

## Brainsync - välja program som är rätt för dig

Dina hjärnvågor har aktiviteter som är unika för dig. De har en distinkt rytm och mönster som har utvecklats när du växt upp och genom vanor. **Brain Sync ljudprogram** kan hjälpa dig att utveckla nya mönster och utveckla frekvenser som du kanske saknar eller behöver mer av. Till exempel om du har svårt att fokusera, titta på Beta och Gamma program. Eller om du har svårt att slappna av, utforska Theta, Alfa eller Delta program.

### gamma

inspiration | higher learning | focus

Gamma vågor är den snabbaste av de hjärnvågsfrekvenserna och gör det högsta tillståndet av fokus möjligt. De är förknippade med maximal koncentration och hjärnans optimala frekvensen för kognitiv funktion.

### beta

alertness | concentration | cognition

Beta vågor varierar mellan 13-40 HZ Du är klarvaken, pigg. Ditt sinne är skarpt, fokuserat. Används för att utföra arbete som kräver din fulla uppmärksamhet. Nya idéer och lösningar på problem kan uppstå i ditt sinne.

### alpha

relaxation | visualization | creativity

Alpha staten är ett intensivt njutbart och avkopplande tillstånd av medvetande viktigt för stressreducering och höga nivåer av kreativitet. Artister, musiker och idrottare använder alfa vågor, likaså intuitiva personer, och så Albert Einstein. Alpha vågor kan hjälpa dig släppa oro.

### theta

meditation | intuition | memory

Theta är ett av de mest svårfångade hjärntillstånd du kan utforska. Theta är där magin händer i din egen neurologiska aktivitet Brainwave Therapy med Theta kan påskynda denna process, vilket gör det lättare att komma ner i djupa meditativa tillstånd, även om du aldrig har mediterat förut.

### delta

healing | sleep | detached awareness

Delta är när du sover. Delta vågor är de långsammaste av alla fem hjärnvågsfrekvenserna och varierar mellan 0-4 Hz. De spelar en viktig roll för hälsa och välbefinnande. Under sömncykel börjar hjärnan producera mycket långsamma, stora Delta vågor. Även om din livsstil inte tillåter en fullständig åtta timmars sömn, kommer några timmar deltavågor lura din hjärna att tro att det har haft all reparativ sömn den behöver.

Delta hjärnvågsmönster program är ett idealiskt val när du vill komma åt ditt undermedvetna för djup och kraftfull omprogrammering.