





DAVID DELIGHT PLUS SESIONES

		Energizar Sesiones para despertarte y estimularte.	
1	SMR Utilizado para lograr atención relajada.	24 min	14Hz
2	Beta 1 - Afilar la Mente Una gran manera de ponerse en marcha en la mañana sin café. Esta sesión ayuda a reducir los síntomas de ADD y SAD. Podría causar ansiedad.	20 min	19-21Hz
3	Beta 2 - Afilar la Mente Como el Beta 1, pero con un rango de frecuencia de objetivo más alto. Podría dar una sensación más energizante o más intensa.	20 min	20-23Hz
4	Ejercicios Variables de Flexibilidad Para "soltar" una mente estancada. Puede utilizarse también para la fibromialgia	22 min	Variables
5	Montaña rusa Esta sesión intensa es muy atractiva. Algunos con ADD pueden beneficiarse.	7 min	Variables


		Meditar Sesiones para relajarle y calmarle.	
1	"Chico Listo" Alfa Se ha demostrado que las personas con ondas alfa de rápido funcionamiento poseen un CI más elevado que el promedio.	30 min	10.6Hz
2	café pausa Alpha Ideal para un pequeño descanso durante la pausa del café o del almuerzo.	15 min	10Hz
3	Alfa Relajante Alfa sano es de 10 Hz. La mayoría de los trastornos causan disminución de alfa. Esta sesión restablece el ritmo natural de alfa. Bueno para los principiantes.	30 min	10Hz
4	Resonancia Schumann Para una rápida y cuidadosa meditación por la tarde. Calma a las mentes "hiper-charlatanas". Para aquellos que están apurados.	22 min	7.8Hz
5	Theta Úselo para la visualización creativa. También puede ser utilizado para dormir.	36 min	5.5Hz


DAVID DELIGHT PLUS SESIONES

		Brain Booster Sesiones para ayudarlo a enfocarse y concentrarse.	
1	SMR para la Lectura	20 min	13.5-15Hz
	Usarlo con un conjunto de Tru-Vu Omniscreen Viewhole eyesets (se vende por separado) para mejorar la atención y vigilancia durante la lectura.		
2	SMR/Beta	24 min	L 13.5Hz R 18Hz
	Un sesión suave e incorporadora que ayuda al funcionamiento de la focalizacion mental y la memoria.		
3	Brain Booster	30 min	L 14-10Hz R 19-10Hz
	Utilizar para mejorar el funcionamiento mental y la memoria. Basado en el estudio de Budzynski. Similar a ADD y Aprendizaje, pero con transiciones más moderadas. Útil para las personas mayores y aquellos con ADD.		
4	ADD y Aprendizaje	26 min	L 14-10Hz R 19-10Hz
	Esta sesión tiene transiciones rápidas para la estimulación mental para ayudar a mantener al usuario atento en la sesión. Utilizado en el estudio del ADD publicado en la revista de Neuroterapia.		
5	Desarrollo de Habilidad y del Deporte	24 min	7.8-18Hz
	Utilizar esta sesion para desarrollar cualquier habilidad o mejorar el rendimiento. Visualice sintiéndose de lo mejor durante la primera mitad (alfa). Luego visualice su funcionamiento perfecto durante la segunda mitad (beta) de la sesión.		

		Sueño Sesiones para ayudarlo a relajarse y dormirse.	
1	Schumann para dormir	40 min	7.8Hz
	Para meditación profunda eficaz y para mejorar el comienzo del sueño. Calma mentes "inquietas/conversadoras". Ideal para aquellos con insomnio que tienen una mente ocupada y un cuerpo tenso.		
2	Meditar para dormir	45 min	8-3Hz
	Meditate, visualice y tenga pensamientos calmantes durante la primera mitad (8Hz); quédese dormido durante la segunda mitad (3Hz).		
3	Alfa/Theta para dormir	36 min	L 10Hz R 6Hz
	Esta sesión realmente puede ayudar a romper angustiosos pensamientos que están interfiriendo con el sueño.		
4	SMR para dormir	40 min	14Hz
	Útil para mejorar el sueño para aquellos que sufren insomnio por tener una mente "activa" pero un cuerpo relajado.		
5	Delta	45 min	3.5Hz
	Para ayudar a conciliar el sueno. Ideal para personas con fibromialgia.		

DAVID DELIGHT PLUS SESIONES

	"Feeling Better" o Sentirse Mejor: Sesiones para ayudar a su estado de ánimo y reducir el estrés.		
1	Estímulo para tener buen ánimo 1	30 min	L 10Hz R 18Hz
	Establece las emociones negativas del lado derecho del cerebro mientras estimula el lado izquierdo para reequilibrar la asimetría alfa.		
2	Mejorador del estado de ánimo 2	42 min	L 10Hz R 18Hz
	Esta sesión tiene un extremo delantero alfa para reducir la ansiedad y mejorar la relajación.		
3	Sub-Delta	24 min	0.5-1Hz
	Ayuda a disociar levemente. Calma el hipotálamo. Beneficioso para algunos con fibromialgia y tensión alta.		
4	Extensión Profunda de Alfa Relajante	80 min	8.4Hz
	Mantente relajado para tu cita con el dentista, masajista, fisioterapeuta, quiropráctico y otros.		
5	Paraíso	36 min	6.5Hz
	Un suave tobogán hasta Theta. Los extrovertidos con baja ansiedad producen altos niveles de esta frecuencia.		

	Diseñado por el Usuario. Estas sesiones han sido dejadas en blanco para almacenar tus propias sesiones personalizadas (utilizando el Editor de sesión de DAVID, vendido por separado). Consulte la página 9 para más detalles.		
1			
2			
3			
4			
5			