DE GRENZEN VAN DE NIEUWE LICHTTHERAPIE, ONTSPANNING EN PERSOONLIJKE GROEI

PSiO® Magazine

Het PSiO®-netwerk magazine

PSiO®

Het Welzijns *Gaspedaal*

De kracht van ***blauw licht***

Vooruitgang in **psychosomatische geneeskunde**

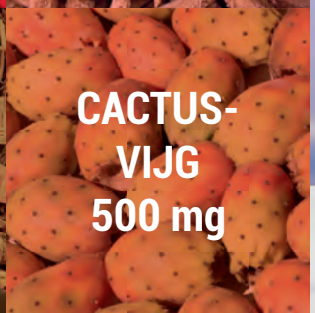
Pioniers in het ***paramedisch veld***

PSIOPLANET® – De catalogus

“Success…
is an
inside
job!”
PSIO®
www.psio.com

PSiO Drink « Awakening »

100% BIO



PSiO® 2.0

Eindelijk beschikbaar op aarde

1 januari 2016

www.psio.com

Van de redactie

Welkom in de wereld van PSiO® !

Het PSiO® Magazine is meer dan een eenvoudige catalogus, het helpt de PSiO®ambassadeurs bij hun werk om het publiek te informeren over PSiO®.
We laten hier zien wie de pioniers zijn en geven voorbeelden van een aantal innovatieve acties van ambassadeurs. In deze publicatie worden ook studies gepresenteerd die de effecten van bepaalde applicaties en de PSiO®-netwerkfilosofie verklaren.
Wat is het PSiO®-netwerk en wat is de missie ervan? Het is een netwerk van zeer tevreden gebruikers die het belangrijk vinden om de voordelen van de PSiO®applicaties te delen met hun familie, vrienden, kennissen, collegas of professionals in de welzijnssector.
Het PSiO®-netwerk is tot stand gekomen via infosessies, open bedrijfsdagen, workshops of gezellige avondjes! Het ervaren van de ontspanningssessies, het actief beoefenen van geestelijk welzijn en de daaraan verbonden positieve visualisatie werken allemaal met elkaar samen om het metabolisme te verbeteren.
In een samenleving die wordt gevoed met slaappillen, antidepressiva en anxiolytica, presenteert PSiO® zichzelf als een geweldige kans om op natuurlijke wijze, en om stap voor stap een geestelijke harmonie te bereiken.

Dit is de eerste keer dat een dergelijke eenvoudige oplossing voor het publiek beschikbaar is en dat je op een lichamelijk comfortabele manier positief leert te denken via een krachtige katalysator zoals onze effectieve lichtondersteuning.
De voordelen van PSiO®applicaties zijn legio: emotionele harmonie, persoonlijke groei, prestatie, versterking van de immuniteit en zelfs het opnieuw herprogrammeren van je gedrag. En er valt nog veel meer te ontdekken!
PSiO® gidst je in uw eigen privésfeer in een oase van rust is; een plek voor jou alleen om je te bij te staan…

Voor een nog beter resultaat van de PSiO®-bril kun je deze completeren met de geluidsreducerende PSiO®-koptelefoon, het muzikale en olfactorische kussen en natuurlijk onze PSiO® Awakening and Relaxing Drink (mei 2023).

Ik wens je goede sessies toe!

Stéphane Dumonceau
Oprichter

PSiO® Magazine

Tijdschrift van het PSiO® Network

Hoofdredacteur
Stéphane Dumonceau-Krsmanovic

Met bijdragen van
Dr. Patrick Van Alphen
Dr. Mickaël Litchinko
Dr. Jean-Jacques Lisoir
Dr. Jacques Bailly
Bernard Meloche

Grafische verzorging
Olivier Demierbe

Verkoopprijs
4.50 EUR

Druk
Onlineprinters.com

Commerciële distributie
PSiO® Network

Uitgever
Psychomed.com N.V.
117a Vieux Chemin de Wavre
1380 Ohain
België

www.psio.com

PSiO®

Het Welzijns *Gaspedaal*

Indommelen achter het stuur:
blauw licht is net zo effectief als koffie!

28

PSiO® straalt het goede blauwe licht uit

40

Hoe kunnen PSiO®applicaties de genen beïnvloeden?

58

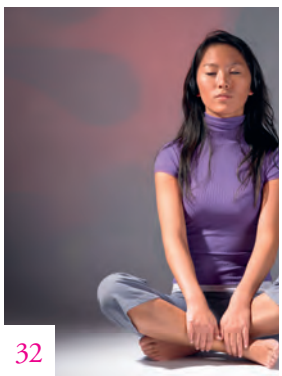
Samenvatting

5 **Van de hoofdredacteur** door Stéphane Dumonceau
8 De PSiO® in **Quebec**
10 De PSiO® in **Eden Beach**, Saint-Tropez
12 De PSiO® in **Silicon Valley**, Californië
14 **Dr. Mickaël Litchinko**
Pionier in anesthesiologie sinds 1990
15 **Dr. Jean-Jacques Lisoir**
Psychosomatische geneeskunde
16 **Dr. Patrick Lemoine**
Gebruik van PSiO® in slaaplaboratoria
17 **Dr. Patrick Van Alphen**
Postanesthesiezorg PACUpionier
20 PSiO® technologie ontworpen voor een **goede nachtrust**
25 **Pamela Shervanick –** Integratief psychiater
27 **Dr. Andra Foster, DC –** Chiropractic, nutrition
28 **Achter het stuur in slaap vallen**: blauw licht blijkt even effectief te zijn als koffie!
30 PSiO®-koptelefoon met **ruisonderdrukking**
32 **Ontspanning** or **meditatie**?
36 **Stéphane Dumonceau – Krsmanovic** Interview met de oprichter
38 PSiO® straalt **goed blauw licht uit**
40 Stimulatie door licht kan **depressie verlichten**
44 PSiO Drink: **voedsel voor de geest**
48 **Afantasie** (onvermogen tot visuele verbeelding), en **hyperfantasie**
54 De pijnappelklier **het derde oog**
58 Hoe PSiO®applicaties **de genen kunnen beïnvloeden**
63 Het woord is aan onze ambassadeurs: **de ervaring van Guy Lippens**
64 **De PSiO bank**
66 **Het muziek – en geurkussen** van PSiO®!
70 Protocol van de **PSiO®toepassingen**
72 Inleiding tot de **the PSiO®-filosofie**
77 Onderzoek toont een directe relatie tussen **immuniteit en positieve emoties**
79 Waarom **het PSiO®-netwerk?**
80 PSiO Drink **Awakening**
84 De **"Cultuurhervormers"** in het PSiO®-netwerk
88 De **zakelijke kansen** van het PSiO®-netwerk
92 Interview of **Roy Martina**
96 Het PSiO®-netwerk **trainingscursussen**
100 De verschillende PSiO®applicaties
104 Alle PSiO® beschikbare programmas

8

12

14


32

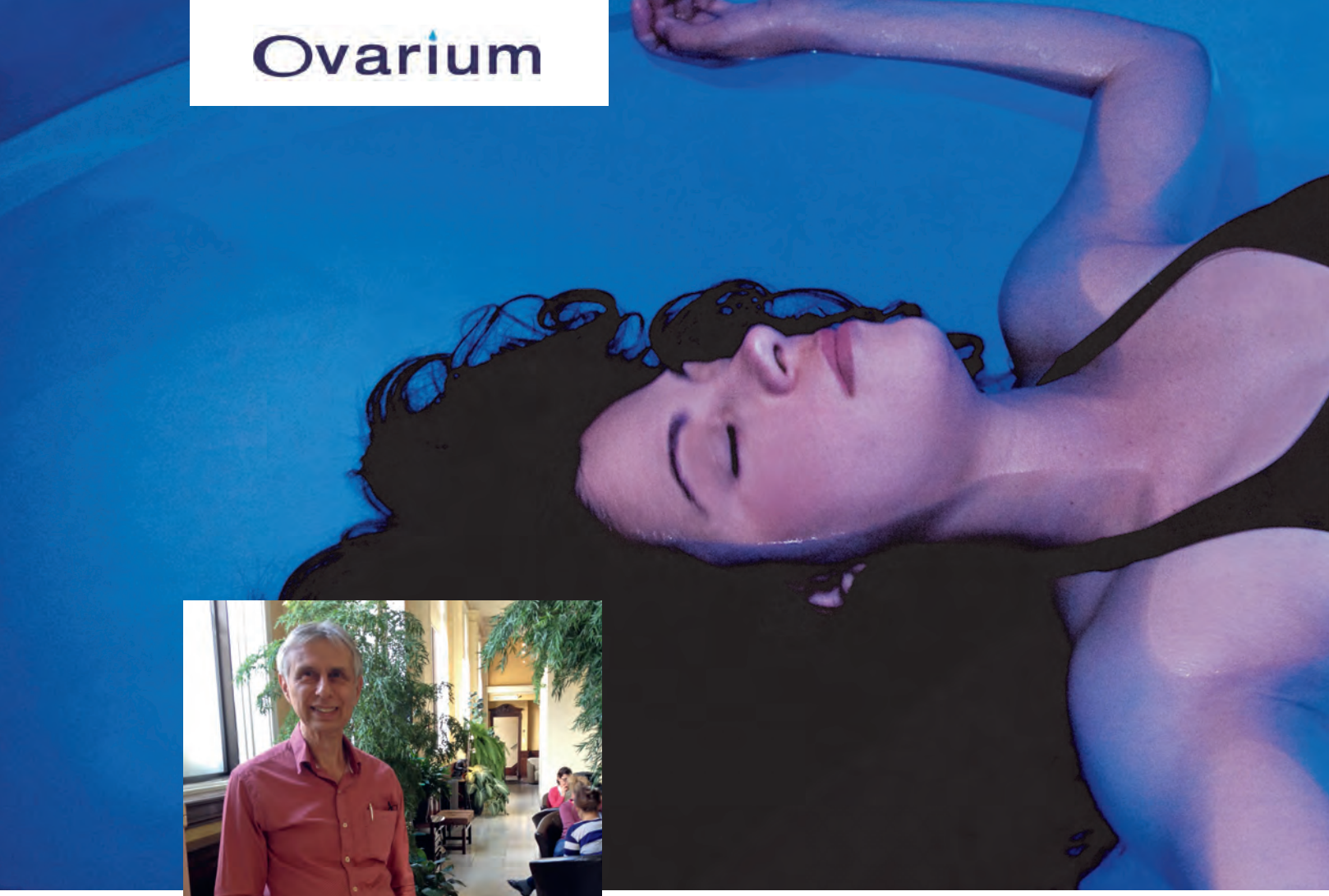
38

58

72

104

Ovarium



Bernard Meloche – Ovarium Oprichter

De PSiO® in Quebec

De Ovarium Spa is een ontspanningscentrum in Montreal dat bekend staat om zijn kwaliteitsmassages, de unieke ervaring van Floating Baths en innovatieve zorg zoals NeuroSpa en PSiO®, waarvan de synergie helpt om het lichaam te kalmeren en de geest te zuiveren. Dankzij de dynamische aanwezigheid van oprichter Bernard Meloche is het Ovariumcentrum de itplek in Canada geworden. Inderdaad, met een rijke expertise van meer dan 30 jaar, innoveert het centrum altijd op het gebied van wellness door unieke en uitstekende diensten aan te bieden aan hun klanten. Uiteraard zijn ook de Audioceuticals van PSYCHOMED aanwezig in het Ovariumcentrum en wel met het programma prenatale Ontspanning.

De Ovarium Spa is zeven dagen per week geopend van 8.30 tot 22.30 uur en biedt tot 72 PSiO®sessies per dag aan haar klanten! De missie van Ovarium Spa is om de gezondheid en het welzijn van een zo groot mogelijk aantal mensen duurzaam te verbeteren, voortbouwend op de competentie van zorgzame professionals en de beste geavanceerde technologieën. Zo is het PSiO®apparaat op natuurlijke wijze geïntegreerd in het gehele aanbod, omdat het aansluit bij de visie om een volledige ontspanning van lichaam en geest te bieden, leidend tot welzijn en blijvende innerlijke rust, hetgeen kracht geeft om te surfen op het moderne leven. Vandaag is de Ovarium Spa een trotse deelnemer aan de ontwikkeling van het PSiO®-netwerk in Quebec en Canada.

Ovarium is trouwens de verbinding tussen PSYCHOMED België met Canada en in is bezig aan het opzetten van eenvoudiger procedures voor de ambassadeurs. Het biedt hen een ruimte voor opleiding, kennismaking met apparatuur en aansluiting van nieuwe ambassadeurs.

Bernard Meloche
Directeur

Moment van diepe ontspanning in een drijvend bad in Ovarium

Ovarium in Montreal

Een van de belangrijkste activiteiten : massages

De PSiO®
op Eden Beach

De ervaring van zomer 2015

In de zomer van 2015 vestigde Jean-Charles Caplier, de eigenaar van een spa in de regio Lyon, Frankrijk, zich op het beroemde Pamplonastrand: Eden Beach. Het is in deze oase van rust en harmonie waar highend klanten kunnen opladen en weer in balans kunnen komen. Door een exclusieve samenwerking bieden zij overdag een PSiO®ontdekkingssessie aan tegen een zeer speciaal tarief.

Dit vond plaats gedurende het hele seizoen, van juli tot september. En het nieuws zal niemand verbazen: de klanten willen meer!

Conclusie, PSiO® keert dit jaar terug naar Saint-Tropez!

Golf van Saint-Tropez

Levensvreugde, sereniteit, zon en schelpen :
Dat was het zomerprogramma 2015 voor Eden Beach en zijn klanten.

Westfield Valley Fair, Santa Clara

De PSiO® in Silicon Valley

Stel jezelf een apparaat voor dat je kan ontspannen, je een gezonde nachtrust geeft en uw zintuigen nieuwe energie geeft zonder medicijnen te gebruiken! Welnu, dat apparaat is een samensmelting van lichten geluidsstimulatie in een hightech jasje. In Silicon Valley zijn de comsumenten er blij mee en zo ook de medewerkers van veel bedrijven! Zo ontmoette ik in juni 2013, tijdens mijn presentatie van Start ups in San Francisco, een manager, die ik voorstelde om de PSiO® eens te proberen en hij zag onmiddellijk het enorme potentieel van de PSiO! De dag erop maakten we een afspraak zijn we gaan samenwerken om het PSiO®-netwerk verder in Californië te gaan ontwikkelen.

Dit was vlak nadat NASA belangstelling had getoond voor de integratie van de PSiO® voor de jetlagregulering van astronauten in hun ruimteprogrammas (samen met de Russen). Nadat we de PSiO® op de CES in Las Vegas hebben gepresenteerd, hebben we ook nog eens het winkelende publiek in de straten van San Francisco op de proef gesteld! We merkten onmiddellijk een grote belangstelling voor deze nieuwe technologie!

Begin maart 2015 werd in het Palace of Fine Arts in het hart van San Francisco, in samenwerking met het lokale team de PSiO® gepresenteerd, zodat ook het grote publiek de PSiO® praktisch kon ervaren. Er zijn meer dan 6.000 demonstraties en try-outs uitgevoerd op deze geweldige locatie die in 1915 ooit diende als een plek voor de Internationale Expositie voor Technologische innovaties. Het aantal gebruikers en ambassadeurs blijft gestadig toenemen, net als onze nieuwe PSiO® promoties.

In 2015 werd de PSiO® ook gepresenteerd in een nomadische pop-up store in het luxe winkelcentrum van de Westfield Valley Fair in Santa Clara, Silicon Valley.

SF New Tech, San Francisco

Facebook® Head Office

De bedoeling was om zowel het publiek als zakelijke gebruikers zoals IBM®, Intel®, Google®, Genentech® en Facebook® bewust te maken van de PSiO® voordelen. Al snel voelden deze bedrijven zich aangetrokken door het onmiddellijke resultaat.

Stel je eens voor dat je de PSiO® gebruikt voor het welzijn van consumenten en zakelijke gebruikers tbv. ontspanning, slaap en focus om de productiviteit te verhogen!

Het is in deze geest dat we momenteel verschillende protocollen ontwikkelen om de PRESTATIES in deze bedrijven te verbeteren.

Stéphane Dumonceau
CEO – Psychomed.com

IBM® Head Office

Dr. Mickaël Litchinko

Pionier in anesthesiologie sinds 1990

Dr. Litchinko kan worden beschouwd als de vader van de eerste stappen die in 1990 zijn gezet zijn op paramedische gebied. Met 25 jaar ervaring in loco-regionale anesthesie in Nancy, Frankrijk en samen met zijn collega Dr. Diebold, een chirurg, hebben ze meer dan 20.000 operaties uitgevoerd met gebruikmaking van de PSiO technologie van PSYCHOMED. En ze behaalden al snel significante resultaten zoals vermindering (of soms een totale afwezigheid) van intraveneuze sedatie naast anesthesiologie. Ook de patiënten waren enthousiast omdat ze de chirurgische ingreep in totale ontspanning ervaren. Dankzij een relaxte patiënt kan de operatie bovendien plaatsvinden zonder ongewenste fysieke bewegingen, dé grootste angst voor een chirurg die op millimeters werkt… Dr. Litchinko vertelt dit over zijn ervaringen:

De ziekenhuiswereld begint langzaam maar zeker kennis te maken met een langzame verschuiving, door deze methode te verweven in de nieuwe managementmethodieken.

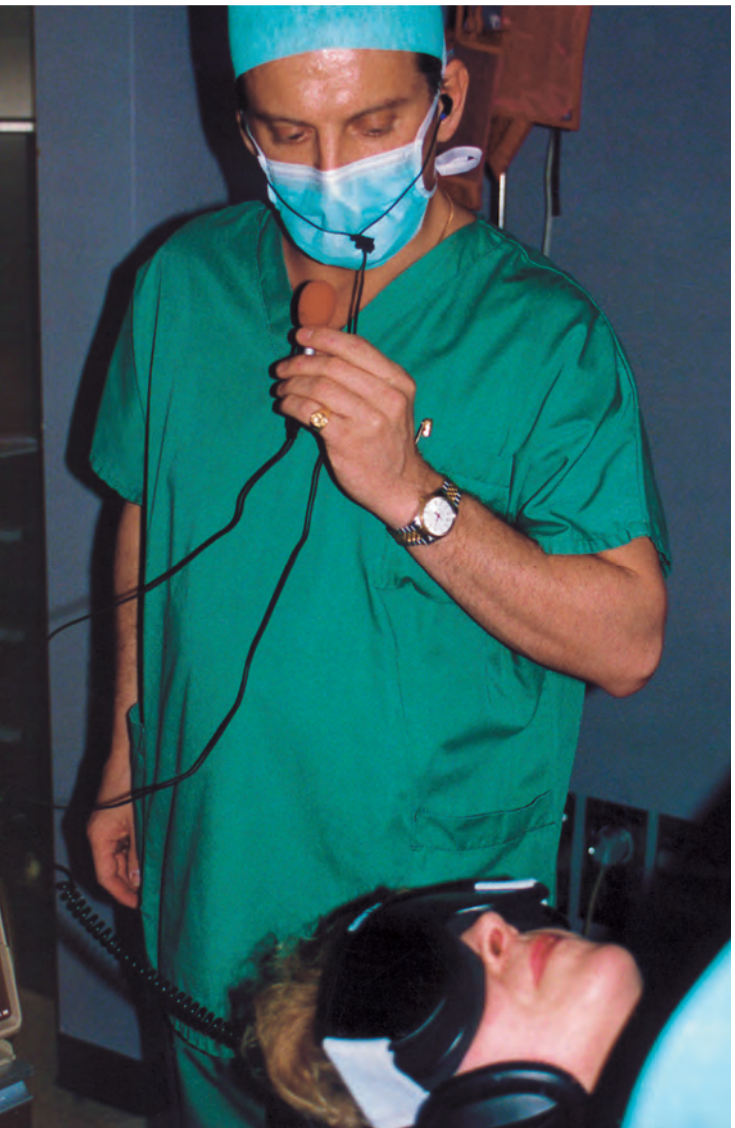
Je kunt het bijna een langzame revolutie noemen, eigenlijk meer een soort evolutie, als we het hebben over participatieve therapie en het verminderen van medicatie, en ze te vervangen door meer natuurlijke methoden die even effectief zijn zonder schadelijke bijwerkingen zijn (Audioceuticals, suggestie, meditatie, Reiki…). Deze methoden hebben voordelen die verder reiken dan het welzijn van de patiënt. In een tijd waarin het aantal burn-out gevallen sterk stijgt, kunnen artsen ervoor zorgen dat PSiO® met deze nieuwe manier van oefenen ontspanning en 'mindfulness' kan bieden aan de professionals! Modern patiëntenmanagement in de eenentwintigste eeuw is het opnieuw ontdekken van empathie, conversationele suggesties, neuro-linguïstisch programmeren, ontspanningstherapie, enz. en geeft het beroep van de arts een menselijke dimensie terug die we eigenlijk nooit had mogen opgeven.
De behandeling van chirurgie evolueert, waarbij ambulante patiënten de voorkeur krijgen boven die met ziekenhuisopname, niet alleen om financiële redenen, maar ook voor de patiënt die over het algemeen zo snel mogelijk naar huis wil. Dit concept, hoewel niet echt nieuw, maakt een enorme vlucht en dwingt alle belanghebbenden om hun techniek te verbeteren (minder ingrijpend, comfortabeler en slechts een korte onderbreking in het levenspatroon van de patiënt).

Afgezien van de veiligheid blijft het minimaliseren van de impact op de belangrijkste motorische en intellectuele functies en de behandeling van angst (pre, intra-en postoperatief) van blijvend belang, omdat dit vaak de rest van het pijn en lijden moduleert en de perceptie daarvan volledig kan worden gewijzigd)

De regels van pre-operatief vasten zijn geëvolueerd, waardoor de opname van heldere vloeistoffen twee uur voor de operatie mogelijk is; respect voor fatsoen en waardigheid wordt beter ondersteund; er wordt een vertrouwensovereenkomst gesloten met de patiënt die meer verantwoordelijkheid krijgt van de medische staf in situaties die over het algemeen angst en gevoelens van hulpeloosheid bij de patiënt oproept.
De aankomst van de patiënt in de operatiekamer wordt vaak nu liever te voet gedaan dan per brancard. Al deze technieken creëren nieuwe pre-operatieve mogelijkheden op; een extra mogelijkheid om de angst van de toekomstige patiënt te beheersen (verbaal of door het gebruik van moderne ontspanningstechnieken die speciaal voor dit soort situaties zijn bedoeld).

Van de duizenden patiënten die we op deze manier hebben geopereerd, hebben we nooit enige negatieve feedback gehad; integendeel zelfs; we hebben alleen maar enthousiaste verhalen gehoord; een bevestiging van de effectiviteit van deze techniek en we zijn verheugd over deze verbetering om meer menselijkheid in de patiëntenzorg.

Dr. Mickaël Litchinko



Dr. Jean-Jacques Lisoir

Stressmanagement expert

Ik gebruik Audioceuticals nu al meer dan 25 jaar voor mij en voor mijn patiënt(en) (nu met de recente update van PSiO®!)

Toen Stéphane Dumonceau me vroeg om de eerste teksten van Audioceuticals te schrijven (stoppen met roken, slapen, gewichtsbeheersing…) kon ik me haast niet voorstellen hoe buitengewoon doeltreffend van deze nieuwe methode werkt en de verbazingwekkende resultaten die je ermee kunt bereiken!

Vandaag de dag hebben veel van mijn patiënt (en) de PSiO met vreugde geadopteerd; het stelt hen in staat een hogere kwaliteit van leven te bereiken of zelfs omdat het veel van hun gezondheidsproblemen oploste door verbeterde dagelijkse stressbeheersing.

Dr. Jean-Jacques Lisoir

Dr. Patrick Lemoine
De PSiO® in slaaplaboratoria

Fragment uit het boek '**Dormir sans médicaments… ou presque**' (Slapen zonder drugs… of anders) (Laffonteditie) – Dr. Patrick Lemoine:

Bril om te slapen en wakker te worden

Ik wil graag even dit specifieke apparaat becommentariëren. Het is niet bedoeld is als observatiemiddel voor artsen, maar om patienten te helpen met het genezingsproces. Ik heb er inderdaad bijzondere ervaringen mee; dus ik ben een goede getuige van de doeltreffendheid ervan.
Eerst heb ik de PSiO® op mezelf uitgeprobeerd na mijn terugkeer uit China. Ik ben een ochtendmens en heb grote moeite met het reguleren van mijn jetlag. Ik vond die bril zo interessant dat ik ze begon voor te schrijven aan mijn ergste slapeloosheidspatiënten, en soms met verrassende resultaten. Sommige van mijn collegas beschouwen dit apparaat als een simpele gadget, maar naar mijn mening hebben ze het bij het verkeerde eind. In feite combineert dit systeem verschillende benaderingen via een aantal programmas om te ontspannen, wakker te worden en ook om je energie te geven.
Allereerst is het een krachtige afleider van iemands aandacht: door de lichtwerking en de min of meer psychedelische vormen die we ervaren met open of gesloten ogen. Dan nemen de geluiden, de muziek en vooral teksten het leren loslaten over; een toestand die de slaap bevorderd. Oordeel zelf: een heel zachte vrouwenstem in het rechter oortje vertelt een verhaal; en kort daarna komt een zachte mannenstem in het linkeroortje een ander verhaal vertellen. De proefpersoon probeert beide verhalen tegelijk te volgen, hetgeen veel concentratie vereist en dus onmogelijk is. Na verloop van tijd, als je denkt beide verhalen te kunnen volgen, worden plotseling beide kanalen omgedraaid en zie daar… het recept om makkelijk in slaap te vallen! Persoonlijk ben ik er nooit helemaal in geslaagd om tot het einde toe wakker te blijven… maar het is wel fijn om op deze manier in slaap te vallen!
Sommige programma's maken je wakker en geven je energie, andere bieden zeer verfijnde ontspanningsoefeningen aan met spieroefeningen. Er zijn nog weer anderen die dichter bij hypnose staan. Kortom, het systeem is zeer rijk, gevarieerd en het heeft de manier veranderd waarop ik mijn zwaarst getroffen patiënten behandel. In mijn ogen is het dus meer dan een simpele gadget. Ik noem het liever een makkelijk mee te nemen apparaat om te genieten van meditatie, cognitieve gedragstherapie, ontspanning, zelfhypnose en meer.

Dr. Patrick Van Alphen
Postanesthesie Care Unit (PACU) Pionier

Ik heb ooit de gewichtskliniek in het leven geroepen. Ondertussen introduceerde ik ook de PSYCHOMEDtechnologie in de recovery room van het Universitair Ziekenhuis St. Pierre in Brussel.

Het sloeg onmiddellijk aan en het overige medisch personeel constateerde dat ronduit 25% van de postoperatieve complicaties was afgenomen door simpelweg de angst van patiënten van de chirurgische afdelingen beter te beheersen. Het onverwachte aspect van deze ministudie was ook om te beseffen dat verlaagde stressniveaus van de patiënten belangrijke voordelen had voor het personeel dat een beetje kon ontspannen in plaats van voortdurend opgeroepen te worden. Ik was erg onder de indruk van deze methode en nam vervolgens deel aan de uitwerking van audio over gewichtsbeheersing, maar ook over andere onderwerpen zoals emotionele behandeling van patiënten met psoriasis, astma of tinnitus. Al 20 jaar lang boek ik zeer interessante resultate.

Dr. Jacques Bailly
Sportgeneeskunde Voetbalclub Seraing

Ik gebruikte PSYCHOMEDtechnologie eerst persoonlijk en daarna op mijn patiënten om hen te helpen bij pijnbestrijding. Ik gebruikte het ook toen ik verantwoordelijk was voor het toezicht op de voetballers in Seraing. Zelfs in de bus die de spelers naar de provincie van het andere team bracht, pleitte ik voor het gebruik van het apparaat voor een betere stressbeheersing vóór de wedstrijd. Ik herinner me spelers die me er regelmatig vroegen om niet te vergeten de PSiO® mee te nemen, zodat ze zich voor de wedstrijd konden ontspannen! Deze technologie is echt effectief en ik zou niet zonder kunnen als onderdeel van mijn praktijk.

PSiO®

free your mind !

De PSiO® in *winkelcentra*

De PSiO® pop-up store in het Woluwe Shopping Center, België

Na onze commerciële ervaring in wellness winkelketens in Frankrijk hebben we ook gezien hoe effectief pop-up winkels hun demonstratiemethodes. Wat is een pop-up winkel? Het is een winkel, die een tijdelijke leegstand opvult om een nieuw product te promoten.

Wat is het voordeel van een PSiO® pop store? Het is een kans voor iedereen om de PSiO® te ervaren met het comfort van de 'zero-graviteit' stoel die kan worden beschouwd als de Rolls Royce onder de relaxstoelen. Uitgerust met ruis-onderdrukkende hoofdtelefoons om omgevingsgeluid te onderdrukken, ervaar je de PSiO® ontdekkingssessie, één die een globaal overzicht geeft van de voordelen van de PSiO®technologie bij een power nap of stressmanagement. Het resultaat: een gegarandeerde diepe ontspanning in het verschiet! Na deze ervaring hebben statistieken aangetoond dat een op de drie mensen die de technologie hebben ervaren, een PSiO® aankoopt! Nogal succesvol als je weet dat deze mensen helemaal niet naar het winkelcentrum waren gekomen om een nieuw relax-systeem te kopen.

Daarom kunnen we met trots zeggen dat een nieuw consumentenproduct voor het grote publiek het daglicht heeft gezien! Het wordt de PSiO® genoemd (wat in het Grieks geest betekent). Het is een trouwe metgezel voor jouw geest.

PSiO® technologie
ontworpen voor een
Goede Nachtrust

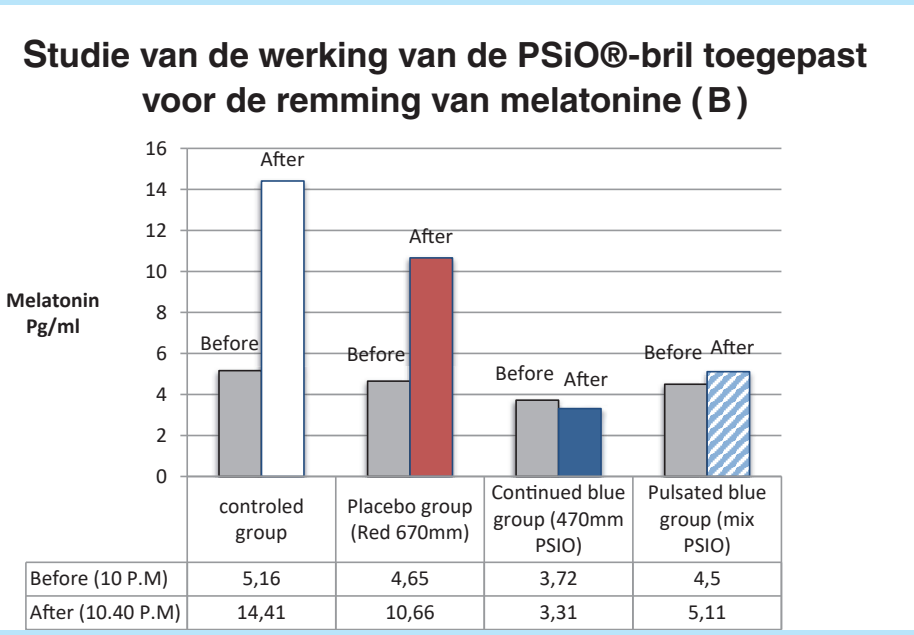
De PSiO®technologie kan slaapstoornissen op twee niveaus reguleren. Het kan je eerst helpen om in slaap te vallen, en het kan ook voorkomen dat je s nachts wakker wordt.

In slaap vallen

De slaap kan worden beïnvloed door de beruchte rond-wervelende gedachten, die steeds aanwezig zijn en schijnbaar nooit stoppen. De cortex is samengesteld uit verschillende lagen van neuronen die met elkaar communiceren en die verantwoordelijk zijn voor alle analytische en vergelijkende gedachten. In dit deel van de hersenen is een speciaal gebied verantwoordelijk voor het aandachtsvermogen. Het is op dit niveau dat de PSiO®technologie kan ingrijpen door op te treden als een krachtige afleider. Hoewel het duidelijk is dat de afwezigheid van licht slaap bevordert, stopt duisternis helaas niet het chronisch overdenken. Integendeel, de duizenden gedachten komen meestal op in het donker en in de stilte van de nacht, vaak veroorzaakt door stress of angst. Paradoxaal genoeg gebruikt PSiO® juist licht om de aandacht af te leiden!

Licht als aandachtsafleider

Maar het is niet zomaar een soort licht! In 2014 is een onderzoek uitgevoerd onder 100 studenten. De studie toonde aan dat rood licht, met een golflengte van 625 nm, geen significante invloed heeft op de retinareceptoren die betrokken zijn bij de activiteit van de biologische klok. Als bewijs; de melatonine-secretie wordt op geen enkele manier veranderd door een dergelijke lichtemissie. Het is dus dankzij homogeen verspreid rood licht in opaal glas dat de PSiO® zo goed werkt.



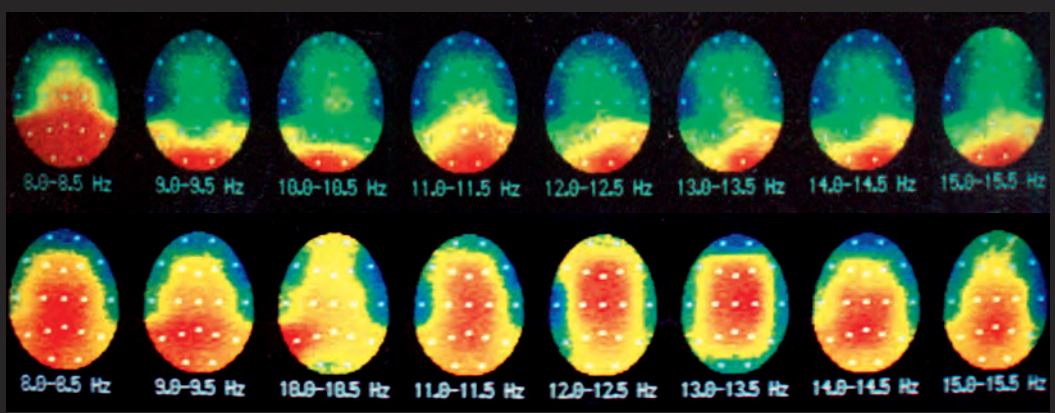
Deze grafiek toont de concentratie van speeksel-melatonine in de controlegroep (in wit), in de groep blootgesteld aan rood licht (in rood) en aan de twee groepen blootgesteld aan respectievelijk continu en gepulseerd blauw licht (in blauw). Het is duidelijk dat de rode groep (statistisch gezien) geen significante invloed heeft op de remming van melatonine, terwijl blauw licht de melatonine-uitscheiding vernietigt.
Bron: Stéphane Krsmanovic en Nicolas d'Offay Psychomed Laboratoria 2014

Hoe leidt licht de aandacht af?

Lichtstimulaties met een variabele frequentie tussen 5 en 12 cycli/seconde blijken geen gelijke te hebben in het afleiden van de aandacht. Deze stimulaties hebben het bijzondere kenmerk dat ze een onmiddellijk hypnagogisch effect hebben.
Vormen en caleidoscopische kleuren worden spontaan gegenereerd door de visuele gebieden van de cortex.

Zo wordt de aandacht van de innerlijke gedachten langzaam naar de lichtprikkels van de PSiO® afgeleid. Het aandachtsniveau begint uiteindelijk af te dalen naar een niveau van totale rust. Op dat moment vermindert de actuele waarneming, en verschijnen de visuele scènes in uniforme oranje tinten; sterk lijkend op de langzaam uitdovende vlammengloed van een houtvuur.
Als de gebruiker al moe is, valt hij of zij vanzelf in slaap. Op cortex niveau is het resultaat vergelijkbaar met een nulniveau van aandacht, vergelijkbaar met de staat die wordt bereikt door meditatie, behalve dat het in dit geval `onder enige inspanning wordt bereikt. Om de gebruiker aan de rand van de slaap te brengen, is een MP3speler in het PSiO®apparaat geplaatst. De PSiO speelt dan tegelijkertijd audioprogramma's af samen meteen lichtspel van rood licht om de gebruiker verder te ontspannen. Tezamen met een pulserende lichtsessie en zachte muziek volgen twee stemmen elkaar nu op. Een mannen en vrouwenstem vertellen een verhaal en assisteren de gebruiker met het uitvoeren van eenvoudige ontspanningsoefeningen. Eerst wordt het bewustzijn verhoogd van de lichaamsdelen, opgevolgd door spiercontractie en loslating, ademhalingsoefeningen, ed. Op bepaalde specifieke punten in de opname worden twee verhalen tegelijkertijd verteld in zowel het rechter als het linkeroor.

Deze methode voorkomt dat de kritische en analytische vermogens van de persoon zich focussen op de boodschap en samen met het gepulseerde licht wordt verder loslaten bevordert. Deze methode van indirecte suggestie werd uitgevonden door de beroemde Dr. Erickson in 70er jaren. Als algemene regel geldt dat zodra het bewustzijn van de persoon het a.h.w. opgeeft, er geen aandacht meer aan de twee verhalen wordt geschonken. De aandacht komt tot rust en de gebruiker bevindt zich nu op het randje van de slaap. Het is een aangrenzende staat van bewustzijn, waar men hoort maar niet meer luistert. Aan het einde van de opname neemt het auditieve niveau automatisch af en verschuift het naar fluistersuggesties. Zodra de persoon de staat heeft bereikt waarin zijn of haar aandacht is uitgeschakeld, worden rustgevende berichten overgebracht in de vorm van verhalen, sprookjes, legendes, teksten uit andere soorten therapie en verhalen die zijn geïnspireerd op het dagelijks leven. Het is meestal op dit moment dat de geest overschakelt naar een rustgevende slaap. Deze droomingrediënten blijven vaak aanwezig tot de laatste uren voor het inslapen, en de empirische ervaring leert dat gebruikers een serene nacht



Deze weergave van de hersenen illustreert de alfagolven die verband houden met ontspanning (in rode kleur). Op de bovenste rij, vóór het gebruik van PSiO®, bevinden alfagolven zich aan de achterkant van de hersenen. Na 10 minuten blootstelling aan PSiO®gepulseerd licht, verspreiden alfagolven zich naar alle gebieden van het encefalon (onderste rij). Dit bewijst de invloed van de PSiO®technologie op het opwekken van een druppel van de aandacht.
Stéphane Krsmanovic – 1995

Dr. Lachman, St-Elisabeth Hospitaal, België

Dr. Lemoine, Frankrijk

ingaan met aangename dromen. Ook is er vaak sprake van een subjectief rustgevoel in de ochtend bij het wakker worden.

Dr. Patrick Lemoine – De PSiO® in slaaplabs

Dit systeem wordt al meer dan twintig jaar met groot succes gebruikt in slaaplaboratoria in België en in het bijzonder in de Brugmannkliniek (Dr. Hoffman) en de Sint Elisabethkliniek (Dr. Lachman). Dr. Patrick Lemoine (slaapspecialist, PhD in Neuroscience, Research Director aan de Claude Bernard University in Lyon, Frankrijk en professor aan de Beijing Medical University in China) gebruikt persoonlijk de PSiO® voor het reguleren van jetlags tijdens zijn vele reizen. Volgens hem is het moeilijk om NIET in slaap te vallen met de PSiO®. Dus introduceerde hij het natuurlijk als onderdeel van zijn medische consultaties en begon hij de PSiO® voor te schrijven aan zijn patiënten die leden aan ernstigste slaapstoornissen met vaak verrassende resultaten. Hij zei: "Het systeem heeft de manier veranderd waarop ik mijn zwaarst getroffen patiënten behandel (5).

