

## **Ваш первый Флоатинг. Что Вы почувствовали?**

После Вашего первого флоатинга Вы либо чувствуете в себе подъем сил – в этом случае Вам будет очень легко понять то, что Вы читаете...

... либо не можете разобраться в своих ощущениях – тогда просто доверьтесь написанному ниже.

### **Как флоатинг снимает стресс.**

Также как царапина на Вашем теле заживает сама по себе.... Также если душе дать возможность, она исцелит сама себя от стресса, усталости и волнений.

Это естественный процесс...

Получив такой шанс, Ваша душа создаст для Вас более позитивный взгляд на окружающий мир... Вас ждет улучшение самочувствия, глубокое расслабление, совершенствование Ваших жизненных позиций и длительное душевное спокойствие.

Но из-за современного стиля жизни, мы очень редко даем себе этот шанс.

Почему?

Потому что, чтобы дать позитивным изменениям войти в нашу жизнь, мы должны сознательно помещать себя в атмосферу глубокого расслабления, причем на регулярной основе.

Но мы живем во времена постоянного стресса, который копится в нас. Поэтому большинству необходимо учиться расслабляться и заниматься этим регулярно. Для этих занятий необходимы дисциплина и воля.

Однако, мы либо не хотим, либо не можем этим заниматься.

К счастью, посещение Флоат-комнаты – это наиболее быстрый, легкий и эффективный способ для инициации естественного процесса исцеления – ни тренировка, ни методика, ни напряжение не требуется. Результатом является быстрое снятие стресса на всех уровнях, глубокое расслабление и успокоение сознания и душевного волнения.

Это происходит, потому что Флоат-комната взяла на себя функции природы - «исцеляющей окружающей среды» и запустила естественные процессы самовосстановления.

Просто путем устранения силы притяжения и всех сенсорных стимуляций (т.е. приглушая физическое восприятие, а следом и эмоциональное), душа (т.е. психическое) начинает процесс быстрого снятия стресса и глубокого расслабления.

В этом нет ничего сложного и мистического. Это естественный процесс. Он не займет много времени и даст вам возможность быстро добиться желаемого.

Большинство людей замечают результат уже с первого раза, почти все - после трех посещений – и, прежде всего, те люди, которые уверены в том, что они достаточно расслаблены.

Иногда приходят настолько скованные, сдержанные или находящиеся под влиянием стресса люди, что вначале они «сопротивляются» сильнодействующему расслабляющему эффекту Флоат-комнаты. Для таких посетителей необходимо 4 или 5 сеансов флоатинга, прежде чем они начнут реагировать (поддаваться)... после стресс слабеет и расслабление врывается потоком!

## **12 впечатлений после посещения Флоат-комнаты**

Теперь давайте рассмотрим впечатления, которые у вас могли возникнуть после пребывания во Флоат-комнате.

Вы можете испытывать одно или больше ощущений одновременно. Если вы не испытали ничего из нижеперечисленного, не стесняйтесь поделиться с нами своими впечатлениями. Нам будет интересно узнать, что вы почувствовали...

12 впечатлений после посещения Флоат-комнаты (включая скуку) ... и что они означают

Когда стресс снимается постепенно во Флоат-комнате, вы редко замечаете это. Но если он снимается слишком быстро, как происходит в большинстве случаев, это становится заметно. Здесь описано 5 типичных ощущений.

1. Чувство вращения, кручения, подъема, погружения, ощущение того, что вы стоите или находитесь вверх ногами.

Любое чувство движения в то время, когда вы на самом деле не двигаетесь, говорит о быстром снятии психологического стресса.

2. Бессвязные мысли («мой разум не отключится, я нахожусь в сознании») на несколько ли секунд или в течение всего флоатинга.

Это означает быстрое снятие душевного напряжения. Вы чувствуете себя более четко, ясно или пребываете в состоянии эйфории. Иногда вы можете чувствовать легкую, незначительную, притупленную головную боль.

3. Ощущение эмоций, таких например как грусть, злость, страх, раздражение, возбуждение, веселье и т.д....

Это ощущение быстрого снятия эмоционального стресса. Многие люди копят в себе чувства, испытанные ими в течение жизни, вместо того, чтобы высвободить их. Выпустив их наружу, вы почувствуете себя намного лучше, и в итоге внутренне успокоитесь.

4. Судороги, дрожь, нервные подергивания и резкие движения любой части вашего тела обычно говорят о снятии стресса нервной системы. (Боль в шее или плечах во время флоатинга является показателем накопленного стресса или полученной ранее травмы.)

5. Чувство тошноты.

Очень редкое ощущение, вызванное быстрым снятием сильного эмоционального стресса. Обычно сопровождается сильными чувствами.

Остальные семь пунктов включают в себя некоторые другие реакции на глубокую релаксацию.

6. Испытание нехватки или потери чувства времени, ощущение себя в сознании, но без четких мыслей... «Я ходил куда-то, но я не думаю, что я спал» или «время пролетело слишком быстро, я не могу поверить, что время вышло».

