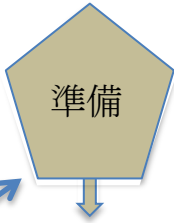


ブレインスイッチBOX トレーニング方法 & チェック



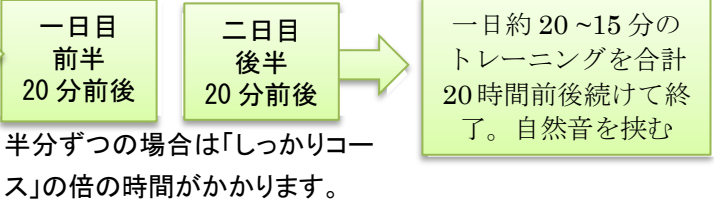
それぞれの目的に従って、トレーニング前に自分の写真・録音・ビデオ・タイム等の記録を取って、トレーニング後と比較して下さい。



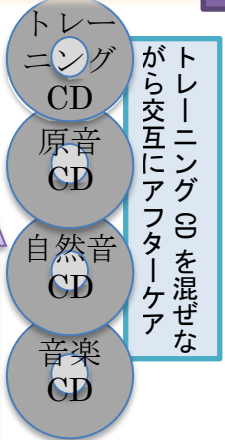
しっかりコース



ゆっくりコース
時間が取れない方、子供や学生等の方法



トレーニング CD を増やして再開
※エイジング(ガイダンス CD を参照)
※再トレーニング前に3分程度エイジング



トレーニング CD を混ぜながら交互にアフターケア

4~6ヶ月続ける

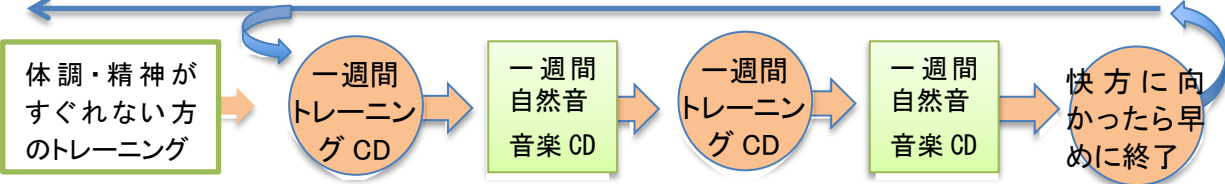
このトレーニングには CD ラジカセの音質は適していません。高級な CD 再生装置をお持ちでない方は伝聴研特製の USB オーディオ《デンダック》、もしくは CD プレーヤーセットをお使い下さい。

義務的なトレーニングは効果が出ない。気分が乗らない時は中止したり、半分づつ分けて聴いても可。
ランダム再生機能がある再生機をお持ちの場合はランダム再生でお楽しみ下さい。

聴覚トレーニング (自然音はトレーニング時間を含めません)

- 順番に合計 20 時間前後聴いて下さい。表のように自然音をトレーニング半ばに挟んで頂くとより効果的なトレーニングになります。
- 初回はしっかりコースでのトレーニングがお勧め。
- トレーニング終了後、効果を維持させるため、またトレーニングを忘れないためにも週一度は聴くと良いでしょう。
- 半年に一度くらい再トレーニングしていくと効果が積み重なって大きな成果を得られるでしょう。
- 再トレーニングの時にトレーニング CD を増やすとより効果的なトレーニングが可能です。

週に一度、15分程度、曜日を決めてアフターケア



トレーニング CD、自然音 CD は覚えてしまうと効果が薄れます。数があるほど効果的です。追加 CD をご利用ください。

能力開発のトレーニングは約 20 時間で終了