's Nachts wakker worden

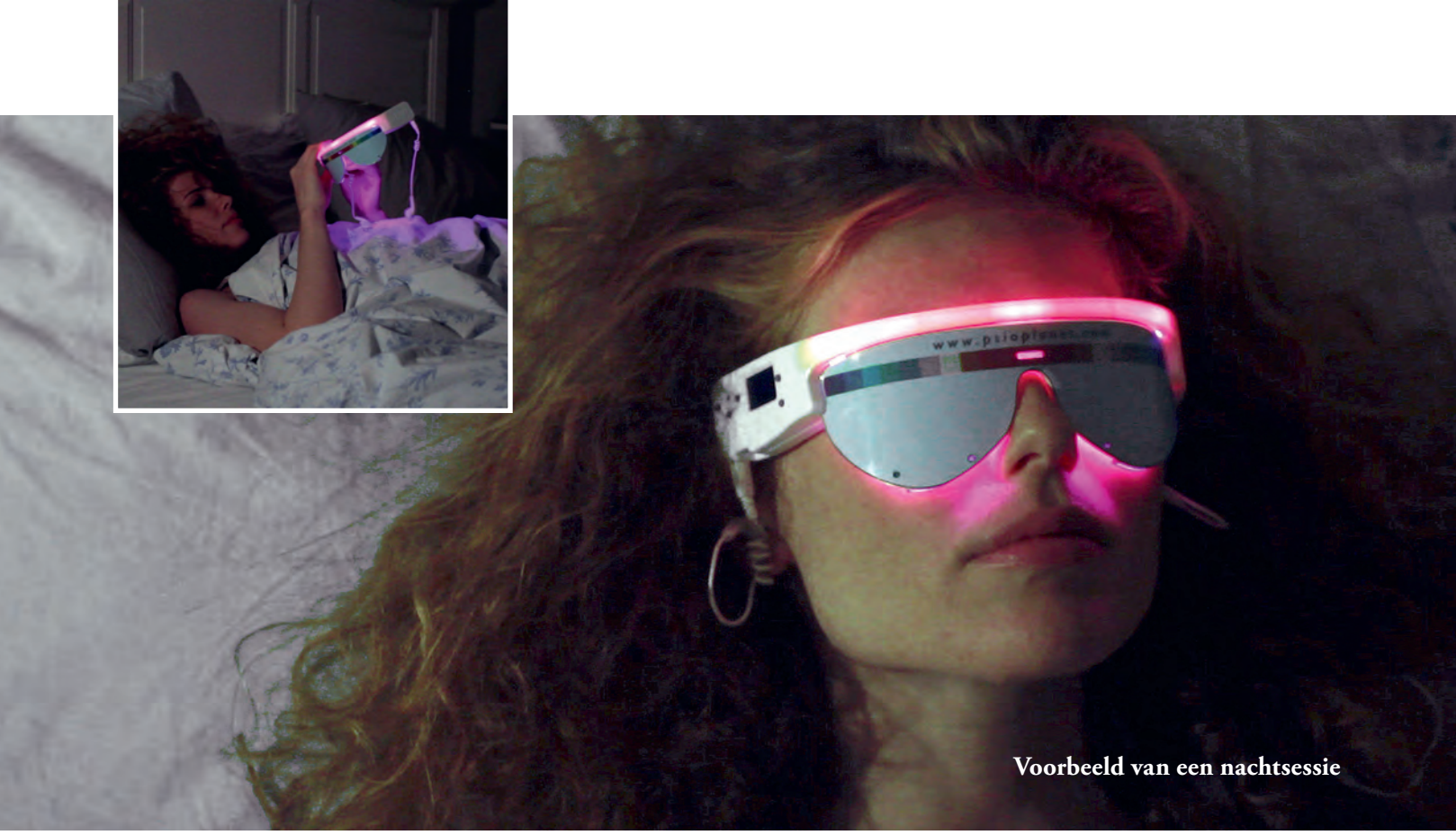
Van de vele oorzaken van slapeloosheid is er één waarbij de PSiO®technologie kan helpen: 's nachts plotseling wakker schrikken door innerlijke stress. Herhaald gebruik (zeker 3 weken achter elkaar) van de PSiO®ontspanningssessies kan op lange termijn een effectieve rol spelen bij het beëindigen van slapeloze nachten. Hoe? Het is gewoon een kwestie van conditionering door de PSiO® elke nacht te gebruiken. Klaarblijkelijk is er een diepe relatie tussen het onderbewuste en het emotionele brein. Het articuleert de relatie met het sympathische en parasympathische zenuwstelsel dat verantwoordelijk is voor de regulatie van alle automatische functies, inclusief slaap. Tijdens structureel gebruik van PSiO® is empirisch vastgesteld, dat nachtelijke ontwaken afneemt of verdwijnt, indien de oorzaak ligt in angst of bij aanzienlijke stress.

In tegenstelling tot medicijnen heeft deze methode bewezen geen bijwerkingen te hebben. PSiO® is eveneens als volledig 'veilig voor de ogen' gecertificeerd door het Franse nationale meetlaboratorium (LNE). Het is een effectieve tool, die vele technieken en technologieën combineert en synergetisch met elkaar laat samenwerken. De PSiO® positioneert zich daarom als aanvulling op bestaande medicatie. In België heeft het ministerie van Volksgezondheid de audio-opnames in de PSiO® geclassificeerd als een alternatief voor de overconsumptie van slaap – en antidepressiva en deze opgenomen in het Handboek voor Huisartsen

Ontwaken

Ontwaken is enigszins gecorreleerd met slapen. Met betrekking tot het ontwaken stelt de PSiO®-technologie een ander soort licht voor: blauw licht ingesteld op een golflengte van 470 nm.
Het bedrijf PHILIPS dat vooral geïnteresseerd is in de ontwikkeling van licht-therapielampen en verschillende auteurs van verschillende wetenschappelijke studies over het onderwerp (1), (2) & (3), bevestigden de invloed van dit frequentiebereik op lichtgevoelige receptoren anders dan van degenen die zich toeleggen op het gezichtsvermogen, maar ook in het netvlies. Deze receptoren gekoppeld aan de biologische klok zijn specifiek verantwoordelijk voor de regulatie van 'circadian' ritmen en pupilreacties. Deze cellen

"Dormir sans médicaments… ou presque"
Dr. Lemoine



Voorbeeld van een nachtsessie

zijn namelijk bijzonder gevoelig voor licht en in het bijzonder voor blauw licht (470 nm). Door gebruik te maken van de ochtendprogramma's die zijn geconfigureerd in continu blauw licht, wordt de PSiO®gebruiker zachtjes wakker met het juiste licht. Dit blokkeert in het geheel de afscheiding van melatonine en stimuleert andere hormonen die nodig zijn voor dagelijkse activiteit. De verschillende overige audioprogramma's, zijn meditatiesessies of visualisatiesessies, ook begeleid door een stem. Dit zijn programma's vol licht en kleuren om de dag goed te beginne!

Powernaps

PSiO® heeft nu een volledig scala aan applicaties door het originele concept: de powernaps in muziek & licht. Speciaal ontworpen voor omgevingen die verstoken zijn van natuurlijk daglicht, zijn powernaps korte pulserende lichtsessies gecombineerd met muziektherapie. Er zijn verschillende soorten muziek beschikbaar (New Age, Latin jazz, lounge, rock, natuurgeluiden, enz.) om gebruikers meer keuze te bieden. De PSiO® is niet alleen efficiënt, maar ook nog eens cool en leuk om te gebruiken!

NASA heeft PSiO®s aangekocht op de Consumer Electronics Show in 2014. Momenteel wordt een validatieplan besproken met slaapexpert Steven Lockley, Associate Professor of Medicine aan Harvard Medical School, afdeling slaap en circadiane stoornissen. Dit jaar moest er nog een studie worden gepland met een specialist in gepulseerd licht en slaaponderzoeker aan de Stanford University, Jamie M. Zeitzer, PhD, van het Center for Sleep Sciences and Medicine (4). Het PSiO®bedrijf verhuist dit jaar naar Californië om nieuw onderzoek en ontwikkeling uit te voeren.

Referenties

1. Study of the efficacy of PSiO® glasses on inhibition of melatonin – Stéphane Krsmanovic et Nicolas d'Offay – Psychomed Laboratories – 2014
2. Phototransduction in ganglion-cell photoreceptors – Dr. David Berson at Brown University – European Journal of Physiology© Springer-Verlag 200710.1007/s00424-007-0242-2.
3. Blue Light improve cognitive performance – Dr. Lehrl & collegues – Journal of neural transmission. Department of Psychiatry and Psychotherapy, University of Erlangen-Nuremberg, Erlangen, Germany. Published online: January 25, 2007.
4. Response of the human circadian system to millisecond flashes of light.
5. "Sleeping without drugs… or almost" – Dr. Patrick Lemoine – Robert Laffont Edition – 2015.

Pamela Shervanick

Integratief Psychiater

Ik ben een alternatieve, integratieve psychiater en manager van Syntropy LLC, een bedrijf dat alternatieve geneeswijzen biedt aan mensen die op zoek zijn naar krachtige behandelingen die hen leren zichzelf te genezen en tegelijkertijd hun leven te verbeteren.
De PSiO® is een geweldig hulpmiddel voor artsen zoals ik. Het werkt door individuen te helpen kiezen hoe ze hun hersenen opnieuw willen programmeren, en zo hun leven van tevredenheid en vreugde terug te krijgen.
Slechts vijf procent van je hersenen maakt deel uit van je bewuste bewustzijn. Dit betekent dat jij je op elk moment totaal niet bewust bent van 95% van je mentale processen. Het verklaart ook het feit waarom je dit niet alleen aankunt, hoe vastbesloten je ook moge zijn om je leven te veranderen. Jouw onderbewustzijn wordt geprogrammeerd ergens tussen zes maanden in de baarmoeder en de leeftijd van zes jaar. Eigenlijk wordt er in onze wakkere uren een bandje' met waarnemingen ergens in ons hoofd opgeslagen, samen met onze gevoelens en relaties. Onze emotionele en fysieke reacties zijn het gevolg van chemische reacties die ergens in de hersenen beginnen; het zijn chemische processen die vrijkomen als gevolg van onze onderbewuste bandopnames.
De enige manier om het programma, waarin deze onze unieke persoonlijkheid en onze reactie op de wereld intern in ons hoofd is opgeslagen, is door het opnieuw op te nemen via het onderbewustzijn en gebruik te maken van de zgn. neuroplasticiteit (het vermogen van de hersenen om te vormen en te veranderen). Een geweldige manier om dit te doen is door meditatie of overpeinzing!

In de loop der jaren heb ik in mijn privépraktijk geleerd dat veel van mijn patiënten het gevoel hadden dat ze niet de discipline hadden om te mediteren of het vermogen te hebben om eens stil te zijn en niet te reageren op dat onderbewuste bandje. Wat ik zo leuk vind aan de PSiO® en de programma's, is dat het twee gelijktijdige hulpmiddelen gebruikt om onderbewuste gedachten te veranderen: lichttherapie en suggestie.
Hypnotherapie, binaurale beats' (geluidsfrequenties die hersengolven veranderen) en affirmaties terwijl we slapen of in een meditatieve staat zijn veranderen je onderbewustzijn op een grondige manier. De programma's die de PSiO® biedt, maken goed gebruik van al deze modaliteiten, en met de juiste muziek en/of rustgevende stemmen zijn veranderingen van de hersengolfen onmiddellijk merkbaar. Zo kan je in korte tijd verlichting ervaren van een stressvolle fysiologische toestand en er ontspannen uitkomen. Bovendien kunnen die veranderingen, door de frequente herhaling, permanent fysiologische en chemische veranderingen veroorzaken en de cortex voor 95% daadwerkelijk veranderen. Regelmatig gebruik van de PSiO® en de programma's kan een drastische positieve uitkomst betekenen in het dagelijks leven van de mensen. Je kunt hiermee verbeteringen in gezondheid, welvaart, zelfvertrouwen en de maximalisatie je gedrag werkelijkheid laten worden.
Als fysiotherapeut vind ik het belangrijk dat ik mensen de middelen geef om zichzelf te genezen. De PSiO® is hiervoor een van mijn favoriete tools.

Pamela Shervanick

De visie van PSiO

Dankzij de PSiO en de programma's krijgen gebruikers de kans om op autonome wijze ontspanning, overpeinzing en meditatie te bewerkstelligen. Dit stelt hen in staat om op een hoger niveau een betere versie van zichzelf te creëren, om zo hun geest en hun idealen een betere invulling te geven.

De PSiO-missie

Is om zoveel mogelijk mensen een transportabele antistress oplossing aan te bieden waardoor ze hun slaap en innerlijke harmonie kunnen verbeteren zonder hun levensstijl te moeten veranderen.

PSiO-waarden

Onze innerlijke waarden zijn; vriendelijkheid, delen met elkaar, innoveren, ruimdenkend zijn en respect tonen aan anderen met een ethische grondhouding.

Dr. Andra Foster, DC

Chiropractie, Voeding

Als alternatieve geneesheer is het mijn doel om patiënten uit te rusten met gereedschappen en technieken om de gezondheid te verbeteren.

De PSiO®technologie is het afgelopen jaar een integraal onderdeel van mijn praktijk geweest, waardoor patiënten op een passieve manier geestelijke rust en ontspanning kunnen initiëren en via een gezonde slaap hun geest te kunnen 'resetten' De meeste van onze patiënten hebben een complexe medische geschiedenis en lijden aan chronische pijn, auto-immuunziekten en autonome aandoeningen. Ze zijn in onze praktijk blootgesteld aan technieken voor energetische geneeskunde en voelen zich redelijk op hun gemak bij het gebruik van technologieën die gericht zijn op: pijnbestrijding, stressvermindering, ontspanning en slaap. We gebruiken chiropractie, microstroom therapie, massage en neurofeedback naast dieet, voedings – en bewegingstherapieën. We zijn begonnen met het implementeren van het gebruik van de PSiO® in combinatie met onze huidige behandelingsmodaliteiten en hebben consequent verbeterde resultaten gevonden bij onze patiënten. Onze aanbeveling is voor dagelijks gebruik van de PSiO®bril. Omdat onze patiënten echter een combinatie van therapieën gebruiken, hebben velen verlichting van slapeloosheid en verminderde pijn gevonden met wekelijkse PSiO®behandelingen. Anderen hebben ontdekt dat het dagelijks gebruik van de PSiO® thuis betere resultaten heeft opgeleverd met pijnbeheersing, verbeterd uithoudingsvermogen en herstellende slaap.

We hebben ook een vermindering van oedeem en een verbeterde bloedsomloop in de extremiteiten gedocumenteerd van patiënten die lijden aan bindweefsel-aandoeningen en autonome stoornissen. In mijn praktijk heb ik de afgelopen 25 jaar een toename gezien van slaapstoornissen, chronische pijn en ziekte. Deze stijging is zelfs nog groter geweest met wijdverbreid en uitgebreid gebruik van mobiele telefoons, sociale media en internettoegang. Er is een merkbare verandering opgetreden in het onvermogen van patienten om zich los te maken van stress en waargenomen stressoren; samen met een verhoogd gevoel van urgentie met berichten en emails. Deze constante meldingen hebben hiaten in de tijd weggewerkt die normaal gesproken de hersenen en het zenuwstelsel een gevoel van rust, ontspanning en welzijn zouden geven. Bovendien neemt de productie van stresshormonen toe, terwijl de afgifte van melatonine afneemt als reactie op overmatig gebruik van apparaten die laat op de dag blauw licht uitstralen. De bevolking ouder dan 50 jaar was gezegend om op te groeien in generaties waar lichaamsbeweging en buitenactiviteiten werden gepromoot, toen er slechts drie kanalen beschikbaar waren op televisie en er slechts één telefoon in huis was die door het hele gezin werd gedeeld. Het bood de mogelijkheid voor deze kritieke tijdstekorten gedurende de dag om het gevoel van angst, bezorgdheid en urgentie te verminderen.

Voor de oudere generaties is het bijv. fijn om met de PSiO® een staat van echte ontspanning te bereiken. Op oudere leeftijd herinneren hun hersenen zich de tijd van totale ontspanning in hun jongere jaren terwijl hun hersenen zich nog aan het ontwikkelen waren. Met de toenemende angst die de jongere generaties ervaren, de constante blootstelling aan wereldwijde gebeurtenissen en de 'instant messages' waarmee ze worden gebombardeerd, wordt de behoefte aan technologieën zoals PSiO® essentieel voor het bereiken en behouden van welzijn. De meeste mensen zijn bereid om vijftien tot dertig minuten per dag te besteden aan ontspanningstechnieken. Het gecombineerde gebruik van lichten geluidstherapie samen met de stembegeleiding in de PSiO®programma's heeft zelfs de meest 'hypere' patiënten snel in een rustige, opmerkzame toestand gebracht. De voordelen van de PSiO® stellen onze gebruikers in staat om consistent met de behandelingen aan de slag te gaan. Bovendien heeft het herstel van een gezonde slaap hen meer energie en vitaliteit gegeven. zodat ze kunnen blijven bewegen. Volgens het 'Centre for Disease Control and Prevention' is slaap voor een goede gezondheid net zo cruciaal natuurlijk gezonde voeding en lichaamsbeweging. Deze gebruikers zouden een prima referentie kunnen zijn voor elke zorgverlener.

Het is tijd om onze denkwijze te veranderen; natuurlijke technieken voor ontspanning en slaap te gaan inzetten en het gebruik van voorgeschreven pijnen slaapmedicatie te verminderen. Patiënten en gebruikers moeten meer waarde gaan hechten aan herstellen van hun gezondheid door integraal voor hun geest, lichaam en ziel te zorgen. De PSiO®technologie heeft bij goed en herhaald gebruik, een groot potentieel voor het optimaliseren van een gevoel van welzijn en het bereiken van pijnvermindering, verbeterde immuunfunctie en een herstellende slaap.

Dr. Andra Foster, DC

Slaperig rijden : Blauw licht is net zo effectief gebleken als koffie !

Onderzoekers van het Neuropsychiatrisch Laboratorium (CNRS/Universiteit Bordeaux Segalen), hebben onlangs in samenwerking met Zweedse wetenschappers aangetoond dat een continue emissie van blauw licht even effectief is als koffie om de alertheid te verbeteren en dus 's nachts veilig te rijden, voor het eerst in rijtests.

Deze bevindingen, gepubliceerd in het tijdschrift PLoS One, zouden kunnen leiden tot de ontwikkeling van een elektronisch systeem tegen slaperigheid dat in voertuigen is geïntegreerd.
Veroorzaakt door slaapgebrek vermindert rijden 's nachts de alertheid, reflexen en visuele waarneming van de bestuurder. Het is de oorzaak van één derde van de dodelijke ongevallen op snelwegen.
Naast de mogelijkheid om met het licht van de PSiO® een fijne 'powernap' te doen en zodoende een ongeluk op de snelweg te voorkomen, fungeert de PSiO® als een prima alternatief voor koffie of andere biochemische stimulerende middelen met schadelijke bijwerkingen. Het is bekend dat blauw licht de alertheid verhoogt door het stimuleren van speciale zenuwcellen in het netvlies (het membraan dat zich aan de achterkant van de ogen bevindt) : de ganglion cellen van het netvlies (IRGC). Deze cellen zijn verbonden met de hersengebieden die ons vermogen aansturen om wakker te blijven. Door blootstelling aan blauw licht stopt de afscheiding van melatonine, het hormoon dat verantwoordelijk is voor verminderde alertheid 's nachts.
Het positieve effect van blauw licht op de nachtelijke waakzaamheid is sinds 2005 bekend dankzij Amerikaanse studies.

Maar deze onderzoeken werden alleen uitgevoerd tijdens eenvoudige cognitieve taken bij een lichte stimulus (zoals het indrukken van een knop). Autorijden is een veel complexere taak.
Om de effectiviteit van blauw licht tijdens nachtelijk ritten te bestuderen, hebben Amerikaanse onderzoekers in een experimenteel voertuig een speciale LEDlamp op het dashboard gemonteerd, die continu blauw licht uitstraalt. Vervolgens hebben ze 48 gezonde mannelijke vrijwilligers van gemiddeld 33 jaar getest door hen 3 nachten lang 400 mijl op de snelweg te laten rijden met een pauze van minstens een week tussen de testen door.
De test vond plaats tussen 01.00 uur en 5.15 uur, met halverwege een pauze van 15 minuten. Tijdens elk van de 3 nachten kregen vrijwilligers voor hun vertrek en tijdens de pauze ofwel een continue blootstelling aan blauw licht, ofwel twee kopjes

met 200 mg cafeïne. Ze werden ook getest met placebo-effecten op de derde nacht met twee kopjes cafeïnevrije koffie.
Zeer opmerkelijk was dat de aanmaak van hun slaaphormoon totaal niet werd beïnvloed bij het rijden onder continue emissie van blauw licht. De onderzoekers analyseerden vervolgens nóg een criterium dat een afname van de waakzaamheid weerspiegelde: het aantal afwijkende lijnoverschrijdingen op de weg (vluchtstrook en inhaallijn).

Resultaten

Het bleek dat het gemiddelde aantal ongepaste overschrijdingen 15 was met blauw licht, tegen 13 voor koffie en 26 met placebo. Voortdurende blootstelling aan blauw licht tijdens het rijden is daarom even effectief als koffie om slaperig rijden tegen te gaan, zolang de bestuurder geen last heeft van dit licht (want 8 van de 48 vrijwilligers (17%) werden verblind door blauw licht en konden de test niet uitvoeren). Wetenschappers zetten nu een tandje bij om te verifiëren dat deze eerste resultaten reproduceerbaar zijn op een groter aantal respondenten, incl. vrouwen en mensen op leeftijd. Eén van de toepassing zou kunnen zijn om een geïntegreerd systeem tegen slaperigheid in het voertuig te ontwerpen. Men kan zich voorstellen dat de implementatie van zo'n systeem enige tijd zal vergen voor de fabrikanten van vrachtwagens en auto's. Maar een PSiO® 'power nap', door de projectie van blauw licht (met de juiste golflengte van 470 nm), zou echter onmiddellijk effectief kunnen zijn. Vooral voor ritten van meer dan 5 uur zou dat aan te raden zijn! Ons advies is dan ook: gebruik de PSiO® wanneer u met de auto reist, vooral op lange vakantiereizen!

Bron

Nachtelijke blootstelling aan blauw licht in de auto verbetert het rijden op de snelweg: een willekeurig gecontroleerd onderzoek. Jacques Taillard, Aurore Capelli, Patricia Sagaspe, Anna Anund, Torbjorn Åkerstedt Peter Philip. PLoS One, 19 oktober 2012.

Het is bekend dat blauw licht de alertheid verhoogt door speciale zenuwcellen in het netvlies te stimuleren. Na experimenten is continue blootstelling aan blauw licht tijdens het rijden even effectief als koffie om slaperig rijden tegen te gaan.

PSiO®-koptelefoon met ruisonderdrukking

Deze headset is meer dan een PSiO®-accessoire, maar een creatie op zich omdat het geweldige oplossing is voor slapeloosheid, frequent nachtelijk ontwaken en zelfs de herstellenperiode van de slaap kan bevorderen!

Al sinds 1994 hebben slaaponderzoeken het belang van geluid bij het verminderen van de slaapkwaliteit bewezen; ruisonderdrukking verbetert het kwalitatieve deel van de slaap (paradoxale slaap), 70% van de gebruikers laat ook een betere levenskwaliteit zien dankzij betere slaap.

Geluidsvervuiling

Lawaai blijkt na onderzoek echt hinderlijk te zijn want gedurende de dag verstoort het de herstelperiode van de slaap aanzienlijk. tijdens de daaropvolgende nacht, De REM-slaap wordt verminderd in verhouding tot het geluid dat wordt waargenomen, zelfs onbewust, gedurende de dag voorafgaand aan de nachtrust.

1. Ruis passief annuleren

De PSiO®-koptelefoon biedt al een vorm van isolatie van omgevingsgeluid dankzij de gesloten oorkappen (head sets) waarin de speakers zich bevinden. We spreken daarom van 'gesloten' headsets in tegenstelling tot open' headsets die het mogelijk maken om zowel naar omgevingsgeluid te luisteren als naar het geluid dat uit de luidsprekers komt.

2. Ruis actief annuleren

Daarnaast bevat de PSiO®-headset een anti-ruisapparaat. Hoe werkt dat? Een microprocessor analyseert het externe omgevingsgeluid met behulp van een microfoon en produceert een geluidsgolf met een omgekeerd patroon. Dit resulteert in het onderdrukken van omgevingsgeluid. Dit resulteert in het doen verdwijnen van de geluidsoverlast.

3. Luister

De gebruiker heeft nu de keuze om in deze oase van rust te blijven (bijv. om in alle rust te kunnen werken of te reizen zonder last te hebben van omgevingslawaai). Of maak juist van de gelegenheid gebruik om ongestoord naar je favoriete muziek of naar een meditatiesessie te luisteren…

Vanaf dat moment val je vanzelf in slaap.

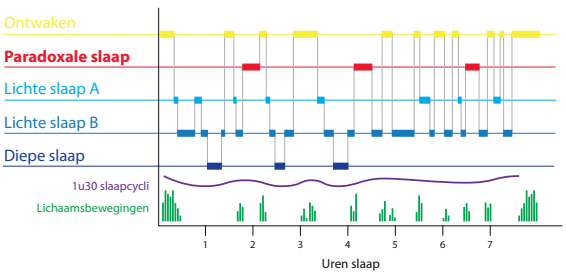
Kwaliteit en hoge betrouwbaarheid

De PSiO®-koptelefoon is van dezelfde kwaliteit als toonaangevende merken op het gebied van onderdrukking van omgevingsruis. Bovendien is de geluidsweergave superieur te noemen! Sinds 1994 gebruiken duizenden gebruikers over de hele wereld deze technologie. Het resultaat van PSiO is verbluffend! Totale rust zorgt voor een goede nachtrust en een serene nacht…

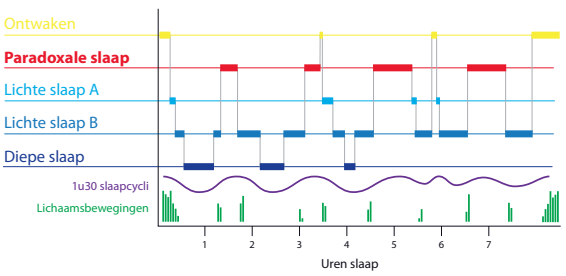
Hoe beïnvloedt geluid de slaapkwaliteit?

Onderstaande grafieken tonen het effect van omgevingsgeluid op de slaapkwaliteit 'nachts. We zien hier duidelijk zien dat er een vermindering is van de REM-slaap voor de groep die is blootgesteld aan significant omgevingsgeluid (Groep 1).

Verminderde slaap (groep 1)



Rustgevende slaap (groep 2)



Al sinds 1994 gebruiken duizenden gebruikers over de hele wereld deze
technologie.

Dankzij regelmatige sessies met de PSiO®-headset slaap je rustiger, werk je makkelijker in alle rust en luister je naar je favoriete muziek zonder hinder van buitengeluid. Of het nu op je werk is, in het vliegtuig, tijdens een ontspanningssessie of terwijl je luistert naar je favoriete playlist te luisteren.

Ontspanning of *meditatie?*

S. Dumonceau

Allereerst wil ik een paar woorden zeggen over de 'Zen'filosofie van Psioplanet®, en ik wil ook uitleg geven over het concept van ontspanning en meditatie. We hebben in de loop der jaren dit instrument ontwikkeld om gemakkelijker zelfstan dig terug te keren naar een mentale balans. Meditatie en ontspanning met stembegeleiding zijn een geweldig hulpmiddel naar een verlichte geest.
Ook wel een tikje pompeus een 'spiritueel ontwaken' genoemd, kan deze staat van bewustzijn worden bereikt via deze relatief eenvoudige technieken. Maar het zou goed zijn om allereerst het verschil tussen meditatie en ontspanning te begrijpen. Iets dat gemakkelijk te begrijpen is, is dan ook gemakkelijk te implementeren en alles valt daarna vanzelf op zijn plek. Helaas weten maar weinig mensen het verschil.

Ontspanning

Ontspanning is een pad dat begint met het leren loslaten en stoppen met almaar rondzwervende gedachten. Er zijn tientallen programma's beschikbaar op Psioplanet® waarmee u deze toestand gemakkelijk kunt bereiken. Verschillende technieken leiden allen tot een evenwichtstoestand. Geleidelijk aan helpen eenvoudige ademhalingsoefeningen en spiercontractie/ontspanningen het lichaam te ontspannen. Dan komt er een kanteling in de geest die er geleidelijk aan voor zorgt dat de gebruiker in een staat van kalmte komt. In onze "Audioceuticals" helpen deze 'multievocaties' (meerdere stemmen die tegelijkertijd tegen u praten) de gebruiker actief om de geest te kalmeren, omdat ze een geleidelijke vermindering van de aandachtspanne veroorzaken.
Je laat je meevoeren tot aan de rand van de slaap, maar je bent nog steeds bij bewustzijn, naar een zeer regeneratieve staat toe. Het is een toestand waarin je zou verwachten in slaap te vallen, maar als iemand je aanraakt, realiseer je je dat dat niet het geval is. Het neuronale gebied dat de waakzaamheid beheert, is dus in totale rust. Het 'hoort' maar 'luistert' niet meer. Deze 'onderbewuste' luistertoestand is speciaal rustgevend voor lichaam en geest omdat het een staat van homeostase is.
Met rustgevende beelden en metaforen in de ver-

halen die de gebruiker in onze programma's hoort, gaat het onderbewuste letterlijk aandacht geven aan andere zaken en integreert de 'beelden' daarin zodanig dat er een staat van innerlijke vrede wordt bereikt. Over het algemeen worden ontspanningsoefeningen liggend beoefend om de waakzaamheid geleidelijk af te laten nemen en doelbewust naar deze randslaap aan te sturen.

Meditatie

Recht-toe-rechtaan meditatiemethoden met een hoge concentratie en meditatie, zitten heel anders in elkaar dan ontspanningstechnieken.
We leren bijvoorbeeld om ons te concentreren op één punt van het lichaam of een gewaarwording en terwijl we voldoende ademen, zorgen we ervoor dat er een einde komt aan de dwangmatige stroom van gedachten. Over het algemeen worden meditatie-oefeningen rechtop beoefend om wegdommelen te voorkomen en gefocust te blijven op de sensatie. Geleidelijk nemen gedachten af en toch, als ze zich weer manifesteren, is het raadzaam om de aandacht radicaal te heroriënteren op de gewaarwording. We luisteren niet meer, maar we horen. We kijken niet meer, maar we zien. We interpreteren geen gegevens meer vanuit de zintuigen. We leven door in ons emotionele brein dat als enige actief blijft. Dit is de beroemde 'Samadhi' staat, die de'Boeddha' leidde in zijn zoektocht naar de

'waarheid' ; naar de 'verlichting', de Unificatie met het alles, een staat van contemplatie door het niet denken. De meeste mensen denken dat 'mediteren' hetzelfde is als niet meer denken, terwijl ze dat in werkelijkheid wel blijven doen, maar hun hersenactiviteit wordt verschoven naar de emotionele gebieden en niet meer naar de oppervlakkige cortex. Als we de hersengolven van mediterende mensen meten, dan zien we natuurlijk weinig activiteit in de cortex, hetgeen volkomen normaal is als we het doel van deze discipline en de middelen begrijpen om deze staat te bereiken.

Het leren begrijpen van deze twee methoden

De meeste mensen verwarren deze twee methoden omdat ze allebei gedachten in de cortex stopzetten. De manier om dit te bereiken is echter anders, zelfs als het doel (het stoppen van warrige gedachten) hetzelfde is. Voor ontspanning echter is het bewustzijn in rust, terwijl voor meditatie waakzaamheid vereist is. Voor de eerste is geen controle nodig en wordt ons aandachtspanne in rustmodus geplaatst. Bij meditatie echter, zullen we de controle moeten behouden en ons concentreren op het gevoel (en niet het denken waarbij die gegevens voortdurend worden geanalyseerd en vergeleken).

De hersenschors

Dit is het deel van de hersenen dat betrokken is bij de analyse van de werkelijkheid, en is opgebouwd in verbindingen in opeenvolgende lussen. Mensen hebben een cortex, die voortdurend vergelijkt. Om de werkelijkheid te begrijpen, worden de gegevens voortdurend met elkaar vergeleken, verfijnd en gemeten. Het korteen langetermijngeheugen wordt daardoor belast en al deze activiteiten kunnen soms erg vermoeiend zijn. Het is dus begrijpelijk dat sommige gebruikers de voorkeur geven aan ontspanningsmethoden, terwijl anderen de voorkeur geven aan meditatie. Een persoon die gestrest en uitgeput is, zal meer gericht zijn op ontspanning, terwijl iemand die controle over de geest wil krijgen door discipline en energie over heeft, meer gericht zal zijn op meditatie.

> " Aandacht vragen bevordert de ontspanning ervan. Zoals een spier die zich na een samentrekking gemakkelijker ontspant, zo ontspant de geest zich gemakkelijker na concentratie. "

Voor sommigen is controle een fundamenteel kenmerk van hun persoonlijkheid en meditatie zal hen meer geruststellen. Terwijl voor anderen het feit van loslaten, het 'going with the flow' juist veiliger is en zij liever ontspannen.
Of het nu gaat om programma's van passieve ontspanning zoals de 'Audioceuticals' of opnames voor actieve meditatie, het principe is om je eerst op jezelf te concentreren. Eerst aandacht vragen wordt daarna gevolgd door ontspanning van de geest. Het functioneert als een spier die zich gemakkelijker ontspant na samentrekking. Zo zal de geest zich ontspannen na concentratie

Een mengeling van 2 methoden

Het is ook een prima idee om aan beide methoden uit te proberen. Het lijkt er inderdaad op dat aandacht vragen de geest vrijlaat als een soort mentale gymnastiek.

Deze acties van de geest, indien regelmatig uitgevoerd, zorgen voor een verandering in het bewustzijnsniveau en geleidelijk aan het disciplineren van de geest.
Deze vorm van gymnastiek doet je automatisch afstand nemen van alle zorgen. De serie "DOUBLE YOU" is daarvoor uitstekend geschikt.
Het doel daarvan is om specifiek twee benaderingen (meditatie en ontspanning) te laten samensmelten. "Double You" betekent dat je je "INNERLIJKE ZELF" benadert via een benadering, die ik"dubbel luisteren" noem. De oefeningen worden eerst gedaan in een bewuste modus, in hoge waakzaamheid, gevolgd door een onbewuste modus, zonder waakzaamheid. We beginnen de sessies in zittende positie gevolgd door de liggende positie in het tweede deel van de opname. Deze methode is het hoogtepunt van mijn bescheiden onderzoek om gemakkelijker en zo snel mogelijk toegang te krijgen tot de evenwichtstoestand. Door deze toestand regelmatig te ervaren, ontstaat er een evenwicht in de geest die op natuurlijke wijze eveneens leidt tot het evenwicht van het somatische en niet-somatische zenuwstelsel (die het functioneren van alle organen en de immuniteit regelt). Dis is min of meer hetzelfde als vliegen op de automatische piloot.

Hoe past PSiO® zich aan deze twee methoden aan?

Terwijl het tegelijkertijd de gesproken tekst doorgeeft, zendt het ook reeksen van gekleurd licht uit met als belangrijkste functie om de concentratie te verhogen of te verminderen, volgens de instellingen. Opnames verrijkt met continu blauw licht (470 nm) verhogen inderdaad de alertheid, terwijl opnames verrijkt met knipperend rood licht (625 nm) een verminderde alertheid bevorderen.

Het onmiddellijke effect?

Met de PSiO® oefen je op beide technieken (ONTSPANNING & MEDITATIE) met verschillende manieren (spraak, lichtfrequentie of continu licht, en de golflengte daarvan) maar leiden allen tot hetzelfde resultaat: aandacht in rust. Wist je dat het helemaal niet nodig is om daar uren op te oefenen? Zelfs een paar minuten per dag verbetert je dagelijkse leven met innerlijke rust, verbeterd intellect, sneller herstel van vermoeidheid, beter slapen, samen met rustgevende en serene dromen… dat zijn de directe voordelen die je direct al in de eerste dagen van gebruik zult ervaren! In de loop van de eerste weken wordt de PSiO®, zoals de naam al doet vermoeden (PSI = mind), "de metgezel van je geest."

S. Dumonceau

"Het zijn de types licht die het doen: de programma's verrijkt met continu blauw licht (470 nm) verhogen de alertheid terwijl die met knipperend rood licht (625 nm) verminderde alertheid bevordert"

Stéphane Dumonceau-Krsmanovic

Interview met oprichter. Pascal Demeyer, journalist

Wat maakt de PSiO® zo uniek? Er zijn nogal wat amateurs op het gebied van ontspanning. Ten eerste heeft de PSiO® een gepatenteerde optische technologie en beschikt het over alle vereiste certificeringen, zoals het veiligheidscertificaat uitgegeven door het Franse meetlaboratorium (LNE), en de FCC certificering (wat betekent dat er geen schadelijke elektromagnetische golven zijn).

Naast de "ALL IN ONE"factor die de PSiO® volledig uniek maakt en boven de concurrent plaatst, zijn de belichtingsprotocollen van licht en het applicatieontwerp gebaseerd op studies elektro-encefalografie. Er zijn andere brillen op de markt die ook gepulseerd licht aanbieden. De meeste echter hebben geen ervaring op het gebied van de neurowetenschap. De PSiO® is niet ontwikkeld op basis van improvisatie, maar door het resultaat van strenge wetenschappelijke studies.

Pascal Demeyer, journalist: Stéphane Dumonceau, jij hebt de PSiO® gemaakt; hoe ben je op dit idee gekomen?

SD: Omdat ik gespecialiseerd was in mentale training voor atleten op hoog niveau, was ik eigenlijk op zoek naar een technologie om hen op locatie te ondersteunen en te begeleiden. Het was in 1984, dus ruim 35 jaar geleden. Als onderdeel van mijn doctorale these in Psychologie van Lichamelijke Opvoeding aan de Vrije Universiteit van Brussel, ontwikkelde ik in 1988 een prototype op basis van bestaand onderzoek, waaronder dat van Dr. Lefebure in Frankrijk, maar ook dat van de Belgische wetenschapper Plateau, één van de uitvinders van de cinema. Het werd gevolgd door vele generaties apparatuur voor professionals (Theta + & Mentalstim) en vervolgens voor individuen (Dreamer 1, 2, 3, 4, 5 & Mind Booster) om uiteindelijk in 2007 met de ontwikkeling van de PSiO® te komen.

DP: Wanneer werd de PSiO® geboren?

SD: Na 5 jaar onderzoek en met aanzienlijke steun van de Waalse regering en verschillende financiële partners, waaronder Thierry Pierson (exoprichter van Ogone), werd de PSiO® geboren in oktober 2012. Het was echter pas in september 2015 dat de PSiO® werd ontwikkeld in de versie zoals we die voor ogen hadden.

DP: Wat betekent het woord PSiO®?

SD: PSI komt van de Griekse letter "geest", de PSiO® wil de metgezel van de geest zijn.

DP: Is de PSiO® uniek in de wereld?

SD: Ik meen te mogen zeggen dat van de vele apparaten die er op dit gebied bestaan, de PSiO® de

enige “alles-in-één” is met een optische technologie zo geavanceerd als deze. Het is inderdaad het enige apparaat dat de nieuwe lichttherapie in een continue of pulserende modus aanbiedt en met de mogelijkheid om de ogen te openen of te sluiten, uiteraard ondersteund door onderzoek en studies. PSYCHOMED is inderdaad het enige bedrijf dat heeft geïnvesteerd in medisch onderzoek en heeft nu al meer dan 20 jaar ervaring in universitaire klinieken.

DP: Mag ik concluderen dat u door deze buitengewone ervaring die verschillende applicaties heeft ontworpen?

SD: Inderdaad, uit dit onderzoek zijn verschillende programma's ontwikkeld die speciaal zijn ontwikkeld voor gebruik in de medische wereld, maar veel applicaties zijn er voor de gewone consument! De PSiO® biedt 150 programma's aan met ontspanning, meditatie en gekleurde muziek in verschillende stijlen zoals jazz, lounge of new age.

DP: Maar de applicaties zoals in “herstel”, “rustige slaap” en “goed humeur” zijn de belangrijkste indicaties?

SD: Ja, deze applicaties vormen de kern van de essentiële voordelen van de PSiO®. En de PSiO® is het enige echt functionele alternatief voor slaappillen, antidepressiva en anxiolytica. Daarom is het een werkelijk revolutionaire doorbraak op het gebied van welzijn en preventie van ernstige ziekten als gevolg van stress. We mogen niet vergeten dat deze medicijnen veel worden voorgeschreven door huisartsen. Ze vertegenwoordigen een enorme kostenpost voor de samenleving (en hierbij reken ik niet de zorgkosten mee vanwege de vele contraindicaties).

DP: Wat is de visie van uw bedrijf?

SD: PSYCHOMED's visie is om de PSiO® aan iedereen te leveren zoals elk ander ‘gewoon’ product. De PSiO® zou een apparaat moeten zijn dat naast ieder's bed zou moeten worden gelegd en dat mogelijk in het dagelijks leven ook kan worden gebruikt.

DP: Als tandenborstel? (gelach)

SD: Absoluut! De PSiO® is voor slaapkwaliteit wat een tandenborstel is voor mondhygiëne. Onze missie is nu om het via ons netwerk aan de wereld bekend te maken!

DP: Samengevat, de PSiO® is de perfecte metgezel voor een rustige slaap?

SD: Ja, maar niet alleen: het gebruik ervan is niet beperkt tot alleen slapen; het vertegenwoordigt in feite het krachtigste ontspanningsinstrument voor de geest dat tot nu toe bestaat, maar een opvallende eigenschap is ook zijn verbazingwekkende stimulerende kracht. Met PSiO® is het alsof je batterij is opgeladen met de snelheid van het licht (om maar eens te zeggen). Vandaar de beroemde ‘powernaps’ in de muziek die vermoeidheid en traagheid in een oogwenk doen verdwijnen.

DP: Waaraan schrijft u dit verrassende effect toe, bijna paradoxaal?

SD: Licht op bepaalde golflengten werkt als een vitamine. Een lichtbad kan een persoon in slechts enkele minuten een boost geven. Op andere golflengten is het omgekeerd en kan een licht als de zonsondergang je diep kalmeren… De PSiO®technologie is echt uniek.

DP: Hoe verklaar je de verschillende programma's die in de PSiO®catalogus zijn opgenomen?

SD: de PSiO® is in de eerste plaats een apparaat voor diepe ontspanning. In deze toestand op het ‘randje’ van de slaap is het suggereren van positieve beelden ideaal. Het suggereren van nieuw gedrag is dus mogelijk, net als het managen van diabetes of stoppen met roken. Het is een belangrijke psychologische hulp als je alleen thuis bent en die nervositeit voelbaar is… We hebben dus twee vliegen in één klap gevangen: je ontspant en kunt tegelijkertijd luisteren zonder enige inspanning voor een terugkeer naar volledig evenwicht!

DP: Onlangs bracht u een bezoek aan de verantwoordelijke persoon voor astronauten stressmanagement bij NASA?

SD: Een van de directeuren van NASA kocht een van onze prototypes op CES in Las Vegas in januari 2013. Het is daarom logisch dat we contact met hen gezocht om de behoeften van astronauten te beoordelen en de PSiO® te configureren voor een ruimtemissie, maar niet alleen dat.
Astronauten hebben inderdaad ook last van jetlag en vermoeidheid op aarde, vooral tijdens de vele vluchten tussen de VS en Rusland waar ze regelmatig zullen trainen.

DP: Dus we kunnen binnenkort PSiO® in de ruimte verwachten?

