

Система личностного роста и персонального развития.  
**MIND-REFLECTION**



---

**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

Verim 2008

## ая инфо

жно прочит  
ван как мед  
зован для л  
для лечения

равления!  
ло Сознани  
эффективн  
пного разви

**Games**  
вающих прс  
для ежеднев  
и в учебно

**IM®**  
ртсменов в  
эв, тренеров

жна включ  
нты:

еис

компьютер  
**Mental Gam**

## ЗЛЕНИЕ

..... 1  
..... 1  
..... 3  
..... 4  
..... 5  
отвление к  
estion и доп  
..... 7  
эфейса Min

## ная информация

ельно прочитайте инструкцию.  
юван как медицинский прибор и,  
льзован для диагностики заболеваний,  
для лечения каких-либо заболеваний.

равления!  
ало Сознания) с **Mental Games**  
эффективную систему личностного разви  
льного развития.

**Games**  
вающих программ, основанных на  
для ежедневного использования, как  
и в учебных учреждениях.

**IM®**  
ртсменов высшей квалификации,  
ов, тренеров и коучей.

лжна включать в себя следующие  
енты:

еис

с компьютером  
**Mental Games или VERIM®.**

## ВЛЕНИЕ

..... 1  
..... 1  
..... 3  
..... 4  
..... 5  
отвление кожи: относительные ..... 6  
Pestion и дополнительных ..... 7  
эфейса Mind- Reflection..... 8

## ВСТУПЛЕНИЕ

**Mind-Reflection** КТР интерфейс в реальном масштабе времени точно измеряет малейшие изменения электрической проводимости кожи (**Кожная Гальваническая Реакция**). КТР в значительной мере зависит от психологического состояния. Каждая мысль, эмоция или движение изменяют электрическую проводимость кожи, напряжение мышц, частоту сердечных сокращений, температуру тела и т.д. Эти изменения обычно столь незначительны, что мы обычно их не замечаем. Поэтому были разработаны системы Биологической Обратной Связи (БОС), чтобы сделать эти изменения более заметными и облечь их в визуальную или (и) аудальную форму.

Системы БОС могут в значительной мере помочь Вам понять свое тело. Вы узнаете, как ведет себя Ваше тело в различных специфических ситуациях, и научитесь оставаться более спокойными и действовать более эффективно в стрессовых ситуациях. Таким образом, Вы приобретаете полный контроль фактически над всеми факторами, влияющими на Ваше эмоциональное, ментальное и физическое состояние.

Короче говоря, Вы получаете в полное распоряжение надежный инструмент, который позволяет Вам сохранять высокую личную эффективность в этой лихорадочной и стрессогенной жизни.

Некоторые могут утверждать, что и так знают, когда они расслаблены, а когда напряжены. Сместем Вас заверить, что они, с большой долей вероятности, могут ошибаться. Во время психофизиологических экспериментов было зафиксировано интересное явление. Когда нетренированных людей просили расслабиться, и они утверждали, что сделали это, то, в подавляющем большинстве случаев, специальные приборы, регистрирующие активность их мышц, наоборот фиксировали повышение уровня напряжения всей мускулатуры.

## ПРИНЦИП ДЕЙСТВИЯ

**Mind-Reflection** измеряет малейшие изменения в электрической проводимости Вашей кожи. Если влажность кожи возрастает, то соответственно растет и электрическая проводимость, поскольку влажная кожа лучше проводит электрический ток, чем сухая. По мере расслабления влажность кожи пропорционально уменьшается и соответственно уменьшается электрическая проводимость, точно отражая Ваше психологическое состояние. Эти изменения электрической проводимости, измеряемые при помощи сенсоров, надетых на пальцы, передаются через интерфейс на компьютер, где при помощи программного обеспечения **Mental Games** переводятся в динамичные визуальные стимулы.

Работа с **Mind-Reflection**, в некотором роде, напоминает езду на велосипеде, поскольку велосипед – это средство, позволяющее Вам быстрее добраться из одного места в другое за счет собственных, но заметно меньших усилий, чем при передвижении бегом. **Mind-Reflection** взаимодействует с Вами таким образом, чтобы Вы могли быстрее, легче и, главное, эффективней успокоить свои мысли и расслабить мускулатуру. Научившись применять этот навык в повседневной жизни, Вы обнаружите, что способны радоваться каждому аспекту жизни.

Как только Вы подключаетесь к **Mind-Reflection**, то сразу же начинаете получать сигналы о малейших обычно незаметных сознанию изменениях в Вашем организме. Вы получаете возможность эффективно распознавать фазы расслабления и стресса. В результате Вы получаете доступ к сознательному управлению этими процессами. **Mind-Reflection** - это прибор, позволяющий расширить чувство собственного достоинства и обрести своё истинное «Я». Он также может служить ценным дополнением к различным психологическим тренингам по релаксации и самонаблюдению.

## ЧаВо и ответы.

**Что происходит, когда мои руки слишком холодные теплые или влажные? Влияет ли это на работу с Mind-Reflection?**

Да, это оказывает влияние на работу с прибором, поскольку как влажность, так и температура изменяет электрическую проводимость кожи. Руки должны быть сухими и достигнуть нормальной комнатной температуры, прежде чем Вы начнете работу с прибором.

**Каждый раз, когда я включаю прибор, начинает мигать красный светодиод.**

Красный светодиод мигает, когда разряжена батарея внутри прибора. В этом случае необходимо заменить батарею.

**Объект на экране не движется совсем, либо на экране рисуется ровная полоса.**

Вероятней всего, прибор не включен. Нажмите кнопку **BTN**.

