



MindSpa[®]

Personal Development System

By A/V Stim

**Mejoramiento del Aprendizaje en Adultos y Niños -Reducción del Estrés y Relajación
-Ajuste del Ritmo Circadiano para personas que viajan en avión o que viven en
ciudades con escasa luz solar durante el año- Programas de Estimulación Mental-
Estado de Atención Focalizada -Obtención de un Sueño profundo y Reparador-
Programa de Desarrollo Personal y Meditación-Rejuvenecimiento Mental-**

Guía Para el Uso del Mind Spa



La Presencia Mundial de PNL en Chile

Avalados directamente por el Dr. Richard Bandler y The Society of NLP (USA)

Santiago: Luis Thayer Ojeda 0127, oficina 302 Teléfono: 2320939 cel 09-77087564 E-mail: santiago@nimpnl.com

Concepción: Colo Colo 252, oficina 603-O Teléfono: 41-2241836 41-2241836

http://www.nimpnl.com/mind_spa.html

Esta Guía Para el Uso de la tecnología Mind Spa ha sido preparada por el CONSORCIO INTERNACIONAL DE PROGRAMADORES NEUROLINGUISTAS para aquellos que adquieren el producto.

La traducción de manuales originales ha sido realizada por el Dr. Rod Fuentes, presidente del chapter IAC (International Association of Coaching – USA) en Chile e Internacional Licensed Trainer of NLP avalado por el Dr. Richard Bandler y The Society of NLP de los Estados Unidos

Visita el blog personal del Dr. Rod Fuentes <http://www.rod fuentes.com>



Las máquinas Mind Spa que ofrecemos en el CONSORCIO INTERNACIONAL DE PROGRAMADORES NEUROLINGUISTAS son originales y legítimas. Se trata de máquinas muy sofisticadas y desarrolladas en laboratorios especializados de Universidades prestigiosas de los Estados Unidos. Estos productos que se ofrecen a través del CONSORCIO INTERNACIONAL DE PROGRAMADORES NEUROLINGUISTAS provienen directamente del fabricante Estadounidense a través de un convenio especial que se ha establecido con ellos. Se trata de máquinas que inducen ondas en el cerebro y generan efectos extraordinarios y duraderos al ser usadas en una base regular y diaria.

Reproducción de este manual prohibido sin el consentimiento escrito del CONSORCIO INTERNACIONAL DE PNL

Copyright 2008



CONSIDERACIONES ESPECIALES ANTES DE USAR EL MIND SPA

El uso de esta máquina es seguro para la mayoría de las personas. Sin embargo hay unos pocos casos donde la máquina Mind Spa debiera ser usada solo con la aprobación y monitoreo de un profesional médico.

- a) Mientras una persona se encuentra bajo el efecto de fármacos o drogas, o personas sufriendo de alguna seria condición médica, esto incluye epilepsia, alucinaciones, accidente o daño cerebral, deterioro mental, fotofobia o foto-sensibilidad, y cualquier clase de degeneración de la retina. Aquellos que tienen una seria condición física, incluyendo las personas que usan un marcapaso o sufriendo arritmias cardíacas u otros desórdenes cardíacos deben consultar un médico antes de comenzar a usarla.
- b) Tampoco debe ser usada por un niño o personas menores sin consentimiento de los padres o el monitoreo de ellos mientras la utilizan
- c) Las mujeres embarazadas deben consultar con su obstetra antes de usarla
- d) No usar tampoco estando bajo la influencia de drogas o alcohol
- e) No usarla mientras se opera maquinaria, o se conduce un vehículo u otros aparatos mecánicos
- f) Deje de usarla si se experimenta algún tipo de reacción adversa tales como mareos, migraña o ansiedad severa. Consulte con un médico si cualquiera de estos síntomas inusuales apareciera.

Esta máquina no hace ninguna alusión explícita o implícita de pretender curar alguna enfermedad o tratar cualquier desorden médico o psicológico. No se hace ningún tipo de pretensión explícita o implícita de solucionar problemas médicos. Esta máquina induce la generación de ondas cerebrales Alfa, Theta, Delta o Beta, para entrenar la mente a ese tipo de actividad y orientar el cerebro a funcionar adecuadamente.

Contraindicaciones de uso: personas con Epilepsia, problemas a la retina, marcapaso cardíaco

CONSEJOS ADICIONALES PARA EL CUIDADO Y USO DE LA MAQUINA

1. Trate su máquina Mind Spa con el cuidado que merece y le recompensará a usted con una vida de duración virtualmente larga
2. Guarde todos sus componentes y el manual de uso en la caja de transporte cuando no se esté usando
3. Enchufe y desenchufe sus componentes por sus extremos. No lo haga tirando de los cables. Esto puede dañar el cable o la unidad y anulará la garantía limitada de fabricación.
4. Evite usar el Mind Spa en lugares inusualmente húmedos, polvorientos, o sucios
5. No deje los componentes del Mind Spa expuestos directamente al sol por un período prolongado de tiempo o en el interior de vehículos cerrados y expuestos al sol en días calurosos
6. Remueva las baterías cuando no esté usando la unidad por periodos prolongados. Las baterías viejas pueden reventarse y dañar a la unidad

GARANTIA DE UN AÑO

Hay una garantía de un año libre de defectos en el material y la construcción del aparato. Desde el momento de la compra. Esta garantía únicamente se extiende a la reparación o reemplazo del aparato de acuerdo a la decisión del fabricante. Sin cargo. Solamente se cobrará el gasto de transporte.