SD: De Harvard-validatie zou in 2022 moeten plaatsvinden. Na al deze controles is het voor ons een erkenning, niet alleen voor de regulering van jetlag, maar ook voor stressbeheersing en chronische vermoeidheid van astronauten. Na 27 jaar werk om deze originele technologie, duizenden brieven, email en positieve getuigenissen te ontwikkelen en te promoten, heb ik de indruk dat al deze inspanningen echt zin hebben gehad!

DP: Stéphane Dumonceau, bedankt voor deze fantastische uitvinding!

PSiO® straalt het goede blauwe licht uit

Het licht dat door de PSiO® wordt uitgestraald, is bewezen veilig (zie certificering LNE French National Measurement Laboratory) en effectief bij het reguleren van de slaap/waakcycli. Hoewel er artikelen zijn geweest waarin risico's in glanzende blauwe tinten werden genoemd, speciaal voor mensen met maculaire degeneratie, is dit tegenwoordig niet langer relevant voor de PSiO®.
Franse onderzoekers stelden zelfs vast dat de schadelijkheid van blauwe tinten niet afhangt van de lichtintensiteit, maar zich eerder beperkt tot specifieke golflengten van licht tussen 415 en 455 nanometer in tegenstelling tot de golflengte die gebruikt wordt voor de diodes in de PSiO®: de PSiO® heeft 3 Diodes (RGB) waarvan één blauw licht uitzendt met een dominante frequentie bij 470 nm. Deze golflengte is, meer dan enig ander type licht, verantwoordelijk voor de regulatie van melatonine, het hormoon dat geassocieerd wordt met slaap (*).
De Essilorgroep, een fabrikant van optische lenzen, heeft ook een bril ontwikkeld om "slecht blauw" of blauwviolet en UVfrequenties te filteren en de transmissie van "goed blauw" dat essentieel is voor onze chronobiologie te maximaliseren, terwijl de transparantie van glas behouden blijft (Crizal Prevenciabril).

Referenties

- Certificering LNE Frans nationaal meetlaboratorium
- Onderzoek naar de toxiciteit van blauw licht: fototoxisch actiespectrum Retinaal pigmentepitheel was een model van leeftijdsgebonden maculaire degeneratie
- Onderzoek uitgevoerd naar de analyse van de potentiële toxiciteit van blauw licht op het netvlies van varkens. Arnault E, Barrau C, Nanteau C, Gondouin P, Bigot K, Viénot F, et al. (2013) Fototoxisch actiespectrum op een retinaal pigmentepitheelmodel van leeftijdsgebonden maculaire degeneratie blootgesteld aan door zonlicht genormaliseerde omstandigheden. PLoS ONE 8(8): e71398. https://doi.org/10.1371/journal. pone.0071398
- (*) Studie naar de effectiviteit van PSiO®brillen op de remming van melatonine Stéphane KrsmanovicDumonceau & Nicolas d'Offay augustus 2013 – België

Stimulatie door licht kan depressie verlichten

Is uit een depressie komen utopisch?

Huidig neuro-wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat het metabolisme van depressie specifiek verslavend is. Deze eigenschap maakt het aanpakken van depressie een moeilijke uitdaging. Positief denken en het regelmatige gebruik van PSiO®applicaties veroorzaken in de praktijk een gemoedstoestand met kalmerende emoties. Het gebruik van de PSiO® is prettig en milieuvriendelijk. Tot slot, afgezien van de beslissing om de PSiO® te gebruiken en tijd voor jezelf te nemen, wordt de geest teruggeworpen in een automatisch verlossend universum, dankzij beelden, opgeroepen emoties en een rustgevende ademhaling. De geest begint van nature positief te denken met deze eenvoudige methode. Hier komt de kracht van beeldvorming om de hoek kijken! De gymnastiek van de neuronen leidt stap voor stap naar meer positieve gedachten. Geleidelijk verandert dan ook het metabolisme en de kwaliteit van de neurotransmissie.
Naast suggesties en rustgevende beelden, wordt licht naar de onderkant van je netvlies geprojecteerd, wanneer je wilt en waar je wilt. Als dit licht een zodanig krachtige vitamine is dat het de uitscheiding van neurotransmitters beïnvloedt, dan is dat het metabolisme van vreugde en een goed humeur, dan is het gemakkelijk te begrijpen waarom affectief is, niet alleen voor winterdepressies, maar ook voor alle andere soorten depressies. De resultaten van een recente Canadese studie leiden in die richting. Stimulatie door licht kan depressies aanpakken en niet alleen de winterblues. Een Canadese studie suggereert dat lichttherapie, eerder al gebruikt om de winterblues van mensen te helpen verbeteren als de dagen donkerder en korter worden, ook niet seizoensgebonden depressie kan behandelen. met alleen maar licht, zegt hoofdonderzoeker Dr. Raymond Lam van de Universiteit van Brits Columbia.

Deze studie is de eerste die aantoont dat alleen lichttherapie effectief is in vergelijking met een placebo, en de eerste die een combinatie van licht en geneesmiddelen vergelijkt met positief denken gecombineerd met licht! Dit is DE behandeling bij uitstek als je uit een depressie wilt komen zonder destructieve chemicaliën te moeten innemen. Een echt koopje voor diegenen die op zoek zijn naar een elegante en natuurlijke manier om hun geest in goede handen te leggen!

122 depressieve personen (niet seizoensgebonden) werden willekeurig verdeeld in vier groepen:

1. Alleen medicatiegroep (+placebo)
2. Enkeltherapiegroep (+placebo)
3. Mixgroep: medicatie + Lichttherapie
4. Controlegroep / placebo (beide soorten behandelingen zijn geïnactiveerd)

Ongeacht de groep kregen de deelnemers medicijnen om in te nemen en een doos die licht uitstraalt. Volgens de groep hadden sommigen ofwel een actief medicijn ofwel een placebo gekregen en ofwel een actieve of een aangepaste lichtbak met een inactieve straling in termen van melanopsine-receptoren. De controlegroep kreeg zowel de placebo-pil als het inactieve apparaat. Ik zou daarom zeggen dat dit een geweldige placebogroep is, die zowel medicatie als lichttherapie controleert.

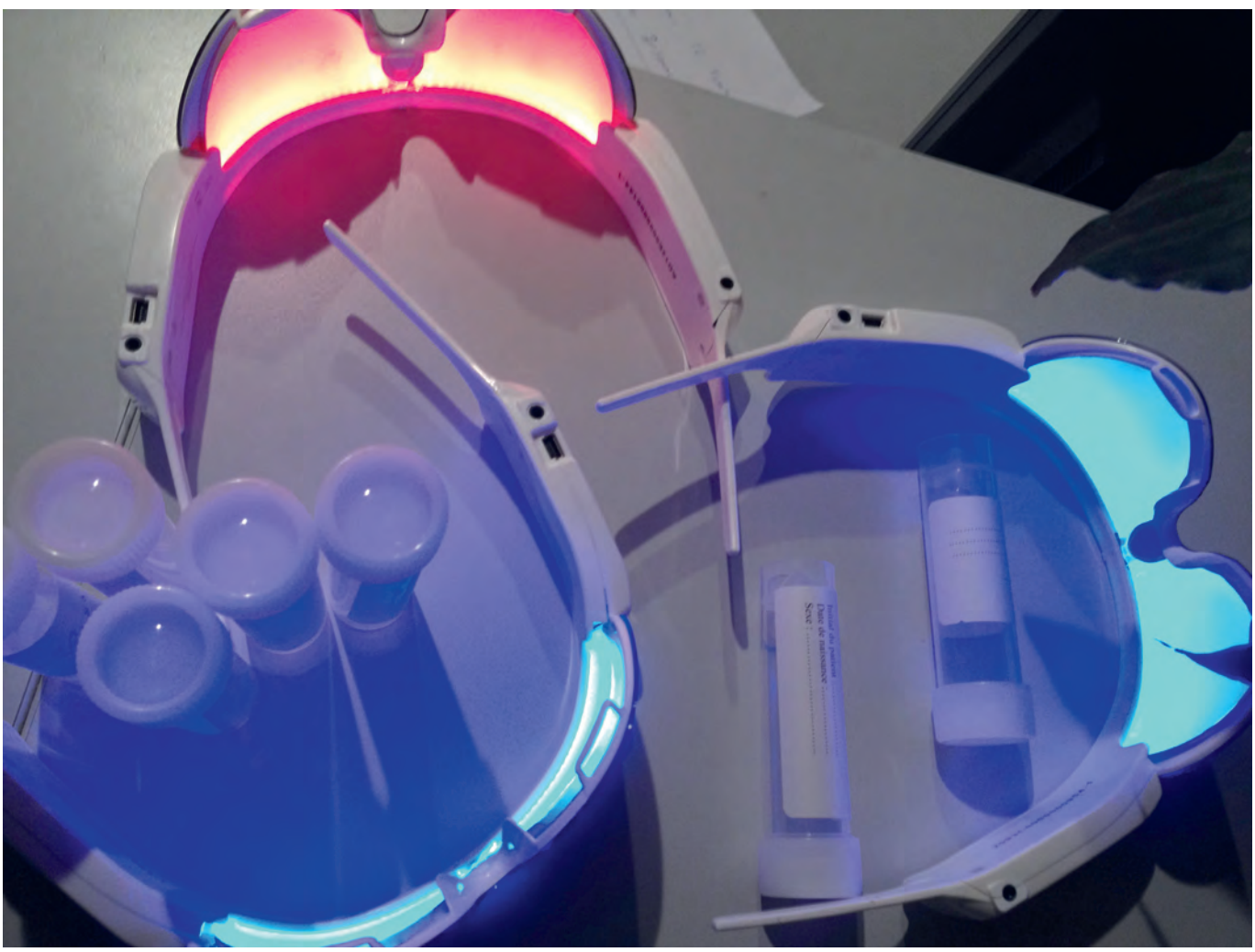
"Het is de combinatie van lichttherapie en antidepressiva, die het meest effectief was", bevestigde Dr. Lam.
"Sommige mensen geven er echter de voorkeur aan eerst een niet-medicamenteuze behandeling te proberen en kunnen ervoor kiezen om met lichttherapie te beginnen. "
Actieve behandelingen van de studie omvatten een dagelijkse dosis van 20 milligram fluoxetine (Prozac) en dagelijkse blootstelling aan fluorescerend licht gedurende 30 minuten na het ontwaken elke ochtend. Aan het begin van het onderzoek gebruikten de onderzoekers een standaardvragenlijst om de ernst van depressie te beoordelen door deelnemers te ondervragen over hun verdriet, innerlijke spanning, verminderde slaap, verminderde eetlust, concentratieproblemen, gebrek aan energie, onvermogen om te voelen en van pessimistische of suïcidale gedachten.

Gemiddeld haalden deelnemers aan het begin van het onderzoek scores op de 'Scale of Assessment of Depression Montgomery Asberg (MADRS)' van ongeveer 2.627; tekenen van een matige depressie.
Na acht weken zag de groep die zowel medicatie als lichttherapie kreeg de grootste daling in depressiescores, met een daling van 16,9 punten, meldden de onderzoekers in JAMA Psychiatry, online gepubliceerd op 18 november. Mensen

die lichttherapie kregen, hadden slechts een daling van 13,4 punten in depressiescores, terwijl degenen onder medicatie slechts een afname van 8,8 punten hadden, en de controlegroep die alleen toegang had tot inactieve behandelingen met 6,5 punten was gedaald. De exacte reden waarom lichttherapie depressie kan verlichten is onbekend; het kan hebben bijgedragen aan een tijd-reset van de biologische klok in de hersenen of 'circadian' ritmes, volgens de hypothese van de onderzoekers. Of licht kan een rol spelen als activator van bepaalde hormonen die verband houden met een erfelijke depressie. In alle gevallen is deze bevinding een doorbraak voor de behandeling van depressie. Een beperking van het onderzoek is dat het de onderzoekers ontbrak aan gegevens over het niveau van menselijke blootstelling aan natuurlijk licht tijdens het onderzoek, wat de auteurs erkennen.

Desalniettemin zijn deze resultaten bemoedigend en kan de PSiO®toepassing worden toegevoegd aan het oplossen van DEPRESSIES, ook één die niet winter-gerelateerd is. Bovendien wordt de PSiO®lichttherapie aangevuld met spraakopnames om je te begeleiden naar een kalme geest. Zowel in de continue modus als in de pulserende modus kan de PSiO® ongetwijfeld een belangrijk hulpmiddel zijn bij de behandeling van depressie naast medicatie. In tegenstelling tot andere therapieën zijn er geen contra-indicaties voor onze methoden. Evenzo is er geen recept nodig om PSiO® voor privégebruik aan te schaffen!

Na acht weken had de groep die zowel medicatie als lichttherapie kreeg de grootste daling in depressiescores, met een daling van 16,9 punten. Maar degenen die alleen lichttherapie kregen, hadden ook een significante vermindering: 13,4 punten in depressiescores, wat uiteindelijk een klein verschil was met de groep die meer antidepressiva slikte.



Stéphane Dumonceau registreerde en deponeerde in **2004** het merk Mind Up en het Mind Food-concept.

Voedsel voor de geest

In september 2021 is PSiO® DRINK Awakening gelanceerd: een drankje voor de geest! Dit 'wake-up' product sluit goed aan bij onze huidige PSiO® ontspannings-programma's en turbo-naps en bevordert staat van bewustzijn met betere concentratie, visualisatie en cognitie.

Historie

Stéphane Dumonceau "visualiseerde" dit idee eigenlijk al vanaf het begin van zijn onderzoek naar de voorouder van de PSiO®, de Dreamer. Al in 1993 was zijn visie omtrent dit voedingsproduct voor de geest hem al vrij duidelijk. Er bestonden nog geen 'Energy Drinks'. Het concept was daarmee het hoogtepunt van zijn werk en was eigenlijk nog een beetje te 'avant-garde' voor de tijd.
Na vijf jaar onderzoek met een team van professionals (in biochemie, organoleptiek, ontwerp, marketing – en financiële analyses, enz.), nam hij een patent op het merk MIND UP en met de volgende verklaring: "Nutriënten voor cerebraal metabolisme" (regisytratietnummer N° 09500669). Deze formulering heeft hij in de loop der jaren aangepast en is uiteindelijk geëvolueerd tot een product op basis van natuurlijke plantenextracten, met in grote lijnen de bestanddelen die in het basisoctrooi worden vermeld.

Aan de oorspronkelijke formulering zijn plantenextracten toegevoegd. die bekend staan om hun 'detox'-effect. Zelfs de kleurstoffen zijn natuurlijk

en organisch. Dit drankje bevat dezelfde concentraties aan voedingsstoffen als capsules waardoor ze veel makkelijker in het lichaam op te nemen zijn! Zou je hetzelfde resultaat willen boeken, dan zul je ongeveer tien capsules per dag moeten innemen om een dergelijk gehalte aan vitamines, aminozuren en mineralen te verkrijgen. Dit is een voedingsrevolutie voor de geest en het zenuwstelsel!

De biochemie van prestaties

Het kloppend hart van deze productformule ligt in de originele combinatie van plantenextracten en hun intrinsieke voedingsstoffen. Vier hiervan zijn 'neurotroop' en stimuleert het zenuwstelsel. Het is dus vakkundige combinatie van bestanddelen of voorlopers van actieve bestanddelen die een kwalitatieve bijdrage leveren aan het optimaliseren van zenuwstimulatie, hersengroei, eiwitsynthese en de complexe dans van de neurotransmitters.

Gewoonweg een uitzonderlijk product

Voor de allereerste keer is er een product met een keuze aan planten en voedingsstoffen voor de geest! Een originele selectie van plantenextracten die voorlopers zijn voor sommige producten die nuttig zijn voor het neuronale metabolisme (maar niet in staat zijn om de bloed-hersenbarrière direct te passeren) en die de doelproducten zullen vormen na de doorvoer daarvan in een hoge concentratie precies zoals in een echt 'voedingssupplement'.

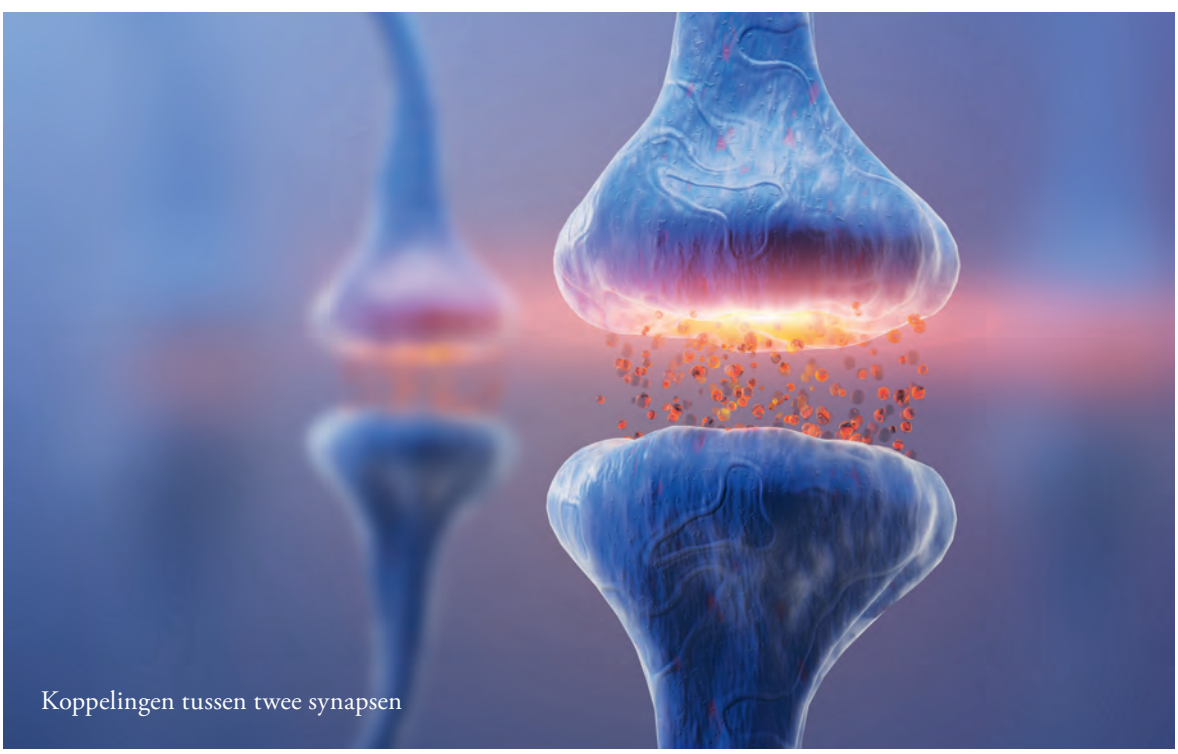
De 50 actieve componenten in dit drankje zijn subtiel verwerkt in de plantenextracten die de natuur in honderdduizenden, zo niet miljoenen jaren geleden heeft ontwikkeld. Hun assimilatie wordt door een natuurlijke combinatie gestimuleerd en door de slimme samenstelling (vergeleken met synthetische producten of producten geïsoleerd in capsules).

Onder hen vinden we: Vit A, Vit B1, Vit B2, B3, B4, B5, B6, B7, B12, E, C, Glycine, asparaginezuur, glutaminezuur, appelzuur, tryptofaan, lysine, methionine, glutaminezuur, B-caroteen, citroenzuur, CA, MG, CU, FER, ZN, CHROME, K, NA, SE, CO, MANG, STR, PHOSPHOR, CHL.

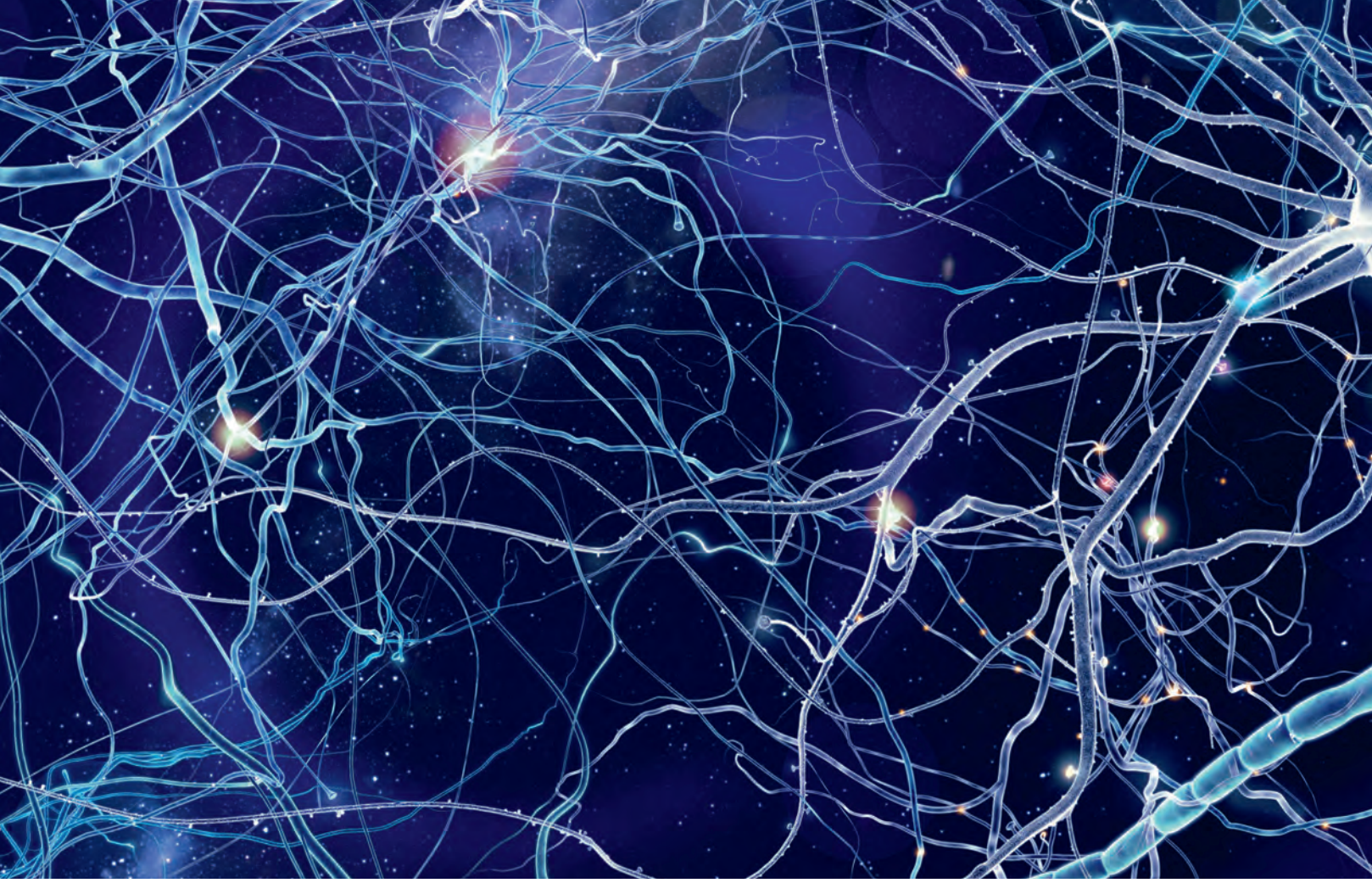
De originele formule combineert ook drie synergetische effecten: stimulerend,'detox' & anti-oxidant. Dit verbetert verder de kwaliteit van de bloedcirculatie en de zuurstofvoorziening in de hersenen, vandaar het beoogde effect!

« Voedsel van de Geest' »

Om te groeien, te overleven en te functioneren, moeten de hersenen over de nodige materialen beschikken. Om enerzijds de synthese en vernieuwing van celbestanddelen mogelijk te maken en anderzijds om hun energiebehoeften te dekken, gebruiken de hersenen specifieke stoffen die ze synthetiseren of in de bloedsomloop vinden, geleverd door voedsel.



Koppelingen tussen twee synapsen



Bovenaan neurale netwerken.

Sommige zogenaamde “ESSENTIELE” voedingsstoffen hebben geen (of weinig) mogelijkheid om door het lichaam te worden geproduceerd en moeten via voedsel worden verstrekt. Als de inname onvoldoende is, kan er een tekort optreden en is een vertraging van de metabole ketens waarschijnlijk.

Er zijn ook zogenaamde ‘secundaire voedingsstoffen’, die NIET ESSENTIEEL zijn, maar langzaam door het lichaam worden gesynthetiseerd. In geval van grote nood MOET het voedsel dan de hoeveelheid aanvullen die het lichaam zelf maakt. Om deze twee redenen is dit ‘food of the mind” zeer goed geschikt voor actieve mensen en voor senioren.

De originaliteit van de ze formule vloeit natuurlijk voort uit nieuwe kennis op het gebied van cerebrale groei / kinetiek en de verandering van gezichtspunt met betrekking tot de hersenen, een orgaan dat tot nu toe, vaak ten onrechte, werd beschouwd als tegengesteld aan het lichaam (lichaam / geest).

Wat zijn deze nieuwe ontdekkingen?

1. De hersenen degenereren niet

De hersenen zijn geen passief orgaan dat met de jaren degenereert, maar een orgaan dat voortdurend verandert en nooit af is.

2. Energie is niet alleen suiker

De hersenstofwisseling bestaat niet alleen uit de oxidatie van suikers en de toevoer van energie naar zenuwcellen, maar uit:

- Synthese van hersenenzymen
- De ontwikkeling van de grootte van neuronen
- Eiwitsynthese in het algemeen
- De synthese van neurotransmitters
- De ontwikkeling van dendritische takken en dendritische stekels (immuunsysteem)
- Het aantal synapsen (contactplaats tussen twee zenuwcellen)
- De grootte en groei van synaptische gebieden
- De vermenigvuldiging van de gliacellen die verantwoordelijk zijn voor een bepaald deel van de communicatie (de verhouding gliacellen/neuronen wordt tegenwoordig praktisch

Aan de rechterkant het zenuwstelsel en het concept “lichaam / hersenen” vertegenwoordigd door Alex Grey©

aanvaard als een factor die verband houdt met “intelligentie”).
- Verdichting van het cortex weefsel
- Evenals alle biochemische reacties in de normale ‘staat’ oefenen de NATUURLIJKE hersencellen van het brein zich (het leven in de moderne wereld is een oefening op zich)

3. Lichaam / geest zijn niet gescheiden

De oude opvattingen volgens welke “lichaam / geest” gescheiden zijn en “geest / materie” onafhankelijk zijn nu achterhaald:

A. Zelfs als met de geringe kennis die we hebben betreffende het begrijpen van bewustzijnsprocessen, kunnen we wel zeggen dat neuronen, door met elkaar te communiceren, de gedachte van het individu bepalen. De kwaliteit van denken hangt dus af van de kwaliteit van het zenuwweefsel. De kwaliteit van het cortex weefsel en de modellering ervan hangt dus rechtstreeks samen met de kwaliteit van de opgenomen voedingsstoffen. En de kwaliteit van het denken bepaalt onze werkelijkheid… Voedingsmiddelen voor de geest verbeteren dus de kwaliteit van onze werkelijkheid!

B. Het gezichtspunt ‘lichaam vs. brein’: het menselijk lichaam kan in 4D worden beschouwd als een enorm “mobiel brein”. Dit komt omdat de hersenen niet stoppen bij de schedel. Het strekt zich uit door het ruggenmerg en plexus via het gehele lichaam; het vertakt zich en eindigt uiteindelijk op cellulair niveau via neurotransmissie. Onze gedachten en emoties worden daarom bestendigd tot op het meest intieme niveau van onze cellen…
Dit laatste punt stelt ons in staat te begrijpen waarom, naast specifieke effecten op de hersenen (associaties van ideeën, concentratie, onthouden), de effecten van neurotrope voedingsstoffen door het hele lichaam kunnen worden gevoeld (gevoel van algemeen welzijn, dynamiek, energie).

Deze nieuwe drank is daarom bedoeld voor adolescenten, studenten, mensen met actieve beroepen met intensief intellectueel werk, maar ook voor senioren om hun dieet in evenwicht te brengen in termen van neuronale behoeften. Een makkelijk doel om te bereiken, want PSiO® DRINK is echt heerlijk.

De verschillende velden van bewustzijn

Blauw : het gezichtsveld
Paars : het auditieve veld
Rood : het kinesthetische veld
Oranje : het reukveld
Groen : het smaakveld

De verschillende bedieningsniveaus

Op de voorgrond : het anticiperende niveau
Het centrale plan : het huidige niveau
De achtergrond : het herinnerde niveau

Afantasie en hyperfantasie

Wel of niet bekijken

Bewustzijn blijft een veld dat zelden wordt bestudeerd en verre van opgelost. Het is echter essentieel om beter te begrijpen hoe onze geest werkt. Waarom is het essentieel? Nou… allereerst hebben we een beter begrip nodig van hoe we de objectieve realiteit waarnemen, zodat we de programma's voor persoonlijke ontwikkeling beter kunnen benutten.
De Psioplanet® catalogus biedt tientallen meditatie, visualisatie – of ontspanningsprogramma's aan. De meesten zijn gemaakt met behulp van hersenscans.

Een recente ontdekking zet deze methoden van ontspanning – of visualisatie-training op hun kop. Het blijkt dat sommige mensen een onvermogen (of verminderd vermogen) hebben om mentale beelden op te roepen.

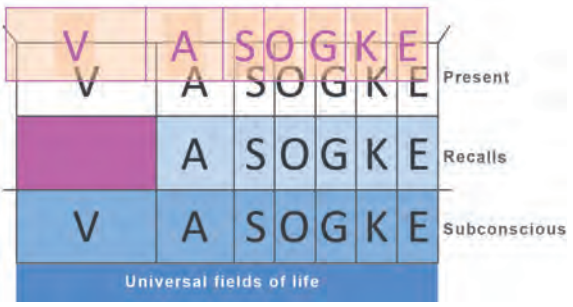
Een studie die onlangs in het tijdschrift Cortex is gepubliceerd, noemt deze aandoening "Afantasie" naar het Griekse woord "fantasie" dat door Aristoteles werd gebruikt om de kracht van beeldspraak of de visuele verbeeldingskracht te beschrijven.
In 2010 voerde Adam Z.J. Zeman van de Universiteit van Exeter in het VK en zijn collega's een onderzoek uit, nadat de New York Timesreporter Carl Zimmer deze studie populair maakte door erover te rapporteren aan Discover magazine.

De onderzoekers werden toen door meer mensen benaderd die zich konden vinden in de beschrijving van deze "blindheid van de verbeelding". Sommigen van hen meldden zelfs dat hun familieleden dezelfde klachten hadden. Het was toen dat Zeman en zijn collega's een meer diepgaande studie deden naar "afantasie".

Afantasie, zoals de naam al doet vermoeden, kenmerkt "een gebrek aan verbeeldingskracht" of

een onvermogen om mentale beelden te vormen. Wanneer je deze eigenschap hebt, ervaar je een soort onvermogen om te zoeken naar gegevens die zijn vastgelegd in je visuele veld van bewustzijn: het is onmogelijk om je een plaats, een persoon en/of een scène voor te stellen. Het is het onvermogen om visuele gegevens uit vrije wil op te roepen.
Het vermogen om mentale beelden te creëren stelt je in staat om alle facetten van een idee, concept of representatie in je geest te ontdekken, zodat je het in detail kunt onderzoeken om een probleem op te lossen of een detail te herinneren. Voor de meesten van ons is dit een volkomen normaal proces. Maar niet voor iedereen!
Mensen met afantasie zullen zich nooit realiseren dat ze geen toegang hebben tot mentale beelden. Ze leven hun natuurlijke leven zonder toegang tot deze gegevens.

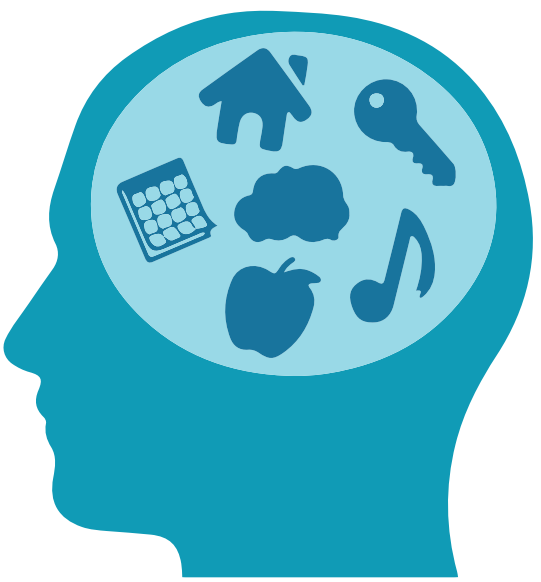
Opgemerkt moet worden dat er nog niet genoeg onderzoeken zijn geweest die dit mentale profiel precies definiëren. Ook begon ik het allemaal te bestuderen bij verschillende mensen in mijn naaste omgeving.



V=visueel | A=auditief | S=zintuiglijk | O=olfactorisch G=smaak | K=kinesisch | E=balans

Ontbrekend visueel geheugen, geen beeldmateriaal of een tekort aan beeldvorming?

Het is noodzakelijk om onderscheid te maken tussen het visuele geheugen dat in sommige gevallen behouden blijft, maar zonder visuele herinnering. Het herinnerde veld van bewustzijn is aanwezig, maar het vermogen om een beeld te genereren werkt niet of niet goed.
We zien dus dat er een grote variëteit is in mentale



Verschillende soorten profielen op het gebied van bewustzijn

De meest voorkomende gevallen zijn vrijwillig niet in staat om visuele gegevens op te roepen en/of om mentale beelden te vormen. Er zijn ook mensen die zich geen melodie, een tactiele sensatie of de sfeer van een bepaalde plek kunnen herinneren.
Er zijn ook mensen die zich geen smaak of geur kunnen herinneren. En tot slot is er nog steeds het onvermogen om enige beweging of oriëntatie in de ruimte te onthouden. Het maakt veel verschil in het waarderen van het veld van “herinnerd bewustzijn” en diversiteit binnenin.

profielen. Eerdere klinische onderzoeken hebben laten zien dat er twee hoofdtypen visuele tekorten bij beeldvorming zijn: 1) visuele geheugenstoornis, die zowel visuele agnosie als verlies van beelden veroorzaakt, en 2) alleen visuele beperking “beeldvorming”.

Nog een bewijs dat het onderbewustzijn inderdaad bestaat!

Hoe dan ook, we bevinden ons in het rijk van het bewuste geheugen. Visuele gegevens die zijn opgeslagen in het gezichtsveld van het bewustzijn kunnen al dan niet worden aangeroepen.

Afantasie blokkeert of belemmert de toegang tot deze gegevens op vrijwillige basis. Een persoon met afantasie zal echter een gezicht kunnen herkennen, zelfs een gezicht dat twee jaar geleden een keer is gezien… Ze kunnen zelfs in kleur dromen en in geval van een coma zelfs picturale scènes zien.

Dit is het onweerlegbare bewijs dat onbewuste of onbewuste herinnering bestaat, als sommigen vandaag nog aarzelen om het toe te geven! Het onderbewustzijn bestaat inderdaad, en we hebben bewijs gevonden in gezichtsherkenning. Visuele gegevens totaal ontoegankelijk voor de bewuste geest als gevolg van afantasie. De gegevens bestaan, maar zijn niet toegankelijk via het mechanisme van vrijwillige aandacht.

Een ziekte of een andere manier van denken?

Mensen met afantasie kunnen bijvoorbeeld creatief werk doen, een taak bijv. die constante creatieve inspanning vereist om software uit te vinden en te verbeteren. Hoe zou dat mogelijk kunnen zijn? Ze kunnen het gebrek aan geheugentoegang compenseren door zich rationeel te oriënteren in een netwerk van concepten en redeneringen. Waar komt afantasie vandaan? Is het een neurologisch defect, een degeneratieve ziekte, een functioneel probleem of een structureel probleem? Een combinatie van psychologische en neuropathologische factoren? Onderzoekers hebben moeite om het precies te duiden, vanwege een gebrek aan voldoende menselijk materiaal om het te bestuderen. Het moet gezegd worden dat mensen die afantasie hebben de ongelukkige neiging hebben om zich nooit bewust te zijn van hun toestand, aangezien men blijkbaar een volkomen normaal leven kan leiden zonder ooit mentale beelden te mobiliseren. Dit verklaart waarom deze waarneming niet eerder werd opgemerkt. In 2009 evalueerde een onderzoek onder 2.500 proefpersonen het percentage personen dat beweerde geen visuele verbeeldingskracht te hebben op 2,1 2,7%, maar er zullen meer rigoureuze studies moeten worden afgewacht om zeker te zijn.
De diagnose 'onvermogen om te visualiseren' bestaat al heel lang; we vinden de eerste sporen in de literatuur door de beschrijvingen van Galton in zijn werk 'Statistics of Mental Imagery' gepubliceerd in 1880. Bovendien zijn artsen het over één feit eens: er is geen duidelijke scheiding tussen mensen met een 'mentaal oog' enerzijds en mensen zonder anderzijds. Het meest waarschijnlijk is dat er een gradueel verschil is in de scherpte van de mentale beelden die we kunnen vormen.
Sommigen zullen in hun hoofd door echte HD films heen kunnen scrollen, terwijl anderen alleen recht hebben op diffuse, wazige, vluchtige beelden. Bij afantasie zie je natuurlijk helemaal niets.
In 2010 publiceerden Zimmer en collega's deze studie door proefpersonen te vragen een vragenlijst over Vividness of Visual Imagery in te vullen: Visualiseer een vriend of geliefde die je vaak ziet. Hoe precies zijn de contouren van zijn gezicht, hoofd, schouders en lichaam? Visualiseer een zonsopgang en onderzoek de details van je mentale beeld zorgvuldig. Hoe nauwkeurig is de afbeelding van de zon die boven de horizon opkomt in een wazige lucht? Hoewel het niet voldoende zal zijn om conclusies te trekken over de vormen van afantasie en haar etiologische en epidemiologische kenmerken, herinneren de antwoorden van de proefpersonen ons aan een essentieel feit: we zijn geneigd te geloven dat onze manier van denken, redeneren en waarnemen universeel is. Dat is het echter niet. Achter elk brein gaat een verbeelding schuil die anders is dan alle andere.

Verbeelding en visualisatie

Het voorstellingsvermogen bestaat in verschillende mate: van vage beelden tot zeer precieze beelden tot geanimeerde beeldcapaciteiten zoals 3D films met scenario's waarin de personages in vrijwel elke puur fictieve situatie kunnen worden geplaatst. Tot die tijd loopt alles 'normaal'. De persoon die wel mentale beelden kan hebben, heeft daar geen last van en de mensen om hem heen weten gewoon dat hij vaak diep in gedachten verzonken is. We spreken daarom van 'herinnerd gezichtsveld' en 'anticiperend gezichtsveld'.

Hyperfantasie

Zoals met elk gebied dat betrekking heeft op de menselijke psyche, is er een extreme versie van deze eigenschap en als dit onvrijwillige vermogen zich abnormaal ontwikkelt, kan dit volgens sommigen pathologisch worden: onderzoekers beschrijven een zogenaamd buitensporig, onaangepast of dwangmatig dagdromen stoornis ("Overmatig dagdromen", "Dwangmatige fantasie"). Na de publicatie in 2009 door psychologen Cynthia Schupak en Jesse Rosenthal van een studie waarin een anamnese wordt beschreven en waarin wordt gesproken over "overmatig dagdromen", evenals de publicatie in 2002 van een studie door Eli Somer over "onaangepaste mijmering", "Een veelvoud aan online fora en webpagina's hebben zich vermenigvuldigd, waarvan duizenden anonieme mensen over de hele wereld getuigen dat ze jarenlang in het geheim last hadden van dezelfde

symptomen", meldden Cynthia Schupak en Jayne Bigelsen in 2011.

Velen spreken hun verbazing en opluchting uit om te ontdekken dat ze niet de enige zijn met hun hachelijke situatie. Velen melden ook herhaalde pogingen te hebben gedaan om psychologische hulp te krijgen, maar professionals in de geestelijke gezondheidszorg gaven toe dat ze nogal hulpeloos waren tegenover dit probleem. Velen hadden het gevoel dat hun verdriet niet werd begrepen, omdat ze te horen kregen dat dagdromen creatief en heilzaam is en dat ze zich geen zorgen hoeven te maken. Hun verwarring wordt vergroot, zeggen de onderzoekers door hun onvermogen om aan de klinische gemeenschap over te brengen dat er een soort mijmering is, die bestaat uit chronische onderdompeling in fantasierijke episodes die "overweldigend, duurzaam en dwangmatig" zijn, die wordt ervaren als een verslaving en die een zware psychologische last en beperkingen met zich meebrengt in het vermogen om normaal in het leven te investeren. Schupak en Bigelsen voerden een onderzoek uit met 90 mensen om meer over deze aandoening te weten te komen en het te onderscheiden van normaal dagdromen. De studie beschrijft verschillende kenmerken met betrekking tot de aard van fantasieën of ingebeelde scenario's, hun triggers en hun functies. Het gebrek aan controle en de moeilijkheid om dagdromen in bepaalde perioden te beperken, is de grootste zorg die

door de deelnemers werd geuit. De meeste van deze laatste gaven ook aan dat ze deze gewoonte al op zeer jonge leeftijd hadden verworven. Toekomstig onderzoek moet worden uitgevoerd om het door onderzoekers genoemde fenomeen beter te begrijpen en vooral om mogelijke methoden te bestuderen om het leed en de functionele beperkingen die worden ervaren door "buitensporige dromers" te verminderen.

Meditatie of visualisatie?

