

# Holosync-rapporten

*En norsk beskrivelse av  
meditasjons- og hjernesynkroniseringsprogrammet*

## HOLOSYNC



**Av tanketrener Åse**



Tanketrener Åse,  
Koppergårds Opplæringsvirksomhet ENK

Org.nr. 930 931 977  
<https://www.vitalia.no>

## INNHOLDSFORTEGNELSE

Mine erfaringer med HOLOSYNC .....	4
Hva ER Holosync <i>egentlig</i> ? .....	7
Bineural beats betyr: .....	8
Kort om hjernebølger: .....	8
Firmaet bak Holosync.....	10
Programmets struktur .....	11
Hva GJØR Holosync? .....	12
Toleransen for stress øker .....	12
Immunsystemet ditt blir sterkere. ....	13
Kreativiteten din øker .....	13
Økt indre ro.....	13
Når kan du forvente de ønskede resultatene? .....	13
Forskningen på Holosync.....	14
Holosync brukes over hele verden .....	14
Kan det være farlig å bruke Holosync? .....	15
Advarsel.....	15
Er det noen ulemper med å bruke Holosync? .....	15
1. U b e h a g .....	16
2. T i d s b r u k e n.....	18
3. K o s t n a d e n e .....	18
Hva koster det å bruke Holosync? .....	19
Garanti.....	21
Hvor får du kjøpt programmet? .....	21
Bli med i min Holosync-gruppe på Facebook.....	21
Slik får du tilgang til Facebookgruppa .....	22

## Mine erfaringer med HOLOSYNC

I februar 2006 «snublet jeg over» [HOLOSYNC](#) meditasjons- og hjerne-synkroniseringsprogram på Internett da jeg mer eller mindre på måfå leita etter inspirasjon og hjelp til å komme meg ut av utbrenthet og dyp depresjon.

Jeg hadde vært opptatt av personlig utvikling siden slutten av 1970-tallet og hadde prøvd utallige meditasjonsprogrammer opp gjennom årene.

Resultatet var alltid det samme: jeg fiksa det ikke. Etter en uke eller to sa det stopp hos meg.

Jeg hadde også utallige samtaler med psykologer bak meg. Til tross for dette strevde jeg fortsatt voldsomt med livet mitt. I 2006 var jeg kommet dit at nok var nok. Jeg forstod endelig at problemet ikke var jobben min. Ei heller foreldrene mine. Problemet var **inne i meg**. Hva problemet – eller rettere sagt problemene – var, var temmelig uklart for meg måtte jeg erkjenne. Men jeg var i alle fall kommet dit at jeg var villig til å prøve hva som helst for å få et bedre liv.

Da jeg hadde lest det meget opplysende og lærerike salgssiden til [Holosync](#)-programmet, kjente jeg at dette var viktig for meg å prøve. Det har jeg ikke angret et sekund på. Snarere tvert imot. Jeg tviler nemlig sterkt på at jeg hadde klart å gjennomføre den transformasjonsprosessen som jeg har lykkes så godt med, om det ikke hadde vært for min daglige bruk av [Holosync](#) i nærmere 14 år.

Da jeg begynte å bruke programmet fikk jeg mange slags reaksjoner underveis i meditasjonen. Det første som skjedde, var at jeg sovnet ganske snart. Etter noen uker klarte jeg å holde meg våken, men da begynte jeg å

få en haug med fysiske og emosjonelle reaksjoner. Armer og bein føyk i «alle» retninger. Jeg opplevde at kroppen spratt fram og tilbake i spasmer. Jeg meditererte nemlig i sengen før jeg stod opp om morgenen. Jeg fikk også er rekke forskjellige emosjonelle reaksjoner, alt fra sorg, dyp fortvilelse og gråt i fosterstilling, til sinne og gapskratt.

Fra *Centerpointe Research Institute*, det amerikanske firmaet bak [Holosync](#), fikk jeg jevnlig tilsendt et rikholdig supportmateriale. Der leste jeg bl.a. at man kunne få forskjellige reaksjoner under meditasjonen. Samtidig forklarte de veldig godt hvorfor dette skjedde. Jeg skjønnte at dette ikke var farlig på noen måter. Tvert imot var det et vitnesbyrd om at programmet virket. De fortalte meg at det var på langt nær alle som fikk nevneverdige reaksjoner, men det var heller ikke uvanlig å få det.