Esta garantía no cubre daños ocasionados por accidentes, negligencia o mal uso del comprador.

Si por alguna razón usted cree que la unidad tiene alguna falla, debe contactarse con el fabricante para reparación o reemplazo.

PERFECTO ESTADO DE ENTREGA

El comprador reconoce que el artículo que ha adquirido lo recibe en perfecto estado. El fabricante y el vendedor de este artículo no asumen ninguna responsabilidad por alguna pérdida o daño debido a sospechas de conducta negligente por parte del comprador.

Este artículo está diseñado solamente para propósitos de desarrollo personal.

El comprador acepta que ni el fabricante ni el vendedor serán responsables por cualquier tipo de ocurrencia de cualquiera naturaleza relacionada con el uso del Mind Spa por parte del comprador o de cualquiera otra persona. Al comprar este producto el comprador asume toda la responsabilidad en relación al uso de este producto, ya sea por el propio comprador o por otras personas.

No obstante lo anterior si hubiera alguna duda respecto a la responsabilidad del fabricante o el vendedor de este producto, el comprador acepta que tal duda se extiende y se limita al costo del reemplazo del producto que ha adquirido.

El comprador señala que el/ella es de edad legal y es legalmente competente para comprender y estar de acuerdo con los términos aquí expresados.

El comprador señala haber leído o leerá completamente esto antes de usar la máquina.

Con la caja del mind spa el comprador recibe en este acto a conformidad y en perfecto estado de funcionamiento lo siguiente: 2 pares de lentes multipropósito (azul y blanco) para ser conectados a la unidad central, unidad central de comando, un par de audífonos para ser conectados a la unidad central, 4 pilas, un cable usb para conectar la unidad central a un computador, cable para conectar la unidad central a un reproductor de audio MP3, CD; DVD o similar.

He leído cuidadosamente todo lo anterior, he recibido en perfectas condiciones todo el material señalado anteriormente y acepto las condiciones

(nombre y Firma)

Guía de Inicio Rápido

1. Para activar el aparato abra el compartimiento de la batería y remueva la etiqueta protectora que se encuentra allí
2. Una vez realizado lo anterior active el botón de encendido y apagado (ON/OFF) que se ubica al costado izquierdo de la unidad
3. Conecte los lentes multipropósitos en el orificio ubicado ligeramente delante del botón de encendido y apagado (ON/OFF) también ubicado al costado izquierdo de la unidad
4. Conecte ahora los audífonos de color blanco en el orificio ubicado al costado derecho de la unidad
5. Asegúrese que tanto los lentes como el audífono estén firmemente insertados en los orificios respectivos
6. Escoja un programa presionando los botones de programas UP/Down (flecha hacia arriba o flecha hacia abajo) en la zona izquierda de la unidad
7. Ajuste la intensidad de la luz fijándola entre 3-5 y el volumen del sonido fijando este último entre 1-3 usando los botones correspondientes (+ y -)
8. Siéntese y recíñese en una posición confortable donde nadie le va a interrumpir
9. Presione el botón de Inicio, Stop y Pausa. Cierre sus ojos. El programa comenzará después de diez segundos. Mientras comienza el programa tome varias respiraciones lentas, profundas desde el abdomen o diafragma para ayudarlo a conseguir un estado de calma y relajación. Suelte y distienda relajadamente su cuerpo. Libere los músculos de tensiones.
10. Cuando comience el programa o Sesión seleccionada ajuste el volumen y la luz a un nivel que le sea confortable y cómodo.

El sistema incluye la unidad de control, lentes (diodos emisores de luz) y audífonos. El Mind Spa se usa generalmente con los ojos cerrados, estando sentado o acostado en una posición confortable por un promedio de 22 a 30 minutos. Dependiendo de cada programa.

Para conseguir un resultado óptimo aconsejamos usar regularmente el Mind Spa y los programas correspondientes varios días a la semana. En entrenamientos progresivos y completos.

Puede consultar sugerencias de Programas y sesiones a los entrenadores del CONSORCIO INTERNACIONAL DE PNL

PROGRAMAS INCLUIDOS EN LA COMPRA DE LA MAQUINA MIND SPA

Entrenamiento Progresivo de Relajación generando Ondas Alfa: Programas 1-6

Entrenamiento Progresivo Profundo de Generación de Ondas Theta: Programas 7-12

Entrenamiento Progresivo Profundo de Generación de Ondas Delta: Programas 13-15

Programas de Estimulación de Aprendizaje Cognitivo y Concentración: Programas 16-18

PROGRAMAS NO INCLUIDOS EN LA COMPRA DE LA MAQUINA MIND SPA (DEBEN ADQUIRIRSE EN FORMA INDEPENDIENTE)

