

Suggestionen in die Sitzungen einbauen

Du kannst ganz einfach Suggestionen in die Neuro Programmer-Sessions einbauen. So wird die Sitzung zur Hypnose- oder Mentaltrainings-Einheit, die du ganz nach deinen Zielen und Wünschen anpassen kannst. Wie das geht, erfährst du in dieser Schritt-für-Schritt-Anleitung.

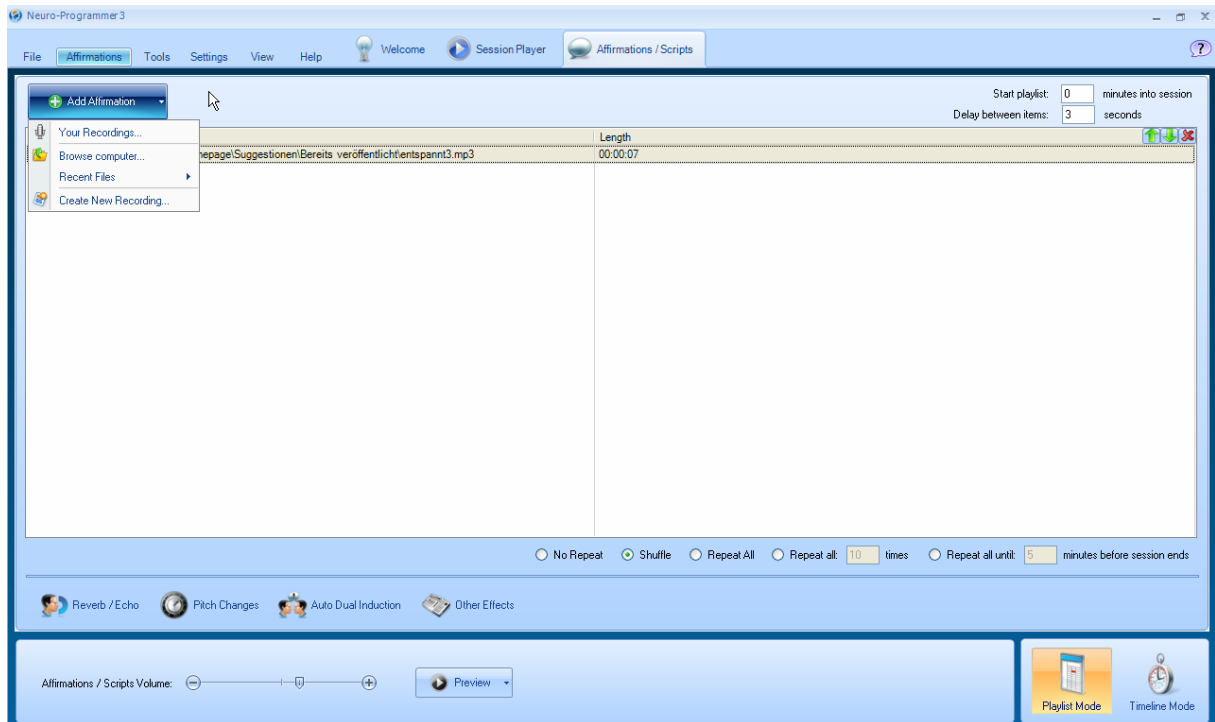
1. Affirmations-Bildschirm auswählen

Wähle eine Sitzung nach deinem Wunsch aus der Session List aus. Dadurch gelangst du zur Sitzungsansicht.



