

**brainLight**<sup>®</sup>

LIFE IN BALANCE

Ganzheitliche **brainLight**-  
Entspannungstechnologie

Regenerieren

Powernapen



Verwöhnen

Entspannen

### Die Auswirkungen von Stress

#### Eustress

- Anforderung wird als Herausforderung gesehen
- Kompetenz ist vorhanden
- ➔ wahrscheinlich erfolgreiche Lösung der Aufgabe.

#### Disstress

- Anforderung wird als Belastung gesehen
- Kompetenz ist nicht vorhanden
- ➔ wahrscheinlich keine Lösung der Aufgabe.



### Stress-Symptome, die sich körperlich, geistig & im Verhalten bemerkbar machen:

- Herz- und Kreislaufbeschwerden wie Bluthochdruck, Schwindelgefühle, Herzrasen, Atembeschwerden
- Schmerzen wie etwa Kopfschmerzen, Nackenschmerzen, Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen
- Störungen des Magen-Darm-Traktes wie etwa Durchfall, Verstopfung, Magendruck, Reizmagen, Reizdarm, Sodbrennen
- Schlafstörungen
- Unkontrollierbare Zuckungen, Muskelkrämpfe
- Allergien, Hautirritationen
- Konzentrationsstörungen, Denkblockaden, Vergesslichkeit, Wortfindungsprobleme
- Leichte Irritierbarkeit.



### Stress-Symptome, die sich psychisch bemerkbar machen:

- sich fremdbestimmt fühlen, sich hilflos fühlen, sich überfordert fühlen, sich in der Falle fühlen, sich wie in einem Hamsterrad fühlen
- Gereizt sein bis hin zu aggressiv sein
- Unzufrieden sein, lustlos sein - auch in sexueller Hinsicht
- Ängstlich sein - man befürchtet, den beruflichen Anforderungen nicht mehr gewachsen zu sein, entlassen zu werden
- Ärger und Wut über sich selbst, über die nachlassende psychische und seelische Belastbarkeit
- Deprimiert sein, da man an sich und seinen Fähigkeiten zweifelt und nicht weiß, wie man eine Besserung der Beschwerden erreichen könnte.



## Wirkungen der **brainLight**-Systeme:



### Unmittelbare Wirkungen einer Anwendung:

- sofortiger Stressabbau
- tiefe Entspannung schon nach ca. 10 Minuten
- Ersatz für ca. 2 Stunden Schlaf (tiefe Regeneration)
- Vertiefung von Lerninhalten und Aufnahme ins Langzeitgedächtnis

### Mittelfristige Wirkungen nach ca. 5 Anwendungen:

- mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag
- mehr Stressresistenz und höhere Belastbarkeit
- bessere Leistungen
- mehr geistige Klarheit und richtige Entscheidungen

### Langfristige Wirkungen je nach Regelmäßigkeit:

- Konzentrationssteigerung
- Gedächtnis-Verbesserung
- besseres Reaktionsvermögen
- erhöhte, andauernde Stressresistenz
- Leistungsanstieg in vielen Lebensbereichen
- Steigerung der Gehirnaktivitäten.

1

Bitte setzen Sie sich den Kopfhörer bequem auf. Die nun folgenden Schritte werden Ihnen über Kopfhörer erklärt.



2

Bitte setzen Sie sich je nach Programm die Visualisierungsbrille auf.



3

Die Lichtintensität der Visualisierungsbrille und die Lautstärke des Kopfhörers können Sie mit den Reglern an den Gerätekabeln individuell einstellen.



4



Lehnen Sie sich jetzt einfach zurück und genießen Sie Ihre wohlverdiente Pause.

**brainLight**<sup>®</sup>

LIFE IN BALANCE

Ganzheitliche **brainLight**-  
Entspannungstechnologie



Lassen Sie sich verwöhnen.