Wat betreft de PSiO Planet catalogus, is het goed om de geschiktheid van sommige programma's kritisch te beschouwen, afhankelijk van de kenmerken van iemands profielveld van bewustzijn: pure meditatie-oefeningen zullen het beste werken voor mensen die geen beelden kunnen visualiseren. Deze mentale oefeningen helpen inderdaad om de vergelijkende en analytische cortex af te sluiten en stimuleren het nadenken over zintuiglijke gevoelens en ademhaling. Aan de andere kant; oefeningen die een visualisatie van de natuur of scènes van vakanties of vredige toestanden in de kindertijd bieden, zullen beter passen bij het mentale profiel van mensen die wel beeldvermogen hebben.

Deze bevindingen werden geverifieerd met software voor hartcoherentie bij ongeveer vijfhonderd mensen die ik heb mogen coachen tijdens mijn seminars over emotioneel management van 2007 tot 2013. Mislukte visualisatie-pogingen kunnen zelfs stress opleveren voor mensen die geen beelden kunnen zien. Er zijn eigenlijk twee profielen voor de snelle toegang tot hartcoherentie: degenen die direct meditatie gebruiken en degenen die

direct naar visualisatie gaan. De keuze voor puur zintuiglijke meditatie is daarom goed voor mensen die niet zo goed zijn in visualisatie.

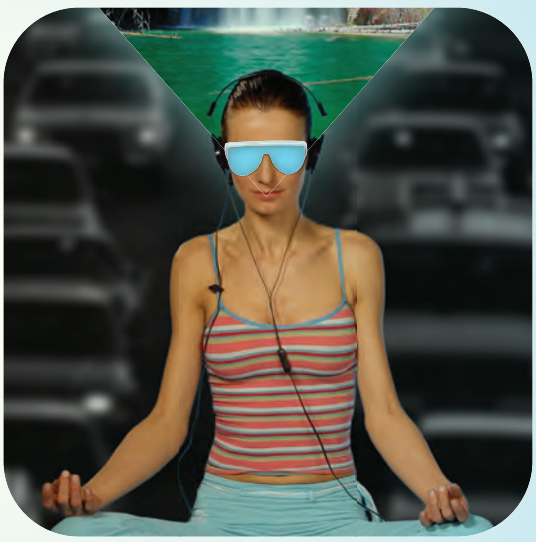
Ontspanning door visualisatie of door geluiden & licht?

Als oefeningen in "loslaten" situaties van ontspanning oproepen in een rustgevende omgeving, dan zullen suggesties van het beeld ongetwijfeld minder goed werken dan sessies van ritmische geluiden of muziek met lichtflitsen, waardoor de aandacht wordt verlegd naar niet-denken op de rand van slaap. Het is daarom het beste om meerdere soorten sessies te testen om te kijken welke voor jou het beste en het snelst werken. Voor ontspanningsprogramma's is het verschil echter niet duidelijk. Laten we inderdaad niet vergeten dat de afantasie geen toegang heeft door vrijwillige aandacht voor beeldspraak, maar dat zijn onderbewustzijn er toegang toe heeft. De "Audioceuticals"programma's die voornamelijk op onbewuste suggestie zijn gebouwd, zullen daarom even goed werken voor beide profielen. Dit is in ieder geval mijn conclusie tot nu toe na 30 jaar observatie van duizenden proefpersonen.

MEDITATIE

« Afantasie »

VISUALISATIE



« Hyperfantasie »

Onderzoek

Met een vragenlijst kunt u online uw niveau van afantasie of hyperfantasie achterhalen :
https://aphantasia.com/vviq/

Het Oog van Horus en de pijnappelklier

De pijnappelklier, het derde oog

Onlangs kwam er een opmerkelijke ontdekking over onze biologische klok aan het licht. De hoofdrol is daarbij weggelegd voor twee nieuwe hormonen die het circadiaans systeem van a tot z aansturen.

Professor Fourtillan

De Franse professor Jean-Bernard Fourtillan ligt aan de basis van deze wetenschappelijke doorbraak. Jean-Bernard Fourtillan is emeritus hoogleraar medicinale chemie aan de Faculteit Geneeskunde en Farmaceutische Wetenschappen van Poitiers. De studie spitste zich toe op de activiteit van de epifyse of de pijnappelklier, ook wel gekend als het derde oog. Zonder een rol te spelen bij het zicht (kegeltjes en staafjes in het netvlies), regelt de epifyse namelijk, net als een derde niet-visueel orgaan, ons slaap-waakritme op basis van het licht en vooral, wat men al een vijftiental jaar wist, de golflengte van 470 nm. De connectie tussen de pijnappelklier en de gezichtsbanen verklaart ook waarom die eerste de benaming derde oog kreeg toebedeeld. Bovendien hebben de zenuwcellen in de pijnappelklier dezelfde oorsprong als netvliescellen. Het derde oog werd dus onlangs herontdekt door de moderne wetenschap. Blinden moeten dus niet kunnen zien opdat de pijnappelklier hun slaap-waaksysteem kan regelen.

Al in de tweede eeuw van onze jaartelling noemde de grote Claudius Galenus (131-201), de opvolger van Hippocrates, dit in het Grieks κουκουνάρια of conarium of kornarion (lijkt op conus of kegel), wat pijnappel betekent. Hij dissecteerde menselijke lichamen en vooral hersenen. Bij de lijken had hij vervolgens dit minuscule aanhangsel opgemerkt dat op een pijnappel leek. De pijnappelklier bevindt zich dan wel in het hersengebied, maar maakt niet rechtstreeks deel uit van de hersenen. Ze ligt buiten de bloed-hersenbarrière.

Descartes beschouwde de pijnappelklier als het kruispunt van lichaam en ziel. De ziel beïnvloedt het lichaam en het lichaam beïnvloedt op zijn beurt ook de ziel. Verrassend genoeg is het niet uitgesloten dat de pijnappelklier nog andere functies vervult. Bijvoorbeeld op het raakvlak tussen de wereld in 4D (3D en tijd) die met aandacht en bewustzijn gedecodeerd kan worden, en de onderbewuste wereld die verbonden is met de levende wezens en het multiversum. Wordt vervolgd…

Anatomie van het derde oog en locatie

Het bevindt zich onderaan de hersenen, onder de hersenhelften, boven de kleine hersenen en dus de hersenstam, achter de hypofyse. Het derde oog ligt onder de kruising van de gezichtsbanen in de hersenen. Die kruising heet optisch chiasma en ligt in het midden van de hersenen, op de middellijn, minder dan een centimeter achter de hypofyse. Het derde oog staat in rechtstreeks contact met het centrum van de hersenen en de basale ganglia van de thalamus en de hypothalamus. De twee hersenhelften die het derde oog vormen, zijn samengesmolten. Het zet informatie uit een bepaald type licht (voornamelijk 470 nm) en de afwezigheid van dat specifieke licht om in de afscheiding van hormonen. Het derde oog werkt een beetje zoals '0 en 1'. Dit verklaart ook de ongewenste schommelingen van de nachthormonen overdag als men niet voldoende wordt blootgesteld aan de golflengte die cruciaal is om het wisselen van dag en nacht aan te geven. Dat is ook de verklaring voor het chronische vermoeidheidssyndroom bij mensen die werken in een omgeving met weinig licht met golflengte 470 nm.

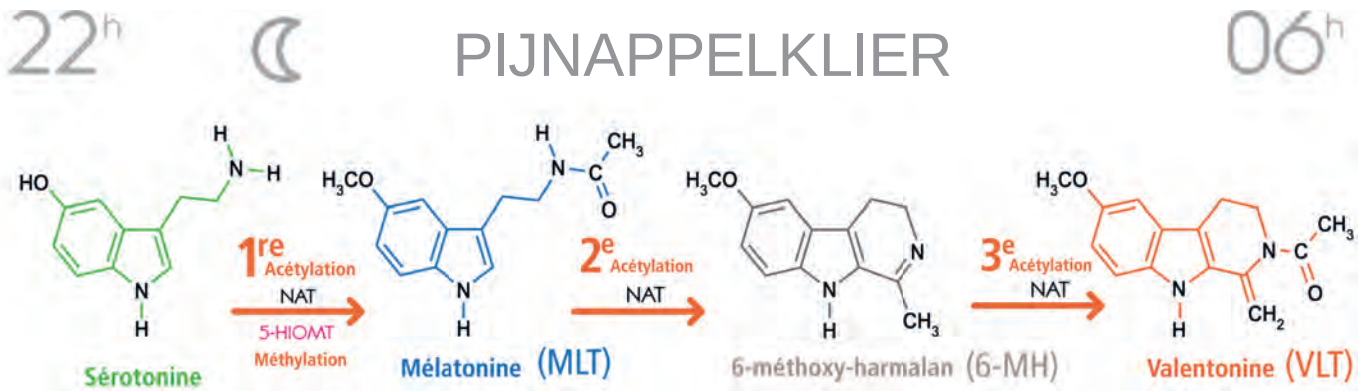
De impulsen van buitenaf lopen via kernen boven de kruising van de oogzenuwen in de hersenen, die 'suprachiasmatische kern' staat ook wel bekend als de biologische klok. Die laatste regelt het circadiaans systeem, dus ons 24-uursritme. Die kernen zijn twee zeer fijne structuren ter grootte van een potloodpunt. Ze bevatten elk enkele tienduizenden neuronen. Ze bevinden zich onderaan de hypothalamus en verzenden via speciale zenuwvezels in het vegetatieve zenuwstelsel zintuiglijke informatie vanuit het netvlies.

De pijnappelklier zet vervolgens het dag-en-nachtritme dat wordt doorgegeven door de suprachiasmatische kernen, om in 3 hormonen die de cellen van de pijnappelklier (de pinealocyten) 's nachts aanmaken.

De klier ligt buiten de beschermlaag van de hersenen, 'bloed-hersenbarrière' genaamd, waardoor ze de hormonen die ze aanmaakt, in het hele lichaam kan verspreiden naargelang de noden en zonder beperkende barrière. Ze is 8 tot 10 mm hoog, net als een kegeltje in middelste positie, aan de achterkant van een van de ventrikels van de hersenen, namelijk het derde dat hersenvocht (LCS) aanmaakt.

Haar evolutie doorheen de tijd

De pijnappelklier groeit in omvang tot een of twee jaar en wordt vervolgens stabiel. Tijdens de puberteit begint ze opnieuw een beetje te groeien. U moet weten dat er met de jaren, dus naarmate men ouder wordt, verkalkingen kunnen verschijnen op de pijnappelklier, wat de werkzaamheid en aanmaak van haar hormonen verlaagt. Het gaat hierbij om calciumafzettingen, een mineraal dat overmatig aanwezig is in onze voeding (voornamelijk in dierlijke melkproducten).



Haar arteriële en veneuze bloedvaten en haar voedingsbehoeften

De pijnappelklier is rijkelijk van bloedvaten voorzien door de achterste hersenslagader die zorgt voor een uitgebreid netwerk van talrijke bloedvatjes rond de klier, en vooral door de slagader in de klier. Het bloed dat in de aders terugstroomt, wordt verzameld in de grote ader of de ampulla van Galenus die het bloed uit het diepe deel van de hersenen vergaart. Net als het hele randgebied van de hersenen wordt de pijnappelklier omgeven door hersenvocht (LCS) en is er geen bijzondere innervatie.

De essentiële precursor van de werking van de klier is tryptofaan (koninginnenbrij, eieren, vis, cashewnoten, dadels, bananen, pompoen – of watermeloenpitten, amandelen en pinda's). Het lichaam heeft per dag minstens 200 mg tryptofaan nodig, waarvan slechts een fractie wordt omgezet in serotonine.

De klier als dirigent

De pijnappelklier, een endocriene klier, lijkt de grote dirigent te zijn voor alle hormoonsymfonieën: als ze te hard werkt, kan ze de schildklier remmen door haar rechtstreekse invloed op het thyreoïdstimulerend hormoon, de bijschildklieren en zelfs het bijniermerg. Ze kan eveneens de aanmaak van het hypofysair groeihormoon verlagen. Ze orkestreert rechtstreeks de aanmaak van:

- melatonine
- 6-methoxy-harmalan
- valentonine

Geschiedenis en functies

1. Melatonine: neuronenbeschermer

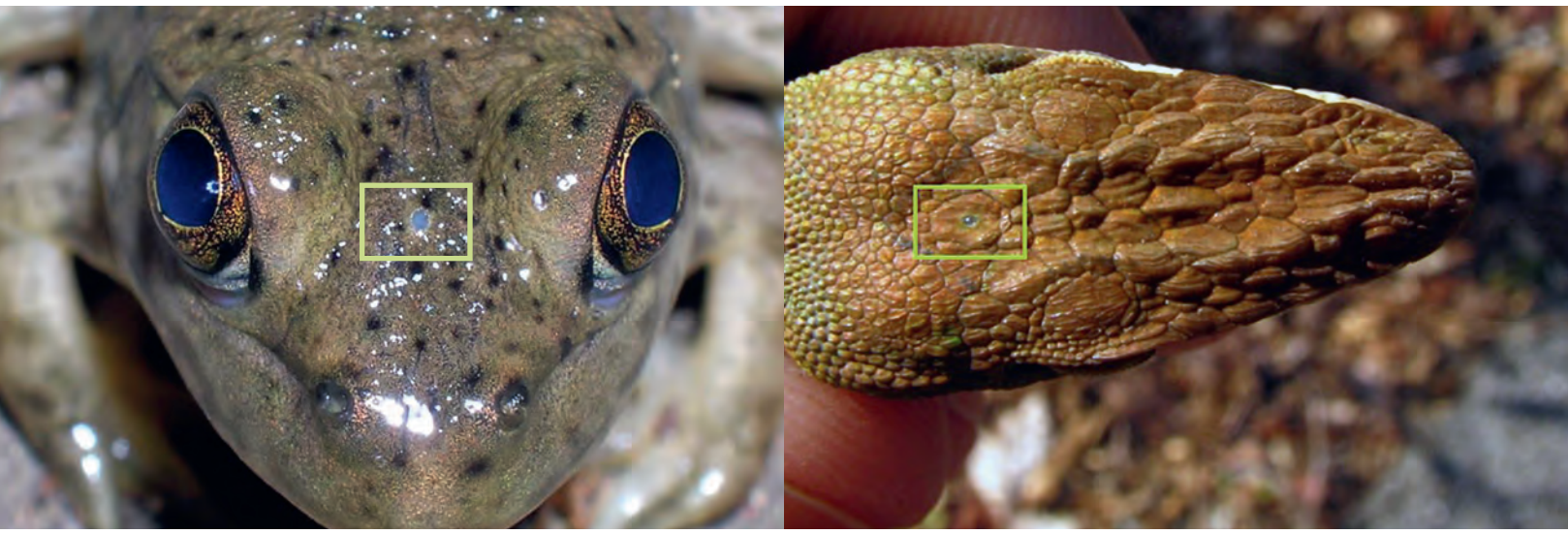
In 1958 wordt dit hormoon ontdekt door Aaron Bunsen Lerner (1920-2007), professor biochemie en dermatologie aan de Universiteit van Yale in de VS. Hij publiceert zijn ontdekking in het American Journal of Chemical Society (80, 2587, 1958). In tegenstelling tot wat veel wetenschappers geloofden, is melatonine GEEN slaaphormoon. Het is wel een krachtige beschermer die de veroudering van neuronen tegengaat door ze te beschermen tegen de vernietigende kracht van de zogenaamde 'vrije radicalen', moleculen die neuronen oxideren.

2. 6-methoxy-harmalan: het waak – en cognitiehormoon

In 1961 ontdekken William M. Mac Isaac et al. dit tweede hormoon. Ze publiceren dit in het tijdschrift Science (134, 674-675, 1961).
Hij merkt op dat een gebrek aan melatonine leidt tot een tekort aan een welgekende stof die lijkt op LSD (10), namelijk 'harmala alkaloïde, 6-methoxy-harmalan', die bekendstaat om haar intense, psychostimulerende effecten.

3. Valentonine: het echte slaaphormoon

In 1994 ontdekt Jean-Bernard Fourtillan uiteindelijk het slaaphormoon dat hij 'valentonine' doopt en zo ook de regulatie van het slaap-waakritme. In 1993 had hij samen met zijn team al een extreem gevoelige doseermethode (0,1 picogram per ml bloed) voor melatonine ontwikkeld door de chromatografie in de gasfase te koppelen aan de massaspectrometrie. (Gepubliceerd in Biol. Mass Spectrom, 23, 499-509, 1994).



Bij bepaalde kikkers en slangen bevindt het derde oog zich bovenaan de schedel, aan de voorkant van hun kop. Bij de mens is het derde oog met het netvlies versmolten.

Hij ontdekte dat valentonine in zeer lage concentraties (30 tot 50 picogram per gram weefsel) in de pijnappelklier aanwezig was. De ontdekking werd niet onmiddellijk gepubliceerd, om het intellectueel eigendom (patenten) te beschermen in afwachting van de goedkeuring van de nationale en internationale patenten tussen 1995 en 2015. Het is dus pas sinds 2015 dat deze ontdekking langzaamaan werd bekendgemaakt.
De drie hormonen, melatonine, 6-methoxy-harmalan en valentonine, creëren en regelen het slaap-waakritme en beschermen de cellen tegen zuurstofhoudende vrije radicalen. Dat gebeurt vooral in de zenuwcellen in de hersenen en het hart, maar ook in het zenuwstelsel in het spijsverteringskanaal. Die cellen regelen namelijk de psychische en vegetatieve werking van het lichaam gedurende elk uur van een etmaal.

Het biochemische watervaleffect eindelijk ontdekt

Dit watervaleffect wordt beschreven in het boek van professor Fourtillan 'La Glande Pinéale et le Système Veille-Sommeil – Applications thérapeutiques' (De pijnappelklier en het slaap-waaksysteem – Therapeutische toepassingen). De waterval van de 3 hormonen die door de pijnappelklier zijn aangemaakt, begint bij tryptofaan. Twee enzymen (hydroxylase en decarboxylase) zetten het om in serotonine. Vanaf 22 uur wordt die laatste stof omgezet in melatonine dankzij twee bijkomende enzymen, N-acetyltransferase en 5-hydroxyindole-O-methyltransferase. Via acetylering wordt die melatonine dan 6-methoxy-harmalan, die vervolgens door een gelijktijdige acetylering in valentonine wordt omgezet.

Conclusie

Op basis van blootstelling aan golflengtes van 470 nm op het netvlies, via ganglioncellen die het lichtgevoelige pigment melanopsine bevatten, worden de bio-elektrische zenuwimpulsen via suprachiasmatische kernen en het optische chiasma doorgegeven aan de pijnappelklier, die vervolgens in werking treedt om de dag – en nachthormonen te regelen.
Meer uitleg op de website **fonds-josefa.org** van professoren Joyeux en Fourtillan, met onder meer deze video's:

- **"Le Pr. JB Fourtillan répond aux questions du Pr H Joyeux"**
  youtu.be/3PkX8boc4RU – Duur: 1 uur
- **"La glande pinéale et le système veille-sommeil. Applications thérapeutiques"**
  youtu.be/j63t_HC0X3w – Duur: 37 minuten
- **"Le système veille-sommeil dans la Création"**
  youtu.be/Ys50zcWqfEQ – Duur: 14 min. 35 sec. + 2 min. 13 sec.

Bronnen

Prof. Jean-Bernard Fourtillan. *La glande pinéale et le système veille-sommeil – applications thérapeutiques.*

Hoe de PSiO®applicaties kunnen invloed hebben op…

de genen

"De emotionele omgeving kan de expressie van die genen, verantwoordelijk voor het gedrag en het programmeren van neuro-endocriene reacties op stress, het veranderen en op subtiele wijze herschrijven van de loop van ons levensverhaal, evenals indirect die van onze gezondheidh"

Een zeer ambitieuze titel

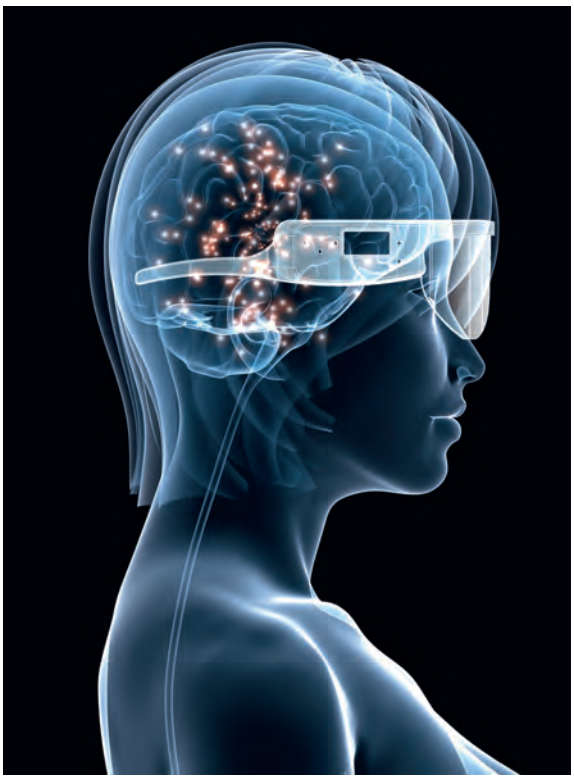
PSiO®applicaties kunnen onze emotionele dimensies beïnvloeden en inwerken op onze gezondheid zoals die wordt bepaald door onze genen. Ten eerste verspreidt de PSiO® spraaksessies om de dag goed te beginnen. Dit zijn de ochtend-sessies, bedoeld voor oefeningen om de aandacht vast te houden. De thematische visualisaties helpen de gedachten bij de ademhaling en positieve emotie te begeleiden.

De “powernaps” ontworpen voor middagprogramma’s zijn puur muzikale uitvoeringen, meestal verlicht met de eerder genoemde golflengte van 470 nm die een positieve stemming bevordert en melatonine verwijdert; het hormoon van winterdepressie.
Ten slotte veroorzaakt de derde categorie sessies (sessies die bedoeld zijn om te gebruiken vóór het slapen gaan) een snel loslaten omdat ze zijn samengesteld uit suggesties om het onderbewustzijn te sussen. De stemmen zijn zacht met een fluisterende zorgzame toon. Terwijl sommige gebruikers het moeilijk vinden om los te laten, vinden anderen ze fijn omdat het herinnert aan hun kindertijd, een periode vol liefde en aandacht waar hun ouders hen tedere woordjes influisterden.
Dankzij deze technologische rijkdom, aangevuld met verschillende thematische applicaties, is de PSiO®bril, in al zijn eenvoud, een doorbraak voor de dagelijkse spanningen in het werkzame leven. Het is gemakkelijk om je dag om te turnen van druk naar ontspannend en vredig.
Laten we eens kijken hoe dit soort regelmatige sessies de expressie van onze genen kunnen beïnvloeden, en dus niet alleen m.b.t onze eigen gezondheid, maar ook die van onze nakomelingen.

Van genetica tot epigenetica

Bij mensen werden, net als bij andere organismen, de genen onderzocht in laboratoria over de hele wereld.

Vrij recentelijk begonnen we te begrijpen hoe DNAfragmenten levende organismen moduleren. En vandaag worden er bij het huidige DNA onderzoek vragen in een andere richting gesteld en wel in epigenetica! Epigenetica onderzoekt complexe mechanismen rond hoe veranderingen in organismen worden veroorzaakt door modificatie van gen-expressie in plaats van de verandering in de genetische code zelf.
Canadese onderzoekers Michael Meaney, PhD, en Gustavo Turecki, M.D., Ph.D., van het Douglas Institute, hebben op hun beurt de invloed van de omgeving op de mentale en fysieke gezondheid bewezen. Wat ze vonden is echt revolutionair: het was al bekend dat genen werden gecontroleerd door een reeks “schakelaars” die al dan niet worden geactiveerd door het voedsel dat we hebben



ingeslikt, de lucht die we inademden, maar… wat we niet wisten, is dat het krijgen van een knuffel ook een schakelaar kan zijn! Die studie is buitengewoon interessant. Baby-ratten die vaak hun moeder likken (dezelfde functie als strelen bij mensen) zijn rustiger dan verwaarloosde ratjes. Door de hersenen van jonge ratten te analyseren, probeerden de onderzoekers de fysiologische afdruk van moederschap te analyseren. De resultaten zijn onthullend: likken beïnvloedt de activiteit van een gen dat ratten beschermt tegen stress. Dit gen, NRC31, produceert een eiwit dat helpt de concentratie van stresshormonen in het lichaam te verminderen.
Een specifiek deel van het gen moet nog geactiveerd worden, via een epigenetische schakelaar. De analyse van de hersenen van ratten die niet voldoende gelikt werden, toont aan dat de "switch" gerelateerd aan het NRC31gen defect was in de neuronen in de hippocampus van ratten. Het resultaat: zelfs bij afwezigheid van storende elementen leven ze in een constante staat van stress. Je zou je kunnen afvragen hoe het misbruik of het gebrek aan emotionele interacties de hersenen van kinderen zou beïnvloeden.
Maar kunnen we wel betrouwbaar die resultaten extrapoleren van ratten naar mensen?

Van ratten tot mensen, vergelijkbare mechanismen

Maar studies tonen aan dat deze mechanismen bij ratten net zo vergelijkbaar zijn als bij mensen. Michael Meaney en collega's voerden een ambitieus onderzoek uit: het MAVANproject (Maternal Adversity Vulnerability and Neurodevelopment), dat tot doel heeft de ontwikkeling te beoordelen van sommige kinderen met een moeder die aan ernstige depressie lijdt gedurende een periode van zes jaar. Omdat depressieve moeders vaak moeite hebben om een emotionele band met hun kinderen op te bouwen, is de kans kleiner dat ze hun baby's overhalen dan niet-depressieve moeders in de controlegroep. Ze maten de niveaus van stresshormonen bij kinderen en observeerden wat er in hun hersenen gebeurde door middel van hersenbeeldvormings-technieken. De niveaus van stresshormonen waren hoger bij mensen met een depressieve moeder.

Om het epigenetische effect op het menselijk brein beter te kunnen meten, hebben onderzoekers van het Douglas Institute nog een studie afgerond, dit keer op de hersenen van dode mensen. Ze richtten zich op hetzelfde gen bij ratten, om aan te tonen dat de kwaliteit van familie-interacties inderdaad de hersenactiviteit veranderde. De studie werd uitgevoerd op 36 hersenen na 12 zelfmoordslachtoffers die het slachtoffer waren van kindermishandeling, 12 andere zelfmoordslachtoffers die niet werden misbruikt door individuen en 12 controlehersenen. De resultaten werden praktisch in de hersenen opgeslagen: het misbruik leidt tot epigenetische veranderingen die op hun beurt de werking van het NR3C1gen beïnvloeden. Net als bij ratten zijn de klieren die menselijke stresshormonen afscheiden constant alert. Dit maakt misbruikte personen bijzonder vatbaar voor angst, depressie en mogelijk zelf moord.

Voorlopige conclusies

In tegenstelling tot genetische mutaties die onomkeerbaar zijn, kan epigenetische markering worden veranderd door de emotionele omgeving. Sommige medicijnen zouden de "defecte schakelaars" kunnen repareren. Maar een simpele verandering van emotionele omgeving zou interessante resultaten kunnen opleveren als we de rattenstudies geloven: de kleine rat die de genegenheid van zijn moeder mist, kan zich uiteindelijk normaal ontwikkelen.

Het lot van een babyrat of een babymens is nooit permanent in zijn DNA verzegeld.
Het oefenen van applicaties zoals die in de PSiO® verkrijgbaar zijn, is ongetwijfeld een manier om op subtiele wijze de loop van ons levensverhaal en indirect die van onze gezondheid te herschrijven. Natuurlijk zijn de PSiO®applicaties geen wondermiddel. Ze zijn een aanvulling op andere activiteit

zoals massage, yoga, meditatie; een niet altijd gemakkelijk uit te voeren activiteit in het dagelijks leven. Maar als we één ding tegelijk doen… Deze applicaties zijn zeker een manier om onze geest te openen voor een emotionele dimensie die vaak ontbreekt in deze westerse samenleving van een spiritueel arm leven.
Samenvattingen van het onderzoek komen uit de bibliografie van Michael Meaney, C.M., Ph.D., C.Q, directeur van het onderzoeksprogramma over gedrag, genen en omgeving aan de McGill University in Montreal.

Individuele verschillen in de zorg voor moeders kunnen de cognitieve ontwikkeling van een kind veranderen, evenals het vermogen om later in het leven met stress om te gaan. Michael Meaney, PhD, was een van de eerste onderzoekers die het belang van moederlijke zorg te onderzoeken in de expressie van genen die verantwoordelijk zijn voor neuro-endocriene en gedragsreacties op stress en hippo-campale synaptische ontwikkeling.

Momenteel werken Michael Meaney en zijn team in verschillende onderzoeksgebieden:

- Moleculaire mechanismen waardoor moederzorg de genexpressie verandert, met name die welke bijdragen aan de regulatie van endocriene reacties op stress, zoals de glucocorticoïde receptor en de decorticoliberine productiesystemen paraventriculaire kern en amygdala, die deel uitmaken van de hypothalamus hypofyse bijnier
- Effecten van omgevingsverrijking op de ontwikkeling van de hippocampus en prefrontale cortex (gebaseerd onderzoek gestimuleerde synaptogenese NMDA)
- Epigenetische programmering door moederlijk gedrag
- Epigenetische regulatie van de glucocorticoïdreceptor in het menselijk brein door opgelopen kindertrauma.

Michael Meaney is auteur van meer dan 180 artikelen en heeft presentaties gegeven aan vertegenwoordigers van onderzoeksinstituten en gespecialiseerde overheidsinstanties op het gebied van gezondheid, en op wetenschappelijke conferenties over de hele wereld.

De ervaring van Guy Lippens

PSiO® Leader voor Vlaanderen en Nederland

PSiO® MAGAZINE: Hallo Guy, kun je ons vertellen over je PSiO avontuur?

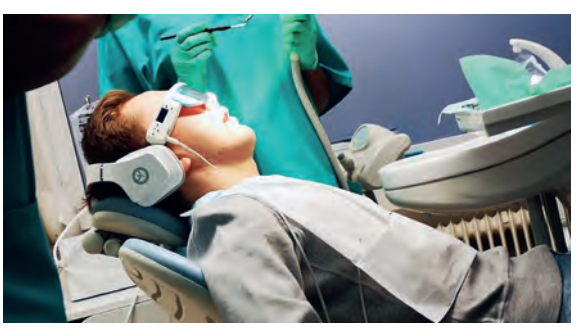
Guy Lippens: ik werkte als hypnotherapeut, toen een vriendin-collega coach Gabriella de Leeuw me vroeg om de PSiO te proberen en mijn eerlijke mening te geven. Eerst dacht ik dat het weer zo een high tech gadget was, maar ik besloot het een eerlijke kans te geven en ik was verkocht na één sessie. Ik besloot om patiënten die zeer angstig waren te kalmeren met de PSiO en die resultaten waren gewoonweg verbluffend. Ik vond dat ik dit niet alleen voor mij mocht houden en stelde de PSiO voor aan mijn vrienden/collegae hypnotherapeuten en later ook aan psychotherapeuten, lifecoaches, burn-outcoaches en iedereen die oprecht andere mensen wilden helpen. Dit werd een groot success, mede dankzij het geniale netwerksysteem van PSiO, waarbij ambassadeurs hun volle tijd kunnen besteden aan luisteren naar de patient/klant en het juiste programma aanbieden. Ik werd opgenomen in het ziekenhuis en moest een nierbiopsie en een ruggemergpunctie ondergaan. "I walk my talk" en met een minimum aan locale verdoving bood ik me aan en genoot van één van de medische PSiOprogramma's. Omdat ik helemaal kalm en zen was, verliep de procedure probleemloos en zonder pijn of stress en was de arts veel eerder klaar dan bij angstige patiënten. Ook bij de tandarts deed de PSiO zijn werk, zodat ik ondertussen de PSiO Pro – Plus al aan verscheiden tandartsen heb verkocht. Ondertussen wordt de PSiO al in vele ziekenhuizen gebruikt op verschillende afdelingen.

Guy Lippens & Roy Martina

Roy Martina is een zeer bekende motivational spreker met een grote groep volgelingen, en toen ik naar één van zijn lezingen ging heb ik hem in de pause de PSiObril verkocht. Roy begreep onmiddellijk dat zijn beroemde meditaties en healings zoveel meer impact zouden hebben als ze via PSiObril zouden binnenkomen. In Venlo, voor een zaal van 500 betalende deelnemers heeft Roy de PSiObril voorgesteld en het werd een groot success. Ondertussen heb ik meer dan 180 ambassaadeurs in mijn network, die ik graag verder ondersteun in inmiddels 14 landen. Ik dank Stéphane en Frederic en Gabriella voor al hun steun en ik blijf dit graag verder doen.

Guy Lippens

PSiO bij de tandarts



De PSiO bank

PSYCHOMED vernieuwt radicaal en creëerde in januari 2020 de PSiO® BANK. Wat is dat?

PSiO® BANK betekent een grote toegevoegde waarde voor het PSiO®-netwerk. Kort gezegd gaat het om een PSiO® PUNTEN-bank (Ψ) die beschikbaar is voor drie categorieën van personen:

klanten, ambassadeurs en partners

Klanten

Klanten kunnen van het bedrijf geschenken krijgen in de vorm van PUNTEN Ψ en die bijvoorbeeld gebruiken om seizoenskortingen te bekomen. Alle klanten ontvangen automatisch 100 punten.

Ambassadeurs

Zij kunnen Ψ PUNTEN krijgen na bijzondere prestaties (aansluitingen, verkoopscores, bonus in ELITE-carrière, enz.)

Verschillende soorten partners

In de toekomst zijn deze partners mogelijk:

- bedrijven zoals een TOUROPERATOR die onze Ψ punten aanvaardt als korting op de reisfactuur, of een BIO-winkelketen.
- verenigingen zoals een multilateraal ruilnetwerk waarmee PSYCHOMED een gelijkstelling aanvaardt. Voorbeeld: www.troc.fr heeft een multilateraal ruilsysteem uitgewerkt rond een 'hazelnoot' als eenheid. De punten Ψ zullen worden aanvaard in het netwerk en vice versa zullen de hazelnoten aanvaard worden in het PSiO® netwerk, net zoals Ψ punten en dat vanaf september 2020.

Al deze bepalingen zullen op termijn leiden tot een betere uitwisseling van goederen en diensten tussen het bedrijf en de gebruikers van PSiO®. PSYCHOMED vindt dat het PUNTEN-systeem mensen moet aanmoedigen om de PSiO® STORE te bezoeken en tegelijk de 'koopkracht' van gebruikers en Ambassadeurs moet verbeteren. Dit PUNTEN-concept moet in de toekomst ook voordelen kunnen bieden aan de Ambassadeurs om deze Ψ PUNTEN geleidelijk aan te gebruiken in andere handelszaken.

Ontwikkeling van de PSiO® BANK

Stéphane Dumonceau heeft het puntensysteem – een hybride munt – uitgewerkt samen met internationaal expert Bernard Lietaer.

Bernard Lietaer was wereldwijd vermoedelijk een van de grootste experts op dit gebied. Een kort overzicht van zijn levensloop:

Bernard Lietaer, *auteur van 'The Future of Money' (vertaald in 18 talen), was een internationaal expert in het bedenken en invoeren van monetaire systemen. Hij was meer dan 30 jaar aan de slag in de financiële sector en oefende ongewoon veel functies uit, waaronder bankier, fondsenbeheerder, universiteitsprofessor en consultant voor regeringen van talrijke landen en multinationals. Hij droeg bij aan het bedenken en implementeren van het convergentiemechanisme naar het Europese eenheidsmuntsysteem (de euro) en was voorzitter van het elektronische betalingssysteem bij de Nationale Bank van België (de Belgische Centrale Bank). Hij was medeoprichter en beheerder van GaiaCorp, een van de beste valutafondsen waarvan de winsten dienden voor het financieren van milieuprojecten. Hij was gewezen professor Internationale Financiën aan de Leuvense universiteit en doceerde eveneens aan de staatsuniversiteit van Sonoma en aan de universiteit van Naropa. Bernard Lietaer was verbonden als onderzoeker aan het Center for Sustainable Resources van de universiteit van Californië, in Berkeley. Hij was tevens lid van de Club van Rome, lid van de World Academy of Arts and Sciences, de World Business Academy en de European Academy of Sciences and Arts. Bernard Lietaer schreef tal van boeken en artikels over monetaire systemen, waaronder 'Of Human Wealth' (2011), Monnaies Régionales (2008) en The Mystery of Money (2000).*

Hoe werkt de PSiO® BANK?

De kenmerken van de Ψ munt:

- 1 PUNT Ψ = 1 EUR/USD/CAD/CHF
- Aankopen zijn nooit mogelijk enkel met Ψ PUNTEN. Ze zijn te gebruiken voor maximaal 15 % van het aankoopbedrag. Ze worden dus gebruikt in combinatie met de nationale of continentale munt. De Ψ PUNTEN fungeren ten opzichte van de nationale & continentale munt als een hybride munt (EURO + Ψ PUNTEN of US DOLLAR + Ψ PUNTEN).
- De Ψ PUNTEN zijn gelijk aan de dollar, de euro, de Zwitserse frank, de Canadese dollar enz.). PSYCHOMED speelt geen ruilspel.
- De Ψ PUNTEN zijn gelinkt aan 'smeltend' geld (dat elke maand met 10 % devalueert). Deze devaluatie zorgt ervoor dat de punten snel worden benut, meer bepaald binnen het jaar met één enkel doel: ze zo snel mogelijk gebruiken.
- De Ψ PUNTEN worden ook automatisch gegenereerd bij de aankoop door klanten en Ambassadeurs (+5 % op het bedrag exclusief btw). Er wordt van uitgegaan dat het spontaan genereren van de punten de gelijktijdige devaluatie van de Ψ PUNTEN deels compenseert en de continue aanmaak van Ψ PUNTEN door PSYCHOMED beperkt, dat ze in het systeem pompt tijdens de eerste jaren van de opstart.
- PSYCHOMED heeft bij de opstart een aantal Ψ PUNTEN ter waarde van 2 mln euro gegenereerd.
- De Ψ PUNTEN worden door de btw en de fiscus niet beschouwd als een hybride munt, maar als kortingen.
- Ambassadeurs kunnen klanten Ψ PUNTEN geven en hun eigen PUNTEN van hun Ambassadeurs-account (in punten) overhevelen naar de account van klanten (in PUNTEN).

'Smeltend' geld is een heel oud concept en heeft al aangetoond dat het tot acht keer sneller circuleert in steden waar het werd ingevoerd. Hybride munten als de ITHACA-dollar in de VS hebben hun voordelen bewezen doordat ze de koopkracht van burgers vergroten, maar ook lokaal consumeren aanmoedigen. De Ψ munt is dan ook een van onze succesformules uit het verleden.

Het muziek – en geurkussen van PSiO® !

Gebruik dit uiterst nuttige accessoire bij de PSiO®-bril regelmatig om de ware kracht te ontdekken van geuren die verbonden zijn aan boodschappen uit onze 'audiocamenten' of onze mindfulness-opnames.

Gehoor

Uw muziek – en geurkussen 'PSiO® PILLOW' is klaar voor gebruik nadat u het met uw PSiO®-bril verbonden heeft. U kunt het geluidsniveau makkelijk zelf regelen met uw PSiO®-bril en zo van een PSiO®-sessie genieten zonder hoofdtelefoon of oortjes, terwijl u comfortabel op een ergonomisch hoofdkussen van geheugenschuim ligt. Maar dit hoofdkussen biedt zoveel meer dan enkel puur comfort voor uw nek en platte, geïntegreerde luidsprekertjes.

Reukzin

Zo kan er een klein schuimonderdeel, verwisselbaar naargelang de verschillende beschikbare etherische oliën, binnenin het centrale deel van het hoofdkussen ingevoegd worden om zo langzaam een aangename geur te verspreiden. Op basis van de onderzoeken naar geconditioneerde reflexen van Pavlov hebben John Grinder en Richard Bandler, de uitvinders van het neurolinguistisch programmeren, het gecombineerde gebruik van een geur en een auditieve prikkel opnieuw ingang doen vinden. Die associatie blijkt bijzonder krachtig, aangezien het geurgeheugen gecombineerd wordt met het hoorgeheugen om een sterkere neurale verbinding te creëren en zo heel doeltreffend dit gedrag 'verankert'. Dit verschafte bijvoorbeeld inzicht in hoe een geurprikkel die tegelijkertijd gecombineerd wordt met positieve suggesties, gedragsverandering kon optimaliseren en een automatische herinnering aan de boodschap kon vormen.

Conditionering

Het gebruik van een geur om conditionering op te wekken werd gevalideerd op basis van het gelijktijdig en herhaald beluisteren van boodschappen die bedoeld zijn om het gedrag te wijzigen.

Bepaalde suggestietherapeuten creëren zo doelbewust een associatie tussen de doelstelling die de persoon in kwestie wenst te bereiken, en een van zijn of haar zintuigen (zicht, reukzin, gehoor, tastzin, smaak). Door die verankering zal de persoon daar in het dagelijkse leven bewust, automatisch of instinctief op kunnen terugvallen. Een verankering moet onderhouden worden om doeltreffend te zijn. Hoe vaker de verankering bewust herhaald wordt, hoe meer ze een onbewust automatisme zal worden. De verankering zal dan volledig voltooid zijn bij de persoon in kwestie en het is niet meer nodig om ze bewust in stand te houden, het onderbewustzijn doet dat al.

Ter illustratie: met een vriendelijke zin zoals "ik heb mijn best gedaan, ik hoef niet perfect te zijn of ik zal het de volgende keer beter doen" die wordt verbonden met een geur, kan men een soort tegengif voor schuldgevoelens verankeren. Denk ook aan suggesties voor zelfvertrouwen die worden verbonden met een specifieke mengeling van etherische olie op momenten waarop men zelfvertrouwen wil tanken met behulp van een geur die op dat exacte moment wordt ingeademd.

Zo ontstaat er een positieve opwaartse spiraal.

