

Рекомендации

Сеанс погружения в регрессивный гипноз.
Советы и рекомендации ДО и ВО ВРЕМЯ погружения.

ДО СЕАНСА

За сутки до погружения желательно не есть мясо, мясных продуктов, рыбы и рыбных продуктов (необходимо для чистоты канала восприятия).

В ДЕНЬ ПОГРУЖЕНИЯ

В день погружения не рекомендуется пить тонизирующих напитков (кофе, чай, энергетиков).
Не есть мясо, мясных продуктов, рыбы и рыбных продуктов.

ПОГРУЖЕНИЕ (вживую)

1. Умываем лицо прохладной водой (для снятия лишней информации, которая может повлиять на ход погружения).
2. Выпить стакан воды (не через силу, для комфорта во время сеанса полезного водного баланса)
3. Сделать все необходимые дела физиологического характера (туалет)
4. Отключить все средства связи (телефон, планшет, пейджер:)
5. Обеспечить свободное времяпрепровождения, предупредив самых близких и родных о том, что вы недоступны 3-4 часа.
6. Погружение проходит в положении лёжа. Подготовьте покрывало, возможно во время сеанса станет прохладно.
7. Установите вебкамеру, смартфон таким образом чтобы регрессолог вас видел.
8. Надеть на глаза платок или специальную повязку для сна.

ПОГРУЖЕНИЕ (онлайн) добавляются еще несколько пунктов.

1. Регрессолог созванивается по Skype, Телеграмм, Viber или любой другой альтернативной видеосвязи за 10 минут до обозначенного времени погружения, трестируя тем самым связь.
2. Погружаемый подготавливает наушники, в которых будет идти сеанс.

ПОСЛЕ ПОГРУЖЕНИЯ

1. Не делать резких движений.
2. Возможны разные реакции организма на поток высокочастотных энергий (головная боль, тошнота, утомляемость или воздушность, одухотворенность, сила в мышцах) Все реакции - индивидуальные, и не прогнозируемые.
3. Слушать тело. Хочется поспать - спать, хочется прогуляться - гулять и тд.
4. Выпить сладкий чай (чтобы «подкинуть» телу «топливо», так как погружение энергозатратно)
5. На следующий день возможна сонливость или, напротив, активность (слушать тело).