Hjernen min var åpenbart veldig negativt programmert. Det føltes nemlig som om jeg måtte skifte ut hele det elektriske anlegget mitt – om du forstår hva jeg mener med det. Det var selvfølgelig både utfordrende og krevende til tider, men jeg valgte å stole på den informasjonen jeg fikk og slo meg til ro med at det var som det var.

Det er jeg glad for at jeg gjorde, for det viste seg at det var en overgang til noe som var SÅ mye bedre enn det jeg noensinne hadde kunnet forestille meg.

Etter noen uker begynte jeg å merke at jeg taklet folk og situasjoner bedre enn det jeg var vant med. Jeg ble ikke så satt ut eller stresset som jeg hadde for vane. Dette ble bare bedre og bedre etter hvert som tiden gikk. Etter et års tid begynte også meditasjonene mine å endre seg. Det begynte

med at enkelte meditasjoner opplevdes som å flyte i et hav av kjærlighet og velvære, og etter hvert ble disse opplevelsene stadig hyppigere.

Jeg opplevde fysiske og emosjonelle reaksjoner gjennom alle årene jeg mediterte med [Holosync](#), men jo lengre ut i programmet jeg kom ble disse periodene sjeldnere. Opplevelsen av å befinne meg i et hav av uendelig kjærlighet varierte også. Gjennom det jeg leste og lærte, forstod jeg at det var cellemitt som måtte renses etter hvert som trossystemet og tankegangen min ble løftet til høyere vibrasjoner.

Energisystemet vårt søker hele tiden mot balanse. Dersom vi holder fast ved tro og vanetanker som ikke stemmer med de nye vibrasjonene i energisystemet, vil vi bli gjort oppmerksom på dette gjennom kroppslige reaksjoner. Jeg forstod ikke dette fullt ut, slik at jeg var ikke nøye nok med å stille spørsmålstegn ved mine egne virkelighetsoppfatninger og hvorvidt vanetankene mine stemte med den jeg er innerst inne.

Den jobben grep jeg først tak i for alvor på slutten av 2019 og videre utover. Følgelig kan jeg konkludere med at hvis du ikke tar selvutviklingsarbeidet på stort alvor, er [Holosync](#) ikke tilstrekkelig i bevisstgjøringsprosessen. MEN: Det er et *meget* nyttig hjelpemiddel som du kan bruke til å løfte emosjoner som vibrerer på et for deg problematisk vis, til overflaten. Når de er kommet dit, er det viktig å puste inn i dem og spørre deg selv hva de prøver å fortelle deg. Jeg forstod nok ikke fullt ut det ansvaret jeg hadde i prosessen og overlot – i min naivitet – til programmet å rense meg. Til tross for min noe naive – eller kanskje t.o.m. late – innstilling, er det åpenbart for meg at [Holosync](#) har gitt meg en betydelig hjelp til å utvikle en SELV-bevissthet som langt overgår den jeg hadde da jeg startet programmet.

Fra helt å mangle troen på at jeg ville kunne klare å skape noe som helst som var viktig for *meg*, kjenner jeg nå en indre trygghet og en tro på mine egne evner og muligheter som er vidunderlig frigjørende. Dette innebærer at jeg nå langt på vei ikke lenger lar meg påvirke av andres emosjonelle reaksjoner på ting og at andres påstander og meninger er underordnet min egen oppfatning av virkeligheten. Jeg forstår at det er *jeg* som spiller hovedrollen i «filmen» om mitt liv, og at alle andre kun er statister som hjelper meg å produsere erfaringer jeg ønsker og trenger for å utvikle meg.

Sett fra mitt perspektiv og mine egne erfaringer, anbefaler jeg deg å teste ut [Holosync](#), dersom noe av det jeg har fortalt deg her, gir gjenklang hos deg. Hvis du vil ha mer ut av livet ditt, risikerer du egentlig ingenting annet enn å få det mye bedre – om du vil prøve programmet. Du får nemlig pengene dine tilbake innen 365 dager fra bestilling, hvis du finner ut at dette ikke var noe for deg. Centerpointe Research Institute opererer nemlig med svært romslige garantier.

## Hva ER Holosync egentlig?

[Holosync](#) er et meditasjonsprogram som bruker lydteknologi til å transformere energien din fra underskudd til overskudd. Programmet roer ned og påvirker det mentale «skvalderet» som foregår i hjernen hele tiden hos mennesker med høyt stressnivå.