Intrinsieke effecten van etherische oliën

Het geurkussen komt echter niet enkel daarvoor van pas. Naast het gedragsverankeringseffect bezitten etherische oliën bovendien intrinsieke goede eigenschappen die samenvallen met de drie grote stromen voor sessies met een PSiO®-bril en de drie golflengtetypes van het gebruikte licht: de golflengte om te ontwaken, de golflengte om te ontspannen en de golflengte die wordt aangeraden voor het slapengaan of bij het slapen (zie studies naar de remming van melatonine via blauw licht en rood licht – S. Krsmanovic-Dumonceau & N. d'Offay 2014). Naast een geconditioneerde reflex voor het onderwerp uit de gehoorde boodschappen zal de gebruiker ook onmiddellijk de kalmerende, ontspannende of energieke effecten op de geest merken.

Types mengelingen

Drie types mengelingen werden ontwikkeld door onze expert in etherische oliën, die meer dan 20 jaar ervaring op het hoogste niveau in deze sector op de teller heeft.

Samenstellingen*

PSiO® 'Ontwaken'

Geurmengeling voor een sessie mindfulness en ontwaken:

Citrus aurantium ssp amara, Lavandula angustifolia ssp angustifolia, Pelargonium graveolens, Citrus bergamia, Mentha x piperita.

PSiO® 'Relax'

Geurmengeling voor een sessie ontspanning en een powernap:

Citrus sinensis, Litsea cubeba, Origanum majorana, Lavandula angustifolia ssp angustifolia.

PSiO® 'Slaap'

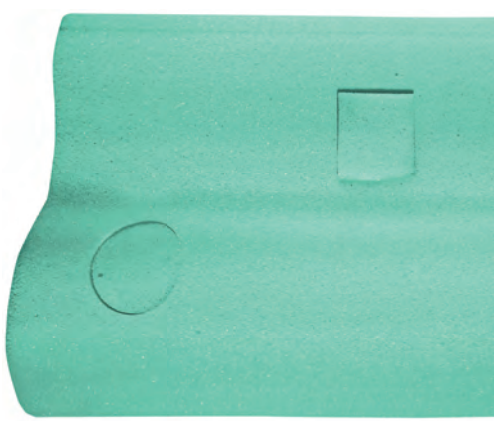
Geurmengeling voor een sessie die u voorbereidt op een rustige en zachte nacht:

Cinnamomum camphora ct linalol, Chamaemelum nobile, Boswellia carterii, Cinnamomum camphora.

**Biologische landbouw: deze etherische oliën zijn afkomstig uit biologische landbouw.*

'BIO' en geheugenschuim

Ter informatie: ons polyetherschuim uit een fabriek die is gecertificeerd volgens ISO 9001 – ISO 14001, bevat voornamelijk polyolen en isocyanaten. Het schuim bestaat grotendeels uit 'sojaschuim'. Dat is polyetherschuim waarvan een deel van de polyolen vervangen is door soja-extracten. Dit originele proces werd ontwikkeld als antwoord op de bio – en organische golf en zorgt tegelijk voor optimale producteigenschappen. Het geheugenschuim van het PSiO®-hoofdkussen wordt deels geproduceerd met behulp van soja-extracten (10 tot 15% hernieuwbare grondstoffen). Het schuim ontving eveneens het hoogste certificaat 'STANDARD 100 by OEKO-TEX', oftewel klasse 1 (voor baby's), en het certificaat 'HYG-CEN'.



We zorgen ervoor dat we enkel soja-extracten gebruiken die niet genetisch gemodificeerd zijn. Ons schuim beantwoordt ook aan de nieuwe Europese R.E.A.C.H.-wetgeving (Registration, Evaluation, Authorisation of Chemicals).

Protocol van de PSiO®toepassingen

Hoe PSiO® gebruiken om een gedragsverandering in gang te zetten?

Een onderzoeker van wie de bril de ruimte rondom hem volledig omdraaide, liep eerst alle meubels omver, maar slaagde er al snel in om te fietsen. Laten we even kijken hoe ons brein zich aanpast aan nieuwe informatie en een nieuw gedrag aanneemt.

Het experiment van Theodor Erismann in 1962

Het experiment vond plaats halfweg de 20ste eeuw. Theodor Erismann, een Oostenrijks professor aan de universiteit van Innsbruck (Duitsland), veranderde het gezichtsveld van zijn assistent en leerling, Ivo Kohler, zodat die alles omgekeerd zag. Beiden hebben geschreven over dit experiment en maakten ook een korte documentaire (https://youtu.be/jKUVpBJalNQ).

Professor Kohler droeg een met de hand vervaardigde bril met aan de binnenkant spiegels die het licht dat de ogen bereikte, omkeerden. Zo werd bovenkant onderkant en vice versa. Eerst gedroeg Kohler zich nogal ongecontroleerd en zenuwachtig wanneer hij probeerde om een voorwerp te grijpen, rond een stoel te lopen of trappen af te gaan. Bij een wedstrijdje schermen met een eenvoudige stok hield Kohler de stok omhoog wanneer hij een lage aanval incasseerde, en liet zijn stok zakken wanneer er een hoge aanval volgde. Toen hij een theekopje vasthield om het te laten vullen, draaide hij het om, zodat hij het water (blijkbaar naar boven) zag lopen. De aanblik van rook die opsteeg van een lucifer of een heliumballon die aan een touwtje bengelde, kon bij hem onmiddellijk een zintuiglijke verandering veroorzaken, waaruit hij afleidde wat boven en wat beneden was.

In de week die volgde, lukte het Kohler om zich eerst met horten en stoten en daarna met een steeds grotere regelmaat aan te passen aan dergelijke gewaarwordingen. Na tien dagen was hij het gewoon dat de wereld op zijn kop stond en vreemd genoeg begon hij alles bijna normaal te vinden. Na drie weken slaagde Kohler erin om zonder enig probleem dagelijkse activiteiten uit te voeren in het openbaar: op een druk voetpad wandelen en zelfs fietsen.

Het experiment van de neurale aanpassing aan een omgekeerd zicht

Erismann en Kohler deden nog andere experimenten die werden overgenomen door collega-wetenschappers. Hun indruk is dat de meeste mensen in staat zijn om die 'switch' te maken. De beelden bereiken het oog op een bepaalde manier en als ze compatibel zijn, dan past het zicht van een persoon zich nadien aan om die beelden te interpreteren, waar te nemen en te zien als niet anders dan normaal.

Kohler schrijft: "Wanneer iemand verschillende weken een bril draagt die links en rechts omkeert, raakt die persoon zo gewend aan zijn omgekeerde wereld dat hij of zij met die bril op door Innsbruck kan rijden met een bromfiets!

De in 1962 gepubliceerde studie werd later ook opgenomen in 'peer review' publicaties: "Experiments with goggles" en staat ook vermeld op de website van de Duitse universiteit van Würzburg: "The impressive abilities of our perceptions".

Evolutie van de aanpassing aan ruimtelijke desoriëntatie (NASA)

Enkele jaren terug voerde NASA een nieuw experiment uit met een groep astronauten om de psychologische en fysiologische effecten te bestuderen van ruimtelijke desoriëntatie. Ze kregen elk een bril die hun zicht omkeerde en die ze dag en nacht moesten dragen. Alles was hetzelfde, maar dan ondersteboven! In het begin zorgde het experiment voor extreem veel stress en angst, omdat ze wisten wat er op hen afkwam.

Maar na 21 dagen begon een van de astronauten te voelen dat zijn zicht naar rechts en naar boven draaide, alsof het een rotatie van 180 graden had gemaakt.
Daarna kon hij alles weer normaal zien, alsof alles weer op zijn plaats zat. Na de 30ste dag hadden alle astronauten hetzelfde ervaren.

Uit dit experiment blijkt duidelijk dat de hersenen van de astronauten na 21 tot 30 dagen van onafgebroken nieuwe input, voldoende nieuwe neuronenconnecties hadden aangemaakt om hun brein volledig te herbedraden, zodat hun visuele en ruimtelijke waarneming nu 180 graden anders functioneerde dan wat hun brein initieel waarnam.

Om dit experiment te valideren, deed NASA het nog eens over met een andere groep astronauten. Alleen vroegen ze sommige astronauten dit keer na 15 dagen om hun omgekeerde bril voor één dag af te zetten. Het resultaat was dat die groep opnieuw een cyclus van 30 dagen nodig had om te wennen aan het nieuwe zicht. Dit tweede experiment heeft aangetoond dat één enkele dag zonder de omgekeerde bril ervoor zorgt dat het aanpassingsproces weer helemaal opnieuw moet gebeuren. De astronauten moesten dus herbeginnen vanaf nul!

Dit experiment bevestigt dus dat je idealiter 21 dagen tot een maand nodig hebt om nieuwe gedragingen op te nemen in je visuele en ruimtelijke gebieden, en dat het herhaaldelijk beluisteren van visuele boodschappen met een bewuste en onderbewuste geest door deze ervaringen zou kunnen worden ingegeven. Het herhaaldelijk beluisteren van boodschappen in audioceuticals en de dosering van audioceuticals houdt rekening met deze theoretische basistiming.

Dosering audioceuticals

Programma 1: 'Loslaten'

- ➔ *Voor het slapengaan,*
- ➔ *Dagelijks, gedurende 1 week.*

Programma 2: naar keuze volgens het thema

- ➔ *Voor het slapengaan,*
- ➔ *Dagelijks gedurende 3 weken, daarna.*
- ➔ *3 keer per week gedurende 2 maanden, daarna,*
- ➔ *1 keer per week gedurende een maand.*

Gebruikstips

- *Met stereospeler (hoofdtelefoon of oortjes) op PSiO®, Smartphone, MP3-speler of discman.*
- *Luisteren in een stille omgeving.*
- *Een ½ uur voor jezelf nemen.*
- *Je laten meevoeren, niet focussen op de verhalen.*
- *2 delen: 10 min. relaxatie; 20 min. suggestie.*

Inleiding tot de PSiO® filosofie

De wereld waarin we leven is magisch. Open je geest, laat het even los en… wees eerlijk tegen jezelf. Deze wereld is soms knotsgek en draait op minder logica dan we wel eens wensen. Sommige natuurkrachten, zoals zwaartekracht, elektromagnetisme en de snelheid van het licht, zijn mysterieus en kunnen niet sluitend worden verklaard. En als ze anders waren, konden we daar ook niet veel over zeggen. Radiogolven en radar staan voor velen dichter bij 'magie' dan iets anders. Wat betreft synchroniciteit (gebeurtenissen verbonden door betekenis maar niet door oorzaak), gaan ze veel verder dan de kans op toeval. In wat voor wereld leven we eigenlijk?

We leven op een enorme knikker dat majestueus in de ruimte ronddraait rond een grote vuurbal aan het uiteinde van een melkwegstelsel… in een kosmische jungle… Zelfs het idee van oneindigheid is is niet te bevatten voor onze Cartesiaanse geesten die nog steeds in vier dimensies denken. De grootste natuurkundigen en kosmologen zijn het er nu over eens dat het heelal waarschijnlijk uit meerdere dimensies en dat we nog absoluut geen idee hebben hoe het werkt en wat erin plaatsgrijpt. Buiten ons om zijn tijd en kosmologische regels geheel anders. Misschien, zonder dat we het weten, spelen er andere verhalen om ons heen. Misschien beïnvloeden ons eigen verhaal en onze kleinste gebaren dingen in andere dimensies en wordt het lot van hele werelden via onze tussenpersoon uitgespeeld zonder dat we het weten… (?)

Het kan zelfs zijn dat de ruimte vol is met deuren naar andere universums en dat degene die we zien zo beperkt en smal is als de horizon van een mier die rond een boomstam dwaalt…

Melkweg van de Sombrero

Kennis

Eigenlijk weten we heel weinig. Wat we gisteren dachten dat waar was, blijkt na verloop van tijd helemaal verkeerd te zijn. Vroeger dachten we dat de aderen van de zieken moesten worden opengesneden om de patiënt te genezen… Tot niet zo lang geleden geloofden we nog dat er verschillende mensenrassen waren… En we geloofden lang dat de zon zich om de Aarde… De aarde was plat, volgens de grootste wetenschappers van een ander tijdperk…

Twintig jaar geleden geloofden we nog dat we Mars opnieuw konden opstarten!
Tegenwoordig weten we dat Mars voor altijd dood is (!), omdat haar kern niet meer draait en geen magnetisch veld meer heeft om het te beschermen tegen kosmische straling. Het leven op Mars zal nooit meer kunnen beginnen. Het leven is een wonder in ons zonnestelsel… en wij ook! Laten we uit onze hypnotische toestand stappen en ophouden met denken dat dit allemaal "normaal" is. De realiteit waarin we leven is ronduit verbazingwekkend en fantastisch!

Verander eerst je overtuigingen en innerlijke wereld

We zijn geconditioneerd om op een bepaalde manier te denken. En we zijn gewoontedieren. Dit maakt de zaken er niet beter op vanuit het perspectief van gedragsevolutie. Dus sinds het begin van de mensheid zijn we oorlog en competitie blijven onderwijzen in plaats van empathie en wederzijdse hulp. Sommige mensen die minder gehypnotiseerd zijn dan de anderen, houden de bevolking van de planeet in slavernij terwijl we in totale overvloed zouden kunnen leven. We zijn arm en voelen ons machteloos tegenover de mondiale mechanismen waarmee we zo nauw verbonden zijn. Hoe kunnen we de menselijke samenleving veranderen en verbeteren? Hoe kunnen we bijvoorbeeld het ecosysteem redden in plaats van vernietigen?

Maar zouden we niet moeten beginnen met het veranderen van onze eigen visie op wat echt is in plaats van de wereld te willen veranderen?

De buitenwereld lijkt soms niet reëler dan onze innerlijke wereld. Ervaringen met een MRI scanner hebben één ding heel duidelijk gemaakt: als mensen worden gevraagd om over een object na te denken, dan zien we dat de neuronen die dan in actie komen precies dezelfde zijn als die wanneer hetzelfde object zich daadwerkelijk in de ruimte bevindt en we ernaar kijken… Dit betekent dat wat we ons voorstellen (psychologisch gezien) net zo echt lijkt als de werkelijkheid zelf! De kwaliteit van ons leven hangt af van ons vermogen om ons de werkelijkheid voor te stellen.
Bovendien is het waar dat het niet zo makkelijk is om achter de de werkelijkheid te komen. Het is moeilijk te doorgronden en hangt in feite af van onze eigen waarnemingen. Hoe ingewikkelder die zijn, hoe complexer de werkelijkheid voor ons lijkt. We zien er maar een heel klein gedeelte van. Zo neemt een dolfijn met zijn sonar de werkelijkheid heel anders waar dan wij.
Bovendien hangt de werkelijkheid die we zien ook af van onze manier van waarnemen en de vooroordelen die we daarbij ontwikkelen! Een voorbeeld hiervan is of we het glas als halfvol of halfleeg zien.
Concluderend kunnen we zeggen dat de werkelijkheid afhangt van onze perceptie ervan, maar ook van ons verlangen om de dingen op een bepaalde manier te zien. We zien wat we willen zien!
Dat is misschien goed nieuws… gewoon omdat het betekent dat… we in ieder geval íets onder controle hebben: –)!

Visualiseer door te creëren!

Door het observeren van het oneindige en de manier waarop elementaire deeltjes reageren wanneer ze worden waargenomen (hun locatie varieert afhankelijk van de waarnemer) beginnen wetenschappers zich af te vragen in hoeverre het mogelijk is om de realiteit te beïnvloeden… en of kwantumveranderingen ook de realiteit op ons niveau zouden kunnen veranderen. Bovendien zien we als we naar de tijd kijken dat het verleden onveranderlijk lijkt, maar dat dit niet geldt voor de toekomst die elk moment van richting kan veranderen.

In tegenstelling tot bepaalde overtuigingen van het lot, is er niet één mogelijke toekomst, maar eerder miljarden mogelijke toekomsten. Het is mogelijk dat de werkelijkheid in feite een overlapping is van oneindige mogelijkheden en dat we ons slechts van een enkele groep bewust zijn:… het beroemde 'moment van het nu'. Dit moment is,

tegen de tijd dat het een bewuste gedachte wordt in de ongeconcentreerde gebieden van onze hersenen, al… een opgeslagen herinnering geworden, dat wil zeggen een herinnering die niet meer kan worden veranderd.
Onze acties, en daarvoor onze gedachten, zouden daarom alles kunnen bepalen wat er gaat gebeuren.

Misschien creëren we onze toekomst meer dan we weten en maken we er een bepaalde toekomst van. Visualisatie kan zich letterlijk uitkristalliseren in werkelijkheid…! Dit nieuwe geloof is het paradigma van een wereldwijde beweging, belichaamd in het succes van de film "What the Bleep Do We Know", die het individu verantwoordelijk maakt en de vrije wil naar voren brengt.
Maar we vertrouwen onszelf niet genoeg! En nog meer is, dat we doen wat onze eigen kringetje en de samenleving wil dat we doen… en daarom hebben we altijd het gevoel dat we onderworpen zijn aan een onverbiddelijk lot… terwijl we in feite een zeer goede kans hebben om de gang van zaken te veranderen… Aan de andere kant is het waar dat ons vermogen om de werkelijkheid te beïnvloeden beperkt is. Deze beperking wordt niet alleen ingesteld omdat we in hoge mate geconditioneerd zijn om op een bepaalde manier te reageren… maar ook omdat ons bewustzijn bijzonder beperkt is. Van elke 400 miljard bits vinden er slechts 2.000 hun weg naar ons bewustzijn. Maar veel van de dingen waarvan we denken dat ze onmogelijk zijn… zijn in feite mogelijk!
We hoeven ons alleen maar open te stellen voor de mogelijkheden en ons concentratievermogen te ontwikkelen… en droomrealiteit.

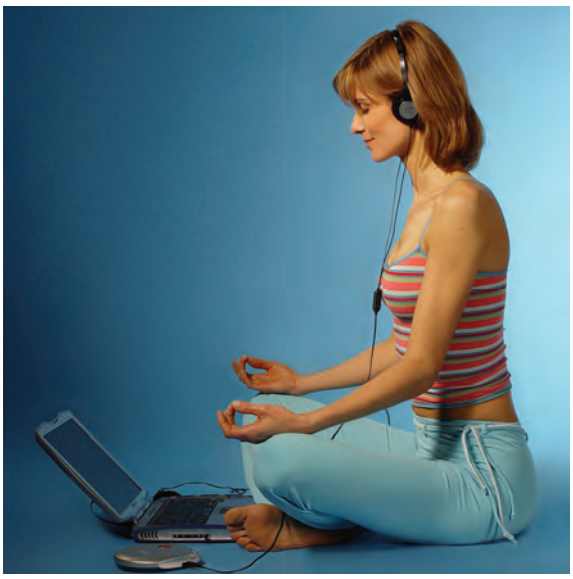
Positief en creatief denken

Ons gedrag is ook nog eens besmettelijk. Als meerdere mensen hun denkmodel veranderen, wordt hun realiteit anders en dus verandert hun wereld ook. Al golvend verspreidt het zich als de glans van een prachtige ster… zo kan de wereld veranderen.

Aan de andere kant heeft het de opkomst va het Nazidom in de afgelopen eeuw bewezen dat een kleine groep vastberaden mannen (de Thule Society) de wereldorde geleidelijk kan doen kantelen met behulp van overtuigingen die we vandaag als belachelijk en bijna absurd beschouwen! (zie "The Morning of the Magicians" door Pauwels en Bergier). Het principe is dus natuurlijk niet alleen van toepassing op constructieve overtuigingen.

De kracht van de geest kan zelfs veel groter zijn dan we ooit hebben gedroomd. In feite kan de kracht van de geest monumentaal zijn! Als, zoals in de kwantumfysica, een waarnemer de locatie van waargenomen deeltjes kan wijzigen… en daarmee in staat is om letterlijk de ruimtelijke coördinaten van de waargenomen deeltjes te creëren. Is het mogelijk dat het huidige moment ('het moment dat bestaat net voordat we het waarnemen') een juxtapositie is van meerdere huidige momenten, en waarbij we ervoor kiezen om er maar één van uit te kiezen en waar te nemen?
Het is een interessante theorie om te bedenken, dat wellicht de waarnemer zelf een grote rol speelt bij het 'definiëren' van de werkelijkheid. In bepaalde gevallen lijkt dit ook in de praktijk bevestigd gezien: een groep van 4.000 mensen verminderde het aantal gewelddaden in Washington met 25% door twee dagen te mediteren. Klaarblijkelijk verspreidt de aggregatie van bewustzijn zich in een breder veld. Stel dat een groter deel van de wereld anders begint na te denken over de werkelijkheid, zouden symptomen dan gemakkelijker kunnen worden bestreden in plaats van deze niet-evoluerende en gevaarlijke gedragspatronen van generatie op generatie te blijven dupliceren… We kunnen samen dingen veranderen!

Masuru Emoto suggereert zelfs dat positieve gedachten effect hebben op de structuur van watermoleculen, door de kristallen in het water te bestuderen en te vergelijken met elkaar. En dan te bedenken dan dat de mens voor 85% uit water bestaat!



Positief denken en hartcoherentie

Emotiedrugs

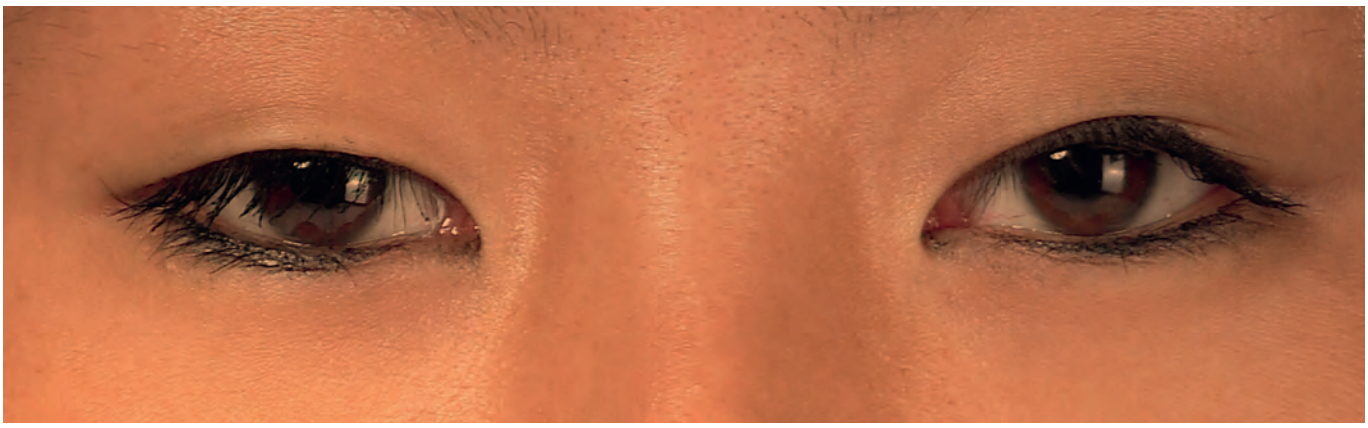
Onze gedachten, gedreven door emoties, worden dan getransporteerd dankzij neurotransmitters en de synaptische receptoren van neuronen die over tijd aanpassen aan de producten die door onze hersenen worden gegenereerd. Hoe meer er van zijn, hoe meer receptoren zich ontwikkelen en hoe minder er zijn, hoe meer ze wegkwijnen.
Onze emoties dicteren daarom de structuur van ons intieme hersenweefsel en zijn verslaving aan bepaalde biochemische stoffen zo krachtig als heroïne. Verdriet, melancholie, woede en haat creëren stoffen die zenuwweefsel in de loop der jaren veranderen en herdefiniëren, en daarmee behoeften beïnvloeden. Als we depressief worden, is het niet gemakkelijk om uit die toestand te 'raken', omdat de hersenen zijn opgesloten in een zeer specifiek patroon van biochemische consumptie en energieverbruik. De structuur van verbindingen wordt zelf gewijzigd. Een soort vicieuze cirkel neemt het over. Onze stemming wordt bepaald, en dat geldt ook voor onze gedachten!

Door onze gedachten te wijzigen en door positieve emotionele toestanden zoals vrede, sereniteit, vreugde, liefde, tolerantie, vergeving, geen wrok te voelen, mededogen, empathie, enz. te genereren, kunnen we de kwaliteit van neurotransmissies en de manier waarop de neuronale netwerken van ons brein werken. Op dezelfde manier veranderen we de medicijnreceptoren, waarvan sommige schadelijk en gevaarlijk zijn voor het welzijn van ons bewustzijn. Door regelmatig oefeningen te gebruiken, zoals die geleerd zijn in de 'Zen Attitude'les, kunt je geleidelijk aan je zenuwweefsel veranderen en je vermogen om de werkelijkheid vanuit een positief, ecologisch en constructief oogpunt te bekijken.

Leer jezelf aan om je emoties te veranderen en bij jezelf op te wekken. Je kunt de werkelijkheid veranderen. Laten we samen leren dromen.

Gebruik van de PSiO®

De PSiO® is een prachtig hulpmiddel om de werkelijkheid beter te leren begrijpen en ons eraan aan te passen. Omdat de visuele zones door de PSiO lichtsequenties worden gestimuleerd, worden gedachten direct tot zwijgen gebracht. Vervolgens houdt een krachtige visuele beeldtaal de aandacht vast voor indrukken en emoties. Eigenlijk is het een soort ondersteunde meditatie.
Geleidelijk aan en in de minuten die volgen, lichten je ogen op en je geest gaat over naar de grens van de slaap; een rusttoestand waarbij het onderbewustzijn begint te luisteren.
In deze toestand horen we berichten zonder actief te luisteren. Bia de programma's beschikbaar gesteld in het het Psioplanet®platform, wordt de positieve boodschap in het onderbewuste opgenomen. Deze berichten zullen het automatische herstelproces activeren en een positieve verandering voor nieuw gedrag veroorzaken.



Een onderzoek toont **de directe relatie** tussen *immuniteit* en *positieve emotie*

De fysiologische effecten van positieve en negatieve gevoelens Glen Atkinson & Mc Craty 1995, The Journal of Advancement in Medicine.

Het speekselimmunoglobuline (SIgA) is de belangrijkste klasse van antilichamen in mucosale secreties. Het vormt de eerste verdedigingslinie tegen pathogenen in de bovenste luchtwegen, het maagdarmkanaal en de urinewegen. De waarde is een standaardmaat voor de secretoire immuniteit. Een toename van SIgA gaat gepaard met een verminderde incidentie van ziekte en gevoeligheid voor infecties. Evenzo zijn NKcellen (natural killer) lymfocyten die vreemde cellen kunnen lyseren. Verschillende onderzoeken (1,2) toonden verhoogde NKcelactiviteit en hogere SIgAspiegels, zelfs in tijden van stress, in een populatie met positieve emoties zoals compassie en liefde voor anderen. En omgekeerd zijn verlaging van SIgA-niveaus, remming van NKcelactiviteit en een algemene afname van het aantal cellen gecorreleerd met negatieve emoties. (3,4)

De studie van Glen Atkinson en McCraty, gepubliceerd in het Journal of Advance in Medicine in 1995 bij 30 proefpersonen (13 mannen en 17 vrouwen, gemiddelde leeftijd 38 jaar) toont de invloed aan van biofeedback-techniek voor hartcoherentie als stressmanagement op de snelheid van SIgA.

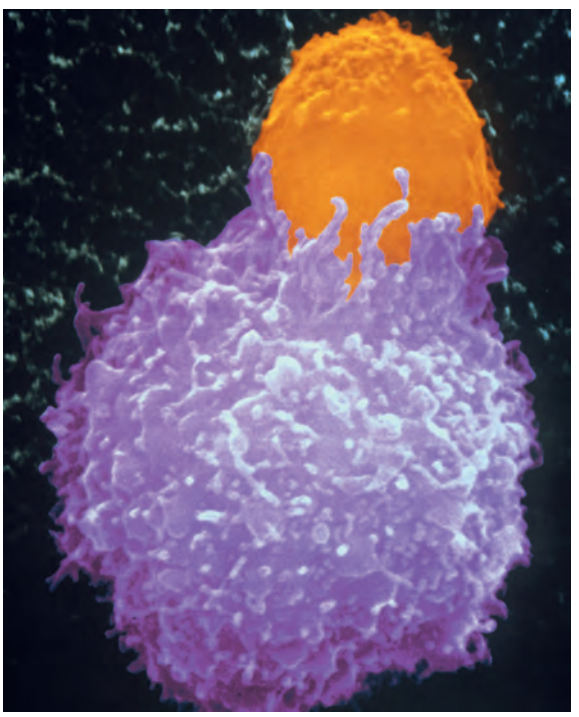
Negatieve gevoelens en positieve gevoelens hebben een directe invloed op de immuniteit, en dus op onze gezondheid! Een blootstelling van 5 minuten aan empathie en mededogen verhoogt onmiddellijk antilichaam niveaus in tegenstelling tot de woede en frustratie.

Experimenteren

Voor dit onderzoek zijn twee groepen gemaakt en een controlegroep. De eerste experimentele groep werd onderworpen aan een positieve emotionele toestand (compassie/empathie), de tweede aan een negatieve emotionele toestand (boosheid/frustratie). Er werden twee inductiemethoden getest: de eerste was een methode van zelfinductie (aangevuld met Biofeedback) en de tweede een externe inductiemethode (door het bekijken van video's).

Voor en na het experiment en elk uur gedurende de 6 uur werden speekselmonsters genomen.

Een controlegroep luisterde naar emotioneel neutrale muziek.



Lymfocyten Tcellen "cellen die indringers verdringen"

Resultaten

Een blootstelling aan empathie en mededogen voor een periode van 5 minuten verhoogt onmiddellijk de SIgA-niveaus, in tegenstelling tot woede en frustratie. Verder blijven de SIgAniveaus laag voor de groep die gedurende 5 uur na het experiment aan woede en frustratie werd onderworpen, terwijl degenen die onderworpen waren aan empathie en compassie gedurende enkele uren na het experiment verhoogde SIgAwaarden vertoonden.

Conclusie

De toename van speeksel IgA na positieve emotie werd voornamelijk waargenomen bij zelfinductie en duurde 6 uur, terwijl er bij het gebruik van video's geen of weinig variatie aanwezig was. In plaats daarvan vertoonde de groep die negatieve emoties ervoer, zoals woede en frustratie, eerst een onmiddellijke stijging van SIgA, gevolgd door een scherpe daling, die 5 uur aanhield!

De resultaten van deze studie bevestigen die van eerdere studies over de effecten van immuunversterking van positieve emotionele toestanden en geven de noodzaak aan van een effectieve behandeling van immuno-suppressieve effecten van negatieve emoties.

Referenties

1. Jemmott JB en Magloire K. Academische stress, sociale steun en secretoire immunoglobuline A. J Person Soc Psychol 1988;55:803810.

2. Jemmott J, Borysenko Z, Borysenko M, et al. Academische stress, machtsmotivatie en afname van de secretiesnelheid van speekselafscheidingsimmunoglobuline A. Lancet 1983; I: 14001402

3. Knapp P, Levy E, Giorgi R et al. Immunologische effecten op korte termijn van opgewekte emotie. Psychosomatic Med 1992; 54: 133148.

4. Jemmott JB, Hellman C, McClelland DC, Locke SC, Kraus L en Williams RM. Motiverende syndromen geassocieerd met natural killer celactiviteit. J Behav Med 1990;13:5373.

Waarom het PSiO®-netwerk ?

Door Stéphane Dumonceau-Krsmanovic

Zoals Steve Jobs beweerde, is het gevaar dat het ontwerp en de creatiestrategie van een bedrijf in handen valt van marketing jongens die als primaire doel hebben om het grootste aantal mensen in de markt tevreden te stellen. We moeten daarover een debat aangaan en onze visie ten koste van alles behouden. We moeten een beroep doen op degenen die de anderen naar boven halen.

Dit is het belang van pioniers. Daarom hanteren we een vrij specifieke methodiek. De PSiO® is op zichzelf een educatieve ondersteuning voor de geest. Door het te gebruiken, leren we het verschil tussen meditatie en ontspanningstechnieken die leiden tot de verstillen van de hersenactiviteit op twee manieren!

We leren ook de basisprincipes van lichtgolflengten en hoe we het beste blauw licht kunnen gebruiken dat alertheid en concentratie bevordert. We begrijpen waarom sommige geluidsritmes andere effecten op de geest hebben dan die van dezelfde lichtritmes. Kortom, we begrijpen hoe de geest werkt en hoe deze te kalmeren.

Niet iedereen is klaar om meteen alle toepassingen te ontdekken die beschikbaar zijn op Psioplanet®, het downloadplatform. Dit is de evolutionaire kant van PSiO®. Men kan beginnen met gekleurde muziek en zich dan openstellen voor ontspanning en meditatie.

Omgekeerd kunnen we ook beginnen met stem begeleidende ontspanningsprogramma's en dan door te gaan met muzikale powernaps!

Aangezien dit een nieuw product op de consumentenmarkt is, is het moeilijk om zelfs maar een vaag idee te krijgen van de omvang van de kracht van de PSiO®. Men zou het minimaal eerst 30 minuten moeten uitproberen. De PSiO® op een plank in een winkel zegt niets. Behalve in bijzondere gevallen is het beter dat zelfs achterwege te laten. Je bespaart een hoop uitlegtijd en loopt niet het risico een goed potentiële klant te verliezen. Dus is de Ambassadeurstraining de beste troef van PSiO® Ambassadeurs en PSYCHOMED.

De PSiO® wordt dan ook meestal via mond-tot-mondreclame gepromoot. Waarom? Naast het feit dat een aanbeveling van een reeds tevreden klant ideaal is voor een nieuwe producttintroductie, wordt dit product vaak in totale privacy gebruikt op het nachtkastje, er wordt zelden over gesproken en het blijft daarom vrij onzichtbaar voor het publiek (in tegenstelling tot een smartphone). Vaak gebruikt om nieuwe energie op te doen of om weer in balans te komen, leidt de PSiO® je naar je eigen virtuele ruimte jouw geheime plekje en privéruimte!

Zo vormt dus het PSiO®verkoopnetwerk van ambassadeurs de basis voor een efficiënte promotie van ons PSiO® juweel.

Toetreden tot het PSiO®-netwerk betekent het delen van een gemeenschappelijke filosofie en waarden. PSiO®, is voor mensen die open staan voor verandering en die de wereld anders zien. Je zou denken dat het PSiO®-netwerk bedoeld is voor mensen die streven naar meer financiële vrijheid, maar het is eigenlijk veel meer dan dat. Het is gemaakt voor mensen die streven naar een prettiger leven, positiever en rijker in alle gebieden, omdat het financiële doel niet het primaire doel is; haar missie is om de kwaliteit van leven te verbeteren (en daarnaast natuurlijk inkomen genereren!)

Het PSiO®-netwerk maakt de 21e eeuw een avontuur voor jou mogelijk met een grenzeloos bewustzijnsnetwerk op zoek naar een betere wereld! Als je lid wilt worden van het netwerk en een PSiO®ambassadeur wilt worden, hoef je alleen maar naar de website www.psio.com te gaan en je te registreren via de knop 'Netwerk'.

Wil je meer informatie en/of iemand bij Psychomed spreken, neem dan gerust contact met mij op en ik beantwoord uw vragen graag.

Stéphane Dumonceau-Krsmanovic
stephane@psio.com

PSiO® Drink Awakening

Acerola-bessen

Is een intelligente mix van voedingsstoffen op basis van compatibele planten en zijn zorgvuldig geselecteerd.

Samenstelling

PSiO® DRINK Awakening is gepatenteerd door Stéphane Dumonceau Krsmanovic onder nummer: 1009502A7 en 09500669). In de loop der jaren is de formulering aangepast en heeft onderzoek mogelijk gemaakt om een vergelijkbare formule te produceren met behulp van plantenextracten onder het biologische label (100%). De 7 plantenextracten in PSiO® DRINK "Awakening" vormen een uitzonderlijke mix voor het ontwaken van de geest en om energie te geven (Ginseng, Gember, Acerola, Guarana) in combinatie met een ontgiftende werking Aubier Linden spinthout, cactusvijg, mariadistel).

Daarnaast hebben sommige natuurlijke plantenextracten ook antioxiderende of anti-aging kwaliteiten.

Het lichaam en de geest

PSiO® DRINK Awakening optimaliseert de geest en het gehele zenuwstelsel tot aan de neurotransmitters op cellulair niveau toe. Betekent dit dat het schadelijk kan zijn voor het lichaam? Dit is duidelijk niet zo! Dit energie elixer is niet alleen geschikt voor het neuronale metabolisme, maar voor de gehele zenuwas die zich door het lichaam verspreidt en zich vertakt naar de extremiteiten.

Mariadistel

De zenuwen diffunderen eerst in de plexus, in de stammen, en dan in steeds fijner vertakte zenuwvezels en komen uiteindelijk, via neurotransmissie, op cellulair niveau terecht,. Deze psychotrope stofwisseling betreft dus het hele lichaam. Bovendien zullen de detox-extracten na assimilatie de reiniging van de nieren, lever en pancreas bevorderen. Meerdere gifstoffen zullen uit het bloed worden verwijderd en wanneer het de hersenbarrière passeert, zullen deze de hersenen efficiënter en effectiever van voedingstoffen voorzien.

Combinatie

Waarom deze combinatie van 'DETOX / STIMULANT'? Wel, hoe meer de organen en het bloed worden ontgift, hoe efficiënter de cerebrale microcirculatie zal zijn. De geest kan dan optimaal functioneren. De combinatie van stimulerende middelen voor zenuwimpulsen, de precursoren in de neurotransmitters met anti-oxidanten en ontgiftende verbindingen vormt daarom de beste formule voor het optimaliseren van de geest!

De intelligentie van de natuur

Waarom BIO? NIET omdat het in de mode is! De natuur heeft er honderden miljoenen jaren over gedaan om planten te perfectioneren. Plantextracten zorgen voor een intelligente opname in de darmen en vormen een beter resultaat dan bij synthetische producten.

Cactusvijg

Een goed voorbeeld van de complexiteit en intelligentie van de natuur werd ons gegeven met artemisia, een plant van Chinese of Afrikaanse oorsprong die beroemd werd door de helende werking (in 99% van de gevallen) bij de bestrijding van de ziekte Psalmodie, veroorzaakt door een parasiet die ook malaria veroorzaakt.

Voorlopers

Waarom focussen we altijd op de voorlopers en niet altijd op de uiteindelijke resultaten? Het voordeel van voorlopers en waarom ze hier zo belangrijk zijn, is dat ze kleiner zijn en gemakkelijker de hersenbarrière kunnen passeren en vervolgens de complexe, grotere moleculen kunnen vormen die neurotransmissie bevorderen.

Componenten

Onder de ongeveer vijftig componenten die uit plantenextracten worden geïsoleerd voor PSiO® DRINK, vinden we met name Vit A, Vit B1, Vit B2, Vit B3, Vit B4, Vit B5, Vit B6. Aan de kant van de aminozuren vinden we: glycine, asparaginezuur, glutaminezuur, appelzuur, tryptofaan, lysine, methionine, glutaminezuur, B-caroteen en citroenzuur. En aan de mineralenkant: Calcium, Magnesium, Koper, IJzer, Zink, Chroom, Kalium, Natrium, Selenium, Kobalt, Mangaan, Strontium en Fosfor.

Nutraceutische kuur

Het voordeel van PSiO® DRINK Awakening is dat je, met een vergelijkbare dosering, een heerlijk drankje kunt drinken dat alle voedingsstoffen bevat die in tien capsules zitten; een nogal vervelend dagelijks ritueel is dat men uiteindelijk zal opgeven…

Guarana-bessen

Door elke dag PSiO® DRINK Awakening te consumeren, garanderen we een optimale zenuwstimulatie tezamen met een ontgiftende werking op het lichaam en een opmerkelijke antioxiderende werking. Elke dag krijg je een echte kuur met essentiële voedingsstoffen.

Gewichtsbeheersing

Een niet onbelangrijk voordeel is, dat elk flesje PSiO® DRINK 'Awakening' SLECHTS 40 KCAL bevat en daarom kan worden geconsumeerd zonder risico op gewichtstoename.

Doelgroepen

De mensen voor wie drankje bedoeld is, zijn dan studenten, vooral tijdens examens en afstuderen, mensen die die een actief beroep uitoefenen en natuurlijk senioren die na verloop van tijd lijden aan assimilatievermindering, en die vaak een oneevenwichtige voeding hebben.

Het nut van de gebruikte planten

De 7 plantenextracten in PSiO® DRINK "Awakening" vormen een uitzonderlijke mix voor het ontwaken van de geest en om meer energie te geven (Ginseng, Gember, Acerola, Guarana). en dat in combinatie met een 'detox' effect (Linde spinthout, Cactusvijg, Mariadistel). Daarnaast heeft vrijwel elk natuurlijk plantenextract ook nog eens 'anti-aging' celvoordelen (antioxidanten).

Acerola
Energiegevend & Antioxidant

Bevat 100% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine C, beschermt cellen tegen oxidatieve stress en helpt ook vermoeidheid te verminderen.

Ginseng
Natuurlijke energiegever & Antioxidant

Al duizenden jaren in Azië gebruikt vanwege zijn verkwikkende en stimulerende eigenschappen, en is PSiO® DRINK "Awakening" daarom de beste bondgenoot van studenten in tijden van hoge stress!

Guarana
Ontwaken van de geest + energie
& Eetlustremmer

De belangrijkste werkzame stof is cafeïne. Het verbetert de alertheid en cognitieve prestaties, helpt vermoeidheid en slaperigheid te bestrijden. Bevat de hoeveelheid die nodig is om je van nature energie te geven (gelijk aan een kopje koffie). Bevat vitamine B4, de basis van de bestanddelen van ATP (de energiemotor van cellen).