- A) Biblioteca adicional especializada. Contempla los 12 programas clásicos mejorados de la Dra. Olmstead (folleto aparte) valor Biblioteca adicional 12 programas clásicos mejorados: US 50 dólares
- B) Biblioteca educativa especializada (folleto aparte) para déficit atencional y problemas de aprendizaje. Valor Biblioteca educativa: US 50 dólares

SUGERENCIAS DEL CONSORCIO INTERNACIONAL DE PNL

Los entrenadores del CONSORCIO INTERNACIONAL DE PNL sugieren a los principiantes del Mind Spa que comiencen entrenando sus mentes a entrar en estado Alfa y Theta. Y a generar ese tipo de actividad, junto con profundos estados de relajación y creatividad, durante las dos primeras semanas. Aconsejamos comenzar con el programa (Sesión) 1 en las mañanas o durante las tardes por las dos primeras semanas. Y luego progresar a las sesiones 2, 3, 4, etc., respectivamente. Cambiando de programas cada 2 o 3 semanas de utilizado el programa anterior. Ejemplo: usar 2 o 3 semanas programa 2 (alfa) y luego pasar al programa 2 (alfa más profundo). Recomendamos usar las Gafas Azules (punto azul al costado del lente) de calma profunda para los programas alfa, theta y delta y Gafas Blancas (punto azul al costado del lente) para los programas Beta programas especiales con ojos abiertos (programas 1.12 clásicos de la Dra. Olmstead

Programa (Sesión) 1: Profunda Relajación Alfa

Básicamente los programas más comunes y que más utilizan las personas son:

- C) Programas Progresivos de Relajación (Alfa. Programas 1-6)
- D) Programas de Estimulación. Para un rápido estímulo mental, o cuando uno no se siente mentalmente agudo o alerta como quisiera sentirse. Se usan programas 16-18 solamente durante el día ya que en la noche pueden ser demasiado estimulantes y causar problemas de conciliación del sueño.
- E) Liberación del estrés (Alfa. Programas 1-6).
- F) Creando un estado de Atención Enfocada. Son programas demostrados por la Dra. Olmstead, creadora del Mind Spa, como muy efectivos para el mejoramiento de los problemas más comunes de atención escolar en los niños y adultos. Estos corresponden a una Biblioteca adicional especializada (folleto aparte) valor Biblioteca educacional: US 50 dólares
- G) Programa para obtener un Sueño Profundo y reparador (Delta. Programas 13-15).
- H) Balance del Ritmo Circadiano. Especialmente para aquellos que cambian su ubicación geográfica (jet lag), o por trabajos nocturnos. O también para aquellos que experimentan letargia y depresión durante el invierno por existir una menor cantidad de luz natural en las áreas donde viven. Estos corresponden a una Biblioteca adicional especializada. Los 12 programas clásicos mejorados de la Dra. Olmstead (folleto aparte) valor Biblioteca adicional 12 programas clásicos mejorados: US 50 dólares

Para propósitos de agudeza mental, Crear focos de atención, Creatividad, Estimular la memoria, Obtener sueño profundo y relajado, Recarga Alfa de estímulo y motivación, etc. se recomiendan revisar la lista de programas y entrenamientos que continúan en las páginas siguientes.

Para propósitos de déficit atencional, recuperación de memoria, balance de hemisferios derecho e izquierdo, y otros, se requieren bibliotecas de programas especiales de Bibliotecas especializadas, que se adquieren en forma separada.

18 PROGRAMAS DESARROLLADOS POR LA DRA. OLMSTEAD QUE VIENEN CON LA MÁQUINA MIND SPA

Entrenamiento Progresivo de Relajación generando Ondas Alfa:
Programas 1-6

Entrenamiento Progresivo Profundo de Generación de Ondas Theta:
Programas 7-12

Entrenamiento Progresivo Profundo de Generación de Ondas Delta:
Programas 13-15

Programas de Estimulación de Aprendizaje Cognitivo y Concentración:
Programas 16-18

DESCRIPCIONES DE LOS 18 PROGRAMAS

Entrenamiento Progresivo de Relajación Alfa: Programas 1-6

	Nombre	Tiempo minutos	Inicio Ciclos/segundos	Medio Ciclos/segundos	Estado Buscado Ciclos/segundos
1	Alfa I	22	12.5	9.0	8.0
2	Alfa II	25	12.5	8.6	8.6
3	Alfa III	27	13.5	8.8	7.83
4	Alfa IV	30	14.0	8.2	6.8
5	Alfa V	34	14.5	7.4	7.2
6	Alfa VI	45	12.0	7.2	7.0

Entrenamiento Progresivo de Entrenamiento Theta Profundo: Programas 7-12

	Nombre	Tiempo minutos	Inicio Ciclos/segundos	Medio Ciclos/segundos	Estado Buscado Ciclos/segundos
7	Theta I	23	14.0	6.1	5.7
8	Theta II	30	13.0	5.5	8.1/5.1
9	Theta III	41	13.0	7.83	7.83/4.7
10	Theta IV	25	11.0	5.6	7.0/3.9
11	Theta V	33	10.0	4.5	4.1
12	Theta VI	60	11.0	5.6	7.0/3.6