Lyden komponeres på en spesiell måte som trener hjernebølgene dine til å tåle stress bedre. Teknologien kalles *hjernesynkronisering* – eller bi-neurale beats – og er et resultat av årelang forskning som faktisk kan spores helt tilbake til 1600-tallet.

***Bineural beats betyr:***

*Det sendes to forskjellige lyder inn i ørene samtidig; en lyd på én bølgelengde sendes inn i det ene øret og en annen lyd på en annen bølgelengde som er bittelitt forskjellig, inn i det andre. Hørselssansen oppfatter denne forskjellen i vibrasjon og dette stresser hjernebølgene.*

Dette er det samme prinsippet som når musklene våre blir stresset når vi trener fysisk. Til å begynne med stresser det muskulaturen og du blir sannsynligvis støl. Men fordi du vet det går over, fortsetter du å trene. Etter hvert merker du at du blir sterkere og at du tåler mer og orker mer.

Det samme fenomenet gjør seg gjeldende for hjernebølgene dine. Etter hvert tåler de det som til å begynne ble opplevd som stress, og du erfarer snart at du blir mindre stresset enn før du begynte med programmet.

For å kompensere for stresset begynner hjernen din å produsere nye nervebaner. Dette fører igjen til at hjernen din begynner å produsere mer av de gode hjernekjemikaliene. Etter en stund, når hjernen har klart å tilpasse seg den kunstige stimulansen, har den synkronisert seg. Dermed er din evne til å takle stadig mer av virkeligheten rundt deg, økt. Hjernebølgene dine vibrerer nå på en litt høyere frekvens i det daglige.

***Kort om hjernebølger:***

*Hjerner cellene genererer hele tiden elektriske impulser som svinger i rytmiske mønstre som kalles hjernebølger. Vi har 5 forskjellige hjernebølgemønstre:*

- **GAMMA (30 – 100 Hz)** – assosieres med empati og medfølelse, følelser av fred og indre ro, økt sensitivitet, vennlighet og kjærlighet, glede og lykksalighet



- **BETA (14 – 29,9 Hz)** – *bølgemønsteret er det vi vibrerer på til vanlig og assosieres med konsentrasjon, nervøsitet, oppmerksomhet og erkjennelse.*

*Høyfrekvente betabølger assosieres med angst, disharmoni og sykdom*

- **ALFA (8 – 13,9 Hz)** – *et roligere bølgemønster som kommer til syne når du slapper av. I det øvre alfa-sjiktet er du i en fokusert, men avslappet tilstand som gjerne assosieres med superlæring, d.v.s. evnen til å lære noe nytt, prosessere det, lagre det og gjenkalle store mengder informasjon raskt og effektivt. I det lavere alfa-sjiktet hensettes du i en dyp avslapping mellom søvn og våken tilstand. Alfa er bølgemønsteret for glede og tilfredshet*
- **THETA (4 – 7,9 Hz)** – *vibrerer roligere enn alfa og fremkaller drømmende søvn og mer avanserte meditative tilstander. Theta assosieres med kreativitet (f.eks. aha-opplevelser), økt hukommelse, visjoner og «syner» som kan dukke opp under meditasjon, integrerte opplevelser og erfaringer som når vi f.eks. foretar grunnleggende positive endringer i hvordan vi ser oss selv og andre eller når vi endrer vårt grunnleggende syn på livet eller livssituasjoner. Thetabølger hjelper deg å komme deg forbi selvsaboterende venstrehjernemønstre og endre på inngrodde virkelighetsoppfatninger, vanetanker og vaneatferd. For de fleste av oss er det krevende å produsere thetabølger i hjernen, mens avanserte mediterende gjør dette uten anstrengelser. Theta er også tilstanden som hjelper deg å gi slipp på mye stress i og med at hjernen produserer store mengder avslappende endorfiner som formelig smelter bort stresset.*
- **DELTA (1 – 3,9 Hz)** – *er det roligste hjernebølgemønsteret som gir deg drømmeløs søvn. På deltanivå rehabiliteres kroppen. Avanserte spirituelle og mediterende har lært seg å være våkne i denne dype, transelignende, ikke-fysiske tilstanden*

[Holosync](#)-programmet akselerer den meditative prosessen, slik at den mediterende oppnår en meget dyp meditasjon praktisk talt umiddelbart. I løpet av den timen som meditasjonen varer, tas du fra det dagsbevisste hjernebølgemønster beta, og helt ned på deltanivå og tilbake igjen.