Вы просто испытывали ощущение глубокой расслабленности. В этом состоянии стресс снимается очень быстро... временами достаточно быстро, чтобы перенести вас из ощущения глубокой расслабленности к состоянию избавления от стресса, например к судорогам, выражениям эмоций, душевным мыслям и т.д., описанным в 1-5 пунктах.

Иногда за один сеанс флоатинга вы можете впасть и выходить из этого состояния несколько раз. Но бывает и так, что вы просто находитесь в состоянии глубокой расслабленности, не замечая времени.

7. Переживание ярких, цветных воспоминаний, картинок и т.д.

Это происходит из-за того, что в состоянии расслабленности правое полушарие головного мозга, являющееся творческим и интуитивным, остается по-прежнему в работе. Поэтому, оно создает осязаемые образы, воспоминания, яркие цвета и т.д.

Яркие образы и картины говорят о снятии проблем и напряжений, мешающих душе вырваться на простор. Поэтому вместо внутреннего временного спокойствия, вы испытываете яркие цветные видения.

8. Получение неожиданных ответов, постижение ранее непонятных моментов. Это подсознательная работа интуитивной части правого полушария головного мозга. Чем глубже состояние вашего расслабления, тем это вероятней может случиться.

9. Короткие периоды беспокойства, нетерпеливости или тоски во время флоатинга. Это периоды, когда вы по какой-либо причине не можете расслабиться.

Это может случаться с вами время от времени в течение нескольких ваших первых посещений Флоат-комнаты. Это естественная реакция, нет причин для волнений.

10. Вы совсем не смогли успокоиться – чувствовали тоску или беспокойство, суетились: «я не могу расслабиться».

Иногда чтобы расслабиться в Флоат-комнате требуется один или два сеанса. Это нормально... и даже в этом состоянии ваше подсознание извлекает пользу, и вы, скорее всего, заметите, что почувствовали себя лучше.

11. «Я просто лежал там, у меня были какие-то мысли... но больше ничего не происходило».

Подобные суждения приводят к тому, что ваше подсознание меньше сопротивляется.

12. Контроль над мыслями. Осознанное мышление.

Флоат-комната – это идеальное место для размышлений. Некоторые важные (а так же и незначительные) решения могут быть приняты, хотя вплоть до этого момента, они казались трудными. А так как ваше тело и подсознание при этом также извлекают пользу, вы непременно почувствуете себя лучше.

Это 12 общих ощущений, которые человек может испытать во время флоатинга, но могут иметь место и много других, менее общие.

### **3 самых часто задаваемых вопроса**

#### **КАК Я ДОЛЖЕТ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ПОСЛЕ СЕАНСА ФЛОАТИНГА?**

Отдыхая после своего первого сеанса флоатинга, ваши чувства могут сильно варьироваться: от «не было ничего особенного» и до «абсолютно поразительно».

Однако большинство людей чувствуют расслабленность совместно с сонливостью или эйфорию (но не находятся в ней). Но как вы понимаете последующие сеансы флоатинга делают ваше самочувствие все лучше и лучше.

После 2 или 3 сеансов вы будете чувствовать себя глубоко расслабленными и свежими, с чистым сфокусированным мышлением.

Появятся энергия, хорошее самочувствие, психологическое спокойствие и ясность. Вы почувствуете способность управлять своей жизнью и жизненными ситуациями, внутреннее спокойствие и невозмутимость.

Вы можете ощутить это и после первого сеанса, но последующие дадут более заметные результаты.

Одно совершенно точно. Вы непременно почувствуете снятие вашего стресса и расслабление вашего тела – положительная реакция, высвобождающая спокойную чистую энергию.

Возможно, вы почувствуете невероятное настоящее счастье, возбуждение, эйфорию или веселье. Эти чувства вызваны огромной дозой эндорфина, который, вместе с физическим или психологическим подъемом, обычно выбрасывается в кровь как нормальная реакция организма на расслабление.

Эндорфин дает вам ощущение восхитительного самочувствия – обычное ощущение среди посетителей флоат-комнаты.

Если чувства посетителя совсем не изменились после первого сеанса флоатинга - это может быть просто замедленная реакция. Эффект может наступить как через несколько часов, так и на следующий день..... Но когда эффекта нет вовсе, то второй сеанс, проведенный через пару дней, даст обязательный результат.

Практика показывает...

... чем больше сеансов у вас будет, тем лучше вы будете себя чувствовать.

## КАК ДОЛГО ДЛИТСЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ?

Индивидуально.

Обычно польза после первого сеанса флоатинга длится несколько дней. К третьему сеансу продолжительность действия постепенно увеличивается до недели... а ощущения становятся сильнее и выразительнее.

Ваши результаты могут быть лучше описанных... или они могут длиться дольше. Если вы почувствовали эффект после первого раза уже через несколько часов, то вы скорее всего будете чувствовать его в течение следующих нескольких дней.