Programas Profundo de Ondas Delta: Programas 13-15

	Nombre	Tiempo minutos	Inicio Ciclos/segundos	Medio Ciclos/segundos	Estado Buscado Ciclos/segundos
13	Delta I	38	9.7	6.1	3.5
14	Delta II	55	8.9	6.0	3.0
15	Delta III	69	9.0	5.1	2.5

Programas De Estimulación mental y Cognitiva: Programas 16-18

	Nombre	Tiempo minutos	Inicio Ciclos/segundos	Medio Ciclos/segundos	Estado Buscado Ciclos/segundos
16	Estímulo Rápido	11	15	21	15
17	Enfoque	21	15.5	15.5	7.83
18	Concentración	36	12	18	8.0

MIND SPA

Sistema de Desarrollo Personal Programable

Relajación-rejuvenecimiento-Mejoramiento del Aprendizaje-Otros usos

Los párpados son bastante delgados de tal forma que la luz que emiten los lentes puede fácilmente pasar a través de ellos estando los ojos cerrados. La luz entonces alcanza el cerebro en forma de impulsos eléctricos muy suaves por medio del nervio óptico. Estos impulsos de luz, junto con el sonido crean un sutil efecto mediante una frecuencia de respuesta natural.

Mind Spa es un sistema pasivo significando con esto que no hay ningún esfuerzo consciente de parte del usuario. Solo se sienta, cierra los ojos, reclina, y toma unas pocas respiraciones lentas y profundas y se relaja. El único requisito es encontrar un tiempo y lugar donde no será interrumpido. El uso de este aparato en forma consistente, constante es la única clave para recibir beneficios de largo plazo.

El cerebro humano contiene millones de células cerebrales llamadas neuronas. Las neuronas utilizan actividad electroquímica para comunicarse entre ellas. Las ondas cerebrales son el conjunto de toda la actividad de cada una de las células cerebrales en el cerebro, en conjunto que tiene como resultado la generación de pensamientos, acciones y conducta.

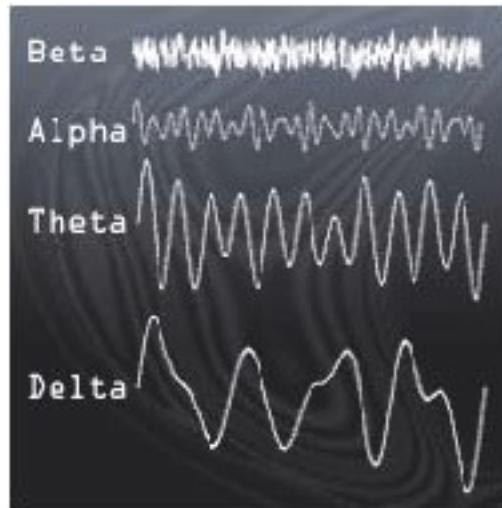
Las ondas cerebrales son medidas en dos escalas: ciclos por segundo, llamados Hertz y amplitud que es la intensidad. Por ejemplo, las ondas del mar sirven como un modelo familiar que demuestra los ciclos (la frecuencia con que golpean las olas-ciclos) y la amplitud (la altura de las olas-intensidad).

A inicios del siglo 20 los científicos desarrollaron instrumentos suficientemente sensibles para medir la sutil actividad eléctrica de las ondas cerebrales. Pronto después de ese descubrimiento los primeros experimentos determinaron que estos patrones de ondas cerebrales podían ser alterados por luces estroboscópicas (aquellas usadas en las fotografías, discotecas y teatros) destellando en el rango de la frecuencia de la onda cerebral. Estas experiencias crearon lo que hoy día se conoce como *respuesta de frecuencia natural estimulada*. Ellos aprendieron que al introducir estímulos visuales externos la actividad de ondas cerebrales podía ser modificada.

La luz y el sonido tienen una influencia muy poderosa en la actividad de las ondas cerebrales. La mente naturalmente encuentra que ciertos patrones de luces son muy relajantes. Piense en lo relajante que es mirara unos hermosos candelabros que destellan luces de vela o a un fuego de la chimenea. El sistema auditivo responde en forma muy similar. Todos conocemos el efecto calmante de ciertas melodías musicales. Esto también ocurre en la naturaleza. Cierre sus ojos y por un momento imagine el sonido de las olas rompiendo en la orilla del mar. Estos son ejemplos comunes de cómo las ondas cerebrales son afectadas por fuentes externas auditivas y visuales.

Con el tiempo y mucha investigación psicológica hemos aprendido como afinar estas frecuencias para obtener un beneficio a largo plazo. El Mind Spa genera patrones específicos de luz y sonido para ayudar naturalmente a inducir actividad de ondas cerebrales deseadas conocido como "estado buscado" (target state).

RESPECTO A NUESTRAS ONDAS CEREBRALES



Esta sección contiene una breve reseña de los cuatro estados de ondas cerebrales. Esto le ayudará a comprender mejor cómo conseguir un máximo beneficio de los Programas del Mind Spa.

Nuestras ondas cerebrales operan principalmente en cuatro estados de ondas cerebrales. Estos estados varían desde estar completamente despierto y activo, un estado de ondas cerebrales Beta, al estado calmado, enfocado Alfa y el estado creativo, profundamente meditativo Theta. Abajo en la escala de las ondas cerebrales, a aquel estado profundo, sin sueños, de sueño reparador se le denomina estado de ondas cerebrales Delta.