Vanligvis når folk mediterer – med mindre de har praktisert meditasjon systematisk og disiplinert over *mange* år – er det vanligst at man bare kommer ned til dypt alfanivå.



## Firmaet bak Holosync

[Meditasjonsprogrammet HOLOSYNC](#) er utviklet av nå avdøde Bill Harris som startet opp firmaet Centerpointe Research Institute i Oregon, USA på 1980-tallet. Han mediterte Transendental Meditasjon i utgangspunktet, men så leste han noen forskningsrapporter som inspirerte ham til å utvikle [Holosync](#). Sammen med noen av kameratene sine testet han programmet over tid og endte til slutt opp med å begynne å selge programmet fordi venners venner begynte å etterspørre det. I dag er Centerpointe Research Institute et meget anerkjent firma og [Holosync](#) er blitt forsket på av flere renommerte forskningsinstitusjoner.

Bill Harris og vennene hans oppdaget fort at programmet virket overmåte godt. De gjorde imidlertid flere viktige «feil» i eksperimentfasen. De mediterte bl.a. i flere timer av gangen fordi de opplevde at det var så innmari deilig. Resultatet var at de holdt på å bli helt «kokko» som Bill Harris har beskrevet det. Det ble altfor mye i forhold til hva nervesystemet deres klarte å tolerere. De oppdaget snart at én time pr dag var nok. Og fordi Bill forstod hva formålet med meditasjon egentlig er, utviklet han stadig flere nivåer i programmet, helt til det var teknisk umulig å produsere frekvensforskjellene i lyden som blir sendt inn i ørene. Følgelig skiller [Holosync](#) seg *vesentlig* fra andre programmer i markedet som også benytter bi-neurale beats-

teknologien. Disse programmene ser ikke ut til å forstå at poenget med meditasjon ikke først og fremst er å ha det best mulig *mens* man mediterer, *men at meditasjon skal hjelpe oss å få et bedre liv.*

Som du forhåpentligvis forstår av det jeg har forsøkt å forklare for deg, er dette en teknologi som hjelper deg å forsterke den meditative prosessen dramatisk, slik at du får en superdyp meditasjon praktisk talt etter bare noen få minutter. Dette er intet mindre enn «intravenøs meditasjon». Du *blir* rett og slett meditert. Lyden stimulerer hjernebølgene dine på en slik måte at du blir ført til dypere lag av bevisstheten din. Dette gir deg en dyp og avslappende hvile som kroppen er avhengig av for å yte sitt beste.

Det er imidlertid avgjørende viktig for resultatene dine at du benytter gode øretelefoner som klarer å skille mellom de subtile frekvensforskjellene i lyden. Centerpointe Research Institute selger slike øretelefoner som de har fått spesiallaget for sine kunder.

## Programmets struktur

Programmet kommer med 13 hovednivåer som er delt inn i 3 hovedgrupper pluss det innledende nivået:



- **Awakening Prolog**

Dette innledende nivået varer i om lag 4 måneder. Lyden er programmert veldig forsiktig, slik at hjernen din vennes gradvis til å bli stresset på denne måten. Dette er for at du ikke skal risikere å erfare at nervesystemet ditt overbelastes, slik Bill Harris og vennene hans

opplevde da de eksperimenterte med denne teknologien.

Alle de andre nivåene i [Holosync](#) består av to deler;

### **The Dive™ & The Immersion™**

Hver gang du begynner på et nytt nivå, blir du i instruksjonen, som alltid følger hvert nye nivå i programmet, bedt om å starte med The Dive™ de to første ukene for å forberede hjernen din på at det kommer en ny periode med stress.

Bortsett fra Awakening Prolog er hvert av de tre hovednivåene Awakening, Flowering og Purification, delt inn i fire nivåer, slik at programmet totalt vil vare i nesten 12,5 år om du fullfører hele programmet. Jeg for min del, tøyde hvert nivå så lenge jeg kunne til jeg ikke lenger hadde noen form for reaksjoner. Følgelig brukte jeg nesten 14 år på hele programmet.

Programmet fås både som mp3-filer og på CD

## **Hva GJØR Holosync?**

### ***Toleransen for stress øker***

Toleransen din for hvor mye stress du kan tåle uten å bli stresset, økes jevnt og trutt når du mediterer med [Holosync](#). Dette vil du bl.a. merke ved at mennesker og situasjoner som du vanligvis blir stresset av, stresser deg i stadig mindre grad. Du begynner å håndtere vanskelige situasjoner mye bedre enn det du er vant til å gjøre.

