# КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К СЕАНСУ РЕГРЕССИИ

**Рекомендация Дианы Орлан:**

1. Продумайте запрос на регрессию (погружение в глубинную память).
2. Подготовьте удобное место для работы лёжа и обеспечьте хороший звук (наушники, микрофон, Интернет при онлайн работе).
3. Пройдите тест на гипнабельность, то есть проверьте собственную расслабляемость в небольшой медитации, которую вам предложит регрессолог ещё до начала сеанса регрессии.

**Не рекомендуется:**

1. «Программировать» себя чтением описаний регрессий из книг.
2. Планировать важные дела, требующие ваших умственных и душевных сил сразу после регрессии. Вам понадобится отдых и отвлечение на прогулку или обычные рутинные дела для лучшей интеграции полученных ответов.
3. Идти на регрессию при слишком высокой стоимости для вас.

**Пожалуйста, убедитесь, что у вас отсутствуют противопоказания на регрессию:**

- психиатрические симптомы, эпилепсии
- состояние свежего горя
- употребление веществ, изменяющих сознание (алкоголь противопоказан за 24 часа до сеанса).

**Записаться на индивидуальный сеанс регрессии:**

1) Онлайн в Zoom или Skype
2) Очно в Центре "Пробуждение" **www.probujdenie.ru**