A medida que usted use su Mind Spa en una base regular y semanal, con excepción de los estados profundos de sueño Delta, estos diferentes estados llegarán a ser bastante reconocibles para usted. Y puede usar este mismo reconocimiento para entrar y mantener el "estado buscado" (target state), como el alerta y enfocado, para calmar la mente incluso mientras está bajo una situación de presión mental.

Como ejemplo, en términos prácticos significa que cuando usted parece que comienza a estar agitado o estresado, tendrá a su disposición una habilidad mejorada de ejercer un control consciente de estas situaciones. Esto le llevará a sentirse generalmente mejor en una variedad de situaciones que anteriormente le causaban estrés, sueño inquieto, bajo nivel de energía, y/o incomodidad emocional. Mediante un uso regular del aparato aprenderá a mantener en toda situación el "estado buscado" (target state).

ONDAS BETA

Frecuencias de 13-40 Hertz o ciclos por segundo. Una baja o moderada amplitud de ondas beta corresponde a nuestro estado normal despierto, de alerta, donde la vasta mayoría de nuestra rutina diaria del pensamiento y las funciones físicas acontecen.

Una amplia amplitud beta generalmente se refleja un estado de elevada ansiedad o estrés, junto con sentimientos de agitación, disconfort debido a sobre-actividad mental.

Cuando una actividad alta de amplia amplitud beta es mantenida por un período de tiempo prolongado nos deja con una sensación de drenaje energético y con el tiempo puede derrumbar nuestro completo bienestar mental y físico ocasionando serios trastornos en la salud. Desafortunadamente muchos de nosotros operamos en este estado demasiadas veces debido a las presiones que la sociedad moderna impone sobre nuestras vidas.

El uso del Mind Spa en programas de relajación puede significativamente ayudar a reducir actividad beta de alta amplitud indeseable en tan solo algunas semanas. Muchos relatan experimentar efectividad inmediata. De tal forma que cuando se encuentran nuevamente con situaciones que producen estrés se encuentran capaces de mantener una calma interior con un incrementado control de la vida. Por el contrario, cuando una persona necesita un rápido estímulo, o cuando no se siente mentalmente agudo o alerta como quisiera sentirse, el Mind Spa provee programas de estimulación para entrar en estado beta.

ONDAS ALFA

Frecuencias de 8-13 Hertz. Esto representa un estado relajado asociado con atención externa. En el rango más elevado de Alfa es un estado de vigilia de alerta relajada y sin esfuerzo. La actividad Alfa baja está asociada con estados de meditación profundamente relajados.

Las ondas Alfa son utilizadas para rejuvenecimiento mental y aprendizaje acelerado, los procesos creativos y elevado rendimiento en todas las áreas de la vida, incluyendo los negocios, deportes y artes. Entramos en estados Alfa durante actividades de meditación leves tales como leer un buen libro. O cuando ejecutamos actividades que inducen la relajación tales como ejercicios de yoga, o irse a una caminata relajada o un paseo por el campo.

Si deseas solucionar el estrés mental o problemas de insomnio el Mind Spa provee un excelente entrenamiento pasivo. Puede ayudar a calmar el diálogo interno inductor de estrés que tan a menudo lleva a insomnio. El reducir este diálogo interno provee un impacto muy positivo. Uno se siente mucho mejor.

ONDAS THETA

Frecuencias de 4-8 Hertz. Este estado representa un estado profundamente relajado de un foco de atención que fluye libremente hacia el interior. Es un estado elusivo al cual naturalmente entramos unos pocos minutos antes de quedarnos dormidos y justo antes de despertar cuando vívidas imágenes internas se producen en nuestra mente sin esfuerzo consciente.

Es también el estado de meditación profundo y avanzado y el lugar de todos los procesos creativos. La puerta que conduce a Theta es el estado Alfa como base regular. Bajo circunstancias normales nos moveremos entrando y saliendo al estado Theta por varios segundos hasta varios minutos en un determinado instante.

El gran inventor Thomas Edison frecuentemente tomaba siestas al mediodía encontrando que le eran particularmente útiles cuando enfrentaba un problema difícil. Desarrolló una técnica donde se sentaba en una silla sosteniendo bolas de acero en una mano sobre una cacerola con agua. Cuando se quedaba dormido la mano se relajaba dejando caer las bolas, despertándole y permitiéndole reflexionar sobre sus pensamientos mientras se encontraba en aquel estado creativo crepuscular entre el estado de alerta y sueño. Para entrar en estados Theta creativos muchos de los grandes personajes de la historia han usado técnicas similares o parecidas (por ejemplo Walt Disney, Salvador Dalí y otros más), y llegar a eso que hoy día se está llamando "siestas de poder".

ONDAS DELTA

Frecuencias de 0.5-3 Hertz. Este estado es donde la mayoría de la regeneración mental y física tiene lugar.

Este es el estado sin sueños, o estado de sueño profundo. Al estado Delta solo se entra mediante el ciclo de sueño natural. El Mind Spa ayuda a entrenar la mente para entrar a un profundo estado de relajación que guía a conseguir muy efectivamente el estado delta.