Etter hvert som dine emosjonelle tålegrenser og din mentale klarhet øker, blir det mye lettere for deg å holde deg rolig og sentrert i deg selv når du står i forskjellige situasjoner. Med den økte selv-bevisstheten som sakte, men sikkert vokser fram parallelt med det arbeidet du gjør med deg selv under meditasjon, øker også evnen din til å se at du faktisk har et valg i mange situasjoner der du før opplevde at du bare kunne gjøre én ting og at dette ikke føltes godt. Følgelig øker du evnen din til å foreta gode og kloke beslutninger som vil gjøre det lettere for deg å oppnå de resultatene du ønsker i livet ditt.

### ***Immunsystemet ditt blir sterkere.***

Dermed vil ikke de fysiske konsekvensene som stress reelt sett har i kroppen, bli de tradisjonelle forkjølelsene hver høst og vår eller f.eks. hodepine i bestemte situasjoner. Evnen din til å holde deg frisk blir m.a.o. *v e s e n t l i g* bedret.

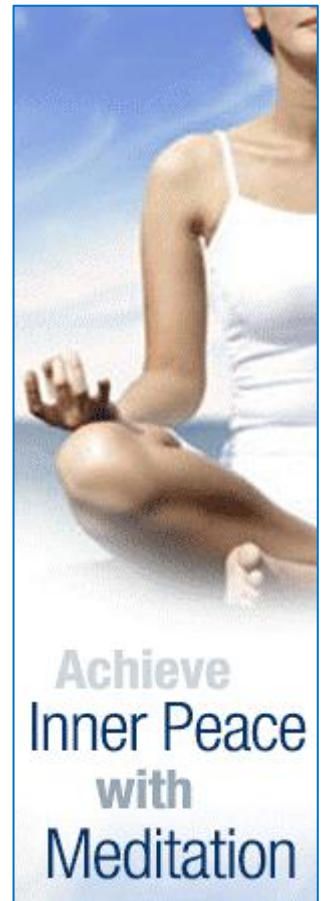
### ***Kreativiteten din øker***

Fordi meditasjonen stimulerer forbindelsene mellom de to hjernehalvdelene, vil også kreativiteten din og evnen til å løse problemer øke.

### ***Økt indre ro***

Alt dette gjør at du oftere vil ha flere positive følelser og dermed også sitte med opplevelsen av at du har fått større kontroll på livet ditt. Du får etter hvert en følelse av indre fred og tilfredshet.

### ***Når kan du forvente de ønskede resultatene?***



Når du begynner å oppleve dette, er avhengig av mange forskjellige ting, som f.eks.

- hvor *mye* stress som befinner seg i nervesystemet ditt
- hvor negativt eller positivt «programmert» du er i tankegangen din

Det er derfor veldig individuelt hva man erfarer og hvor raskt man merker en positiv bedring. Det finnes ikke noe fasitsvar på dette. Det beste er derfor å akseptere at du har de reaksjonene du har, og droppe å fundere på om det er normalt eller ikke. ALT er «normalt».

## Forskningen på Holosync

Det er flere forskningsinstitutter som har vist interesse for [Holosync](#). Det hele startet med at det innenfor prestasjonsforskningen i USA ble gjort noen interessante oppdagelser. De oppdaget at det var et fellestrekk hos noen av de som produserte bemerkelsesverdige resultater under forskningen. Det viste seg at et stort flertall av disse kandidatene, mediterer med [Holosync](#)!

Følgelig ble det interesse for å undersøke programmet nærmere. Ut fra hva jeg har lest, er det svært så positive resultater man finner. Fra forskningshold hevdes det at sannsynligheten for økt utbytte av meditasjon, øker faktoren med 8 ganger når du mediterer med [Holosync](#)!

## Holosync brukes over hele verden

Programmet brukes av flere millioner mennesker i nesten alle verdens land. De bruker [Holosync](#) til å optimalisere hjernen sin for større viljestyrke,

emosjonell spenst, bedre læring, økt kreativitet m.m. T.o.m. munkes som har mediterert i mange år, sier de har stort utbytte av å bruke [Holosync](#).

