



## Forberedelser før din Regresjons- og Healingreise med BEYOND QUANTUM HEALING ONLINE:

### PROGRAM- OG SYSTEMKRAV:

- ✓ Sesjonen foregår via appen Skype. Du trenger ikke å ha Skype installert da det fungerer direkte i nettleseren din (gjelder nyere operativsystem- og nettleser versjoner for PC).
- ✓ Operativsystem-krav PC: Microsoft Windows, Apple MacOS eller Linux Ubuntu av nyere dato.
- ✓ Nettleser-krav PC: Microsoft Edge, Safari eller Chrome-baserte nettlesere av nyere dato.
- ✓ Eventuelt, hvis du bruker PC og senere ønsker å bruke Skype selv så kan du registrere en skype-konto og bruke en web-basert utgave av Skype direkte i nettleseren: [Skype for web](#).
- ✓ Alternativt kan du laste ned og installere Skype som frittstående program/app i stedet. Da kan du bruke Skype også på mobil og nettbrett: [Last ned Skype for PC, mobil eller nettbrett](#). NB! Last ned riktig versjon i forhold til hvilken type enhet du har (PC/mobil/nettbrett). Etter installering, åpne programmet og registrer en personlig konto.

### HODESETT OG INTERNETT:

- ✓ Du må ha hodetelefoner med mikrofon av god kvalitet som har klar lyd og er behagelige å ha på også når du ligger. Det beste er om hodetelefonene har innebygd mikrofon i øreklokkene eller har bøyler. Om du bruker hodetelefoner eller øreplugger hvor mikrofonen er på ledningen så bør denne kunne festes så nært munnen som mulig.
- ✓ Ledningen må være lang nok i forhold til avstanden mellom hvor du skal legge deg ned og hvor enheten skal stå (samt også gi rom for litt bevegelse), så fremt du ikke bruker trådløse hodetelefoner. I så fall må disse ha fulladet batteri som fungerer godt i minst 6 timer.
- ✓ Du må ha en stabil internett-linje/tilkobling. Hastigheten må minst være 2mbps (download and upload speed). Du kan teste hastigheten ved å søke på «test internett speed» eller tilsvarende.
- ✓ Slå av/deaktiver eventuelle skjerm-sparere.
- ✓ Lukk andre programmer som bruker internett, spesielt musikk- og videospillere. Stopp også eventuelle nedlastinger. Har du en treg linje så bør ingen andre i huset bruke nettet mens du har sesjonen din (streaming av spill, musikk eller video kan påvirke tilkoblingen din).
- ✓ Ha enheten din tilkoblet strøm hele tiden! Vi ønsker ikke å gå tomme for strøm på batteriet.

### ANDRE PRAKTISKE TING Å TENKE PÅ:

- ✓ Slå av ting som kan forstyrre deg/oss (TV, radio etc.). Om andre er hjemme så sørg for at ingen vil forstyrre deg underveis i sesjonen. Slå av/deaktiver alarmer og annet som sender varslinger.
- ✓ I tilfelle vi må ringe hverandre kan du vente med å slå av mobilen inntil vi har fått kontakt og vet at ting fungerer. Skal du bruke mobilen for videomøtet, husk å deaktivere mobildata før sesjonen.
- ✓ Tilgangen til toalett bør ikke være vanskelig eller for langt unna. Det er ikke uvanlig å måtte gå på toalettet underveis i sesjonen.
- ✓ Du bør kunne ligge eller sitte så behagelig som mulig. Du kan bruke en seng, sofa, en god Recliner (stol) eller annen «godstol» som kan lenes bakover. Det beste er å kunne ligge. Sørg for å ha klart eventuelle tepper og puter som du skal bruke når du legger deg ned/skal slappe av.
- ✓ Vann: Ha tilgang på vann i rommet. Det kan for eksempel være en mugge eller flaske med vann. Du må også ha et glass tilgjengelig for å drikke vann av.
- ✓ Enheten (eller ditt eksterne web-kamera) bør kunne stå plassert sånn at jeg kan se ansiktet og overkroppen din, helst litt ovenfra fra siden. Sørg for at enheten kan stå stødig underveis.

### SPØRSMÅLSLISTE:

- ✓ Når du har fått laget ferdig spørsmålslisten din så er det fint om du kan sende denne til meg på epost i god tid før sesjonen. Når du har sendt inn din forespørsel om sesjon via det kombinerte bestillings- og inntaksskjemaet hos [Matrixhealing.no](#), vil du få et svar på dette. Spørsmålslisten din kan da sendes til den samme epost-adressen som du mottok svaret fra.