Gember
Energiegevend & Antioxidant

Heeft een zeer effectieve tonische en spijsverteringsactiviteit, vooral gezien als een krachtig afrodisiacum vanwege het stimulerende effect op de bloedcirculatie; het stimuleert de bijnieren, en is het hart van de energieprocessen (cortisol), betrokkenbij de algemene vorming van de geest.

Linden spinthout
Detox

Erkend om zijn formidabele ontgiftende eigenschappen (voor lever, nieren en darmen) zonder risico op demineralisatie omdat het rijk is aan minerale zouten en sporenelementen. Het stimuleert de lever door zijn vermogen om afval en gifstoffen uit het lichaam te filteren. Het optimaliseert de regelmatige afscheiding van gal en vergemakkelijkt de afvoer daarvan naar de darm.

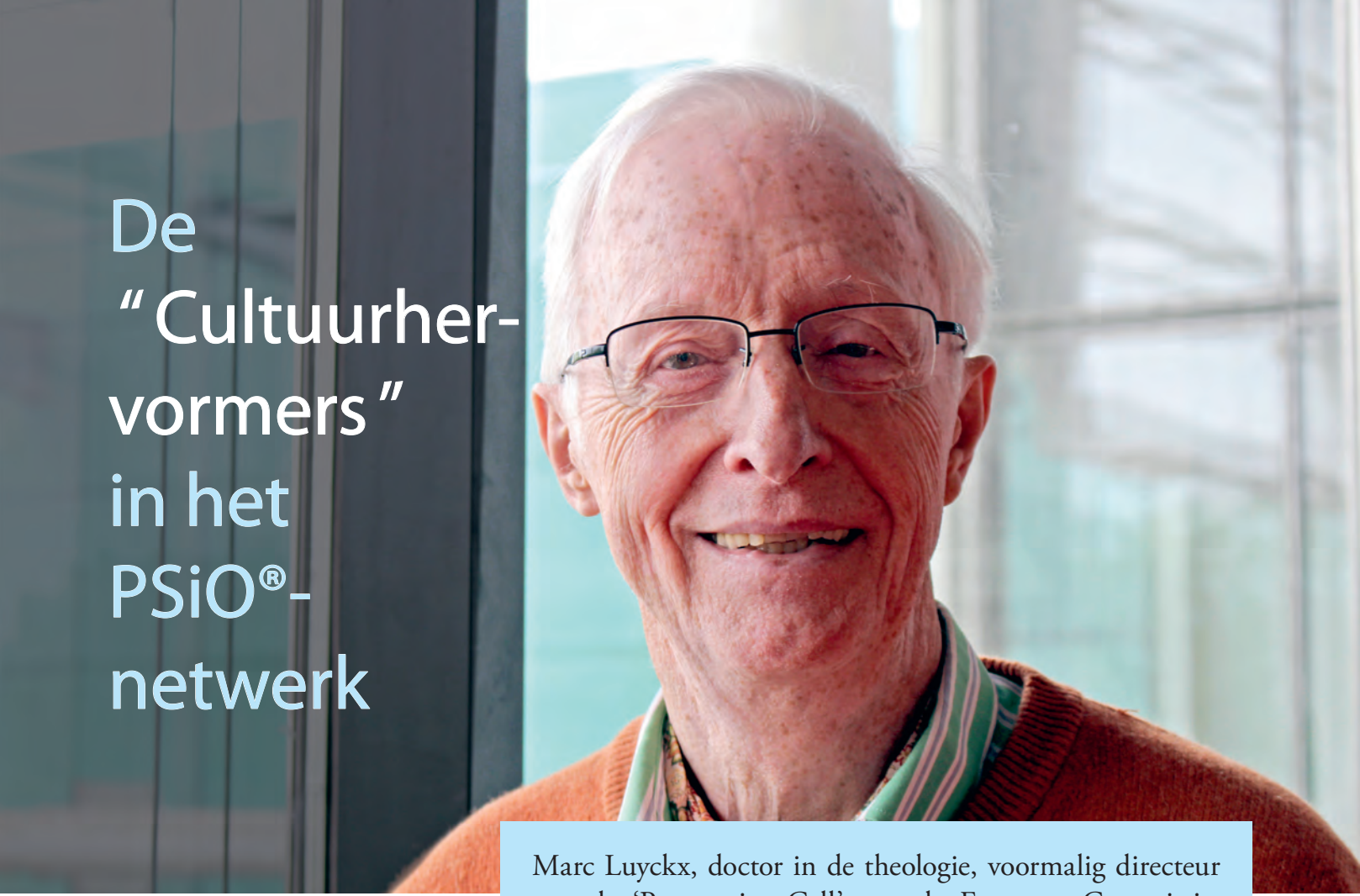
Cactusvijg
Detox & Antioxidant

Vrucht van de cactus genaamd 'Nopal', heeft deze ontgiftende en diuretische eigenschappen zonder de overmatige eliminatie van mineralen te veroorzaken!

Mariadistel
Detox & Antioxidant

Mariadistel draagt bij aan de goede werking van de lever en alvleesklier. Een van de verbindingen, "silymarine", is zeer antioxidant en beschermt tegen vrije radicalen.

De "Cultuurhervormers" in het PSiO®-netwerk



Een 'rondetafelgesprek' met **Marc Luyckx** en **Stéphane Dumonceau**

Marc Luyckx, doctor in de theologie, voormalig directeur van de 'Prospective Cell' van de Europese Commissie, opgericht door Jacques Delors, decaan van de "Cotrugli Business School" in Zagreb en Belgrado, maar ook vicevoorzitter van de adviesgroep Auroville in het zuiden van India.
De verandering van beschaving waarvan we getuige zijn, kan alleen gepaard gaan met een verandering van bewustzijn. Stéphane Dumonceau, die in het verleden meermaals met Marc Luyckx heeft samengewerkt, nodigde hem uit voor een rondetafelgesprek om te praten over zijn boek "Cocreating the New World".Dit boek spreekt vooral mensen aan met een profiel dat veel voorkomt in het PSiO® cultuurvormers-netwerk. Deze passage is in dit artikel overgenomen.

Stéphane Dumonceau: Hallo Marc! Kun je ons iets vertellen over cultuurhervormers? Waar gaat het over?

Marc Luyckx: In de tweede helft van de 20e eeuw ontstond een nieuwe gemeenschap. Deze gemeenschap van mensen wordt inderdaad bezield door goed gedefinieerde gemeenschappelijke waarden. Deze mensen zijn vooral geïnteresseerd in het redden van de planeet. Ecoverantwoordelijk en gesensibiliseerd door een herverbinding met de natuur zijn ze niet alleen geïnteresseerd in gevoel voor de planeet, ze zijn ook geïnteresseerd in spiritualiteit maar meer in de richting van directe persoonlijke verbinding met het Universum zonder een tussenschakel.

SD: is er interesse in meditatie – en yogalessen bij deze cultuurvormers?

ML: Ja, hebben grote interesse in voorouderlijke praktijken die pleiten voor de terugkeer naar balans van lichaam en geest. De zoektocht naar 'meesters' bestaat nog steeds, maar ze zullen eerder als leraren worden beschouwd, dus meer om didactische redenen en met het oog op persoonlijke autonomie. De tijd van de goeroes is voorbij.

SD: we zouden kunnen zeggen dat het meer past in de context van wat we vandaag persoonlijke ontwikkeling noemen?

ML: Precies

SD: zou je nog andere kenmerken kunnen noemen?

ML: Deze mensen hechten waarde aan authenticiteit, aan zelfrealisatie. In tegenstelling tot media-stereotypen over persoonlijke ontwikkeling of activisme, zijn zowel gericht op innerlijke harmonie als sociaal betrokken: ze zijn vaak activisten, vrijwilligers en dragen bij aan doelen die zij als geldig beschouwen voor de wereld. De dimensie van het "ik" en tegelijkertijd het "WIJ" hebben zich gelijktijdig ontwikkeld… Verbeter eerst je persoonlijke balans en maak je dan zorgen over dat van anderen.

SD: Is er een gemeenschappelijke politieke noemer?

ML: Cultuurhervormers zijn voorstanders van vrede en sociale rechtvaardigheid, maar ook van de erkenning van vrouwenrechten en hun integratie in het bedrijfsleven en de politiek. Ze herkennen zichzelf niet echt in conventionele politieke waarden. Momenteel zijn ze nog niet in een politieke groepering bijeen. De centrale waarde is niet alleen langer geld en ze geven de voorkeur aan een kwaliteit van leven met familie of vrienden boven overwerk voor meer geld. De kwaliteit van leven staat dus voorop; welzijn en gezondheid behoren tot de primaire doelstellingen. Ethische waarden en betekenis zijn erg belangrijk. In deze context komt het pure kapitalisme, met een oneindige groei in een eindige wereld, hen voor als ware onzin. Wat de gezondheid betreft, geven ze de voorkeur aan natuurlijke oplossingen en alternatieve medicijnen die geen bijwerkingen hebben.

SD: Bedankt Marc, het is erg interessant omdat ik veel overeenkomsten zie met de leden van ons PSiO®-netwerk…

ML: Kun je me iets vertellen over het PSiO®-netwerk en hoe zie je overeenkomsten?

SD: Het PSiO®-netwerk is een netwerk van Ambassadeurs dat in veel opzichten lijkt overeen te komen met deze nieuwe categorie mensen. De PSiO®technologie is een natuurlijk alternatief voor medicijnen en overmatig gebruik van slaappillen en antidepressiva. De vele persoonlijke ontwikkelingsprogramma's maken het een hulpmiddel voor evolutie zonder afhankelijk te zijn van een 'meester'. De PSiO® stelt je in staat je bewustzijnsstaat te wijzigen, geestelijke gymnastiek te beoefenen en je aandacht er beter bij te houden. Of het nu gaat om meditatie of diepe ontspanningsprogramma's, er is een grote verscheidenheid aan thema's die stressvolle situaties in de veranderende wereld kunnen aanpakken.

ML: Waarom groeit dit netwerk volgens jou exponentieel?

SD: De PSiO®technologie is een reactie op verandering en dus op de omgevingsstress die een drijfveer wordt om het leven en de ingeslagen richting in twijfel te trekken. Ten slotte is het PSiO®-netwerk een bewustzijnsnetwerk en biedt het dus de mogelijkheid om het bewustzijnsveld precies daarop te richten. Als je Ambassadeur wilt worden geeft het je enerzijds de mogelijkheid om je inkomen aan te vullen (in de context van meer dan 50% verlies van de koopkracht in de laatste 40 jaar) en maakt het anderzijds mogelijk om een instrument van welzijn te verspreiden dat zin geeft aan iemands leven. Welwillendheid en de kracht van de geest staan centraal in het PSiO®-netwerk, maar ook in het natuurlijke genezingsproces. De PSiO®technologie speelt in op deze zoektocht naar zingeving en keert zo nodig terug naar balans in deze turbulente overgangsperiode. Ten slotte is het PSiO®-netwerk een netwerk dat het delen van kennis stimuleert en het mogelijk maakt om nieuwe expertise op te doen via de vele gratis cursussen om te leren hoe deze nieuwe activiteit te ontwikkelen en daarbij de basisprincipes van stressmanagement te onderkennen.

ML: Wat stel je voor aan cultuurhervormers?

SD: Cultuurhervormers zijn niet met elkaar verbonden. Ze denken dat ze anders en geïsoleerd zijn. Er is niet echt een sociaal netwerk dat deze gemakkelijk identificeerbare populatie overneemt. Het PSiO®-netwerk kan een kans zijn om deze gemeenschap met elkaar te verbinden. De PSiO® CHAT is voor de gebruikers een kans om verbinding te maken en gedachten uit te wisselen gebaseerd op gemeenschappelijke waarden. De PSiO®applicatie op de smartphone is weer een andere manier om verbinding te maken. De PSiO®wereldpagina voor prospects is waarschijnlijk een mogelijkheid die cultuurhervormers die op Facebook actief zijn. Podcasts met interviews en interessante inhoud zou een abonnement op jouw FB pagina kunnen entameren via de bekende 'like' kno".

ML: maar de PSiO® gemeenschap heeft waarschijnlijk al een aanzienlijk deel van cultuurhervormers in zich…?

SD: ja, de 25.000 huidige klanten van PSiO® werden onlangs uitgenodigd om de pagina PSiO® world te 'liken', en om zich te registreren op PSiO® CHAT, om de video 'lid worden van het PSiO®-netwerk' te bekijken, maar ook om de

kleine test van 17 vragen te beantwoorden met de vraag: 'Ben jij ook een cultuurhervormer" .

ML: In een mondiale context van veranderende beschaving staat de wereld op het punt de derde transitie in te gaan. Na de agrarische beschaving, daarna de industriële beschaving, betreden we nu het digitale tijdperk en de toename van kennis. Denkt u dat uw bedrijf overeenkomt met de verandering van de beschaving waarmee we worden geconfronteerd?

SD: De nieuwe wereld die aan het ontstaan is, vereist uiteraard een ander soort management, maar ook een volledige herdefiniëring van het bedrijf, waarbij de mens centraal staat in de productie. In deze context wordt een bepaalde positie voor de vrouw gepromoot om twee redenen: enerzijds haar krachtige relationele vermogen en anderzijds een meer ontwikkelde emotionele dimensie aan de basis (meer 'yin') toe te voegen, zodat de vrouw van nature precies past in ons project. In de business van morgen staan vrouwen voorop. In ons netwerk vormen ze inderdaad een meerderheid van onze ambassadeurs (75% is vrouw), vooral door hun uitstekende relationele vaardigheden met klanten. Bovendien komt dit freelance-werk, dat naast het leiden van een gezin of andere activiteiten kan worden uitgevoerd, overeen met de huidige situatie van de 'moderne' vrouw, die in de beroepswereld vaak verscheurd wordt tussen de opvoeding van haar kinderen, gezinsleven en een intensieve beroepsuitoefening.

ML: Hoe staat het met de productie?

SD: De PSiO® is een apparaat dat gemaakt moet worden in een fabriek, maar vandaag de dag is het niet de PSiO® die de centrale plaats inneemt van onze marketing, het zijn de ambassadeurs (mensen) die de centrale plaats innemen. Bij PSYCHOMED is de interface met de markt de sleutel tot succes, omdat het ons venster is met anderen. Aan de ene kant robotisering en de recente globalisering hebben de kunst van marketing snel afgeschreven. In het PSiO®-netwerk is alles gebaseerd op de kwaliteit van de Ambassadeur / klantrelatie. Dit is wat betekenis geeft aan de plaats van de mens in deze netwerkorganisatie.

ML: Als ik het goed begrijp, ontwikkelen de mensen zich in het PSiO®-netwerk en daardoor profiteren hun buren ervan?

SD: Door effectief lid te worden van het netwerk, kiest de persoon een pad van persoonlijke ontwikkeling en krijgt hij de mogelijkheid om zichzelf te ontwikkelen via de voorgestelde persoonlijke ontwikkelingsseminars, aanbevolen literatuur, aanbevolen video's en voorgestelde stages. Hij/zij kan regelmatig naar onze programma's luisteren om meditatie, positieve visualisatie en diepe ontspanning bij het loslaten te leren. Het gezichtspunt verandert snel, het wereldbeeld verandert. Het bewustzijn gaat open.

ML: Kunt u ons iets vertellen over de waarden in uw netwerk?

SD: Het PSiO®-netwerk is een netwerk van gebruikers en Ambassadeurs verenigd door gemeenschappelijke waarden: om medicijnen te vervangen en in het bijzonder de overconsumptie van slaappillen en antidepressiva te beperken, het gebruik van natuurlijke geneeskunde te gebruiken, zelfgenezing toe te passen, je waarden voor de kwaliteit van je leven te veranderen, en je te houden aan een nieuwe vorm van spiritualiteit gericht op persoonlijke ontwikkeling incl. een betere intieme relatie met de kosmos, maar dan wel verstoken van religie… Jezelf ontwikkelen en tegelijkertijd de waarden verspreiden die gebaseerd zijn op vriendelijkheid en op het menselijke vlak. Dit is waar relatiemarketing zinvol is.

ML: In zekere zin zouden we over humanisme kunnen spreken?

SD: Precies! In de nieuwe kenniseconomie is het niet langer ongewoon om bedrijven te vinden die hun personeel gratis opleiden. Bij PSiO® zijn alle cursussen gratis! Daarnaast worden kennisoverdrachten en conversies in opeenvolgende fasen uitgevoerd.

ML: Kun je deze conversie wat meer uitleggen?

SD: ja, er is bijvoorbeeld de conversie van een potentiële klant naar een PSiO®gebruiker, via de Facebookpagina " PSiO® world ". Daar vind je informatie op het gebied van gezondheid, psychosomatische aandoeningen, stressmanagement en functiestoornissen, en de nieuwe nietreligieuze spiritualiteit, etc. Een ander voorbeeld van conversie: van klant naar Ambassadeur. Deze conversie wordt gedaan op de FaceBookgroep " PSiO® Chat " die uitwisselingen van ervaringen en kennis tussen PSiO®gebruikers onderling en tussen gebruikers & Ambassadeurs, etc. Een laatste type conversie is van een incidentele Ambassadeur te gaan naar een professionele Ambassadeur. Op Face Book kun je dan migreren van "PSiO® Ambassadeur" naar de professionele groep "PSiO® Ambassadeur ELITE". Daar leer je twee nieuwe expertises: welzijnsadvies, stressmanagement en het vindenvan een baan in de sector, maar ook leer je directe verkooptechnieken en netwerken, of een team aansturen bijvoorbeeld.

ML: Is er ook een ethische dimensie?

SD: Het bedrijf biedt een plaats aan voor elke Ambassadeur, een plaats die voor elk netwerk

hetzelfde is. Er is geen goede of slechte plek. Iedereen heeft de vrijheid om zijn eigen bedrijfje te ontwikkelen met dezelfde kansen op succes als ieder ander. Er is ook een ethisch handvest en regels van wederzijds respect vastgelegd in de algemene netwerkvoorwaarden.

ML: Aangezien er geen aandelen zijn om je in te kopen is het dus ondernemerschap voor iedereen, maar zonder de risico's?

SD: Absoluut, dat is precies waar het allemaal om draait, en in je eigen tempo. Ambassadeurs zijn daar volkomen vrij in. Er is geen resultaatsverplichting en ook geen verplichting tot maandelijks terugkerende bestellingen zoals bij MLM bedrijven. In onze organisatie kunnen we incidenteel of professioneel ambassadeur zijn, er is geen druk.
Iedereen heeft de vrijheid om zijn eigen netwerk zonder al teveel kosten uit te bouwen (behalve reiskosten): geen notariskosten, geen huur, geen voorraad, geen personeelskosten: het hele verkoopteam is gratis! Ambassadeurs worden alleen betaald via een 'succes bonus'. Het is een levend netwerk omdat, afhankelijk van de verdiensten van elk, de grens automatisch meegroeit met de meest proactieve ambassadeurs.

ML: Wat zijn de keuzes die u heeft gemaakt in het perspectief van de verandering van de bedrijfscultuur?

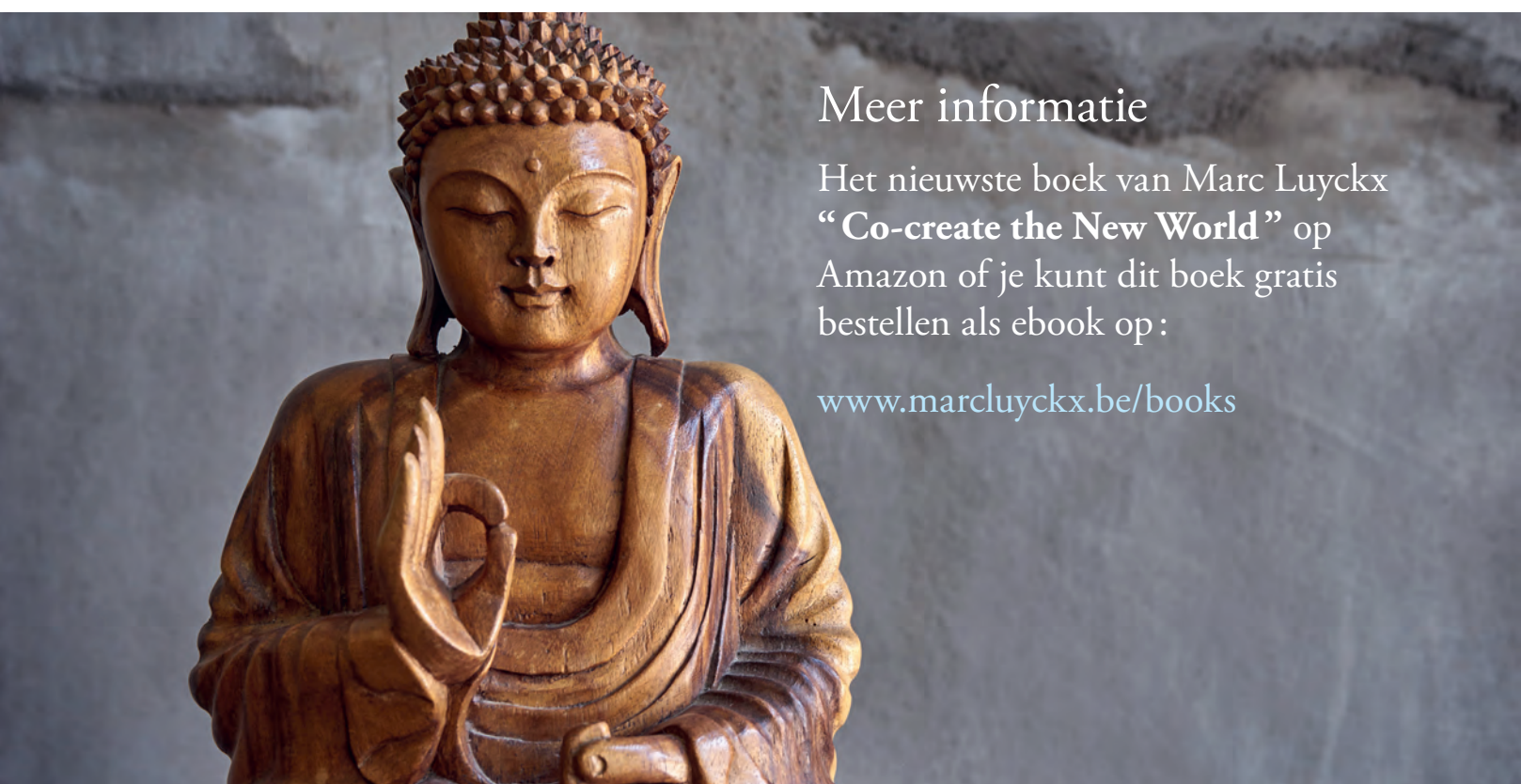
SD: Het bedrijf richt zich in zijn ontwikkeling voornamelijk op immateriële activa. We hebben een permanente herinvestering in onderzoek en ontwikkeling. Bovendien is de interne organisatiestructuur horizontaal en lijkt het meer op een ster dan op een piramidestructuur.
Iedereen staat aan het hoofd van zijn bedrijf terwijl hij nauw samenwerkt met zijn sponsor of een gelieerde onderneming. In dezelfde geest heeft het bedrijf, in plaats van één bedrijf te laten groeien, gekozen voor dochteronderneming ontwikkeling, ook in ster, waarbij elk bedrijf zich ontwikkelt volgens de lokale barometer. Gedurende de groei van ons bedrijf houden we de menselijke maat hoog met een realistische sociale perceptie afstand. Conflicthantering wordt binnen de eigen "familie" opgelost. Iedereen heeft de vrijheid om zijn eigen netwerk zonder al teveel kosten uit te bouwen (behalve reiskosten): geen notariskosten, geen huur, geen voorraad, geen personeelskosten: het hele verkoopteam is gratis! Amabassadeurs worden alleen betaald via een "succesfee". Het is een levend netwerk omdat, afhankelijk van de verdiensten van elk, de grens automatisch meegroeit met de meest proactieve ambassadeurs.

ML: Ik heb nog een laatste vraag: is het imago van het merk een belangrijk punt?

SD: De soliditeit van het bedrijf berust vooral op het imago en het vertrouwen van de gebruikers. Zo staat het PSiO®team permanent in contact met zijn klanten en ambassadeurs op de sociale netwerken. Vergeet niet dat we 99,5% tevreden gebruikers hebben… Zo kan een natuurlijke en reële cirkel ontstaan tussen prospects en gebruikers. We werken ook in vertrouwen en loyaliteit met onze leveranciers.

ML: Succes!

SD: Bedankt Marc!



Stéphane Dumonceau-Krsmanovic

De zakelijke kansen van het PSiO®-netwerk

Hallo en welkom in de wereld van PSiO®

We hebben de PSiO® ontworpen als een hightech bril, in een context van een snel veranderende samenleving. Vandaag de dag worden mensen nu geconfronteerd met een niveau van stress als nooit tevoren in de geschiedenis van de mensheid is voorgekomen. Chronische stress en slapeloosheid behoren tot de hoofdoorzaken van veel ziekten, zoals in vele onderzoeken gevonden is! En dit fenomeen staat nog in de kinderschoenen: de stress neemt alleen maar toe bij maatschappelijke onzekerheden!

Filosofie

Als er al farmaceutische oplossingen bestaan, dan zijn er bijna altijd bijwerkingen. Onze gezondheidsfilosofie sluit daarmee aan bij de huidige trend om bij deze steeds groter wordende populatie van mensen te helpen.

Technologie

PSiO® stelt voor om technologie en natuurlijke technieken uit vroegere tijden te combineren, waardoor het de meest natuurlijke en effectieve oplossing biedt om een einde te maken aan slapeloze nachten en chronische stress!

In feite staat PSYCHOMED aan de basis van twee buitengewone en unieke uitvindingen:

- **De audioceuticals**
- **De powernaps**

Mijn collega's en ik hebben het zelf gezien! We gebruiken de PSiO® allemaal thuis om beter te slapen en ook op het werk om powernaps te doen waardoor we onze batterijen in slechts 10 minuten kunnen opladens!

Volwassenheid van onderzoek

Stéphane Dumonceau, PHd in Psychologie is de uitvinder van de PSiO®technologie.
In de afgelopen 30 jaar heeft hij de technieken in ziekenhuizen en klinische omgevingen getest en heeft hij deze technologie kunnen verfijnen met zijn medische compagnons, Dr. Van Alphen en Dr. Lisoir om uiteindelijk zijn huidige vorm te bereiken!

Hoe werkt het?

De PSiO® werkt op twee niveaus:
Enerzijds in slaap vallen en anderzijds 's nachts steeds wakker worden.

- Allereerst stopt het automatisch het gerommel in je hersenen, oftewel de stroom van onophoudelijke gedachten die ervoor zorgt dat je de slaap niet kunt vatten.
- Ten tweede vermindert het diepe niveau van nerveuze spanning die, als dit te hoog ligt, nachtelijk ontwaken veroorzaakt.

Daarom praten gebruikers over hun leven VOOR PSiO® & NA PSiO®!

Slaapstoornissen verlagen je dagelijkse energieniveau en je begint te merken dat je meer fouten maakt… Met een ontspannen nachtrust kun je de wereld veroveren want met een geest vol energie is alles mogelijk!

Wat betreft de powernaps; de ontdekking van de golflengte die inwerkt op onze biologische klok heeft het mogelijk gemaakt om een einde te maken aan die opkomende vermoeidheid in de middaguren en chronische vermoeidheid in het algemeen. Opnieuw een revolutie die vandaag voor iedereen toegankelijk is dankzij PSiO®!

Referenties

Onnodig te zeggen dat de PSiO®technologie is goedgekeurd door internationaal gerenommeerde experts zoals Dr. Lemoine, een toonaangevende slaapspecialist!
Grote internationals of bedrijven als NASA, IBM, FACEBOOK, CHANEL, L'OREAL, SNCF of MARRIOTT hebben gekozen voor PSiO® als een voorkeursoplossing om stress te verlichten en zo de algehele prestaties van werknemers te verbeteren!

Het PSiO®bedrijf

Laten we het even hebben over het bedrijf zelf:

PSYCHOMED is exponentieel gegroeid sinds het begin in 2015 met de lancering van het PSiO®-netwerk. Dit is te danken aan het feit dat PSiO® wordt gepromoot en gedistribueerd door een netwerk van overtuigde gebruikers, bestaande uit getrainde en geaccrediteerde Ambassadeurs die allemaal gemeenschappelijke waarden delen rond:

1. **Vriendelijkheid**
2. **De zoektocht naar betekenis**
3. **Zelfontwikkeling, zowel persoonlijk als financieel**

Doe met ons mee

Onze filosofie is om mensen aan te spreken die open staan voor nieuwe technologieën, gevoelig zijn voor de kwaliteit van leven en welzijn, maar zich ook bewust zijn van de enorme markt die voor ons open ligt.

Je werk doen, terwijl je tevens goed doet om je heen; is dat nu echt een "baan"? Of is dat niet de juiste vraag om te stellen? Want wanneer je werk positief en aangenaam is, verdwijnt het begrip 'baan' en wordt het een echte PASSIE!

Onze organisatie

PSiO biedt alle tools aan op een 'turn-key' manier, om Ambassadeurs de kans te geven een wereldwijd distributienetwerk uit te bouwen.
Dit is wat wij aanbieden:

- Een high-end beheersplatform met uw naam en persoonlijke IDcode.
- Een praktische PSiO® APP om te downloaden op je smartphone.
- VIDEOS met overtuigende getuigenissen die gemakkelijk door te sturen zijn.
- Begeleiding door professionals (direct sales experts, netwerk experts).
- Doorlopende trainingen in de vorm van verklarende video's en gedetailleerde PowerPoints.
- Elke week trainingsbijeenkomsten.
- En om de PSiO® ACADEMY af te ronden, een jaarlijks evenement dat wordt aangeboden door PSiO® om je technische kennis te verdiepen en te leren over de allernieuwste promotietechnieken die zijn gevalideerd door professionals.

Dat, dames en heren, is een ware kans om lid te worden van het PSiO®-netwerk. Je leert en wordt een EXPERT op het gebied van slaapen stressgerelateerde aandoeningen.

Eenmaal verworven kennis vervaagt nooit en creëert financiële hefboomwerking. Maar dit unieke aspect is niet de enige troef van ons voorstel:

Het bedrijfsmodel

Even nog ter herinnering, het moet gezegd worden dat dit businessmodel buitengewone arbeidsvoorwaarden biedt: je hebt de mogelijkheid om inkomsten te genereren door 'brand Ambassadeur' en adviseur te zijn, maar ook door een team verkopers aan te sturen die je niet alleen geen personeelskosten geeft, maar die je zelfs een passief maandelijks inkomen oplevert!
Je hebt op geen enkel moment andere opstartkosten kosten van een bedrijf, zoals:

- Notariskosten
- Huur / kosten
- Salarissen van verkopers
- Voorraad om te kopen

Jij en je team verdienen dan provisies over de omzet die je genereert en je enige kosten zijn dus alleen de mogelijke reiskosten. De commissie specificatie wordt elke maand opgemaakt en zijn op elk moment beschikbaar op jouw eigen pagina in de winkel! Klik erop om de betaling van uw commissie te activeren…
Slapeloosheid en slaapstoornissen treffen één op de twee personen. Je zult kunnen begrijpen dat jouw marktpotentieel enorm is.

Maar nu het meest interessante deel van dit voorstel:

Financieel potentieel

PSYCHOMED geeft meer dan 50% van de totale omzet terug aan het netwerk van ambassadeurs. Besef je wel hoe geweldig dit is? En hoe kan dit allemaal? De verklaring is eenvoudig. De promotie van de PSiO® is gebaseerd op de meest natuurlijke manier van zakendoen: mond-tot-mondreclame! Door ons te concentreren op deze kosteloze verkooptechniek, vermijden we dat we exorbitante advertentiekosten hebben en blijft er een grotere marge over om onze Ambassadeurs daarvan te laten profiteren. Wat een erkenning voor jouw werk! Dit is de manier waarop marketing voor IEDEREEN winstgevend kan zijn!

De groei van een netwerk van filialen

Na verloop van tijd zal jouw netwerk gaan groeien: eerst heb je 20 collega's, dan 50, dan 100. je zult gaan merken dat er ook uitstekende collega's in je team zitten, naast een groepje inactievelingen. Maar dat is niet erg, want je netwerk blijft groeien, vaak met een snelheid van 5% per maand, zoals we zelf ervaren hebben. Als je tijd in dit netwerk investeert, kun je, na 23 jaar, meer dan 1000 collega's in je team hebben zitten…

Besef je nu de kracht van dit businessmodel?

Onze pioniers die in 2015 begonnen hebben dit al mogen ervaren.

Je toekomst veilig stellen

Nog meer goed nieuws: dit systeem is strikt genomen solide te noemen. Elk jaar zult u uw netwerk sterker zien groeien… op een natuurlijke manier! Praktisch gesproken kan het je van een pensioen voorzien in de toekomst!

In tegenstelling tot conventionele verkopers die hun lijst van potentiële kopers voortdurend moeten vernieuwen en niet kunnen rusten op hun vorige prestaties, zal jouw PSiO®-netwerk van toegewijde ambassadeurs onvermijdelijk toenemen.

Na verloop van tijd evolueer je in je PSiO®carrière en teammanagement. Directe verkoop wordt minder strategisch en management wordt een meer belangrijke focus van uw activiteit.

Dit is magisch. Je bouwt aan je toekomst en verstevigt je financiële situatie… voor altijd.
PSiO® wordt de dagelijkse tool bij uitstek voor welzijn en slaap!

Laten we samen een nieuwe pagina schrijven en door op de link klikken die onder deze presentatie verschijnt.

Tot ziens!

Interview met

Roy Martina

Pionier in de Holistische Geneeskunde

Roy Martina's geschiedenis

- Is al 40 jaar een pionier in de Holistische Geneeskunde en na jaren van onderzoek creeerde hij zijn eigen helende therapieën zoals Neuro-Emotionele Integratie©(NEI) voor de heling van trauma's, Emotioneel Evenwicht © voor emotioneel management, Omega Healing Practitioner© voor therapeuten die betere en snellere resultaten willen hebben.

- Heeft ook 3 wereldrecords in vechtsporten en is een 8e graad Zwarte Band, iets wat minder dan 1 op de 10 miljoen mensen bereikt die beginnen met vechtsporten.

- Hij heeft meer dan 100 handleidingen en boeken geschreven en 88 boeken gepubliceerd met verschillende wereldbestsellers.

- Hij heeft meer dan 400 natuurlijke Remedies ontwikkeld die worden verkocht aan gezondheidsdeskundigen in de VS.

- Hij heeft workshops gegeven over de hele wereld, waaronder China, Rusland, Roemenië, Engeland, Frankrijk, Italië, Zwitserland, Turkije, VS, Mexico, Nederland, België en het Caribisch gebied. Meer dan 250.000 personen hebben zijn trainingen gevolgd.

- Hij heeft een nieuwe vorm van hypnose ontwikkeld, Quantum Hypnose© genaamd, om mensen in contact te brengen met de best mogelijke toekomst en informatie over die toekomst te ontvangen.

- Samen met zijn vrouw heeft hij de eerste uitgebreide channelingcursus opgezet om mensen te leren hoe ze hun ESP (Extra Sensory Perception ofwel Buitenzintuiglijke Waarneming) kunnen ontwikkelen, zoals intuïtie, helderziendheid, astraal reizen, remote viewing, helderhorendheid en automatisch schrift, om maar een paar van de zogenaamde zesde zintuigen te noemen.

- Zijn focus ligt nu op het onderwijzen van mensen in de praktische toepassing van Quantum Wetenschap om het gewenste leven van succes en vitaliteit te bereiken dat zij wensen.

Wie ben jij?

Ik ben een student van wat het betekent om mens te zijn, wie zijn we, waarom zijn we hier en wat is belangrijk aan het hebben van een menselijk leven? Sinds een bijna-doodervaring na het breken van mijn nek bij een ernstig auto-ongeluk en het ervaren van bewustzijn buiten mijn menselijk lichaam, ben ik gefascineerd over wat we op aarde doen en waarom zoveel mensen zich niet bewust zijn van wie ze werkelijk zijn en waartoe ze in staat zijn.

In mijn vorige praktijk heb ik duizenden mensen geholpen te helen van chronische ziekten, waaronder kanker, allergieën, pijn, degeneratie en nog veel meer. Mijn belangrijkste hulpmiddel is hoe te gebruiken, de geest om je lichaam te helen ondersteund door enkele natuurlijke remedies, homeopathie, of kruiden.

Wat is je visie?
Mijn visie is dat hoe meer mensen hun weg vinden naar hun persoonlijke kracht, hoe gelukkiger en gezonder de samenleving zal worden. En ik wil deel uitmaken van die beweging, samen met vele andere leraren en visionairs.

Wat is je drijfveer?
Mijn drive is gemotiveerd door de invloed die Big Pharma heeft op de mensheid, ze gebruiken frauduleuze wetenschap en verkopen chemische producten die ernstige bijwerkingen en de dood veroorzaken. De sterfgevallen worden veroorzaakt door de farmaceutica die artsen voorschrijven, wat resulteert in het hoogste sterftepercentage, hoger dan hartziekten of kanker. Mijn drive is om mensen bewust te maken van wat ze met hun geest kunnen doen om hun lichaam gezond en vitaal te houden. Mijn 62+ jaar in de sport (ik begon toen ik 6 jaar oud was) heeft me de kracht van de geest laten zien door botbreuken soms in 3 dagen te helen en de effecten van visualisatie en geleide meditaties. Op mijn 68e ben ik nog steeds fit en vitaal en ben al meer dan 50 jaar praktisch ziektevrij.

Wat is je motivatie om lid te worden van de PSIO-familie?
Allereerst gebruik ik deze technologie al 5-6 jaar en ik houd van de combinatie van het licht en de geleide meditaties en heb dat gebruikt om mezelf te trainen om diep te ontspannen en stress te bestrijden. Toen ik werd benaderd om mijn serie meditaties in te brengen, was het een makkelijke ja omdat het niet nieuw voor me was, en ik de kracht kan zien van de combinatie van stem, muziek en de hersenstimulatie met kleuren. Het is een geweldige manier om de krachtige geleide meditaties die ik heb gemaakt bij een groter publiek te krijgen en voor mensen die onze trainingen willen bekijken. Vooral de Quantum ESP, waarvan ik geloof dat het de meest levensveranderende training is als het gaat om persoonlijke ontwikkeling en spiritualiteit.

Wat is er zo speciaal aan jullie programma's?
Er zijn veel geleide meditaties op deze planeet en veel van deze audio's zijn gebaseerd op technieken van hypnose, NLP, ontspanningsmethoden, enz.
De meeste van mijn audio's zijn door mij gechanneld, waarbij ik de structuur, opbouw en nadruk van de audio's heb ontvangen en vaak metaforische taal gebruik die de onderbewuste geest direct triggert om in actie te komen. Er is bijvoorbeeld een serie Omega Healing, die is ontwikkeld voor iedereen die chronisch ziek is en wil leren hoe het autonome zenuwstelsel (AZS) te instrueren en te programmeren voor heling, een lang leven en vitaliteit. 100.000 mensen hebben dit gebruikt met enorme resultaten. Je luistert 2 weken lang minstens twee keer per dag naar één audio en schakelt dan over naar de volgende. Op deze manier bouw je voort op de vorige training van het zenuwstelsel naar het volgende niveau. Het AZS is het feedback systeem van het zenuwstelsel en de hersenen die alle processen in ons lichaam reguleren, inclusief de acupunctuur meridianen en de chakra's.
Dan hebben we het unieke AM-PM systeem, dat bestaat uit 7 AM-audio's, en 7 PM-audio's. Voor elke dag is er een andere audio, die de 7 chakra's volgt. 's Ochtends begin je met een intentie en een focus voor de dag (AM-audio), 's avonds evalueer je en visualiseer je wat je graag had willen zien gebeuren. Op deze manier train jij je bewustzijnsniveau sneller dan elk ander systeem dat ik ken, en de meeste mensen hebben binnen 6 weken levensveranderende effecten.

Dan zijn onze bekendste:
Kidz: dit is een metaforische geleide meditatie die kinderen eigenwaarde, een positieve mindset en emotionele intelligentie bijbrengt. Dit is wereldwijd een succes.
Loslaten is één van onze beste audio's om mensen de kunst van onthechting en ontspanning te leren.
Goed slapen is een ander groot succes voor mensen met slapeloosheid.
De rest van de Audio's spreken voor zich en zijn gemakkelijk te gebruiken.

We raden aan om minstens twee keer per dag naar de audio's te luisteren. Je kunt je dag in bed beginnen en je wekker een half uur eerder zetten om je dag krachtig te beginnen en in slaap te vallen met de avondmeditatie. We hebben meer dan 200.000 tevreden klanten gehad in 5 talen, waaronder Chinees.

Nog iets anders?
Ik heb veel geluk gehad in het leven omdat ik met judo ben begonnen en een ongelooflijk goede leraar had die in mij geloofde en mij altijd zei dat ik een kampioen was en ik geloofde hem, daarom komt succes mij gemakkelijk aanwaaien, het is nooit een twijfel.

De meeste mensen hebben tegen de tijd dat ze 16 zijn al meer dan 180.000 keer gehoord wat ze niet

goed doen, wat ze niet kunnen of hebben negatieve kritiek gekregen. Dat creëert een krachtig negatief feedback systeem dat probeert je naar beneden te halen, je te ontmoedigen en je beste inspanningen te saboteren. Als topsporter ken ik de kracht van positieve affirmaties op de juiste manier en toen ik arts werd, gebruikte ik deze principes, die ik in de sport leerde, om mijn patiënten te helpen en werd ik één van de meest succesvolle holistische artsen in Europa en daarbuiten. Ik heb meer dan 25.000 therapeuten, artsen, coaches en helers opgeleid en hen deze technieken geleerd en nu help ik jonge ondernemers om extreem succesvol te worden door hun mindset te verschuiven van realistische naar onmogelijke dromen. Wanneer je droom onmogelijk lijkt, betekent dat alleen maar dat wat je tot nu toe hebt gedaan je niet naar de onmogelijke dromen zal brengen. Je moet met een blanco lei beginnen en je geest openstellen voor maximale creativiteit. Dat noem ik een Quantum Mindshift.