## Kan det være farlig å bruke Holosync?

[Holosync](#) har eksistert i markedet siden midt på 80-tallet og bygger som sagt på solid og anerkjent forskning. Og til tross for at det er millioner av mennesker som bruker programmet i de fleste kulturer rundt omkring i verden, er det meg bekjent ikke rapportert noe i løpet av alle disse årene som tilsier at det er farlig å bruke programmet.

### **Advarsel**

Til tross for dette advares det mot at små barn og gravide mediterer med denne teknologien. Dette er først og fremst av forsiktighetsgrunner, siden det ikke er forsket eksplisitt på konsekvensene det har for disse gruppene. Man har rett og slett for lite kunnskap om hvordan påvirkning på energinivå vil slå ut når påvirkningen skjer i en utviklingsfase.

Men jeg har lest om barn som har begynt å bruke programmet i 8-9 års alderen, samt gravide kvinner som har brukt programmet på egen risiko, og som melder om positive erfaringer. Men som sagt; det er på egen risiko.

## Er det noen ulemper med å bruke Holosync?

For å være helt ærlig så har jeg problemer med å se noen ulemper med å meditere v.h.a. hjernesynkronisering. Det har forskerne heller ikke oppdaget enda.

Når dette er sagt, betyr det selvfølgelig ikke at det ikke finnes skeptikere til denne formen for meditasjon. Her er de tre viktigste innvendingene som jeg har sett at kritikerne har kommet med:

### **1. Ubehag**

Noen opplever at de emosjonelle og fysiske utfordringene som man kan oppleve under selve meditasjonen, er for krevende. De tror at meditasjon skal være behagelig fra ende til annen. De misforstår hva meditasjon er. Meditasjon handler ikke først og fremst om å ha det behagelig mens man mediterer, *men om å få et bedre liv.*

### ***Meditasjon er en renselsesprosess.***

For meg har det vært svært så ubehagelige og krevende meditasjoner til tider, men jeg har som sagt også hatt meditasjoner som jeg opplevde som å være «i himmelen». Fordi jeg stolte på den gode veiledningen og oppfølgingen fra Centerpointe Research Institute, holdt jeg ut de meditasjonene som opplevdes særdeles krevende. Resultatet er at jeg har høstet mange av de gode fruktene av å bruke programmet. Mitt liv er fullstendig forandret fra å befinne meg i et mørke jeg til tider hadde problemer med å holde ut og som førte meg rett inn i en selvmords-mentalitet, til at jeg i dag har frigjort meg fra all selv-medlidenheten jeg en gang var så full av, ser lyst på livet og har kontakt med mine indre ressurser på en måte som gjør at jeg håndterer det som livet møter meg med uten å havne «i kjelleren».

Det er selvfølgelig veldig individuelt hvordan man reagerer på programmet. Det henger sammen med at vårt nervesystem er forskjellig. For noen er det



bare en vidunderlig reise hele tiden, mens for andre kan det være svært krevende til tider, slik det var for meg.

Det er særlig hvis man har mye negativ energi i sitt sinn – m.a.o. at du har mye negativ tro basert på frykt – at man vil oppleve utfordringer underveis i bruken av programmet. Men dersom man vil skape positive endringer i livet sitt, kommer man ikke utenom utfordringer. Alternativet er å oppleve mye dramatik og motgang i livet som *tvinger* fram erkjennelser som til slutt løfter bevisstheten.

Med meditasjon blir denne endringsprosessen BETYDELIG lettere enn om du skulle skape de positive endringene du ønsker, helt og holdent ved hjelp av f.eks. logiske tankemåter og beslutninger. Dét er for det første en svært strevsom vei. For det andre er sannsynligheten for å mislykkes svært stor. Og for det tredje så er det en vei som aldri vil bringe deg helt i mål – gitt at målet ditt er et liv fylt av glede, velvære og velstand.

[Holosync](#) bringer blokkerte emosjonelle erfaringer til overflaten. Så lenge disse blokkeringene befinner seg under overflaten, d.v.s. *utenfor din bevisste oppmerksomhet*, vil de hindre deg i å få det du ønsker. *Ubehaget du evt. måtte oppleve i meditasjonen, er derfor et stort pluss som vil hjelpe deg å komme videre i livet ditt.*

Det kritikerne av programmet ikke forstår, er at ubehaget man kan oppleve er en renselsesprosess som nervesystemet *må* igjennom, om vi vil ha et bedre liv – enten vi bruker den ene eller andre metoden. [Holosync](#) hjelper deg å løfte energien din til høyere frekvenser raskere. Å evne å vibrere på høyere frekvenser er for øvrig helt nødvendig for å finne den mye omtalte flytsonen.