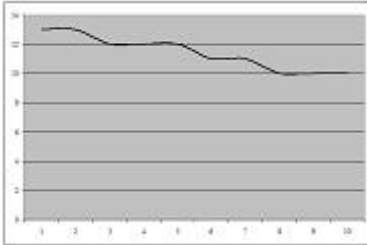
Con el uso regular el Mind Spa llegará a ser una herramienta indispensable que le ayudará a reducir el estrés que se traducirá en un sueño más profundo, de mejor calidad, una mente más aguda y profunda y, finalmente, en una mejor calidad de vida. Le deseamos que disfrute mucho este aparato.

12 PROGRAMAS CLASICOS MEJORADOS DE LA DRA. OLMSTEAD (NO VIENEN CON LA MÁQUINA DEBEN ADQUIRIRSE EN FORMA INDEPENDIENTE)

I Programas de Relajación Tradicionales (Mind Spa tradicional mejorado)

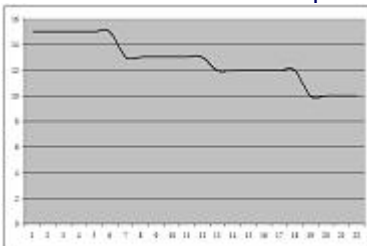
Programa 1

Recarga de Alpha 10 minutos
bajo beta/medio-alpha 13 – 10 Hz



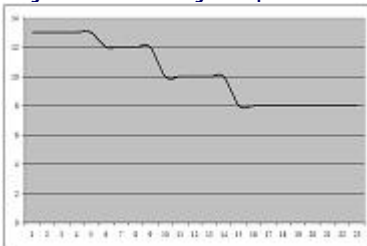
Programa 2

Leve Relajación Alpha 22 minutos
Medio-beta a medio-alpha 15 – 10 Hz



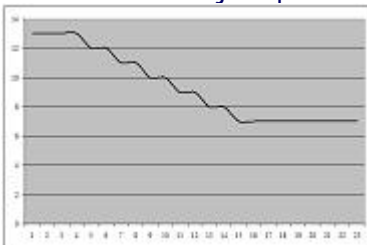
Programa 3

Profunda Relajación Alpha I - 23 minutos
bajo-beta a bajo alpha 13 – 8 Hz

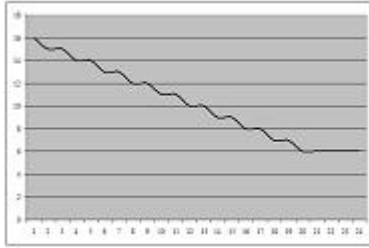


Programa 4

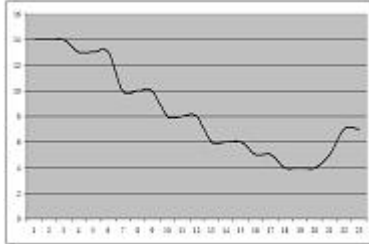
Profunda Relajación Alpha II - 23 minutos
Medio-beta a bajo alpha/alto theta 14 – 7 Hz



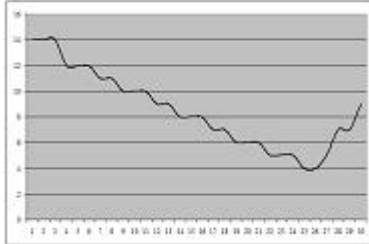
Programa 5
Inducción Theta I - 24 minutos
Medio-beta hasta theta 16 – 6 Hz



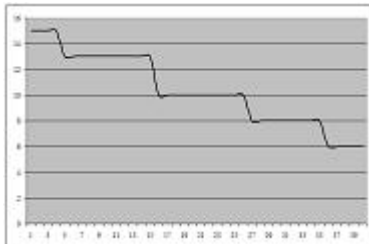
Programa 6
Inducción Theta II - 23 minutos
Bajo beta hasta bajo theta 14 – 4 Hz



Programa 7
Inducción Theta III - 30 minutos
Bajo beta hasta bajo theta 14 – 4 Hz

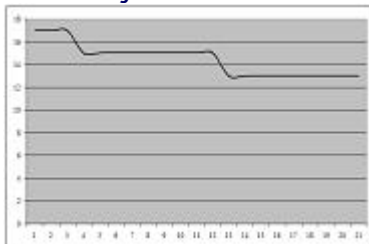


Programa 8
Inducción Theta IV - 40 minutos
Medio-beta hasta theta 15 – 6 Hz

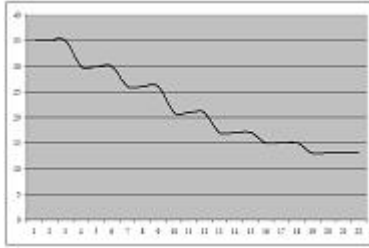


II Programas de Estimulación y Mejoramiento del Rendimiento Mental

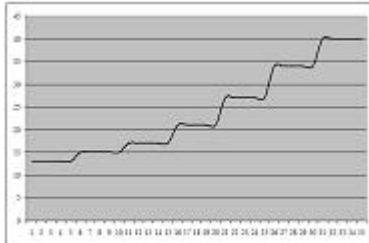
Programa 9
Enriquecimiento de la Memoria - 21 minutos
Alto a bajo beta 17 – 13 Hz



