы!

Наш набор комплексов хорошо дополняет доказательную медицину, позволяя человеку восстановиться быстрее и с меньшими затратами, выйти на уровень осознанности жизни.







