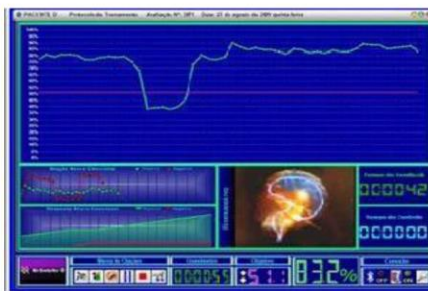


TREINAMENTO DO CONTROLE DE ANSIEDADE VISUAL E SONORO

Sobre o Treinamento:



Pequenos sensores serão colocados em seus dedos, para que possam captar os sinais do sistema nervoso e enviá-los ao computador. Esses sinais serão apresentados em forma de porcentagem. Portanto, quanto maior for a sua porcentagem, maior será a sua capacidade de controlar a Ansiedade e quanto menor, mais difícil será controlar a Ansiedade. Para que a sua porcentagem aumente, você terá que aprender a controlar suas emoções, seus pensamentos e saber lidar com a respiração. À medida que for dominando essas sensações, você verá a porcentagem aumentar em tempo real na tela do computador.

Com o tempo, seu cérebro vai encontrando caminhos e atalhos para facilitar cada vez mais esse controle, assim como acontece quando aprendemos a dirigir e trocamos a marcha do carro sem pensar. É automático!

O Treinamento é dividido em três exercícios simples, e tem como objetivo ensiná-lo a controlar o seu nível de ansiedade e no gerenciamento do estresse. Através desse treinamento você irá perceber como os seus pensamentos podem alterar os valores numéricos e influenciar na sua saúde, qualidade de vida, decisões etc.

 **Objetivo:** Para saber que você está controlando a ansiedade, uma música vai tocar cada vez que você subir a porcentagem e ultrapassar o limite estipulado pelo software. Em seguida, será necessário deixar a música tocar por 1 minuto (acima desse limite) para garantir o aprendizado e criar novas Habilidades e Competências do cérebro. No final do treinamento será gerado um arquivo de som chamado IOC, que nada mais é que um arquivo sonoro, em MP3, muito usado para treinamento cerebral.

Atenção: o IOC é baseado no seu treinamento, portanto não pode ser utilizado por outra pessoa. Em caso de dúvida, fale com o profissional!

 **Realizando os Treinamentos Adicionais:** Os treinamentos do IOC poderão ser feitos em diversos lugares, e você só vai precisar de um MP3 (ou similar) e fones de ouvido. Veja:

1º Treinamento completo (30 minutos)



Em casa deitado na cama



No carro, escritório, parque etc.

2º Treinamento Mindness (10 minutos)



Obs: utilizado quando estresse intenso
(não substitui o treinamento de 30 minutos)



Benefícios:

- Maior controle de pensamentos Ansiosos/Invasivos
- Percepção dos estímulos que geram Ansiedade
- Aumentar performance pessoal e profissional.
- Complementar em Distúrbios alimentares.
- Auxiliar na memória e aprendizado
- Estimula o desempenho da criatividade e intelecto

Treinamento do IOC em MP3

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sábado	Domingo
Sim: () Não: ()	Sim: () Não: ()	Sim: () Não: ()	Sim: () Não: ()	Sim: () Não: ()	Sim: () Não: ()	Sim: () Não: ()

OBS: Favor preencher com um "X" e entregar no próximo Treinamento.
O IOC poderá ser utilizado em no máximo 7 (sete) dias.

REFERÊNCIA DE RESULTADOS DO CONTROLE DE ANSIEDADE: () sonoro () Visual.
Nome: _____ Data: _____

REFERÊNCIAS:

CLASSIFICAÇÃO	Assinale o Resultado abaixo	Tempo de Controle:	Média do Controle (%):
ÓTIMO	() - Nível 1	1º Exercício:	1º Exercício:
BOM	() - Nível 2	2º Exercício:	2º Exercício:
REGULAR	() - Nível 3	3º Exercício:	3º Exercício:
MODERADO	() - Nível 4		
SEVERO	() - Nível 5		

OBSERVAÇÕES:

Nível 1: Bom índice de Treinamento para o Controle de Ansiedade.

Nível 2: Transição entre Fase de Atenção e Bom índice de Treinamento.

Nível 3: Controle de Ansiedade em fase de atenção. Obs: Manifestação física generalizada ao estresse.

Nível 4: Controle de Ansiedade em fase de Adaptação. Obs: aumento da intensidade Física e/ou Psicológica ao estresse.

Nível 5: Controle de Ansiedade em fase de Exaustão. Obs: Esgotamento Físico e Psicológico ao Estresse.

Tempo de Controle: é o período que levou para conseguir controlar a ansiedade. O ideal é próximo de 1 minuto.

Média de Controle (%): é a média do controle de ansiedade que atingiu em cada exercício. O ideal é acima de 90% e o limite mínimo é de 75%.

Obs: em muitos casos, o cliente não vai alcançar o melhor nível (nível I), devido as próprias circunstâncias da vida como: tipo de trabalho, dificuldades em relacionamentos, dificuldade de se alimentar regularmente (devido a horários ou hábitos), ter acesso a suplementos alimentares, alguns tipos de vícios, crenças difíceis de "quebrar" etc. Porém, se uma pessoa sai de um nível 5 e vai para um nível 4, apesar de não ser o ideal, já é uma grande conquista pois ela já vai sentir uma diferença em seu cotidiano. Portanto, devemos aprender a correlacionar o estilo de vida com a neurofisiologia de cada um para termos sucessos em todos os treinamentos.

Treinamento Sonoro: é realizado de olhos fechados. Tem como Objetivos principais:

- Controle de pensamentos Ansiosos e Invasivos
- Melhorar a memória e o aprendizado
- Estimular ondas do cérebro do tipo Alpha de forma equilibrada
- Aumentar o desempenho da criatividade e do intelecto
- Aprender a lidar com os estímulos internos: imagieria e percepções do corpo (coração, respiração, músculo etc).

Treinamento Visual: é realizado de olhos abertos. Tem como objetivos principais:

- Fortalecer o Foco e a Atenção
- Melhorar a Concentração
- Estimular o Raciocínio e aumentar o desempenho em exercícios dedutivos
- Aprender a lidar com estímulos externos: sons, barulhos, imagens etc.
- Estimular ondas cerebrais do tipo Beta de forma equilibrada.

ANOTAÇÕES

A correta interpretação do resultado de qualquer análise depende de outros dados do cliente que, normalmente, só o profissional responsável possui. Uso Exclusivo para performance pessoal. Em caso de investigação, os valores preditivos dependem de exames complementares e avaliação dos dados clínicos.