## **2. Tidsbruken**

En del mennesker mener det tar for mye tid å meditere 1 time hver dag. Men igjen; hvor mye verdsetter du et sunt og godt liv?

Hvordan vi enn snur og vender på det, så må vi bruk tid på å restituere oss, og da er det vel strengt tatt et spørsmål om å finne fram til en måte å gjøre dette på som er så effektiv som mulig. Vi har alle den samme tilmålte tiden hvert eneste døgn. Hva bruker du denne tiden på? Jeg tipper at hvis du tar en grundig sjekk vil du helt sikkert finne tid. Jeg tror for øvrig ikke det er manko på tid som er utfordringen, men at du ikke er glad nok i seg selv til å prioritere det som vil være godt for deg.

For egen del fant jeg fort ut at ved å sette klokka på ringing en time tidligere enn det jeg pleide å stå opp, for så å sette på meg hodetelefonen og klikke på play, så kunne jeg godt sovne igjen uten at det gikk på bekostning av meditasjonens kvalitet. Jeg *b/e* jo meditert. Dermed fikk jeg i pose og sekk; jeg var på god vei til et bedre liv *óg* jeg slapp å stresse meg selv med å lure på hvordan jeg skulle få tid til å meditere.

## **3. Kostnadene**

Mange anser kostnadene ved bruk av slike programmer som et problem. Noen hopper derfor på lavpristilbud. Det er ikke noe jeg anbefaler. Du bør vite hva du får når du skal bruke hjernesynkronisering. Et stort selskap som Centerpointe Research Institute er, og som har opparbeidet et betydelig renommé i markedet, er avhengig av å produsere kvalitet. Det vil være kroken på døra for dem om det bli kjent at de tok snarveier her og der som går ut over kvaliteten på det de leverer. Riktignok betyr dette at deres produkter er litt dyrere enn mange andre tilbud, men på den annen side er

du garantert å få noe som virker. [Holosync](#) er basert på forskning, ikke kun på eksperimenter på gutterommet. Det finnes dessverre en del av disse eksperiment-programmene ute i markedet.

Det finnes også seriøse programmer som er rimeligere enn [Holosync](#). Problemet med disse er at de ikke har forstått poenget med meditasjon. Programmene er programmert for at du skal ha det behagelig *under* meditasjonen, ikke for å rense nervesystemet ditt.

For noen år siden sjekket jeg mye ute i det internasjonale markedet og så vidt jeg klarte å finne ut da, finnes det ikke noe program med samme filosofi, kvalitet og så lang tradisjon som [Holosync](#)-programmet fra Centerpointe Research Institute kan stille opp med.

Nå er det jo opp til hver enkelt å vurdere hva man er villig til å betale for et bedre liv. Jeg for min del har funnet ut at det er bedre å bruke pengene på noe som bygger meg opp og hjelper meg til god helse, enn det er å bruke penger på leger og medisiner. Selv i velferdsstaten Norge er det på ingen måte gratis å være syk.

Alt i alt; når vi snakker om ulemper, så handler det vel egentlig om øynene som ser og hvilke verdier du bygger livet ditt på. Slik jeg ser det, finnes det enn så lenge ikke rimeligere, raskere og bedre måter å restituere seg på enn en time hver dag med hjernesynkroniseringsprogrammet [Holosync](#).

## Hva koster det å bruke Holosync?

Det er opp til hver enkelt om man vil kjøpe ett og ett nivå av gangen eller om man vil kjøpe flere i samme slengen.

Prisen ligger på 159 – 179 USD avhengig av om du velger mp3 eller CD formatet. Men jeg har kjøpt mange av mine nivåer til en rimeligere pris, da de ofte opererer med tilbud. I tillegg til selve programmet mottar du dessuten en rekke bonusgaver til en verdi som langt overstiger prisen du betaler. Og dersom du returnerer programmet får du t.o.m. beholde disse gavene!!!

To get started, choose one of the three options below...

