

*Innanzitutto un cordiale saluto e complimenti per aver scelto di utilizzare il nostro Metodo!  
Leggi attentamente le indicazioni qui sotto riportate per utilizzare al meglio gli strumenti.*

*A presto,*

*Staff SOUTRA432*

Come avrai potuto leggere tra le pagine del sito, il nostro principale consiglio è: "Rilassati, ci pensa il nostro metodo" e manterremo la nostra promessa!

In questa breve guida, infatti, troverai solo alcuni suggerimenti che ti aiuteranno ad utilizzare lo strumento nella maniera più semplice ed efficace.

Innanzitutto, se hai già ascoltato il file.mp3 scaricato, avrai percepito che la musica è molto rilassante e piacevole. La musica è stata sapientemente miscelata con lo strumento principe del processo, ovvero i battiti binaurali (\*) che consentono alla tua mente di calmarsi ed andare velocemente in uno stato Theta.

Come già detto, questa onda consente al nostro sistema di apprendere più velocemente e in maniera stabile, le nuove informazioni che gli vengano date. Dopo i primi minuti, che servono appunto ad "accordare" il nostro sistema nelle onde Theta, incomincerai a sentire una voce (maschile o femminile in base alla tua scelta). La voce indicherà allo stato intimo e profondo di te, informazioni e suggestioni positive.

Quindi scarica il file in un supporto audio ed ascoltalà attraverso semplici cuffie o auricolari. Attenzione quindi: l'ascolto deve essere necessariamente effettuato con questi supporti. Diversamente sarà reso nullo dell'effetto dei battiti binaurali.

Assicurati inoltre che la musica e di conseguenza la voce guida, sia solo leggermente percepibile in modo tale che il volume non disturbi ma anzi ti accompagni in un sonno profondo (il tuo stato interiore comprende ugualmente benissimo le informazioni).

Il brano dura circa 45 minuti nel corso dei quali è necessario che tu ti addormenti per non consentire alla tua mente razionale di "controllare" il lavoro e per permettere al tuo cervello di andare ad uno stato effettivo, di onde Theta.

Ricorda che la nostra parte conscia rappresenta solo il 20% della nostra totalità e che, a dettare "legge" rispetto alle nostre convinzioni, idee e credenze, è il nostro mondo inconscio.

Quindi non è importante che tu faccia un particolare sforzo, che trovi una particolare "posizione" interiore, addirittura che tu sia convinto che funzioni!! L'importante è che tu dorma!

Si consiglia di utilizzare il Metodo, tutti i giorni per 21-30 giorni. E' il tempo necessario per il nostro cervello a creare nuove connessioni neurali sufficientemente stabili.

Queste indicazioni si riferiscono ad un tempo "minimo" di utilizzo: ciò significa che potrai prolungare questo termine a tuo piacimento.

Ti consigliamo di sviluppare un ascolto interiore, non solo per percepire gli effetti dell'utilizzo dei brani ma anche per valutare personalmente se, superato il termine di 21-30 giorni, sia coerente per te proseguire con un ascolto quotidiano, o optare per un ascolto saltuario e dedicarti ad un'altra tematica.

Date le indicazioni "tecniche" per utilizzare lo strumento passiamo ora a quanto puoi fare per rendere più veloce ed efficace il Metodo: se ti è possibile non "tendere" ad un risultato. Sappiamo che l'aspettativa crea tensione, crea impazienza ... se puoi cerca di "dimenticarti" il lavoro che stai facendo con l'ascolto del brano; tanto più non aspetti un risultato immediato, tanto più questo avverrà velocemente!!!

Ti consigliamo, dato che di norma non si è abituati ad "osservare la realtà", di tenere un diario e di annotare ciò che vivi nei giorni in cui utilizzi il Metodo: trascrivi sensazioni, pensieri ed avvenimenti che accadono nella tua giornata (se hai scelto lo strumento personalizzato, puoi utilizzarlo come condivisione con il Tutor di riferimento).

L'ascolto dei brani ed il materiale disponibile in questo sito, non potranno in alcun caso sostituire il parere di un professionista (medico, psichiatra, psicologo, infermiere o farmacista). Pertanto non dovranno essere considerate come un parere medico, una diagnosi o un trattamento o in alcun modo collegate alla pratica della medicina o in qualche modo terapeutico sia in forma diretta che indiretta.

Non utilizzare nel caso di soggetti con patologie neurali (ovvero crisi epilettiche o altro) o in stato di gravidanza (queste avvertenze sono a scopo precauzionale considerando la vulnerabilità dei soggetti sopra indicati). Per qualsiasi altro dubbio consulta il tuo medico di fiducia. Non usare se sei alla guida o stai facendo qualsiasi altra attività.