Mijn boeken: 50 tips om Onstopbaar succesvol te worden en Quantum Mindshift zullen je meer vertellen.

Ook geef ik een serie weekend workshops genaamd: **Quantum Reset Your life©**, dit kan ook wereldwijd online worden gevolgd.

Dan is er de Gecertificeerde opleiding tot **Quantum Hypnotiseur©**, de snelste manier om je geest te openen voor de oneindige mogelijkheden van het Quantum veld en te ontdekken dat het onmogelijke slechts een gebrek aan verbeelding en creativiteit is.

Onze meest populaire online training is **Quantum ESP©** (Channeling) en **Quantum Astraal Reizen©**, de laatste omvat Lucide Dromen.

Je kunt ons vinden op:
www.quantummultiverse.world,
Facebook: Roy Martina MD Nederland.

PSiO®-netwerktrainingen

Alle trainingen volgen de logica, de filosofie en de ethiek van het PSiO®-netwerk: en zijn gericht op gepassioneerde gebruikers en niet op professionele verkopers.
Dus, van de ene gebruiker naar de andere, vertakt dit bewustzijnsnetwerk zich op intelligente wijze in een groep mensen die dezelfde ambities en dezelfde verwachtingen hebben voor persoonlijke groei.

Montpellier (Frankrijk)

Brussel (België)

Lausanne (Zwitserland)

Rennes (Frankrijk)

Toulon (Frankrijk)

Sherbrooke (Canada)

Mouscron (België)

Lyon (Frankrijk)

Lille (Frankrijk)

Paris (Frankrijk)

Nantes (Frankrijk)

Psioplanet® catalogus

PSiO®

PSiO®toepassingen

De PSiO®toepassingen worden gepresenteerd in drie categorieën:

De ochtendsessies: **begeleide meditatiesessies** en positieve visualisatie om te oefenen om de grootst mogelijke aandacht te verkrijgen

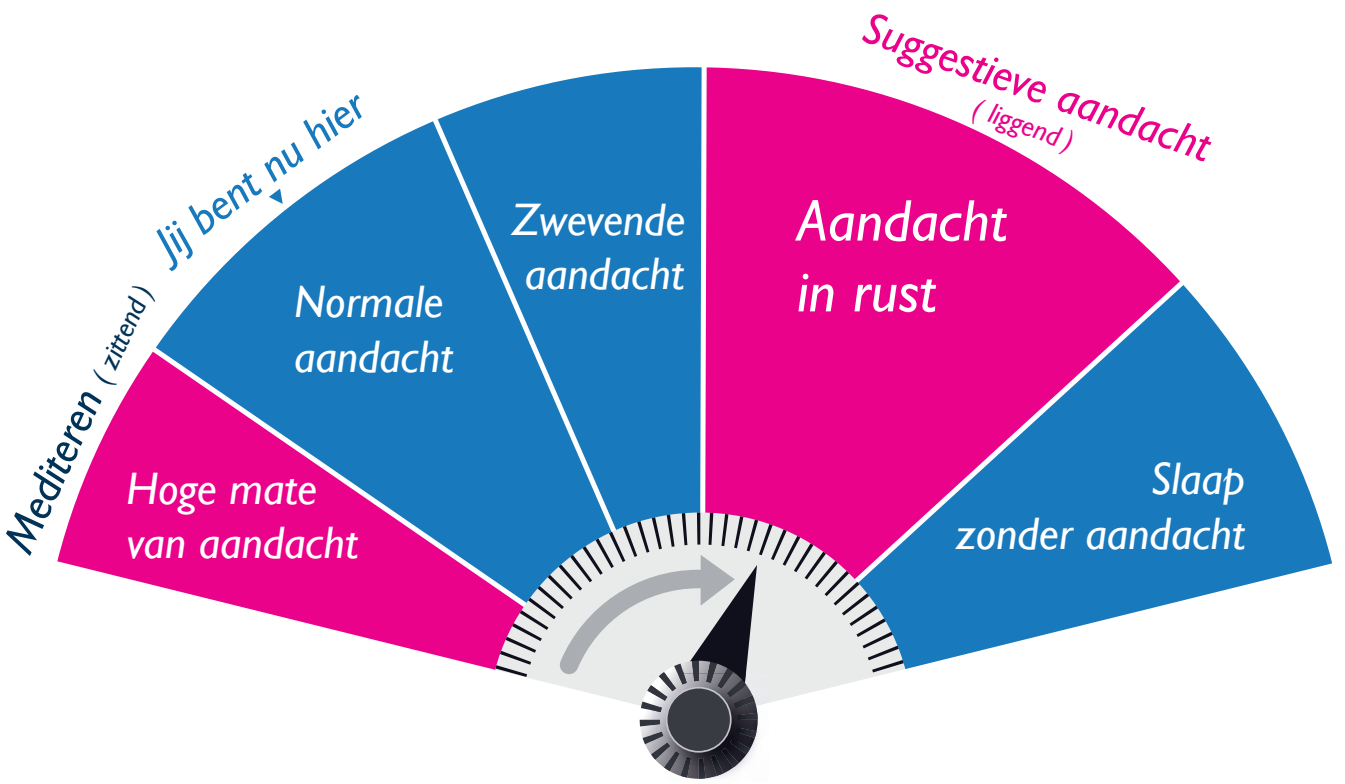
De middagsessies: over het algemeen **powernaps genoemd in de muziek** in korte (25 min.), normale (1015 min.) of lange (3040 min.) vorm

De avondsessies: **begeleide ontspanningssessies** die je spiritueel rust geven (2540 min.)

Daarnaast zijn er speciale aanpassingen

De sessies die 'indrukgevoelig' worden genoemd, zijn MP3opnames en zijn gecodeerd in continu licht (niet gepulseerd); deze sessies zijn 's middags beschikbaar omdat het licht is gecodeerd met blauwe tinten. Er zijn geen avondsessies beschikbaar in de continue modus of met continu rood licht, omdat de rode stimulatie voor de avond alleen effectief is in de 'pulse' modus.

De opties zijn om de blauwe middag gepulseerd en/o continu te gebruiken. Daarom vindt je sommige titels in pulserende modus voor de avond (in rood) en die programma's in pulserende of continue modus voor de middag (in blauw). Maar slechts enkele programma's hebben als doel om de weerstand tege te gaan, die je tijdens de eerste sessies hebt mogen ondervinden.



Aandacht geven aan het gebied van bewustzijn

1. De ochtendsessies

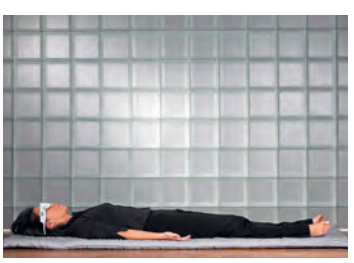
A. De “DOUBLE YOU”-serie van Dual Watch

Deze reeks programma’s biedt twee verschillende vormen van integratie en zelfs tegengestelde vormen van aandacht : bewust en onbewust ; het gebruik van deze programma’s vullen elkaar goed aan ondanks d schijnbaar tegenstelling.
Dit zijn de verschillende fasen van de twee benaderingen :

Fase 1 ‘Conscious Mode’ integratie :

1. Zithouding, rechtop, veel aandacht bij het ademen, gecontroleerd uitademen, parasympathisch schommelen, rustgevende ademhaling, lichamelijke rust
2. Hoge aandacht voor ademhaling en zintuiglijke, mentale rust
3. Na het vrijmaken van mentale ruimte, ga dan over op positief visualiseren (mentaal werk)

Dan :



Fase 2 Integratie van de onderbewuste modus :

1. Rugligging, volledig losgelaten, ongecontroleerde automatische ademhaling
2. Zoals het loslaten van vrijwillige aandacht ; multi-evocatieve, symbolische metafoors en psycho-akoestische geluidseffecten die onbewust luisteren veroorzaken
3. Inductie van alfa-theta-hersengolven en vooral, op het randje van de slaap, en via de techniek van hersentraining, een automatische geheugenopslag van die twee samen
4. Daarna rustig en energiek wakker worden

B. De “NOVA ERA”-serie

Deze serie met door stemmen begeleide visualisaties wordt gevolgd door een ontspanningssessie met muziek.

Hieronder de verschillende fasen :

Fase 1 – ’Conscious Mode’ integratie :

1. Zithouding rechtop, besteed veel aandacht voor het inademen en gecontroleerd uitademen, doe aan parasympathisch schommelen met een rustgevende ademhaling, lichamelijke rust
2. Hoge aandacht voor ademhaling en zintuiglijke, mentale rust
3. Bij beschikbare mentale ruimte, positieve visualisatie (mentaal werk)

Vervolgens :

Fase 2 – Integratie van de onderbewuste modus :

1. Op de rug liggend, laat volledig losn, adem automatisch en zonder controle
2. Laat vrijwillige aandacht los

2. De middagsessies

Ze verschillen door hun duur (2 tot 5 min.) (5 tot 15 min.) (25 tot 50 min.), hun inhoud (muziek, muziek + beats, ontspanning door de stem, blauwtinten.

Drie soorten inhoud : muziek, muziek + beats, stem.

De “powernaps” zijn over het algemeen stukjes ingekleurde muziek. Ze genereren een herstelpauze i de middag en laten de geest rusten door warrelende gedachten te stoppen, terwijl ze profiteren van minimaal 33% tot 85% van 470 nm licht dat er doorheen wordt gefilterd, dezelfde golflengte die de geest optimaal wakker schudt.
Deze golflengte heeft effect op de retinale receptoren melanopsine, die de alertheid van de biologische klok activeren. Een powernap van 15 minuten is het ideale moment voor een snel hersteldutje. Maar er zij ook langere powernaps (tot 40 min.) gevuld met ritmische beats ; hoewel vooral populair bij tieners, is deze elektronische muziek niet geschikt voor alle leeftijden.

Er zijn ook programma’s met stemmen die zijn ingesteld voor de middag, gepulseerd of niet-gepulseerd (lichtgevoelig). Er is bijvoorbeeld een versie van het antidepressivum “Joy of Life” in gepulseerd of nietgepulseerd verlicht met blauw licht.

3. De avondsessies

Alle avondsessies zijn ontwikkeld voor ONTSPANNING met behulp van een techniek van “aandachtsafleiding”; de serie “Audioceuticals” is geïntegreerd om PSYCHOMED uniek te doen zijn in zijn soort, en is dus niet van alleen audiocd maar een algehele sessie met rode en oranje tinten (die melatonine niet afremmen).

We zijn van plan om muziek en natuurgeluiden aan deze sessies toe te voegen voordat je gaat slapen.

Hoe werken Audioceuticals precies:

Actief principe 1: allereerst lichaamsontspanning

Deze voorgestelde ontspanningstechniek is niet allee gebaseerd op ontspannende stemmen, maar ook op zachte muziek en natuurgeluiden. Gebaseerd op erkende technieken, bieden de Audioceuticals eerst een begeleide fysieke ontspanning op basis van ontspanningstherapie, contracties, expansies, segmenten van bewustzijn, de staat van spanning, langzaam ademen, gecontroleerd uitademen, enz.

Actief Principe 2: dan de ontspanning van de geest

Specifieke geluidsfrequenties de ontspanning van de geest, die ervoor zorgt dat met name de alfahersengolven in de achtergrond geactiveerd worden. Geleidelijk aan neemt de stroom van gedachten af. Verschillende verhalen, soms in je rechter, soms in je linkeroor, maken je hoofd leeg. Nu kan de suggestie-fase beginnen…

Actief Principe 3: doelgerichte suggestie

Deze techniek is gebaseerd op metaforische verhalen inclusief rustgevende symbolische beelden: een vakantielandschap, een boswandeling met vogelgezang, een gedenkwaardig weekend aan zee, een heuvel beklimmen voor een leuke uitdaging om de top te bereiken… Positieve visualisatie en aangename beelden veroorzaken in feite onmiddellijke verlichting op het nerveuze en emotionele niveau. De suggesties en de afbeeldingen veranderen, afhankelijk van het thema dat je selecteert.

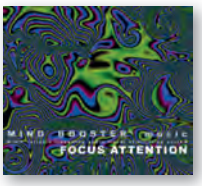
Actief principe 4: de triggers voor zelfherstel

Audioceuticals zijn een van de sleutels die de deur openen naar natuurlijke zelfreparatie, zoals:

– Een lieve stem
– Empathie
– Warmte
– Emoties
– Intentie
– Overtuiging

Morgensessies (positieve visies)

Concentratie



Focus Attention

Prestatie – 29 min.

Mix van houseritmes, didgeridoo en walvisgezang. Het zorgt voor een algemene prikkeling van het centrale zenuwstelsel. Sterk aanbevolen voor of tijdens het studeren, want het vermindert de behoefte aan amfetaminen, meer nog, het kan ze vervangen.

Level 5
Maximale stimulatie

Gebruikt voor de prestatie

Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Concentration

Prestatie – 29 min.

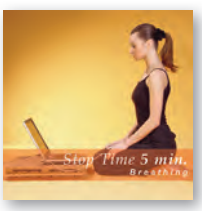
U voelt zich vermoeid en misschien afgeleid van het onderwerp dat u bezighoudt of waarvoor u binnenkort een zware inspanning moet doen die een diepe concentratie vraagt. Dit programma brengt u geleidelijk maar zeker naar een alerte bewustzijnstoestand die gekenmerkt wordt door een zeer heldere geest. De golven zijn snel maar zwak, en dit zorgt voor een optimale concentratie.

Level 5
Maximale stimulatie

Gebruikt voor de prestatie

Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Stop Tijd



Stop Tijd "Ademhaling"

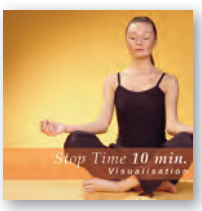
Meditatie – 5 min.

Deze opname zorgt voor een ontspanningspauze als je heel weinig tijd hebt, maximaal vijf minuten. Het biedt kalmerende ademhalingsoefeningen die de hartcoherentie reguleren. De effecten kunnen onmiddellijk worden gecontroleerd dankzij hartcoherentiesoftware.

Level 2
Zwakke stimulatie

Niveau gebruikt voor meditatie

Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen



Stop Tijd "Visualisatie"

Meditatie – 10 min.

Dus je hebt maar 10 minuten om je werkstress kwijt te raken? Deze opname biedt een adempauze plus een prettige en effectieve begeleide visualisatie gedurende precies 10 minuten. Je hartslag zal coherent worden. Bij regelmatig gebruik leer je een geconditioneerde ontspanningsreflex aan.

Level 2
Zwakke stimulatie

Niveau gebruikt voor meditatie

Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Morgensessies (positieve visies)

Dr. Roy Martina

Aquarius Chakra's

Meditatie – 38 min.

Door middel van ontspanning en speciale ademhalingstechnieken worden, in combinatie met een bepaalde visualisatietechniek, alle Aquarius-chakra's geactiveerd.

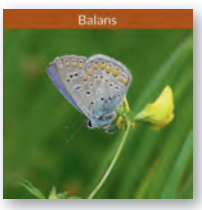
Level 2
Zwakke stimulatie
Niveau gebruikt voor meditatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Aquarius Chakra's en Sutra's

Meditatie – 40 min.

Sutra's om het onbewuste weer te herinneren (om naar het innerlijke deel te gaan – de essentie van ons wezen). Deze reis leert ons onze geleerde overtuigingen en barrières weer los te laten.

Level 2
Zwakke stimulatie
Niveau gebruikt voor meditatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen



Balans

Meditatie – 27 min.

In de Emotionele Helingsmeditatie wordt de oorspronkelijke oorzaak van niet verwerkte emoties aangepakt.

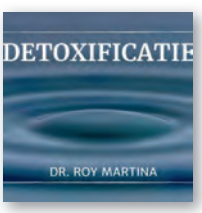
Level 2
Zwakke stimulatie
Niveau gebruikt voor meditatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

De Adelaar

Meditatie – 68 min.

De adelaar is een prachtige metafoor voor het alziende oog, kracht, vrijheid, visie, scherpte van observatie, schoonheid, focus, loskomen van het dagelijks leven en verbinding met de hoogste essentie. Hoog zwevend boven alles zie jij met adelaarsogen het verleden, het nu en de toekomst en zie jij alles wat jou vasthoudt en tegenhoudt. Vrijheid is jouw doel en levensweg zodat je keuzes kunt maken vanuit jouw hart en je kunt verbinden met jouw hoogste zelf.

Level 2
Zwakke stimulatie
Niveau gebruikt voor meditatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen



Detoxificatie

Meditatie – 49 min.

Deze meditatie helpt om het lichaam tot op celniveau aan te sporen om zich te ontdoen van gifstoffen, zoals gifstoffen die vrijkomen wanneer je stress ervaart, vrije radicalen uit voedingsmiddelen en zware metalen, chemicaliën en pesticiden uit medicijnen, was – en schoonmaakmiddelen, deodorant en cosmetica.

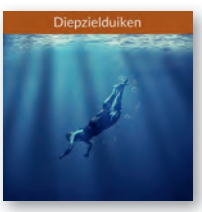
Level 2
Zwakke stimulatie
Niveau gebruikt voor meditatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Diepe relaxatie

Meditatie – 41 min.

Deze audio is bedoeld om via speciale relaxatie inducties het lichaam te zuiveren van stress en volledige ontspanning te bereiken voor lichaam en geest.

Level 2
Zwakke stimulatie
Niveau gebruikt voor meditatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen



Diepzielduiken

Meditatie – 47 min.

We willen allemaal hetzelfde: gelukkig en gezond zijn en als het even kan ook in overvloed of voorspoed. Wat we ons niet vaak genoeg realiseren, is dat waar geluk en ware vreugde van diep in ons binnenkomt. Hierin word je stap voor stap begeleid door Roy Martina in het helen van je ziel. Door regelmatig naar te luisteren, zul je merken dat jouw leven gemakkelijker wordt; je voelt je gelukkiger zonder reden.

Level 2
Zwakke stimulatie
Niveau gebruikt voor meditatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Divine Comedy

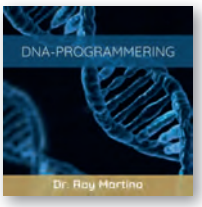
Meditatie – 5 min.

Deze audio's zijn voor iedereen die gezonder, vitaler en gelukkiger wil zijn. Lachen we doen als we plezier hebben, maar lachen is veel meer dan dat. Lachen is ook therapie.

Level 2
Zwakke stimulatie
Niveau gebruikt voor meditatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Morgensessies (positieve visies)

Dr. Roy Martina



DNA-programmering

Meditatie – 24 min.

We hebben allemaal cellen geërfd van onze ouders en voorouders. Door meditaties kunnen we ons DNA positief beïnvloeden. Door naar deze audio's te luisteren gebeurt er iets in je DNA waardoor je vrij bent van vervelende erfenissen.

Level 2
Zwakke stimulatie
Niveau gebruikt voor meditatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Emotioneel Fit

Meditatie – 50 min.

Niets of niemand kan jouw emotionele staat negatief beïnvloeden
Door dagelijks naar deze audio te luisteren, kom je in je eigen kracht. Het is bedoeld om Emotioneel Fit te worden. Daardoor ben jij nooit meer afhankelijk van anderen.

Level 2
Zwakke stimulatie
Niveau gebruikt voor meditatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Healing

Meditatie – 25 min.

Je eigen verantwoordelijkheid nemen voor je heling, is gemakkelijker gezegd dan gedaan. Het onbewuste heeft onbedoeld een schaduwzijde die genezing kan blokkeren en zelfs ziekten kan veroorzaken. Om jezelf te genezen is naast wilskracht ook een strategie nodig om dit onbewuste vóór je te laten werken in plaats van tegen je.

Level 2
Zwakke stimulatie
Niveau gebruikt voor meditatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Ik ben in Balans

Meditatie – 53 min.

Deze audio is bedoeld om op alle niveaus steeds meer in balans te komen. Daardoor voel jij je gelukkiger en krijg je meer moed en zelfvertrouwen. Je laat niets of niemand jouw emotionele staat negatief beïnvloeden en je gelooft dat je positiviteit, liefde, heling, harmonie en succes in je leven zult aantrekken. Je zorgt steeds beter voor jezelf en geeft duidelijk en krachtig jouw grenzen aan anderen aan. Je gelooft in je eigen power en zoekt geen bevestiging meer bij anderen, want deze vind je in jezelf. Je uit je gevoelens steeds makkelijker en durft kwetsbaar te zijn, zonder dat anderen jou uit je evenwicht kunnen brengen met hun opmerkingen. Doordat je meer in balans bent dan ooit, ben je een inspiratiebron voor anderen. Je straalt kracht, zelfvertrouwen, zelfbewustzijn en innerlijke rust uit.

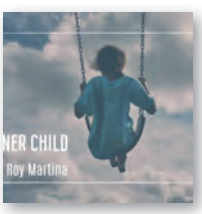
Level 2
Zwakke stimulatie
Niveau gebruikt voor meditatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Ik ben mijn beste vriend

Meditatie – 41 min.

Deze audio is bedoeld voor iedereen die zich onzeker voelt over zichzelf, makkelijk geraakt en gekwetst wordt door anderen, zich laat stressen door wat anderen denken of doen, moeite heeft zijn eigen grenzen aan te geven en weinig zelfvertrouwen heeft. Uiteindelijk zal je weer geloven in jezelf en houden van jezelf. Je kunt leren om je eigen beste vriend te zijn waardoor je met meer plezier en passie in het leven staat. Door de positieve affirmaties, die diep in het onbewuste worden ingebracht, reprogrammeer jij je zelfbeeld en eigenwaarde stap voor stap. Je voelt je krachtiger, vreugdevoller, liefdevoller, vitaal, vol zelfvertrouwen, bruisend van energie en je weet wat je waard bent.

Level 2
Zwakke stimulatie
Niveau gebruikt voor meditatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen



Innerlijk Kind

Meditatie – 51 min.

Het Innerlijk Kind (Inner Child) is een metafoor voor het gekwetst deel van ons onbewuste. Onzekerheid, weinig zelfvertrouwen, verlegenheid, snel van slag zijn en bezorgdheid zijn symptomen van een gekwetst Innerlijk Kind. Maar ook moeilijkheden met relaties, problemen met autoriteit en angst voor het onbekende. Om dit te ontstijgen en emotionele, spirituele en mentale vrijheid te verkrijgen, moet men aan zichzelf werken en naar manieren zoeken om het Innerlijk Kind te helen.

Level 2
Zwakke stimulatie
Niveau gebruikt voor meditatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Innerlijke rust

Meditatie – 63 min.

Deze audio is bedoeld voor iedereen die beter bestand wil zijn tegen de spanningen van alledag. Door de snelheid van het moderne bestaan en de huidige levensstijl hebben veel mensen last van spanningen en moeite de stilte in zichzelf te ervaren. Zelfs als je denkt dat je niet kunt mediteren, kan deze audio je innerlijke rust brengen.

Level 2
Zwakke stimulatie
Niveau gebruikt voor meditatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Morgensessies (positieve visies)

Dr. Roy Martina

Innerlijke schoonheid

Meditatie – 51 min.

Innerlijke Schoonheid is een audio die jou in verbinding brengt met je Goddelijke Authentieke zelf. Hierdoor leer je van jezelf te houden en accepteren dat je perfect bent zoals je bent en dit straal je uit naar eenieder die je ontmoet.

Level 2
Zwakke stimulatie
Niveau gebruikt voor meditatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Intentie voor het slapen

Meditatie – 74 min.

Deze audio is bedoeld voor iedereen die elke dag gezonder, vitaler en gelukkiger wakker wil worden. Door steeds je intentie helder en duidelijk te formuleren voordat je gaat slapen, zul je elke dag minder moe, vitaler, jonger en relaxter opstaan. Het belangrijkste dat je van deze audio gaat leren, is dat je stress effectief kunt verwerken tijdens je slaap.

Level 2
Zwakke stimulatie
Niveau gebruikt voor meditatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Kidz

Meditatie – 42 min.

Ga je mee op reis op een magisch tapijt naar een plekje waar het veilig is? En waar jij je super voelt? Natuurlijk mag je een vriendje of vriendinnetje meenemen! Het tapijt is groot genoeg en jullie kunnen er niet afvallen. Terwijl je op reis bent naar allerlei mooie plekken ga je magische dierenvriendjes ontmoeten. Na deze reis heb jij de magische krachten van Dolfijn, Vos, Panda, Wijze Uil en Tover Chimpansee allemaal in je.

Level 2
Zwakke stimulatie
Niveau gebruikt voor meditatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Life experience, diepe martix meditatie

Meditatie – 48 min.

Leer je verbinden met de Matrix van Perfecte Gezondheid en lang leven.

Level 2
Zwakke stimulatie
Niveau gebruikt voor meditatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Loslaten

Meditatie – 35 min.

Loslaten van zorgen, verdriet, stress en spanning!
Je weet waarschijnlijk hoe moeilijk het is om los te laten. En je zult steeds weer horen: “Laat er luchtigheid zijn”. Deze audio kan, door middel van meditatie, helpen makkelijker los te laten, tot op het diepste niveau.

Level 2
Zwakke stimulatie
Niveau gebruikt voor meditatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Meditatie Karma Burning

Meditatie – 56 min.

Het concept van karma is een interessante confrontatie met onszelf. Onze grootste karma is dat we moeite hebben het verleden los te laten, volledig met een schone lei en de wijsheid voortkomende uit de ervaring, in het nu aanwezig te zijn en daardoor volledig de liefde van onze essentie te ervaren.Als de les is geleerd heeft het lijden doel gehad en weten we dat we niet dezelfde fouten maken en betere beslissingen zullen nemen. Het verleden bevat ook onze acties in vorige levens. Wat is gebeurd moet daar blijven waar het thuishoort! Deze geleide meditatie is speciaal aan ons doorgegeven om met de hulp van engelen en de meester St.Germain alle banden door te knippen met het verleden en onszelf te vergeven voor alle pijn en lijden die we anderen hebben aangedaan. Wanneer we onze negatieve karma verbranden worden onze vibraties lichter en zijn we bevrijd van de lasten die we zolang met ons hebben meegedragen! Een van onze meest diep doorwerkende audio-sessies. Luister er voor minstens 3 maanden naar! Je leven zal nooit meer hetzelfde zijn!

Level 2
Zwakke stimulatie
Niveau gebruikt voor meditatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Moeiteloos Slank

Meditatie – 34 min.

Deze Audiosessie (geleide meditatie) is bedoeld voor iedereen die moeite heeft met afslanken en ervaren heeft dat diëten niet werken. De reden waarom afslanken als moeilijk wordt ervaren kan gevonden worden in het onbewuste. Bewust wil je wel, maar je onbewuste zegt iets heel anders. Deze audio helpt je bij het loslaten van emotionele blokkades en overtuigingen waardoor je moeiteloos kunt afslanken.

Level 2
Zwakke stimulatie
Niveau gebruikt voor meditatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Morgensessies (positieve visies)

Dr. Roy Martina

1. De Regulator

Meditatie – 29 min.

Omega Healing Audio 1 laat je kennismaken met de regulator. Dat is dat deel van je hersenen dat het autonome zenuwstelsel, het onderbewuste systeem en alle metabolische processen van je organen bestuurt / reguleert. Dit betekent dat het bepaalt hoe je ouder wordt en alles beïnvloedt dat te maken heeft met je hormonen, bloed, dromen, regeneratie, afscheidingen, immuunsysteem, DNA enz.

Level 2
Zwakke stimulatie
Niveau gebruikt voor meditatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

2. Een nieuwe identiteit

Meditatie – 45 min.

Omega Healing Audio 2: "Een nieuwe identiteit". In deze sessie leggen we de basis voor een leven van geluk, vitaliteit en gezondheid. We moeten een identiteit creëren die onze doelen ondersteunt en onze negatieve overtuigingen omzet in positieve bekrachtigende overtuigingen. Bovendien moeten we ervan overtuigd zijn dat we waardig zijn en het verdienen om te krijgen wat we willen.

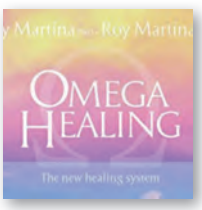
Level 2
Zwakke stimulatie
Niveau gebruikt voor meditatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

3. Innerlijke Heler

Meditatie – 42 min.

Omega Healing Audio 3: "Ontspanning en Innerlijke Heler"
Deze sessie zal je helpen om elke keer sneller te ontspannen, zodat je moeiteloos de stress kunt loslaten. Door deze optimale ontspanning kun je jezelf openen en de genezende krachtintelligentie ontvangen die van nature aanwezig is in ons lichaam maar geblokkeerd wordt door onze overtuigingen, angst, stress en gedrag.

Level 2
Zwakke stimulatie
Niveau gebruikt voor meditatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen



4. Immuunsysteem

Meditatie – 29 min.

Omega Healing Audio 4: "Programmering van het immuunsysteem. Ons immuunsysteem beschermt ons tegen virussen, parasieten, bacteriën en vele andere ziekten en lichamelijke klachten. Als het immuunsysteem niet optimaal geprogrammeerd is, zijn we vatbaar voor allerlei infecties. Het is ook mogelijk dat het immuunsysteem negatief geprogrammeerd is; in dat geval kunnen auto-immuunziekten en allergieën ontstaan.

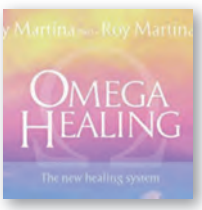
Level 2
Zwakke stimulatie
Niveau gebruikt voor meditatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

5. Verjonging

Meditatie – 49 min.

Omega Healing Audio 5: "Biologische verjonging". Dit vijfde geheim voor een lang en gezond leven is om te leren hoe het lichaam optimaal te ontgiften. Naarmate de gifstoffen zich in ons lichaam ophopen, zijn we vatbaarder voor verschillende ziekten en vermoeidheid en zal het lichaam verslechteren. Het lichaam zal meer vrije radicalen produceren, die weefselschade veroorzaken. Op dit punt hebben we geen bescherming tegen kanker, hart – en vaatziekten of degeneratie. Hiervoor zullen we de Regulator moeten programmeren om snel te herstellen en te regenereren en te zorgen voor een optimale ontgifting.

Level 2
Zwakke stimulatie
Niveau gebruikt voor meditatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen



6. Programmeren DNA

Meditatie – 33 min.

Omega Healing Audio 6: "Programmeren van je DNA". Ben jij je bewust van het feit dat jij je DNA kunt programmeren voor geluk, verjonging, vitaliteit en energie? Je kunt je DNA bevrijden van de negatieve factoren van je voorouders. Je kunt de keten van karmische grenzen van de voorgaande generaties doorbreken, die je behoefte om te lijden voeden en zo negatieve verzwakkende overtuigingen over je genereren. Je moet de Vissenenergie transformeren naar de energie van het Waterman tijdperk, wat staat voor liefde, genegenheid en tederheid. Dit zal je helpen om creatiever te zijn met minder inspanning, zonder te lijden en het zal je algehele gevoel van welzijn bevorderen.

Level 2
Zwakke stimulatie
Niveau gebruikt voor meditatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

7. Programmeren Zenuwstelsel

Meditatie – 41 min.

Omega Healing Audio 7: "Programmering van het zenuwstelsel". Het ingebouwde feedbacksysteem in het Autonome Zenuwstelsel is complexer en krachtiger dan elke andere computer op de planeet. En… het kan op een verkeerde manier geprogrammeerd worden, of het kan, net als een echte computer, allerlei destructieve virussen bevatten. Dit zorgt ervoor dat we een leven van ziekte, stress en lijden voor onszelf creëren. Als het autonome zenuwstelsel op de verkeerde manier geprogrammeerd wordt, zullen we nooit herstellen en zullen we ingehaald worden door pijn en infecties. Na het herstel moeten de synapsen, die de ziekte hadden gecreëerd en in stand houden, worden vernietigd. Ze zullen worden vervangen door synapsen die de gezondheid en de genezing bevorderen.

Level 2
Zwakke stimulatie
Niveau gebruikt voor meditatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Morgensessies (positieve visies)

Dr. Roy Martina

8. Synchronisatie

Meditatie – 50 min.

Omega Healing Audio 8: "Synchronisatie van de elektromagnetische velden". Deze Omega Healing Audio sessie zal je leren hoe je de aura en de elektromagnetische velden (morfogenetische trillingen) kunt trainen voor geluk, gezondheid, verjonging, vitaliteit en succes.
Het is wetenschappelijk bewezen dat alle levende organismen omgeven zijn door een elektromagnetisch veld met een uniek trillingspatroon. Dit kan met speciale apparatuur worden gefotografeerd. Elk orgaan heeft zijn eigen vibratiemorfogenetisch veld. Om gezond te blijven of om de gezondheid te herstellen, moeten deze velden in harmonie met elkaar zijn. Het harmoniseren van deze velden wordt synchronisatie genoemd.

Level 2
Zwakke stimulatie
Niveau gebruikt voor meditatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

9. Harmonsatie Chakra's

Meditatie – 61 min.

Omega Healing Audio 9: "Harmonisatie van de Chakra's". Deze Omega Healing Audio brengt je naar het hart van je eigen morfogenetisch veld: de chakra's. De chakra's staan in directe verbinding met de blauwdruk van je ziel en de lessen die je in het leven moet leren. Als je vastzit in bepaalde patronen of je volgt je patronen niet voor zelfontplooiing, dan zijn de chakra's die verband houden met deze lessen geblokkeerd en zullen ze uiteindelijk fysieke of emotionele stress of ziekte veroorzaken. De vibrerende velden (ook wel aura's genoemd) zijn direct verbonden met de energie van de chakra's en het zielengeheugen. Deze sessie zal je chakra's in balans brengen en zo je ziel in staat stellen een evolutionaire quantum sprong te maken. Dit alles zorgt ervoor dat jij je kunt openstellen voor meer begrip en tolerantie en dat je gemakkelijk en moeiteloos je lessen kunt leren.

Level 2
Zwakke stimulatie
Niveau gebruikt voor meditatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

10. Metaforische Heling

Meditatie – 54 min.

Omega Healing Audio 10: "Metaforische genezingssessie". De ziel begrijpt en spreekt in metaforen. Nu je hersenen getraind zijn om diepe ontspanning te bereiken en los te laten, is de communicatie met de ziel makkelijker en minder gecompliceerd. Het is nu tijd voor diepe genezing en het loslaten van alle traumatische herinneringen uit het verleden. Het is nu tijd om je ware potentieel te gaan beleven en te beseffen hoeveel je hebt. Je bent een onsterfelijk goddelijk wezen dat een tijdelijke ervaring beleeft in een lichaam op deze planeet, de Aarde. Soms raken we zo in de war dat we geloven dat we maar een mens zijn. Maar we zijn eindeloos en het is tijd voor ons om wakker te worden en te staan en in harmonie te komen met onze macht, zodat we het goddelijke in alle nederigheid kunnen dienen en de strijd om het voortbestaan van het ego kunnen laten voor wat het is.

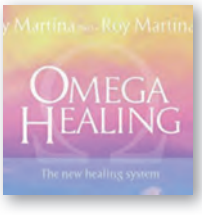
Level 2
Zwakke stimulatie
Niveau gebruikt voor meditatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

11. Onderhoud

Meditatie – 58 min.

Omega Healing Audio 11: "Onderhoud". Je bent aan het einde van een lange reis, je bent bijna klaar met je jaar met Omega Healing. Vele krachten worden ontwaakt en vele sabotagemechanismen worden verwijderd. Maar omdat er zoveel herinneringen in onze cellen en ziel zijn verankerd nadat er zoveel levens zijn geleefd, raden wij je aan om de hersenen te blijven trainen, door te gaan met het genezen van de ziel en altijd het lichaam te revitaliseren.

Level 2
Zwakke stimulatie
Niveau gebruikt voor meditatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen



12. Mentale Bescherming

Meditatie – 41 min.

Omega Healing Audio 12: "Mentale Bescherming (Anti-kanker)". Het is heel belangrijk om te weten dat elk lichaam, elke dag kankercellen creëert. Als het immuunsysteem goed werkt, zullen alle kankercellen vernietigd worden. Deze Omega Healing Audio sessie draagt bij aan het versterken van de geest en het lichaam tegen kanker. Voor preventieve doeleinden luister je één keer per dag naar deze Omega Healing Audio sessie. Het kan ook gebruikt worden door mensen die kanker hebben. Zij luisteren naar deze sessie vanaf het begin samen met Omega Healing Audio sessie 1, en volgen dan de volgorde van 1 tot 11. Ze moeten minstens 4 keer per dag naar deze Omega Healing Audiosessie luisteren.

Level 2
Zwakke stimulatie
Niveau gebruikt voor meditatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Ontmoet je gidsen

Meditatie – 41 min.

Voeg je bij Roy Martina op een reis naar je heilige tuin. Deze geleide meditatie brengt je naar deze unieke en zeer speciale plek, die je toestaat te rusten, te regenereren en te helen. Laat de pijn uit het verleden en moeilijke ervaringen los, verwijder negatieve herinneringen en maak verbinding met de gids van je geest. Ontvang antwoorden op je meest dringende conversaties en maak verbinding met de goddelijke energie van heling en liefde. Dit is een ideale audio om naar te luisteren als jij je uitgedaagd voelt door een huidige situatie, een pijnlijk incident uit het verleden wilt loslaten of advies nodig hebt over hoe je met een uitdaging in het leven om moet gaan. Gebruik het als een manier om je energieveld te reinigen voordat je gaat slapen of gewoon een pauze neemt tijdens de dag – het is ook perfect 'Powernap' materiaal!

Level 2
Zwakke stimulatie
Niveau gebruikt voor meditatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Morgensessies (positieve visies)

Dr. Roy Martina

Opluchting

Meditatie – 34 min.

Ondanks het feit dat iedereen ademhaalt en we niet zonder zuurstof kunnen, blijkt dat de meeste mensen hun longen niet effectief gebruiken bij de ademhaling. In deze geleide meditaties ga je steeds effectiever ademen. De adem is verbonden met het celgeheugen. Door deze te activeren kan men oude, onverwerkte zaken helen en steeds dieper komen bij de oerkern in elk van ons.
Het dagelijks beluisteren van deze audio zal ertoe leiden dat je steeds stressbestendiger wordt, beter de emoties verwerkt, steeds meer oude, onverwerkte conflicten opruimt en dat je lichaam zich ontgiftigt. Je gaat je vitaler voelen, je immuunsysteem gaat steeds beter functioneren.

Level 2
Zwakke stimulatie
Niveau gebruikt voor meditatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Piramide Power

Meditatie – 29 min.

De kracht van piramides zal bekend zijn. Via dePower Piramide werk je helend en schakel je de hulp in van je begeleiders om je te beschermen, of om dingen in beweging te zetten. Een geleide meditatie met diep effect speciaal voor wie steeds meer openstaat voor de wonderen van het universum.

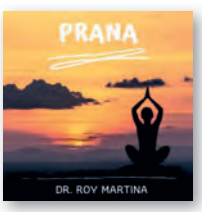
Level 2
Zwakke stimulatie
Niveau gebruikt voor meditatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Pong Youp

Meditatie – 25 min.

Jouw grootste uitdaging in het leven is ronduit eerlijk te zijn en geen enkele relatie te onderhouden die energie uit je trekt. Hoe kristalhelderder jij bent in jouw communicatie, hoe makkelijker jouw levenspad zal zijn. Ademhalingstechniek

Level 2
Zwakke stimulatie
Niveau gebruikt voor meditatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen



Prana

Meditatie – 34 min.

Prana (Sanskriet voor Universele Energie) neemt je stap voor stap mee naar een staat waarin je je altijd bewust bent van universele energie om op te pikken en transformeert in regenererende en genezende kracht. deaal voor iedereen die wat meer energie kan gebruiken, stress heeft, of je nu werkt of samenwoont met mensen die energie wegnemen.
Ook is het goed om het herstelproces van een chronische ziekte te versnellen.

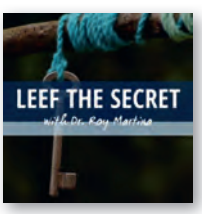
Level 2
Zwakke stimulatie
Niveau gebruikt voor meditatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Sterrenkind

Meditatie – 54 min.

Roy Martina neemt je mee op reis naar je diepste bron van kracht, de plek binnenin jezelf waar je vrede, liefde, rust, heling, zelfkennis, intuïtie en 'eigen wijsheid' vindt. Deze meditatie helpt je herinneren en verbindt je met wat jij in je diepste essentie, je authentieke zelf, al weet. Jij bent een sterrenkind en het is jouw geboorterecht om te stralen en schitteren en het leven te creëren dat je wilt.

Level 2
Zwakke stimulatie
Niveau gebruikt voor meditatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

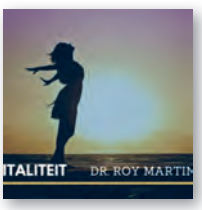


Leef the Secret

Meditatie – 59 min.

Deze audio is bedoeld om jouw energie af te stemmen op het Universum en op wat je werkelijk wilt in je leven. Door dagelijks naar dit luisterboek te luisteren kom je steeds meer in je kracht en kun jij je steeds makkelijker volledig afstemmen op de frequentie van je dromen, doelen en wensen en aantrekken wat je graag wilt. In de westerse wereld worden we geprogrammeerd te geloven in het 'of' principe en niet in het 'en' principe. Of je bent gelukkig, of je bent rijk, of je hebt een goede carrière, of je hebt een goede relatie. Deze download helpt je deze conditionering te doorbreken en aan te trekken wat je werkelijk wilt.