<p>MP3 Download— No Waiting!</p> <p><del>\$239</del> <b>\$159</b></p>  <p> Add To Cart</p>	<p><b>Best Value</b> MP3 Download &amp; CDs</p> <p><del>\$239</del> <b>\$179</b></p>  <p> Add To Cart</p>	<p>CDs Shipped Right to Your Door!</p> <p><del>\$239</del> <b>\$179</b></p>  <p> Add To Cart</p>
---	--	--

Det er også mulig å få en betalingsløsning:

**Need an installment plan?** Click on an option below and pay in 6 easy installments.

<p>An initial payment of \$28 followed by five monthly payments of \$28 USD</p> <p><b>MP3 Download Only</b></p>	<p>An initial payment of \$32 followed by five monthly payments of \$32 USD</p> <p><b>MP3s and CDs</b></p>	<p>An initial payment of \$32 followed by five monthly payments of \$32 USD</p> <p><b>Physical CDs Only</b></p>
---	--	---

## Garanti



### 365 Day Refund Guarantee

Yes, Bill, I want to use **Holosync**® to improve my mental clarity, emotional health, stress level, confidence, and overall well being. I understand that if I'm not 100% satisfied for any reason I have a full year to return **Awakening Prologue**™ and get a full refund.

Det opereres med 1 års garanti; Hvis du i løpet av ett års bruk ikke er fornøyd med effekten av programmet, kan du be om å få pengene dine tilbake. Det innebærer at du kan bruke hele det første nivået, [Holosync](#) Awakening Prolog, som varer i 4 måneder, uten risiko. Således får du en reell opplevelse av programmet.

## Hvor får du kjøpt programmet?

Klikk du på denne linken:

[HOLOSYNC meditasjons- og hjernesynkroniseringsprogram](#)



## Bli med i min Holosync-gruppe på Facebook

Dersom du er på Facebook kan du bli med i Facebookgruppen jeg har laget for de som kjøper [Holosync](#) via mine affiliate-linker. Dette er linker jeg har brukt i denne rapporten og som jeg bruker på min hjemmeside og facebookside. Disse linkene innebærer at jeg får provisjon fra kjøpet ditt.

## **Slik får du tilgang til Facebookgruppa**

Be om å bli venn med [meg](#) på Facebook. Send meg en melding via Messenger. Fortell at du har kjøpt [Holosync](#) og legg et skjermdump av ordrebekreftelsen du får fra Centerpointe Research Institute. Deretter vil jeg sende deg invitasjonen til gruppa.



I FB-gruppa finner du flere rapporter om [Holosync](#) på norsk:

- HOLOSYNCR og framdrift, 5 sider
- Hvordan Holosync-teknologien virker, 13 sider
- Holosync og bølgeomnstrene i hjernen, 11 sider
- De forskjellige hjernebølgeomnstrenes fordeler og ulemper, 2 sider
- Holosync og nevroplastisitet – om hjernens endringsevne og -muligheter (13 sider)
- Om det livsforlengende lydsporet LONGEVITY, 4 sider  
(Lydsporet er en av bonusgavene du får)
- Om lydsporene Quietude og Oasis, 1 side  
(Begge lydsporene følger med som bonusgaver)

På neste side kan du lese litt om den virksomheten jeg driver;  
hva som er visjonen, misjonen og intensjonen med det jeg tilbyr.



## **Koppergårds Opplæringsvirksomhet ENK**

*Org.nr.930 931 977*

**Visjonen min** er å bidra til et rausere samfunn der vi først og fremst tror på OSS SELV og HVERANDRE – et romsligere samfunn der det er plass til hver og en av oss sånn som vi er

**Misjonen min** er å hjelpe mennesker til å

- leve sin egen sannhet
- eie sin egen stemme
- komme i kontakt med sin egen sjel
- uttrykke seg selv på sin egen måte
- og gjøre det som får livsgleden i dem til å sprute

**Intensjonen min** er å inspirere mennesker til å forløse mer av det som bor i dem, hjelpe dem å oppdage mer av drivkrafta og kreativiteten som bor i dem og hvordan de kan leve resten av livet sitt på grunnlag av EGNE verdier og på EGNE betingelser – fremfor å la frykten for hva andre måtte tenke og mene om dem styre valgene og atferden deres

### **Mine tilbud**

Gjennom individuelle samtaler lytter jeg til hva du opplever som utfordrende i livet ditt og lærer deg hvordan du må bruke tankekrafta di for å få det bedre. Det jeg lære bort er basert på mine personlige erfaringer med å ta meg selv ut av et langt liv med psykiske utfordringer samt mine studier av den nye kunnskapen. Jeg tar imot kunder fra hele landet, da samarbeidet kan foregå digitalt. Du kan lese mer om dette på hjemmesiden min:

<https://www.vitalia.no>