



### Tips til en stress fri hverdag med EmWave PSR® *EmWave PSR, værktøjet til en stress fri hverdag og mere energi*

- Brug Quick Coherence® teknikken med din emWave PSR til at komme i coherence mindst fire gange hver dag.
  1. Om morgenen,
  2. Efter frokost for at genopfriske og genoplade
  3. Før du går hjem efter arbejde
  4. Før du går i seng for at få en mere rolig søvn.
- Det er også vigtigt at bruge emWave PSR:
  1. Før potentielt stressende situationer, for hurtiger, at komme i balance efter en stressende oplevelse.
  2. Som forberedelse til et møde, som dermed kan hjælpe med at aktivere en dybere mental og følelsesmæssig klarhed og samtidig øge din evne til at lytte og kommunikere.
- Brug din emWave PSR i fem minutter eller mere hver gang. For at opnå længere varende virkning er det vigtigt en gang om ugen, at tage en 10 minutter eller længere session med din emWave PSR.
- Øvelse øger din coherence ratio (procentdel af tiden, du er høj coherence vs medium coherence vs lav coherence) og den måles ved at fylde ”hjerte aktion banen” med blå vandrette bjælker, helt til toppen og starte igen.) Jo mere du er i høj coherence, jo hurtigere vil du færdiggøre en bane. For ar at opnå det bedste resultat, anbefales det, at du fylder mindst tre baner per dag (evt. i flere sessioner, du kan fylde en bane på tre til fem minutter.)
- Fortsæt med at bruge Quick Coherence ® teknikken flere gange dagligt.

Quick Coherence ® teknikken udfører du på denne måde – 3. trin:

1. fokus omkring dit hjerte, læg eventuelt højre hånd på hjertet – Heart focus
2. ånd langsomt ind og ud og forestil dig at du ånder igennem hjertet – Heart breathing
3. genkald en positiv følelse, (ikke tanken, men følelsen) – Heart feeling

### **EmWave PSR**