Level 2
Zwakke stimulatie
Niveau gebruikt voor meditatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen



Vitaliteit

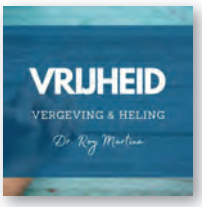
Meditatie – 47 min.

Hoe we ons voelen wordt grotendeels bepaald door ons onderbewustzijn en hoe we omgaan met stress, problemen en andere uitdagingen in ons leven. Ga je achter dingen aan,stel je dingen uit tot de tijd om ze te doen? Maak jij je zorgen over wat anderen denken? Ben jij iemand die graag alles onder controle heeft? Ben jij een perfectionist en wil je alles goed doen? Allemaal zaken die ten koste gaan van onze vitaliteit. Door regelmatig naar deze audio te luisteren voel je je al snel beter en heb je meer energie. Je ervaart stress als een prikkel en niet meer als een belemmering.

Level 2
Zwakke stimulatie
Niveau gebruikt voor meditatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Morgensessies (positieve visies)

Dr. Roy Martina



Vrijheid

Meditatie – 47 min.

Hoe we ons voelen wordt grotendeels bepaald door ons onderbewustzijn en hoe we omgaan met stress, problemen en andere uitdagingen in ons leven. Ga je achter dingen aan,stel je dingen uit tot de tijd om ze te doen? Maak jij je zorgen over wat anderen denken? Ben jij iemand die graag alles onder controle heeft? Ben jij een perfectionist en wil je alles goed doen? Allemaal zaken die ten koste gaan van onze vitaliteit. Door regelmatig naar deze audio te luisteren voel je je al snel beter en heb je meer energie. Je ervaart stress als een prikkel en niet meer als een belemmering.

Level 2
Zwakke stimulatie

Niveau gebruikt voor meditatie

Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Vuur der transformatie

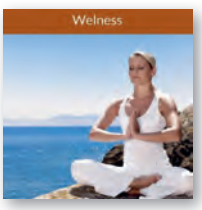
Meditatie – 35 min.

Vuur der Transformatie is er voor iedereen die het maximale uit het leven wil halen en meer energie wilt. Met deze audio zul je met jouw intentiekracht de energievelden van je lichaam zuiveren van alle onverwerkte emotionele trauma's, conflicten en emoties op alle niveaus: fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel.

Level 2
Zwakke stimulatie

Niveau gebruikt voor meditatie

Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen



Wellness

Meditatie – 31 min.

Deze audio ondersteunt de eigen helende kracht van de luisteraar. Hierdoor zal elke patiënt zijn of haar genezingsproces aanzienlijk versnellen en zijn of haar onbewuste programmering om ziekte in de toekomst te voorkomen. Eigen helende kracht is het allerbelangrijkste dat je hebt en dat je kunt ondersteunen en activeren.

Level 2
Zwakke stimulatie

Niveau gebruikt voor meditatie

Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Welterusten

Meditatie – 50 min.

Deze Audio sessie (geleide meditatie) is bedoeld voor iedereen die elke dag gezonder, vitaler en gelukkiger wakker wil worden. Tijdens de slaap wordt het autonome zenuwstelsel geprogrammeerd om het lichaam te ontgiften, te ontstressen, te verjongen, te regenereren, te vitaliseren en om het te ontdoen van afvalstoffen en micro-organismen.

Level 2
Zwakke stimulatie

Niveau gebruikt voor meditatie

Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Zuivering

Meditatie – 53 min.

Zuivering is een audio bedoeld om via je mentale kracht het lichaam te zuiveren van alle disharmonie op alle niveaus: fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel, maar ook je energieveld (aura) en je naaste omgeving. Deze meditatie is geschikt voor iedereen die het maximale uit het leven wil halen.

Level 2
Zwakke stimulatie

Niveau gebruikt voor meditatie

Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Namiddagsessies (muziek van 5 tot 15 min.)

Classical Music

Ignace-Joseph Pleyel – Concert voor fluit en orkest

Power-Nap
Soort: Classical Music
Artiest: Psychomed
Duur: 8 min.

Level 4
Hoge stimulatie
Gebruikt voor de muziek
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Peter I. Tchaikovsky – Chant sans paroles

Power-Nap
Soort: Classical Music
Artiest: Psychomed
Duur: 5 min.

Level 4
Hoge stimulatie
Gebruikt voor de muziek
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Classical Music – Lichtgevoelig

Ludwig van Beethoven – Romance voor viool en orkest

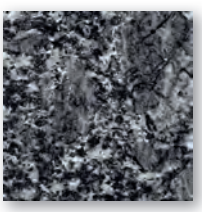
Power-Nap
Soort: Classical Music
Artiest: Psychomed
Duur: 10 min.

Level 1
Heel zwakke stimulatie
Dit level is geschikt voor lichtgevoelige personen. Knippert niet.

Peter Benoît – 3nd Fantasy for Piano Solo

Power-Nap
Soort: Classical Music
Artiest: Psychomed
Duur: 4 min.

Level 1
Heel zwakke stimulatie
Dit level is geschikt voor lichtgevoelige personen. Knippert niet.



Zdenek Fibich – Poema

Power-Nap
Soort: Classical Music
Artiest: Psychomed
Duur: 18 min.

Level 1
Heel zwakke stimulatie
Dit level is geschikt voor lichtgevoelige personen. Knippert niet.

Namiddagsessies (muziek van 5 tot 15 min.)

Latin Jazz – Joyce Cooling

The Way Out

Powernap
Soort: Latin Jazz
Artiest: Joyce Cooling
Album: Cameo
Duur: 5 min.

Level 4
Hoge stimulatie
Gebruikt voor de muziek
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

It's You

Powernap
Soort: Latin Jazz
Artiest: Joyce Cooling
Album: Cameo
Duur: 4 min.

Level 4
Hoge stimulatie
Gebruikt voor de muziek
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Voo Doo Chicken

Powernap
Soort: Latin Jazz
Artiest: Joyce Cooling
Album: Cameo
Duur: 4 min.

Level 4
Hoge stimulatie
Gebruikt voor de muziek
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Ve

Powernap
Soort: Latin Jazz
Artiest: Joyce Cooling
Album: Cameo
Duur: 3 min.

Level 4
Hoge stimulatie
Gebruikt voor de muziek
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Glad Rap

Powernap
Soort: Latin Jazz
Artiest: Joyce Cooling
Album: Cameo
Duur: 4 min.

Level 4
Hoge stimulatie
Gebruikt voor de muziek
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

It's on you

Powernap
Soort: Latin Jazz
Artiest: Joyce Cooling
Album: Cameo
Duur: 4 min.

Level 4
Hoge stimulatie
Gebruikt voor de muziek
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Dori

Powernap
Soort: Latin Jazz
Artiest: Joyce Cooling
Album: Cameo
Duur: 4 min.

Level 4
Hoge stimulatie
Gebruikt voor de muziek
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

It's Time I Go – Lichtgevoelig

Powernap
Soort: Latin Jazz
Artiest: Joyce Cooling
Album: Cameo
Duur: 4 min.

Level 1
Heel zwakke stimulatie
Dit level is geschikt voor lichtgevoelige personen. Knippert niet.

Global Cooling

Powernap
Soort: Latin Jazz
Artiest: Joyce Cooling
Album: Global Cooling
Duur: 3 min.

Level 4
Hoge stimulatie
Gebruikt voor de muziek
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Rhythm Kitchen

Powernap
Soort: Latin Jazz
Artiest: Joyce Cooling
Album: Global Cooling
Duur: 4 min.

Level 4
Hoge stimulatie
Gebruikt voor de muziek
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Save This Dance

Powernap
Soort: Latin Jazz
Artiest: Joyce Cooling
Album: Global Cooling
Duur: 4 min.

Level 4
Hoge stimulatie
Gebruikt voor de muziek
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Chit-Chat

Powernap
Soort: Latin Jazz
Artiest: Joyce Cooling
Album: Global Cooling
Duur: 3 min.

Level 4
Hoge stimulatie
Gebruikt voor de muziek
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Dolores In Pink

Powernap
Soort: Latin Jazz
Artiest: Joyce Cooling
Album: Global Cooling
Duur: 4 min.

Level 4
Hoge stimulatie
Gebruikt voor de muziek
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

The Red Rose

Powernap
Soort: Latin Jazz
Artiest: Joyce Cooling
Album: Global Cooling
Duur: 4 min.

Level 4
Hoge stimulatie
Gebruikt voor de muziek
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Grass Roots

Powernap
Soort: Latin Jazz
Artiest: Joyce Cooling
Album: Global Cooling
Duur: 4 min.

Level 4
Hoge stimulatie
Gebruikt voor de muziek
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Cobra

Powernap
Soort: Latin Jazz
Artiest: Joyce Cooling
Album: Global Cooling
Duur: 4 min.

Level 4
Hoge stimulatie
Gebruikt voor de muziek
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Namiddagsessies (muziek van 5 tot 15 min.)

Latin Jazz – Joyce Cooling

What We Are Waiting For

Powernap
Soort: Latin Jazz
Artiest: Joyce Cooling
Album: Global Cooling
Duur: 2 min.

Level 4
Hoge stimulatie
Gebruikt voor de muziek
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

JC Mix

Powernap
Mix of: Global Cooling, Save This Dance & Grass Roots
Duur: 12 min.

Level 4
Hoge stimulatie
Gebruikt voor de muziek
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Lounge – Claude Challe

Wake Up

Powernap
Soort: Lounge
Artiest: Claude Challe
Album: Je Nous Aime
Duur: 5 min.

Level 4
Hoge stimulatie
Gebruikt voor de muziek
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Orgasmus

Powernap
Soort: Lounge
Artiest: Claude Challe
Album: Je Nous Aime
Duur: 8 min.

Level 4
Hoge stimulatie
Gebruikt voor de muziek
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Carmenita

Powernap
Soort: Lounge
Artiest: Claude Challe
Album: Je Nous Aime
Duur: 8 min.

Level 4
Hoge stimulatie
Gebruikt voor de muziek
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Psyche Paradise

Powernap
Soort: Lounge
Artiest: Claude Challe
Album: Je Nous Aime
Duur: 5 min.

Level 4
Hoge stimulatie
Gebruikt voor de muziek
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Je nous aime

Powernap
Soort: Lounge
Artiest: Claude Challe
Album: Je Nous Aime
Duur: 6 min.

Level 4
Hoge stimulatie
Gebruikt voor de muziek
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Soufi Night

Powernap
Soort: Lounge
Artiest: Claude Challe
Album: Je Nous Aime
Duur: 7 min.

Level 4
Hoge stimulatie
Gebruikt voor de muziek
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Survival

Powernap
Soort: Lounge
Artiest: Claude Challe
Album: Je Nous Aime
Duur: 5 min.

Level 4
Hoge stimulatie
Gebruikt voor de muziek
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

A L'ombre De Tes Cils

Powernap
Soort: Lounge
Artiest: Claude Challe
Album: Je Nous Aime
Duur: 6 min.

Level 4
Hoge stimulatie
Gebruikt voor de muziek
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Behesht

Powernap
Soort: Lounge
Artiest: Claude Challe
Album: Je Nous Aime
Duur: 5 min.

Level 4
Hoge stimulatie
Gebruikt voor de muziek
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Amma

Powernap
Soort: Lounge
Artiest: Claude Challe
Album: Je Nous Aime
Duur: 5 min.

Level 4
Hoge stimulatie
Gebruikt voor de muziek
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Peyotee

Powernap
Soort: Lounge
Artiest: Claude Challe
Album: Je Nous Aime
Duur: 6 min.

Level 4
Hoge stimulatie
Gebruikt voor de muziek
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

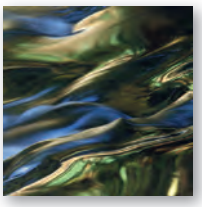
CC Mix

Powernap
Soort: Lounge
Artiest: Claude Challe
Mix of: Carmenita, Je Nous Aime & Wake Up
Duur: 20 min.

Level 4
Hoge stimulatie
Gebruikt voor de muziek
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Namiddagsessies (muziek van 5 tot 15 min.)

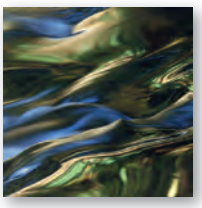
New Age



Eleane

Powernap
Soort: New Age
Artiest: Psychomed
Album: 2008
Duur: 8 min.

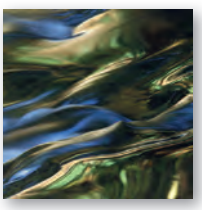
Level 4
Hoge stimulatie
Gebruikt voor de muziek
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen



Float 2 Relax

Powernap
Soort: New Age
Artiest: Psychomed
Album: 2008
Duur: 9 min.

Level 4
Hoge stimulatie
Gebruikt voor de muziek
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen



Harmony

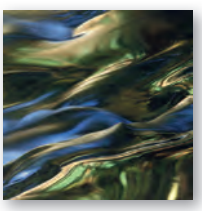
Powernap
Soort: New Age
Artiest: Psychomed
Album: 2008
Duur: 8 min.

Level 4
Hoge stimulatie
Gebruikt voor de muziek
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Plenitude

Powernap
Soort: New Age
Artiest: Psychomed
Album: 2008
Duur: 8 min.

Level 4
Hoge stimulatie
Gebruikt voor de muziek
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen



Serenity

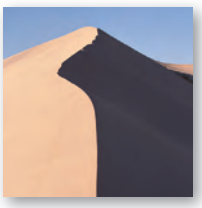
Powernap
Soort: New Age
Artiest: Psychomed
Album: 2008
Duur: 10 min.

Level 4
Hoge stimulatie
Gebruikt voor de muziek
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Taking Off

Powernap
Soort: New Age
Artiest: Psychomed
Album: 2008
Duur: 8 min.

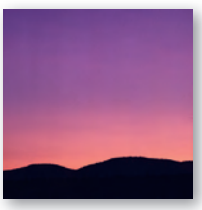
Level 4
Hoge stimulatie
Gebruikt voor de muziek
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen



Zen Latitudes

Powernap
Soort: New Age
Artiest: Psychomed
Album: 2008
Duur: 10 min.

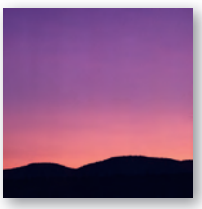
Level 4
Hoge stimulatie
Gebruikt voor de muziek
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen



Flight of a Bird

Powernap
Soort: New Age
Artiest: Psychomed
Album: 2009
Duur: 8 min.

Level 4
Hoge stimulatie
Gebruikt voor de muziek
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen



Utopia

Powernap
Soort: New Age
Artiest: Psychomed
Album: 2009
Duur: 6 min.

Level 4
Hoge stimulatie
Gebruikt voor de muziek
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Electro

Climax

Powernap
Soort: Electro
Artiest: Ivan Padduart
Album: Climax
Duur: 3 min.

Level 4
Hoge stimulatie
Gebruikt voor de muziek
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Namiddagsessies (muziek van 5 tot 15 min.)

Electro-Lounge

Amphetamin

Power-Nap
Soort: Electro-Lounge
Artiest: Cyrille Lascaud
Album: 2017
Duur: 2 min.

Level 5
Maximale stimulatie
Gebruikt voor de prestatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Garana

Power-Nap
Soort: Electro-Lounge
Artiest: Cyrille Lascaud
Album: 2017
Duur: 5 min.

Level 5
Maximale stimulatie
Gebruikt voor de prestatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Turbo Wake Up

Power-Nap
Soort: Electro-Lounge
Artiest: Cyrille Lascaud
Album: 2017
Duur: 15 min.

Level 5
Maximale stimulatie
Gebruikt voor de prestatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Blue Powder

Power-Nap
Soort: Electro-Lounge
Artiest: Cyrille Lascaud
Album: 2017
Duur: 3 min.

Level 5
Maximale stimulatie
Gebruikt voor de prestatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Eyes Wide Shut

Power-Nap
Soort: Electro-Lounge
Artiest: Cyrille Lascaud
Album: 2017
Duur: 6 min.

Level 5
Maximale stimulatie
Gebruikt voor de prestatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

White Mind

Power-Nap
Soort: Electro-Lounge
Artiest: Cyrille Lascaud
Album: 2017
Duur: 4 min.

Level 5
Maximale stimulatie
Gebruikt voor de prestatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Couleur Café

Power-Nap
Soort: Electro-Lounge
Artiest: Cyrille Lascaud
Album: 2017
Duur: 3 min.

Level 5
Maximale stimulatie
Gebruikt voor de prestatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Sweet Speed

Power-Nap
Soort: Electro-Lounge
Artiest: Cyrille Lascaud
Album: 2017
Duur: 2 min.

Level 5
Maximale stimulatie
Gebruikt voor de prestatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Namiddagsessies (muziek van 15 tot 40 min.)

Pro Relaxatie

Relax 15 min.

Powernap
Soort: Pro Relaxatie
Artiest: Psychomed
Duur: 15 min.

Level 4
Hoge stimulatie
Gebruikt voor de muziek
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Relax 20 min.

Powernap
Soort: Pro Relaxatie
Artiest: Psychomed
Duur: 20 min.

Level 4
Hoge stimulatie
Gebruikt voor de muziek
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Relax 30 min.

Powernap
Soort: Pro Relaxatie
Artiest: Psychomed
Duur: 30 min.

Level 4
Hoge stimulatie
Gebruikt voor de muziek
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Relax 45 min.

Powernap
Soort: Pro Relaxatie
Artiest: Psychomed
Duur: 45 min.

Level 4
Hoge stimulatie
Gebruikt voor de muziek
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Relax 60 min.

Powernap
Soort: Pro Relaxatie
Artiest: Psychomed
Duur: 60 min.

Level 4
Hoge stimulatie
Gebruikt voor de muziek
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Relax 15 min. Lichtgevoelig

Powernap
Soort: Pro Relaxatie
Artiest: Psychomed
Duur: 15 min.

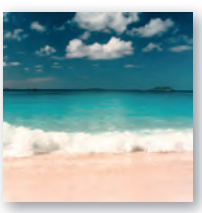
Level 1
Heel zwakke stimulatie
Dit level is geschikt voor lichtgevoelige personen. Knippert niet.

Relax 20 min. Lichtgevoelig

Powernap
Soort: Pro Relaxatie
Artiest: Psychomed
Duur: 20 min.

Level 1
Heel zwakke stimulatie
Dit level is geschikt voor lichtgevoelige personen. Knippert niet.

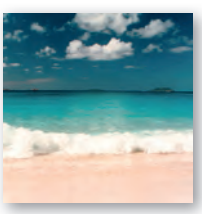
Hyper Siësta's



Seashore 10 min.

Soort: Hyper Siësta
Artiest: Psychomed
Duur: 10 min.

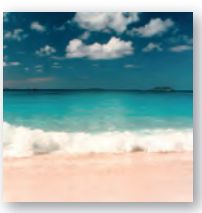
Level 5
Maximale stimulatie
Gebruikt voor de prestatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen



Seashore 20 min.

Soort: Hyper Siësta
Artiest: Psychomed
Duur: 20 min.

Level 5
Maximale stimulatie
Gebruikt voor de prestatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen



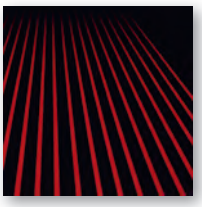
Seashore 30 min.

Soort: Hyper Siësta
Artiest: Psychomed
Duur: 30 min.

Level 5
Maximale stimulatie
Gebruikt voor de prestatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Namiddagsessies (muziek van 15 tot 40 min.)

Herstel / Energie



Dynamiser

Prestatie – 9 min.

Op zeer snel “electro” tempo, “Dynamiser” heeft een stimulerend effect op de geest; aangeraden voor of tijdens de studie, kan het verminderen of het vervangen van stimulerende middelen zoals amfetaminederivaten.

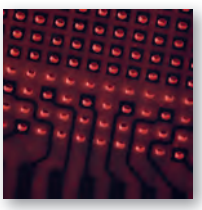
Level 5
Maximale stimulatie
Gebruikt voor de prestatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

High Resolution

Prestatie – 11 min.

High Resolution is een sessie die snelle ritmes die overeenkomen met de verwerking va gegevens gedurende een periode van totale gemoedsrust includeert.

Level 5
Maximale stimulatie
Gebruikt voor de prestatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen



Memostar

Prestatie – 10 min.

Opgemaakt met snelle ritmes, “Memostar” wordt bedoeld om na een lange intellectuele inspanning of een leren te worden gebruiken om het memoriseren te vergemakkelijken.

Level 5
Maximale stimulatie
Gebruikt voor de prestatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Nitroglycerin

Prestatie – 12 min.

Dit programma neemt je mee op de “hoog ALPHA” golven, of vrije snel tempo. Het stopt ruminatie vlug en veroorzaakte een radicale gemoedsrust, terwijl het stimuleren van het energie niveau; dus voorbereidt het voor de intellectuele inspanning die zal volgen; dit programma is uitermate geschikt voor het herstel pauzes tijdens de dag.

Level 5
Maximale stimulatie
Gebruikt voor de prestatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Creativiteit

Eureka

Prestatie – 30 min.

Voor dit programma gebruikte men als basis technoritmes en auditieve en visuele prikkels. Door een mix van alfa –en bètagolven bevordert het de associaties van verschillende ideeën en stimuleert het de visualisering van projecten. U voelt zich los van de wereld zonder daardoor uw waakzaamheid en dat pittig gevoel, onmisbaar voor een dynamische creativiteit, te verminderen.

Level 5
Maximale stimulatie
Gebruikt voor de prestatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

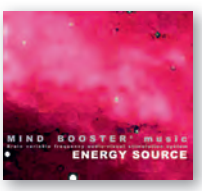
Creativity

Prestatie – 31 min.

Wil u creëren, verzinnen, herdenken, uw eigen werkelijkheid vormgeven, maak dan volop gebruik van dit programma om verschillende ideeën, creatieve visualisaties, intellectuele constructies, originele bedenkingen en talrijke vernuftige hersenspinsels te ontwikkelen. Dit programma met hoge alfaritmes stimuleert ze.

Level 5
Maximale stimulatie
Gebruikt voor de prestatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Siësta / Dutje



Energy Source

Prestatie – 15 min.

De stijl is die van de “Acid Jazz”. Dit programma brengt u naar de alfagolven. Het zorgt ervoor dat u zich snel ontspant zonder daardoor u beslissingsgeest te wijzigen of u in slaap te wiegen. Vermits het programma begint met hoge prikkels, is het slechts aan te bevelen als u onder zware stress staat en u alert wil blijven. Bijzonder geschikt als u weinig tijd hebt om even te onspannen.

Level 5
Maximale stimulatie
Gebruikt voor de prestatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Namiddagsessies (muziek van 15 tot 40 min.)

Siësta / Dutje

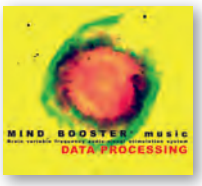
Break

Prestatie – 15 min.

U heeft weinig tijd maar een korte, ontspannende siësta zou u enorm veel deugd doen, helaas ontbreekt u de tijd voor een kort maar doeltreffend dutje. Wel, dan is dit korte programma wat u nodig heeft. In slechts 15 minuten bent u weer volledig ontspannen! Na de sessie voelt u zich herboren en in topvorm.

Level 5
Maximale stimulatie
Gebruikt voor de prestatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Integratie



Data Processing

Prestatie – 39 min.

Met behulp van Acid Jazz leidt dit programma de theta-golven in. Op veel vlakken zijn deze golven identiek aan de droomgolven, waarbij men in de fase van de paradoxale slaap belandt. Tijdens deze fase verwezenlijken de hersenen de werkelijke gegevensverwerking van onze bio-computer. (Visualisatie, begripsvermogen, integratie; enz.)

Level 5
Maximale stimulatie
Gebruikt voor de prestatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Comprehension

Prestatie – 40 min.

Na of tijdens de studie vragen uw hersenen om hulp! De theta-hersengolven, de golven bij uitstek voor de gegevensverwerking van uw “bio-computer”, worden in hoge mate geïntroduceerd op sleutelritmes. Dit programma is gebaseerd op de bevindingen van doorgedreven research naar de elektro-encefalografie.

Level 5
Maximale stimulatie
Gebruikt voor de prestatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

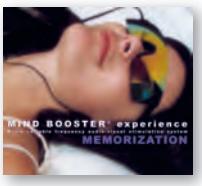
Memoriseren

Memo-Booster

Prestatie – 29 min.

De MEMO BOOSTER is samengesteld uit ambiant-muziek en ideaal na een leerproces omdat het de memorisatie vergemakkelijkt. Het programma vormt een krachtige inductor van theta-golven van de hersenen en verschaft de nodige geheugenversterking voor monotone leerprocessen.

Level 5
Maximale stimulatie
Gebruikt voor de prestatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen



Memorization

Prestatie – 30 min.

Leg vast wat u geleerd hebt dankzij dit verbazingwekkend en doeltreffend programma. Al meer dan 10 jaar gebruiken studenten het tijdens de examenperiode. Het produceert “theta-hersengolven” die geassocieerd worden met de geheugenversterking en de verwerking van geassimileerde gegevens.

Level 5
Maximale stimulatie
Gebruikt voor de prestatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

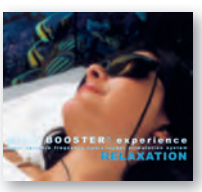
Relaxatie

Anti-Stress

Prestatie – 39 min.

Op basis van Latino-ritmes brengt dit programma een diepgaande ontspanning en antistress-gevoel teweeg. Tijdens de laatste 20 minuten doet zich een alfastabilisatie voor. Het is perfect geschikt voor de eerste sessies en veroorzaakt een zelfde staat van bewustzijn als het ENERGIEBRON-programma, met dat verschil dat dit programma 40 minuten duurt en het relaxatiegevoel van langere duur kan zijn. Ideaal dus, als u tijd hebt om te genieten van de ontspanning.

Level 5
Maximale stimulatie
Gebruikt voor de prestatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen



Relaxatie

Prestatie – 39 min.

Ontsnap even uit de dagelijkse sleur! Dit is een licht programma, dat tezelfdertijd uitstekende resultaten legroen. Gedurende 40 minuten brengt dit programma u in alle rust naar de diepste diepten van uw onderbewustzijn om u tenslotte dat gevoel van gemoedsrust en sereniteit te bezorgen waar u al zolang naar op zoek was…en u vindt het gewoon in uzelf!

Level 5
Maximale stimulatie
Gebruikt voor de prestatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Avondsessies (ontspannende stemmen)

Omgaan met stress

Loslaten

Relaxatie (audioceuticals) – 35 min.

Deze opname omvat (track nr.1) een introductie tot de technologie van Meta-Relaxatie® enkele algemene adviezen over de audioceuticals® en hoe je het best het luisteren moet aanpakken. Track nr.2 stelt u een begeleide relaxatiesessie voor en helpt u daarna zo goed mogelijk te ontspannen en los te laten, om optimaal te kunnen genieten van de technologieën die gebruikt worden in de audioceuticals®. Deze opname is dus uiterst belangrijk, als eerste kennismaking, voor alle personen die zich nog nooit in staat van diepe relaxatie hebben bevonden. Deze opname waarvan de titel «Loslaten» is, is dus een absolute aanrander om even te wennen en tegelijkertijd te leren het bewuste los te laten en een mooie inleiding vóór uw eerste audioceutical.

Level 3
Matige stimulatie
Gebruikt voor de relaxatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Omgaan met stress

Relaxatie (audioceuticals) – 32 min.

Een reis door de natuur, langs de betoverende stranden van de kuststreken van uw vakantiebestemming, langs de beekjes in de bergen waar puur en verfrissend water stroomt, twee metaforische verhalen die een tafereel uit een droom oproepen en de intuïtieve intelligentie, de spontaniteit, de zelfzekerheid, de natuurlijke schoonheid van sommige dieren die op natuurlijke wijze hun stress regelen. Stap voor stap krijgt u het gevoel, net als een piloot op weg naar zijn bestemming, dat u in een klein vliegtuigje zweeft over de wolken van uw bestaan. Deze opname brengt krachtige suggesties teweeg die de zorgen, diep verborgen in de dieptes van uw onderbewustzijn, doen vervliegen.

Level 3
Matige stimulatie
Gebruikt voor de relaxatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Addictions

Stoppen met roken

Relaxatie (audioceuticals) – 29 min.

Via een reis naar de bergen stijgt u op naar de zuivere lucht van uw vrijheid. Deze opname vormt een zeer doeltreffende psychologische hulp wanneer u trek krijgt om te roken; een moment van diepe ontspanning om de zenuwen te bedwingen, als aanvulling op de gebruikte nicotinevervangers (patch, kauwgom, enz.). Deze disk is uw perfecte gezel voor thuis, tijdens deze belangrijke eerste weken na uw afscheid van de sigaret.

Level 3
Matige stimulatie
Gebruikt voor de relaxatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Depressieve toestanden

Levenslust

Relaxatie (audioceuticals) – 38 min.

Een beekje verdrinkt en reinigt de onzuiverheden van uw herinneringen. Aangename herinneringen, wonderbare dromen uit uw kindertijd overvallen u. Twee verhalen nemen u mee naar het land van het licht en verdrijven de negatieve golven. De diepgaande relaxatie en het intens moment van geluk die deze opname teweegbrengt, begunstigen uw vermogen tot verandering en bereiden het onderbewuste voor op een positieve kijk op het leven. Een ingrijpende aanvulling om constructief te reageren op een depressie!

Level 3
Matige stimulatie
Gebruikt voor de relaxatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Gewicht

Vermageren

Relaxatie (audioceuticals) – 23 min.

Het is algemeen bekend dat nervositeit compenserende eetbuien kan veroorzaken. Bovendien kan een situatie van ontspanning op zichzelf de regeling van het gewicht genereren. De gewichtstoename is verbonden aan talrijke processen, vaak van emotionele aard, en soms van vereenzelviging of van schuldgevoel. Deze processen kunnen positief beïnvloed worden door relaxatie en suggesties opgebouwd rond verschillende thema's. Wij raden u aan deze opname te gebruiken telkens u in het dagelijkse leven met spanning geconfronteerd wordt want het kan de extra eetbuien en de vaak moeilijk te groeneren diëten perfect vervangen.

Level 3
Matige stimulatie
Gebruikt voor de relaxatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Avondsessies (ontspannende stemmen)

Functionele stoornissen

Cardio-Relaxatie

Relaxatie (audioceuticals) – 31 min.

Stress beïnvloedt rechtstreeks de spanning in de spieren die de grootte van de bloedvaten regelen. Relaxatie is dus ideaal om de medicatie te vervolledigen. Personen die een hartaanval kregen of die lijden aan hartbeklemming hebben vaak last van bedreigende, of als bedreigend geïnterpreteerde, gevoelens en tekenen. Als deze mensen zelf geen positieve houding aannemen, kunnen ze onmogelijk hun eigen sereniteit en welzijn terugvinden. Deze opnames voorzien in deze leemte en zorgen ervoor dat de zieke kalm wordt.

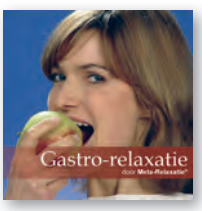
Level 3
Matige stimulatie
Gebruikt voor de relaxatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Hoofdpijn

Relaxatie (audioceuticals) – 32 min.

Desondanks de zeer verschillende psychopathologische processen, reageert spanningshoofdpijn net zoals migraine zeer goed op de diepgaande relaxatie. Door middel van aangepaste suggestie kan deze opname in het bijzonder inspelen op de spanning in de nekspieren. Bovendien kan de opname ook de onbewuste vaso-motorische problemen van de gladde spieren verzachten. Het zorgt voor een diepgaande relaxatie gericht op de bewuste en onbewuste ontspanning van de spieren. Deze ontspanning kan zowel fysisch als psychologisch werken.

Level 3
Matige stimulatie
Gebruikt voor de relaxatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen



Gastro-Relaxatie

Relaxatie (audioceuticals) – 48 min.

Chronische maagontsteking, een geïrriteerde darm, bepaalde maagzweren en allerlei ontstekingen van de maag tot aan de endeldarm… Het spijsgroeneringssysteem biedt ons het grootste aantal voorbeelden en de beste studies over de rol van psychosomatische mechanismen in het opduiken of evolueren van pijnen en organische letsels. De grote relaxatie en de muzikale sfeer geven een verklaring voor de doeltreffendheid en de lange duur van het effect van deze suggesties gericht op de maagontspanning.

Level 3
Matige stimulatie
Gebruikt voor de relaxatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Prenatale relaxatie

Relaxatie (audioceuticals) – 48 min.

De angst voor een premature geboorte, voor de pijn van de bevalling, die al ingeprogrammeerd zijn sedert de kinderjaren, en zelfs het risico om te zitten in de laatste drie weken van de zwangerschap, zijn problemen in de verloskunde waarvoor geen medische uitleg bestaat. De wetenschappelijke literatuur heeft het over de rol van psychologische factoren en de doeltreffendheid van een aangepaste tussenkomst op dat niveau. De grote psychische en psychologische relaxatie en de geluidssfeer geven een verklaring voor de doeltreffendheid van de suggesties gericht op de baarmoeder –en bilnaadontspanning. Te gebruiken vanaf de derde maand zwangerschap.

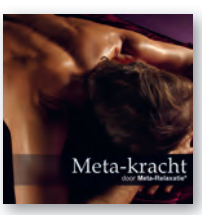
Level 3
Matige stimulatie
Gebruikt voor de relaxatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Meta-extase

Relaxatie (audioceuticals) – 39 min.

In het bijzonder bij de vrouw is het genot rechtstreeks verbonden met de emotionele en imaginaire dimensie. Deze opname is een rijke bron aan onrechtstreekse erotische beelden en sensoriele verbindingen die op een subtiele manier inwerken op de persoon in kwestie. De erotische capaciteit verhogen door middel van een aangename en positieve visualisatie kan het vermogen een orgasme te krijgen optimaliseren. Dat kun je vergelijken met het trainen van een verzwakte spier opdat ze opnieuw haar oorspronkelijke kracht en sterkte zou terugwinnen.

Level 3
Matige stimulatie
Gebruikt voor de relaxatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen



Meta-kracht

Relaxatie (audioceuticals) – 37 min.

Seks zit tussen je twee oren! Dit is een algemeen bekend feit. Vandaar de idee om een programma met aangepaste suggesties te ontwikkelen die eventuele remmingen, verschillende angsten (zoals de angst voor het niet op de hoogte zijn) en het gebrek aan zelfrespect deblokkeren. Deze opname bevat nog meer metaforen met het oog op de stimulatie van de erotiek die in ons verscholen zit en die subtiel inwerken op het niveau van de sensorialiteit van de erogene zones die rechtstreeks in verband staan met de seksuele organen. Ze bereiden u op een natuurlijke en optimale wijze voor op de handeling die volgt.

Level 3
Matige stimulatie
Gebruikt voor de relaxatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Ademhalingsrelaxatie

Relaxatie (audioceuticals) – 39 min.

Van psychogene hyperventilatie tot allergische bronchiale astma – talrijk zijn de ademhalingsproblemen waarbij het psychosomatisch aspect een verzwarende of verergerende rol speelt. De diepgaande psychische en psychologische relaxatie die de suggesties en muzikale sfeer veroorzaken, verklaren de onmiddellijke doeltreffendheid en het lange effect van de behandeling.

Level 3
Matige stimulatie
Gebruikt voor de relaxatie
Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Avondsessies (ontspannende stemmen)

Slaap

Inslapen

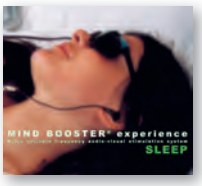
Relaxatie (audioceuticals) – 32 min.

Een belangrijk hulpmiddel voor personen die lijden aan slapeloosheid. Deze opname is eerst en vooral een sterk relaxerend agens. Met de krekels tijdens een zomernacht op de achtergrond wordt u progressief begeleid naar het inslapen terwijl de stemgeluiden gefluister worden. Langzaam maar zeker gaat u zich ontspannen voelen en de behoefte om te slapen komt… heel natuurlijk! U slaapt in, in een serene sfeer… nog voor het einde van de opname!

Level 3
Matige stimulatie

Gebruikt voor de relaxatie

Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen



Sleep

Prestatie – 29 min.

Met de ruime en langzame delta-golven van dit programma belandt u in een mum van tijd in de armen van Morpheus. De steeds herhaalde prikkels maken de geest eerst volledig leeg, vervolgens wordt het lichaam zwaar en geleidelijk aan maakt een soort sufheid zich meester van u. De verdoving wordt met de minuut groter en uiteindelijk overvalt de vaak u en treedt u dromenland binnen.

Level 5
Maximale stimulatie

Gebruikt voor de prestatie

Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Hypno-Sleep

Prestatie – 29 min.

Dit programma start met sfeervolle muziek in “ambiant”-stijl, vergezeld door audiovisuele alfa – en bètaprikkels, vervolgens voert het u mee naar de langzame slaapgolven, namelijk de deltagolven. Zoals de naam doet vermoeden, is het programma uiterst doeltreffend als u moeilijkheden heeft om in te slapen of om opnieuw in te slapen.

Level 5
Maximale stimulatie

Gebruikt voor de prestatie

Dit level is niet geschikt voor lichtgevoelige personen

Alle PSiO® programma's nog eens op een rijtje…

Ochtendsessies

Concentratie

Concentration
Focus Attention

Stop Time

Stop Tijd "Ademen" 5 min.
Stop Tijd "Visualisatie" 10 min.

Dr. Roy Martina – Meditaties

Aquarius Chakra's
Aquarius Chakra's en Sutra's
Balans
De Adelaar
Detoxificatie
Diepzielduiken
Divine Comedy
Diepe relaxatie
DNA-programmering
Emotioneel Fit
Healing
Ik ben in Balans
Innerlijk Kind
Innerlijke rust
Ik ben mijn beste vriend
Innerlijke schoonheid
Intentie voor het slapen
Moeiteloos Slank
Kidz
Life experience, diepe martix meditatie
Loslaten
Meditatie Karma Burning
Ontmoet je gidsen
Opluchting
Piramide Power
Pong Youp
Prana
Sterrenkind
Leef the Secret
Vitaliteit
Vrijheid
Vuur der transformatie
Wellness
Welterusten
Zuivering

Dr. Roy Martina – Omega Healing

1. De Regulator
3. Innerlijke Heler
4. Immuunsysteem
5. Verjonging
6. Programmeren DNA
7. Programmeren Zenuwstelsel
8. Synchronisatie
9. Harmonsatie Chakra's
10. Metaforische Heling
11. Onderhoud
12. Mentale Bescherming

Middagsessies (Muziek 5-15 min.)

Latin Jazz (Joyce Cooling)

The Way Out
It's You
Voo Doo Chicken
Ve
Glad Rap
It's on you
Dori
It's Time I Go (lichtgevoelig)
Rhythm Kitchen
Save This Dance For Me
Chit-Chat
Dolores In Pink
The Red Rose
Global Cooling
Grass Roots
What We Are Waiting For
Cobra
MIX JC
ALBUM Global Cooling
ALBUM Cameo

Lounge (Claude Challe)

Je Nous Aime
Behesht
Carmenita
Survival
Peyotee
Orgasmus
Wake Up
Soufi Night
Psyche Paradise
Amma
A L'ombre De Tes Cils
MIX CC

New Age

Eleane
Float 2 Relax
Harmony
Plenitude
Serenity
Taking Off
Zen Latitudes
Flight of a Bird
Utopia

Electro

Climax

Electro-Lounge

Amphetamin
Turbo Wake Up
Eyes Wide Shut
Couleur Café
Garana
Blue Powder
White Mind
Sweet Speed

Classical Music

Ignace-Joseph Pleyel – Concert voor fluit en orkest
Peter I. Tchaikovsky – Chant sans paroles

Classical Music – Lichtgevoelig

Ludwig van Beethoven – Romance voor viool en orkest
Peter Benoît – 3nd Fantasy for Piano Solo
Zdenek Fibich – Poema

Middagsessies (Muziek 15-40 min.)

Pro Relaxation

Relax 15 min.
Relax 20 min.
Relax 30 min.
Relax 45 min.
Relax 60 min.
Relax – Photosensitivity 20 min.
Relax – Photosensitivity 15 min.

Hyper Naps

Seashore Hyper Nap 10 min.
Seashore Hyper Nap 20 min.
Seashore Hyper Nap 30 min.

Recovery / Energy

Dynamiser
High Resolution
Memostar
Nitroglycerin Anti-Stress

Power Nap

Energy Source
Break

Creativity

Creativity
Eureka

Integration

Data Processing
Comprehension

Memorization

Memo-Booster
Memorization

Relaxation

Relaxation
Anti-Stress

Avondsessies

Levenslust

Levenslust

Omgaan met stress

Omgaan met stress
Loslaten
Loslaten (lichtgevoelig)

Addictions

Stoppen met roken

Sleep

Inslapen
Hypno-Sleep
Sleep

Functionele stoornissen

Ademhalings-relaxatie
Cardio-relaxatie
Gastro-relaxatie
Hoofdpijn
Meta-extase
Meta-kracht
Prenatale-relaxatie

Gewicht

Vermageren

Packages

Harmony

8 titels

Loslaten
Omgaan met stress
Inslapen
Levenslust
Ademhalings-relaxatie
Vermageren
Meta-kracht
Meta-extase

facebook.com/psiowereld

www.psio.com

Copyright © 2023 Psychomed.com® N.V. Alle rechten voorbehouden. PSiO® Tijdschrift N°0 – 01/2023 #4.
PSiO®, het PSiO®-logo en Psioplanet® zijn wereldwijd geregistreerde handelsmerken van Psychomed.com N.V.

Geïnteresseerd in een ontdekkingssessie met de PSiO® ?

Neem dan contact op met uw PSiO®-ambassadeur :

Of neem contact op met PSiO® via info@psio.com en wij sturen u de contactgegevens van de dichtstbijzijnde Ambassadeur.