

Hypnotické nahrávky

Legenda:

- Typy souborů:
 - Ind. – Indukce (uvedení do hypnózy)
 - BGM – Background Music
 - Loop – Soubor vhodný pro nekonečnou smyčku
 - Raw – Pouze hlas

Základní

Jméno/Verze	Namluvil	Ind. BGM	Ind. noBGM	Loop BGM	Loop noBGM	Raw
Pony Ears <i>Poníkovská ouška</i>	Neznámý	Odkaz	Odkaz			
OC Unicorn Mare <i>Kobylka jednorožce</i>	Čeká na namluvení					
OC Unicorn Stallion <i>Hřebec jednorožce</i>	Čeká na namluvení					
OC Pegasus Mare <i>Kobylka pegase</i>	Čeká na namluvení					
Mood Changer <i>Zlepšení nálady</i>	Skript v přípravě					

Poníci

Jméno/Verze	Namluvil	Ind. BGM	Ind. noBGM	Loop BGM	Loop noBGM	Raw
Twilight Sparkle 1.0	Taurus	Odkaz	Odkaz		Odkaz	Odkaz
Twilight Sparkle 2.0	FemV			Odkaz		
Twilight Sparkle 3.0	Moondust	Odkaz		Odkaz	Odkaz	
Applejack	Anon		Odkaz			
Applejack 3.0	Skript v přípravě					
Rainbow Dash 2.0	FemV	Odkaz	Odkaz	Odkaz	Odkaz	
Rainbow Dash 3.0	Moondust	Odkaz	Odkaz	Odkaz	Odkaz	

Rarity 2.0	FemV	Odkaz	Odkaz	Odkaz	Odkaz	
Rarity 3.0	Moondust	Odkaz	Odkaz	Odkaz	Odkaz	
Fluttershy 2.0	FemV	Odkaz	Odkaz	Odkaz	Odkaz	
Fluttershy 3.0	Moondust	Odkaz	Odkaz	Odkaz	Odkaz	
Pinkie Pie 2.0	Wishdream	Odkaz	Odkaz	Odkaz	Odkaz	
Vinyl Scratch 2.0	FemV	Odkaz	Odkaz			
Octavia Melody 2.0	Moondust		Odkaz		Odkaz	Odkaz
Trixie Lulamoon 2.0	V přípravě					
Shining Armor	Belgerum	Odkaz	Odkaz	Odkaz		

Ostatní

<i>Jméno/Verze</i>	<i>Namluvil</i>	<i>Ind. BGM</i>	<i>Ind. noBGM</i>	<i>Loop BGM</i>	<i>Loop noBGM</i>	<i>Raw</i>
Zrušení proměny v poníka	Belgerum					Odkaz
Zrušení všech proměn	Neznámý	Odkaz	Odkaz			
Pomoc s hypnózou: Vyprázdnění mysli	Neznámý					Odkaz
Pomoc s hypnózou: Dokonalá sugestibilita	Neznámý					Odkaz
Sbírka binaurálních rytmů	Fede-Lasse	Složka				

Pomocné

- **Hudba**
 - Les/piano
[Odkaz](#)
 - Uklidňující zvuky
[Odkaz](#)
- **Uklidňující hypnotické nahrávky**
 - **Buňka:** Uklidňující nahrávka hodná pro indukci až do úplného probuzení. Obsahuje čas od času slabé „cinknutí“, které může v některých případech hypnózu zcela přerušit.
[Odkaz \(s cinknutím\)](#) [Odkaz \(bez cinknutí\)](#)

- **Klidný noční čas:** Uklidňující nahrávka vzbuzující pocit pobytu venku v přírodě. Vhodné pro indukci až do úplného probuzení.
[Odkaz](#)
- **Cyklus:** Kompletní hypnotický binaurální cyklus. 18 minut relaxace, 10 minut zesilování hypnotického stavu, 20 minut silné ospalosti a nakonec 10 minut probouzení.
[Odkaz](#)
- **Binaurální zvukové nahrávky**
 - **6.3hz (Optimalizované) Binaurální rytmy** - 24 minut
[Odkaz](#)
 - **6.3hz Binaurální rytmy** - 30 minut
[Odkaz](#)
 - **7hz (Theta) Binaurální seance** - 1 hodina
[Odkaz](#)

Tipy k hypnóze – jak jí dosáhnout

- Ujistěte se, že jste na nějakém klidném a tichém místě, kde Vás nikdo nebude rušit. Pokud žijete v domácnosti s dalšími lidmi, pusťte si nahrávky, až budou ostatní spát.
- Snažte se být v pohodlí. Ať už v křesle nebo v posteli, v oblečení nebo bez, tak se musíte cítit tak příjemně jak jen je to možné.
- Když nahrávka začne, několikrát se dlouze a zhluboka nadechněte. Zpomalí to srdce a zbytek pak bude jednodušší.
- Velká sluchátka zakrývající kompletně celé uši sice nejsou zcela nutná, ale jsou nevhodnější.
- Nebuďte zklamaní v případě prvotních neúspěchů. Většinou to ani napoprvé nefunguje. Musíte vydržet a úspěch se zcela jistě brzy dostaví.
- Ručník položený přes oči může pomoci, protože zabrání jakémukoliv vizuálnímu rušení, i když budou oči otevřené.
- Buďte k hlasu poddajní a k tomu, co vám říká. I když se Vám to bude zdát jako hloupost, tak se snažte podle něho řídit.
- Když se hypnóza podaří, nedělejte hned vše najednou. Zkoušejte věci jednu po druhé, ať si svou poníkovskou podobu skutečně užijete.
- Pokud při nahrávce začnete usínat, přestaňte a zkuste to znovu po krátkém zdřímnutí. Samozřejmě pokud máte v plánu pouštět si smyčku napříč celým spánkem, tak nemusíte.
- Navzdory některým předsudkům Vám hypnóza nemůže nijak trvale psychicky nebo duševně ublížit. Stejně tak Vás nedonutí dělat něco, co byste sami nechtěli. Vše je jen ve Vaší vlastní mysli a záleží jen na Vás, co jí dovolíte.