Прогресс важен.

Коллеги и соседи замечают происходящие с вами изменения... им с вами становится легче, вы становитесь спокойнее, находитесь в мире с собой и т.д. Однако сами вы можете не замечать этих изменений.

Поэтому рекомендуется, чтобы вы иногда записывали то, что вы чувствуете и как реагируете на окружающий мир в течение нескольких дней после флоатинга.

Если вы заметите в себе такие позитивные изменения как спокойствие, терпимость, отсутствие беспокойства по поводу незначительных раздражителей, страсть к спорам и т.д., то будете приятно удивлены!

## КАК ФЛОАТИНГ ДЕЛАЕТ ВАС ЛУЧШЕ?

Каждый раз, когда вы приходите, ваше сознание и тело реагируют легче и сильнее на флоатинг... поэтому расслабление происходит быстрее и глубже – т.е. каждый последующий сеанс это - лучший сеанс с улучшенными результатами.

Вы более открыты и свободны с людьми и окружающим миром... поэтому вы чувствуете себя более расслабленно и комфортно, чем раньше.

Это эффект, уже накопленный с предыдущих сеансов. Из-за того, что вы постепенно все больше и больше освобождаетесь от стресса и «хлама»... вы приходите к тому, что начинаете чувствовать себя лучше... все дольше и дольше.

Научные исследования флоатинга показали, что 3 сеанса, проведенные в течение 10-14 дней, дают наиболее действенный начальный результат.

Посетители флоат-комнаты по всему миру убедились, что это правда.

У нас есть одна важная просьба...

Пожалуйста, не сравнивайте себя с друзьями.

Иногда человек приходит на сеанс флоатинга, ожидая получить точно такое же ощущение от него, как кто-либо из его знакомых.

Иногда так получается...

Но чаще всего нет.

Затем он начинает сравнивать и приходит к выводу, что флоатинг не произвел на него такого же сильного воздействия, как на другого человека... и тогда у него может возникнуть разочарование.

Если вы внимательно читали то, что описано выше, вы поймете, что это неправильно.

Каждый может испытать удивительное ощущение от флоатинга, но не обязательно с первого раза. Может потребоваться немного больше времени для некоторых из вас.

Более частые посетители получают прекрасные ощущения от флоатинга, хотя если вы спросите их, некоторые ответят, что от первого сеанса у них не осталось никаких впечатлений.

Все мы разные...

Начиная, мы переживаем «свои» ощущения. Мы все по-разному сопротивляемся новому. Так что если ваш первый флоатинг не был так же хорош, как чей-либо, пожалуйста, дайте самому себе шанс... это не соревнование... примите во внимание свою индивидуальность. Превосходный флоатинг скоро наступит.

### **Несколько предостережений**

**С ВАМИ МОЖЕТ СЛУЧИТЬСЯ И ТАКОЕ: ЗА РАССЛАБЛЯЮЩИМ ФЛОАТИНГОМ МОЖЕТ ПОСЛЕДОВАТЬ БЕСПОКОЙНЫЙ!**

Как упоминалось ранее, когда проводится ряд сеансов флоатинга, каждый надеется получить более глубокое расслабление, чем в прошлый раз – и таких примеров намного больше.

Это нормальный случай... Но бывает такое, что после замечательного первого сеанса, следующий может доставить меньше удовольствия, это зависит от вашего психического состояния на момент флоатинга.

Это выглядит неправильно на первый взгляд, но если подумать...

Удачный первый флоатинг «подготавливает путь» для снятия какого-либо крупного стресса. Но из-за больших душевных проблем следующий флоатинг может быть тревожным.

Если так случится, вам важно не беспокоиться и принять во внимание то, как вы себя чувствуете после флоатинга. Если Вы стали психически спокойнее, более миролюбивы, уравновешены и расслаблены – это хорошо.

Скорее всего вы заметите это.

Если вы все еще чувствуете себя напряженно или взволновано, возможно, вам нужен еще один сеанс, чтобы совсем от этого очиститься.

То, что происходит, очень для вас важно... поэтому Вам нужно следить и анализировать все изменения происходящие с вами.

К этому времени должно быть ясно, что...

**ХОРОШИЙ ФЛОАТИНГ – ЭТО ТО, ЧТО ВАМ ПОМОГАЕТ...**

Флоатинг – это приятное ощущение, настоящее удовольствие.

В конечном счете, не важно, был ли он очень приятным или просто приятным,;

После, просто спросите себя...

Помог ли мне этот флоатинг? Чувствую ли я себя хорошо? Я более расслаблен?

Однако если ваши сеансы регулярны, каждый из них может дарить вам совершенно разные ощущения...

**Это происходит потому что вы всегда берете от флоатинга то, что вам больше необходимо в данный момент...**

*Текст написан основателем **Ocean Floatrooms**, нами взят с сайта: <http://float-far-away.blogspot.com/>*