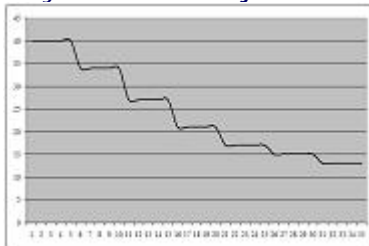
Programa 10
Mejoramiento del Rendimiento Cognitivo - 22 minutos
Alto a bajo beta 35 – 13 Hz



Programa 11
Atención Avanzada para los niños - 35 minutos
Bajo a muy alto beta 13 – 40 Hz



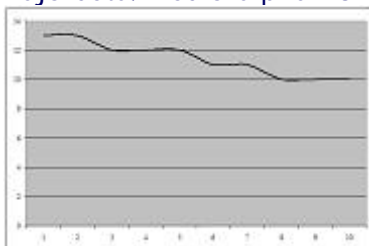
Programa 12
Reducción de Distracciones/Foco de Concentración Avanzada para Adultos - 35 minutos
Muy alto hasta bajo beta 40 – 13 Hz



III Programas Mejorados de Relajación para la última versión del Mind Spa

El **Programa 1** es ahora un programa de concentración en alpha. Excelente para un estímulo de 10 minutos

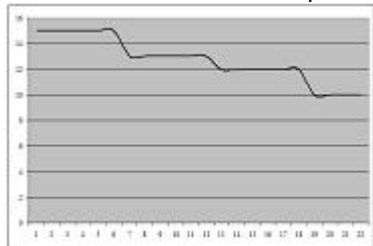
Foco en Alpha 10 minutos
Bajo beta/medio-alpha 13 – 10 Hz



El Programa 2 sigue siendo un gran programa todo-propósito para principiantes
Leve Relajación Alpha 22 minutos

Medio-beta a medio-alpha 15 – 10 Hz – Este es el programa clásico y original

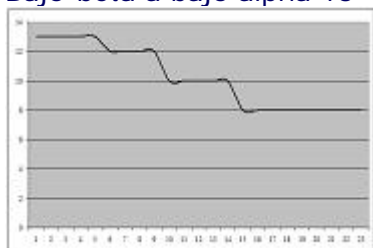
Medio-beta a medio-alpha 15 – 9 Hz - **Mejorado**



Los Programas 3 & 7 están entre los programas de estados profundos más populares. Están especialmente recomendados para las exigencias de los estilos de vida multidisciplinarios.

Profunda Relajación Alpha I - 23 minutos

Bajo-beta a bajo alpha 13 – 8 Hz

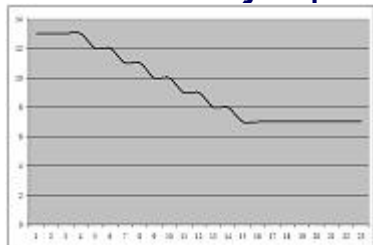


El Programa 4 es un programa efectivo y sólido de relajación que ahora ha sido mejorado con patrones de luz adicionales para llevar a avanzar a la mente a un estado más relajado y más rápido y con mayor facilidad.

Profunda Relajación Alpha II - 23 minutos

Medio-beta a bajo alpha/alto theta 14 – 7 Hz - **Original**

Medio-beta a bajo alpha/alto theta 12 – 6 Hz - **Enhanced**

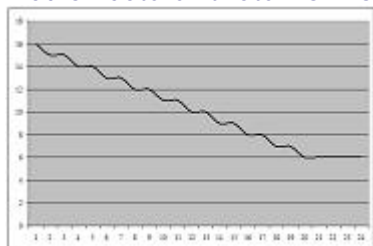


El Programa 5 ha sido mejorado para ayudar a inducir estados de creatividad theta y mejorar la capacidad y habilidades para resolver problemas utilizando esta vez en la versión avanzada del Mind Spa patrones de luz más complejos

Utilícelo como una opción a los programas 3 & 7

Inducción Theta I - 24 minutos

Medio -beta a theta 16 – 6 Hz

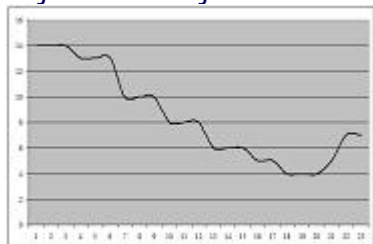


El Programa 6 es excelente para las personas que experimentan los síntomas de la ansiedad y tienen dificultades en permanecer concentrados y sentirse calmados.

