



7 Simple step til en stress fri hverdag med EmWave PSR©

EmWave PSR, værktøjet til en stress fri hverdag og mere energi

1. **Tænd** – tryk nederst på den røde sensor knap
2. **Placér** – tommelfingeren på den røde sensor eller anvend øresensoren
3. **Vent** – på det blinkende blå lys nederst til venstre, der viser at der nu er forbindelse
4. **Åndedræt** – Når det blå lys, i det midterste display, begynder at gå op og ned, så træk vejret ind når det går op og ud når den går ned
5. **Aktivér en positiv følelse** – f.eks. for en person, taknemlighed eller glæde i dit liv, samtidig med at du bevarer fokus på åndedrættet, ind når lyset går op og ud når lyset går ned
6. **Hold øje med** – det øverste lys på emWave'en, skifter fra rød (normal), til blå (forbedret), til grøn (optimal). Din stress reduceres, jo mere og jo længere du er i grøn (såkaldt Coherence).
7. **Sluk** – tryk igen nederst på den røde sensor knap i ca. 2 sekunder.