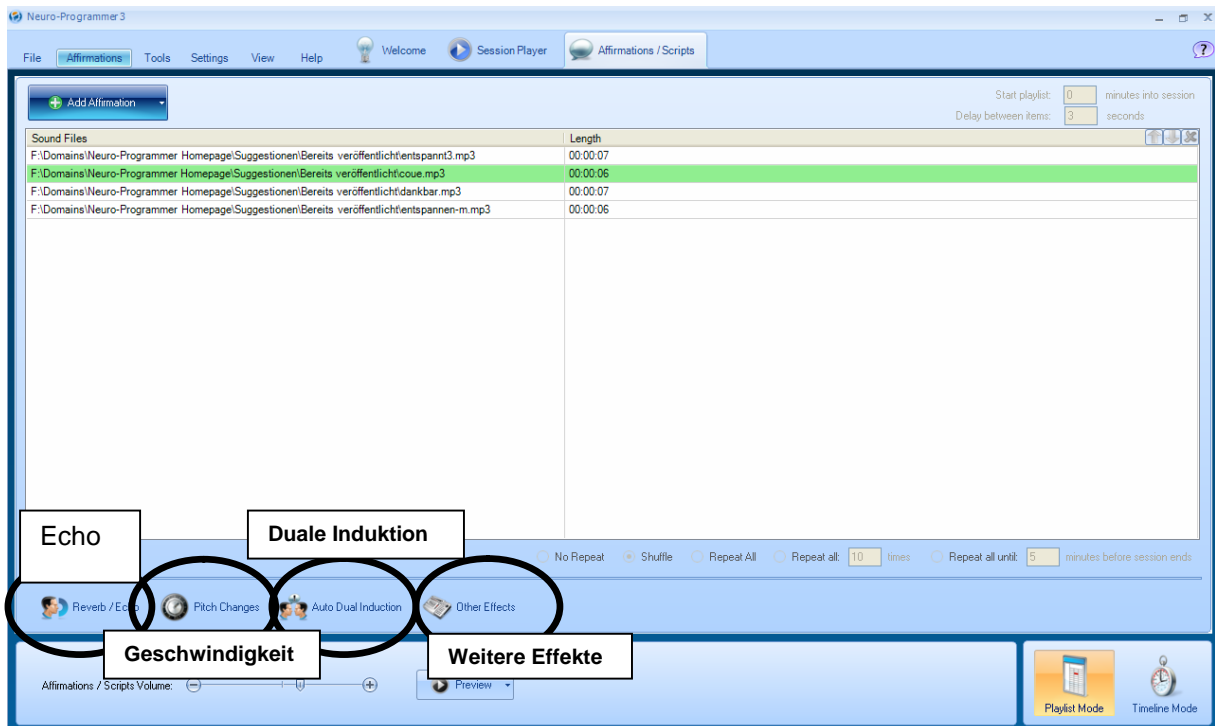
Klicke oben auf „**Affirmation/Scripts**“. So kommst du zum Suggestionen-Modul. Voreingestellt ist der Playlist-Modus. Unten rechts kannst du auch in den Timeline-Modus wechseln (dazu gleich mehr).

Playlist-Modus



Mit einem Klick auf **„Add Affirmation“** kannst du deine eigenen Suggestionen (bzw. die aus dem NeuroLetter (www.neuroletter.de)) in die Liste hinzufügen.

Unter **„Browse computer“** kannst du deinen Rechner nach Suggestionen durchsuchen und diese zur Sitzung hinzufügen.



Effekte

Um die Suggestionen abwechslungsreicher und effektiver zu gestalten, kannst du **Effekte** hinzufügen:

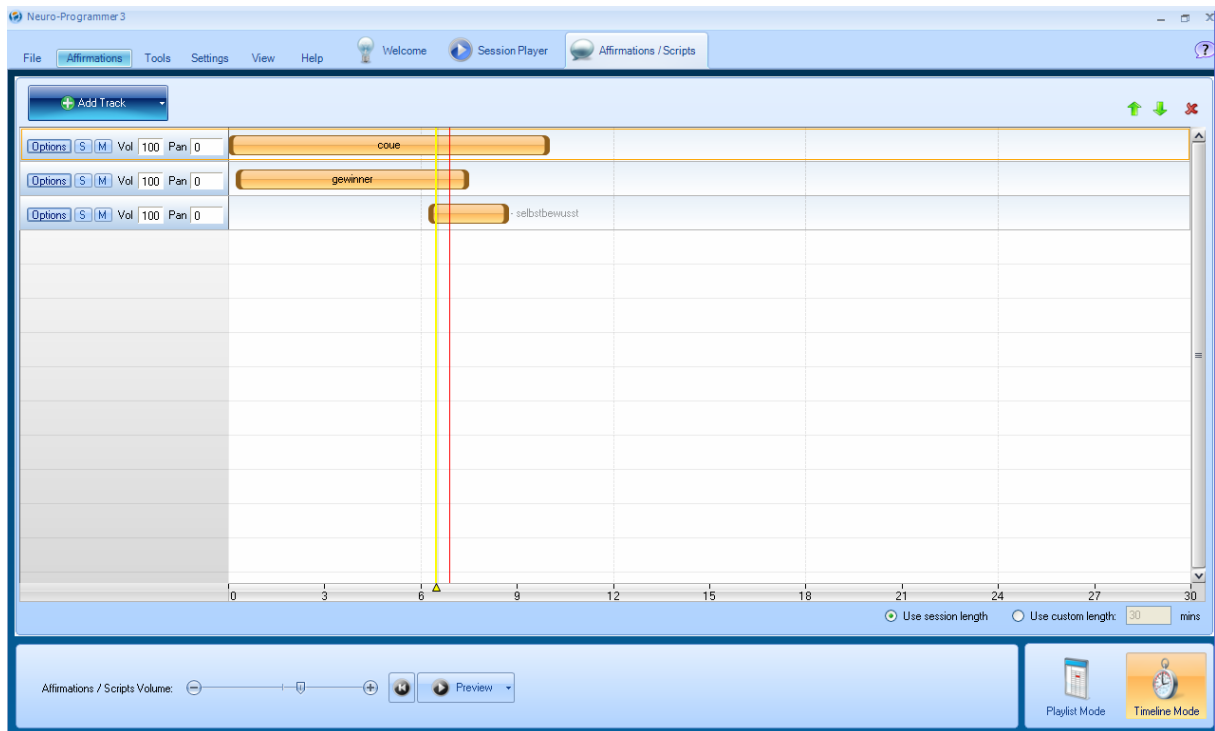
- Echo und Hall
- Geschwindigkeit (langsamer und schneller)
- Duale Induktion (die Suggestionen werden leicht zeitversetzt auf dem rechten und linken Ohr wiedergegeben)
- Weitere Effekte

Die Suggestionen werden wie eine Playlist im Windows Mediaplayer wiedergegeben. Du kannst die Playlist wiederholen oder per Zufallsmodus (**Shuffle**) durcheinandermixen.

Oben rechts kannst du festlegen, nach welcher Zeit die Suggestionen starten sollen (Start playlist...) und wie lange die Pause zwischen den einzelnen Suggestionen dauern soll (Delay between items).

Timeline-Modus

Der Timeline-Modus bietet ebenfalls einige Besonderheiten. Du gelangst in diesen Modus, indem du unten rechts den entsprechenden Button anklickst.



Hier kannst du verschiedene Suggestionen, Hintergrundsounds oder sonstige (Musik-)Dateien während der Sitzung anordnen und jede mit beliebigen Effekten versehen. Klicke dazu für den jeweiligen Track auf „Options“.

Du kannst pro Track auch mehrere Dateien einfügen, diese dann z.B. per Zufallswiedergabe anordnen und mit anderen Tracks kombinieren. Auf diese Weise entsteht deine ganz persönliche Session, die genau an deine Bedürfnisse angepasst ist.

2. Abspeichern / Exportieren

Wenn du deine eigene Playlist oder Timeline zusammengestellt hast, kannst du sie natürlich auch speichern und exportieren. Dazu findest du oben links unter „Affirmations“ verschiedene Möglichkeiten (z.B. das Exportieren der reinen Playlist/Timeline ohne Session als wav-Datei). Speichere dir deine Liste unter einem geeigneten Namen ab, dann kannst du sie jederzeit in Sessions einbauen.

