



DAVID DELIGHT PLUS SITZUNG

		Energisieren Sitzungen um Sie aufzuwecken und zu stimulieren	
1	SMR Wird verwendet um eine entspannte Aufmerksamkeit zu erreichen	24 min	14Hz
2	Beta 1 - Den Geist schärfen Eine gute Möglichkeit um morgens ohne Koffein in gang zu kommen. Diese Sitzung hilft Ihnen auc ADS- und SAD-Symptome zu verringern. Es kann auch Angststörungen verursachen.	20 min	19-21Hz
3	Beta 2 - Den Verstand schärfen Wie Beta 1, aber mit einem höheren Ziel im Frequenzbereich. Kann für ein energisierendes oder intensiveres Gefühl sorgen.	20 min	20-23Hz
4	Geistige Flexibilität Um einen feststeckenden Geist "aufzulockern". Auch bei Fibromyalgiefällen einsetzbar	22 min	Variabel
5	Achterbahn Diese erlebenisreiche Sitzung ist sehr engagierend. Einige Menschen mit ADS können davon profitieren.	7 min	Variabel

		Meditieren Sitzungen um sich zu entspannen und beruhigen	
1	"Wise Guy" Alpha Es hat sich gezeigt, dass Menschen mit schnell laufenden Alpha-Wellen einen höheren IQ haben als der Durchschnitt.	30 min	10.6Hz
2	Kaffeepause Alpha Ideal während Ihrer Ruhe-, Kaffee- oder Mittagspause.	15 min	10Hz
3	Alpha-Relaxer Ein gesunder Alpha-Rhythmus ist 10 Hz. Die meisten Erkrankungen verlangsamen diesen Alpha-Rhythmus. In dieser Sitzung wird der natürliche Alpha-Rhythmus wiederhergestellt. Gut für Anfänger	30 min	10Hz
4	Schumann-Resonanz Für eine schnelle, gründliche Nachmittags-Meditation. Beruhigt "Hyper/sausende"-Gedanken. Für die, die es immer eilig haben.	22 min	7.8Hz
5	Theta Einsatz für kreative Visualisierung. Er kann auch zum Einschlafen verwendet werden.	36 min	5.5Hz

DAVID DELIGHT PLUS SITZUNG

	Gehirn-Booster - Sitzung um Ihnen beim Fokussieren und Konzentrieren zu helfen.		
1	SMR zum Lesen	20 min	13.5-15Hz
	Verwendung mit einem Satz von "Tru-Vu Omniscreen Viewhole Eyesets" (separat erhältlich), um die Aufmerksamkeit und Wachsamkeit beim Lesen zu verbessern.		
2	SMR/Beta	24 min	L 13.5H z
	Eine sanfte einführende Einheit, die Ihnen dabei hilft, sich auf mentale Funktionen und das Gedächtnis zu konzentrieren.		
3	Brain Booster - 30 min	30 min	L 14- 10Hz R 19- 10Hz
	Es wird verwendet, um die geistige Funktionen und das Gedächtnis zu verbessern. Auf der Grundlage von Budzynskis Studie. Ähnlich wie ADS und lernen, aber mit sanfteren Übergängen. Nützlich für Senioren und Menschen mit ADS.		
4	ADS und Lernen - 26 min	L 14-10Hz	
	Diese Sitzung hat schnelle Übergänge zur geistigen Anregung damit der Nutzer engagiert" bleibt. Es wurde in einer ADD-Studie verwendet, die im Journal of Neurotherapie veröffentlicht wurde.		
5	Entwicklung von Fertigkeiten und sportlichen Leistungen 24 min		
	Verwenden Sie diese Sitzung um eine beliebige Fertigkeit oder ihre Leistung zu verbessern. Visualisieren Sie sich in Ihrer besten Laune während der ersten Hälfte (Alpha). Visualisieren Sie dann Ihre perfekte Leistung in der zweiten Hälfte (Beta)		

	Schlaf - Sitzungen um Ihnen beim Entspannen und einschlafen zu helfen.		
1	Schumann für dem Schlaf	40 min	7.8Hz
	Für die effektive Tiefenmeditation und um den Beginn des Schlafs zu verbessern. Beruhigt "hyper/gesprächige" Seelen. Ideal für Menschen mit Schlafstörungen, die einen aktiven Geist und einen angespannten Körper haben.		
2	Meditation zum Schlafen	45 min	8-3Hz
	Meditieren Sie, visualisieren Sie, und lassen Sie beruhigende Gedanken auf sich kommen während der ersten Hälfte (8Hz); Schlafen sie während der zweiten Hälfte (3Hz) ein.		
3	Alpha/Theta zum Schlafen	36 min	L 10Hz R 6Hz
	Diese Sitzung kann Ihnen wirklich helfen, belastende, den Schlaf störende Gedanken zu verdrängen.		
4	SMR pour dormir	40 min	14Hz
	Profter-en pour améliorer le sommeil pour ceux qui souffrent d'insomnie due à un esprit « qui fait la course» mais un corps détendu.		
5	Delta	45 min	3.5Hz
	Pour aider à s'endormir. Idéale pour les personnes souffrant de fibromyalgie;		

DAVID DELIGHT PLUS SITZUNG



Sich besser fühlen

Diese Sitzungen helfen, Ihre Stimmung zu verbessern und den Stress abzubauen.

1	Stimmungs-Booster 1	30 min	L 10Hz R 18Hz
	Beruhigung von negativen Emotionen aus der rechten Gehirnhälfte während die linke Gehirnhälfte stimuliert wird, um die Alpha Asymmetrie auszugleichen.		
2	Stimmungs-Booster 2	42 min	L 10Hz R 18Hz
	Diese Sitzung hat ein Alphafront-Ende, um die Angst zu verringern und die Entspannung zu verbessern.		
3	Sub-Delta	24 min	0.5-1Hz
	Mild distanziert. Beruhigt den Hypothalamus. Vorteilhaft für bestimmte Menschen mit		
4	Erweiterte Tiefen- Alpha-Beruhigung	80 min	8.4Hz
	Bleiben Sie entspannt beim Zahnarzt, bei Ihrer Massage, Physiotherapie, beim Besuch beim Chiropraktiker und bei anderen Terminen.		
5	Paradise	36 min	6.5Hz
	Ein sanftes Hineinrutschen in Theta. Extrovertierte Menschen mit wenigen Angststörungen erreichen hohe Niveaus dieser Frequenz.		



Benutzer konzipiert

Diese Sitzungen wurden leer gelassen, um Ihre eigenen benutzerdefinierten Sitzungen (mit dem DAVID-Session-Editor, separat erhältlich) zu speichern. Siehe Seite 9 für Details.

1			
2			
3			
4			
5			