Inducción Theta II - 23 minutos

Bajo beta a bajo theta 14 – 4 Hz - Este es el programa clásico y original

Bajo beta a bajo theta 14 – 6 Hz - **Mejorado**

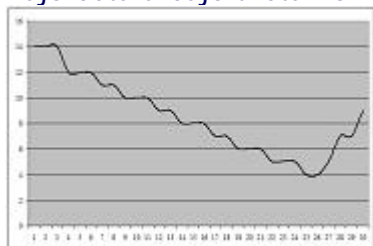


El Programa 7 como se mencionó antes es excelente para las demandas de los estilos de vida multidisciplinarios modernos y exigentes. Es excelente para llevar los hemisferios derecho e izquierdo a un estado de equilibrio y balance. Una sugerencia para aquellos con problemas de insomnio y estrés es que usen las sesiones 3 y 7 en la mañana y en la tarde para ayudarles a relajarse y conducirlos a un sueño relajado, reparador y de alta calidad.

Inducción Theta III - 30 minutos

Bajo beta a bajo theta 14 – 4 Hz - Este es el programa clásico y original

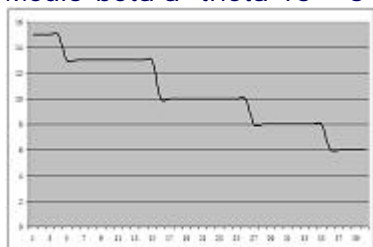
Bajo beta a bajo theta 15 – 6 Hz - **Mejorado**



El Programa 8 es la sesión más larga ya que contempla 40 minutos. Es una sesión fuertemente inhibitoria ya que ayuda a reducir los síntomas de la ansiedad y aumentar el foco de atención y la concentración de la mente.

Inducción Theta IV - 40 minutos

Medio-beta a theta 15 – 6 Hz



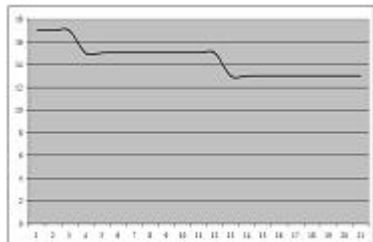
IV Programas Mejorados de Estimulación Mental

El Programa 9 ha sido completamente revisado y cambiado. Ahora es una sesión estimulante de la actividad mental para el mejoramiento de la memoria y para ayudar a mejorar los niveles de motivación y energía personal. Para usos más generales sugerimos comenzar con este programa antes de seguir con las sesiones 10-12 de estimulación más avanzadas.

Enriquecimiento de la Memoria - 21 minutos

Medio beta 17 – 13 Hz - Este es el programa clásico y original

Medio beta 13 – 17 Hz - **Mejorado** (Map is reverse of shown)

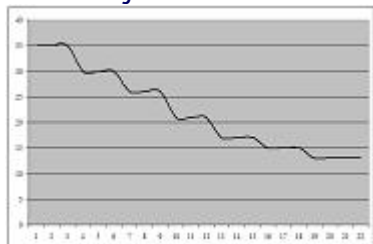


El Programa 10 es un programa avanzado de estimulación de la creatividad que también induce el aumento de las habilidades mentales para resolver problemas. Este programa NO es recomendado para una persona que esté experimentando síntomas de ansiedad.

Mejoramiento Cognitivo/Creatividad - 22 minutos

Alto a bajo beta 35 – 13 Hz - Este es el programa clásico y original

Alto a bajo beta 44 – 13 Hz - **Mejorado**



El Programa 11 ahora tiene una frecuencia más alta todavía y es una sesión estimuladora mental muy poderosa para aliviar los síntomas de la depresión, fatiga, letargia y falta de motivación. Este programa es usado regularmente en la práctica clínica para disminuir los síntomas de la depresión y también está recomendada para disminuir los síntomas del Desorden de Déficit Atencional con Hiperactividad en los niños (Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder in children, ADHD).

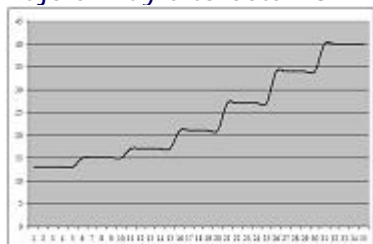
Este programa NO está recomendado y no deben usarlo las personas que están experimentando síntomas de ansiedad.

No use los programas 11 y 12 más de una vez cada dos o tres días.

Programa de Estímulo y Excitatorio Avanzado - 35 minutos

Bajo a muy alto beta 13 – 40 Hz - es el programa clásico y original

Bajo a muy alto beta 13 – 44 Hz - **Mejorado**



El Programa 12 es un verdadero espejo opuesto al Programa 11. (vea el gráfico aquí abajo) Está diseñado específicamente para mejorar la concentración y el enfoque mental, y bueno para el estrés. Los Programas 11 y 12 pueden ser usados alternadamente para aliviar los síntomas relacionados con la atención y la concentración.

Reducción de Distracciones/Foco de Concentracion Avanzada para Adultos - 35 minutos

Muy alto a bajo beta 40 – 13 Hz - Este es el programa clásico y original

Muy alto a bajo beta 44 – 13 Hz - **Mejorado**



NLP & QFP International Consortium

La Presencia Mundial de PNL y Coaching en Chile

POB 844 Poplar Blff, Missouri 63902, USA

Santiago: Luis Thayer Ojeda 0127, oficina 302 Teléfono: 2-2320939 2-2320939 cel 09-77087564 09-77087564 E-mail:

Concepción: Colo Colo 252, oficina 603-O Teléfono: 41-2241836 41-2241836

santiago@nimpnl.com