**Как лучше всего размещать сенсоры?**

Сенсоры должны быть расположены таким образом, чтобы металлические контакты находились на внутренней поверхности указательного и среднего пальцев.

## Обратная связь и электрическое сопротивление кожи: относительные измерения.

Поскольку электрическое сопротивление кожи постоянно изменяется, программа должна зафиксировать начальную точку каждый раз, когда Вы запускаете сессию, независимо от того находитесь ли Вы в расслабленном или стрессовом состоянии. Другими словами, любые изменения, отслеживаемые обратной связью, независимо от состояния не являются абсолютными величинами. Все изменения, отраженные визуально в **Mental Games**, происходят относительно того уровня стресса или релаксации, при котором Вы стартовали. Если Вы начали сессию в расслабленном состоянии, то иногда вообще довольно трудно добиться каких-либо изменений. Особенно это касается случаев, когда тренировочные модули **Mental Games** требуют дальнейшей релаксации для достижения результатов (например, приземление летающего объекта). В другом случае, если Вы, например, сильно напряжены после изнурительного вождения машины, и теперь имеете твердое намерение отдохнуть, то Вам, скорей всего, удастся приземлить летающий объект менее чем за минуту. В то же время, Вы можете продолжать чувствовать себя все еще достаточно напряженно. Скоро Вы научитесь хорошо определять, «где Вы находитесь» по отношению к предыдущей сессии, поскольку приобретете достаточный опыт в распознавании своих состояний.

Если, скажем, Вы не смогли приземлить воздушный шар на Уровне I (Level I), то нет никакого смысла пытаться делать это дальше, с каждой секундой расстраиваясь все больше и больше. В этом случае лучше всего перейти к модулю, где требуется быстрая реакция и манипуляция компьютерной мышкой, например, "Digits" (Цифры) или "Catching Ants" (Ловля Муравьев) на уровне II (Level II). Затем, вернувшись к модулю "Приземление воздушного шара" на первом уровне, Вы обнаружите, что Ваши результаты стали намного лучше.

## Описание КГР интерфейса Mind- Reflection и дополнительных комплектующих



КГР интерфейс **Mind-Reflection** имеет кнопку пуска (BTN);

Два гнезда:

GSR – для присоединения сенсоров;

USB – для присоединения **Mind-Reflection** к USB порту вашего компьютера.

Светодиодный индикатор (IND):

Короткая зеленая вспышка сигнализирует о готовности прибора к работе (батарейки вставлены, и соединение с компьютером установлено).

Постоянное свечение светодиода зеленым/красным/желтым:

**Mind-Reflection** нормально регистрирует электрическое сопротивление кожи и передает данные в компьютер (это происходит после нажатия кнопки **BTN**).

Мигает красный:

Батарейки в приборе разряжены (требуют замены).

Мигает оранжевый:

Сенсоры потеряли контакт с кожей.

## Техническое обслуживание КГР интерфейса Mind-Reflection

### Подключение.

Вставьте два элемента типа AA;

Подсоедините **Mind-Reflection** к компьютеру входящим в комплект USB кабелем.

Windows автоматически распознает **Mind-Reflection** и активирует соответствующие драйверы. Никаких дополнительных драйверов или инсталляционных драйверов не требуется. Если на короткое время светодиод засветился зеленым, то устройство готово к работе.

### Начало сессии



Зафиксируйте на пальцах сенсоры (как показано на рисунке).

Сядьте поудобней.

Включите прибор коротким нажатием кнопки BTN (вверху крайняя справа). Теперь индикатор должен **постоянно** светиться красным/зеленым/желтым.

Запустите на компьютере **Mental Games** или **VERIM**. Перед выбором уровня убедитесь, что картинка, изображающая **Mind-Reflection**, в окне приглашения активирована. Если нет, кликните на ней левой кнопкой мыши.

Теперь можете начинать тренировку.

### Окончание сессии

Помните, что после окончания сессии прибор необходимо выключить.

### Установка элементов питания

Для того, чтобы работать с прибором **Mind-Reflection** вначале необходимо установить два элемента питания типа AA. Откройте крышку батарейного отсека и установите батарейки, соблюдая полярность. Никогда не оставляйте разряженные батарейки в батарейном отсеке. Они могут протечь и вывести прибор из строя.

### Использование сенсоров

Убедитесь, что руки у Вас чистые и сухие. Металлические контакты на ленте должны плотно прилегать к поверхности кожи. Зафиксируйте ленту плотно, но не слишком туго. Контакты необходимо всегда поддерживать в чистом и сухом состоянии. Для чистки контактов используйте спирт и вату или мягкую хлопчатобумажную ткань.

### Факторы, влияющие на электрическое сопротивление кожи.

Определенные факторы могут повлиять на результаты измерений, поскольку **Mind-Reflection** чувствителен даже к малейшим изменениям электрического сопротивления кожи.

### Давление сенсоров

Перед тем как начать найдите удобное и комфортное положение для руки. Изменение давления на сенсоры может привести к искажению измерений. Поэтому избегайте трогать сенсоры после начала сессии. Движения руки также может привести к искажениям.

### Другие факторы, могущие помешать правильной работе прибора:

- Начало сессии сразу после даже небольшой физической активности (прогулка и т.д.). Хорошо бы перед сессией минут пять спокойно посидеть и успокоить свое тело.
- Начало сессии почти сразу после возвращения из холодной или слишком теплой окружающей среды. Дайте возможность своему телу адаптироваться к температуре в комнате.
- Начало сессии после обильного приема пищи. Подождите минут тридцать.
- Начало сессии после физических усилий. Подождите минут 25.
- Курение, прием алкоголя, кофеина или других лекарств.