



Dynamic Neural Retraining System™
Muokkaa aivojasi, tervehdy ja ota elämä haltuun.



HARJOITUSOPAS
- DVD-materiaali -
www.retrainingthebrain.com



Yrityksemme on hyvin ympäristötietoinen ja pyrkii kantamaan aktiivisesti vastuuta ympäristön tilasta. Meille on tärkeää niin työntekijöidemme kuin koko maapallon ja sen asukkaidenkin hyvinvointi. Olemme sitoutuneet siihen, että yrityksemme tuotteet ovat terveellisiä ja mahdollisimman vähän ympäristöä kuormittavia. Tuotteissa ja pakkausmateriaaleissa on muovia, liimoja tai kemikaaleja joko hyvin vähän tai ei lainkaan. Mielestämme tämä on järkevää yritystoimintaa ja yksinkertaisesti oikea tapa toimia.

Harjoitusopas

Dynamic Neural Retraining System™

© Kaikki oikeudet pidätetään. Mitään tämän oppaan osaa ei saa jäljentää, tallentaa tai levittää missään muodossa eikä millään menetelmällä – sähköisesti, mekaanisesti, kopioimalla, nauhoittamalla eikä muutoinkaan ilman The Dynamic Neural Retraining System -yhtiön myöntämää kirjallista lupaa.™

© 2008-2017 Dynamic Neural Retraining System Ltd.™

Sisällysluettelo

Vastuuvapauslauseke	3
Käyttöohjeet	4 - 8
Kysely: Valmius muutokseen	9
Aivojen muovautuvuus eli neuroplastisuus	10
Ydinuskomusten vaikutus aivojen toimintaan	11
Miten tulla alkemistiksi?	12
Harjoitus: Miten tulla alkemistiksi?	13
Ravitse aivojasi	14
Limbsen järjestelmän trauman kehä	15 - 17
Harjoitus: Limbsen järjestelmän trauman kehän eli n.k. vanhojen ratojen (POP:ien) tunnistaminen	18 - 26
Vanhat radat (POP:it), yhteenveto	27
Limbsen järjestelmän trauman kehä - esimerkkejä ja tehtävälomakkeet	28 - 45
Perheen ja ystävien tuki	46 - 47
Mitä sinä haluat?	48
DNRS-harjoitusaskeleet	49
Harjoitusaskeleet ja niihin liittyvä vuoropuhelu	50 - 51
Muuta tottumuksiasi	52
Kotitehtävät, päivä 1	52
Aivojen trauman kehä	53
Muisto: Neurologinen ja emotionaalinen harjoittelu	54 - 56
Harjoitus: Muistojen esiin nostaminen	57 - 60
Tulevaisuus: Neurologinen ja emotionaalinen harjoittelu	61
Harjoitus: Tulevaisuuden visualisointi	62 - 65
Kotitehtävät, päivä 2	66
Asteittain etenevä altistamisharjoittelu	67 - 69
Paranemisen viisi tukipylvästä	70
Tavoitteiden asettaminen	71
Harjoitus: Henkilökohtaiset tavoitteet	72 - 73
Tie hyvinvointiin –kartta	74
Kotitehtävät, päivä 3	75
Onnistumisen avaimet	76 - 82
Suosittelavaa lukemista	83
Luo terveellinen ja parantava ympäristö	84 - 85
Harjoitteluohjeita	86 - 87
Paranemisen työkaluja	88 - 90
Bilin harjoitteluohjeita	91 - 95
Hyvinvoinnin rukous	96
Harjoitusaskeleet	97 - 109

Vastuuvapauslauseke

The Dynamic Neural Retraining System, DNRS, ei ole tarkoitettu korvaamaan lääkärin palveluja eikä sen käytöstä muodostu potilas-lääkäri –suhdetta. DNRS ei ole hoito tai terapia vaan harjoittelu-ohjelma. Sinun tulee kääntyä lääkärin puoleen kaikkiin terveyteesi liittyvissä kysymyksissä ja erityisesti kokiessasi oireita, jotka mahdollisesti vaativat diagnoosin tai lääketieteellistä tarkkailua.

DNRS-ohjelmaan osallistuminen on vapaaehtoista. Osallistujat hyväksyvät täysin kaikki riskit ja ottavat täyden vastuun kaikista mahdollisista kurssille osallistumisesta aiheutuvista henkilö-, varallisuus- ja omaisuusvahingoista.

Käyttämällä DVD-ohjelmaa osoitat hyväksyväsi täysin englanninkieliset käyttöehdot, jotka ovat nähtävissä osiossa ”Käyttöehdot” (levy 01, päävalikko).

Tämä DVD-kurssi on tehty ainoastaan tiedonjakamistarkoituksessa. Kurssin neuvojen ei ole tarkoitus korvata pätevää lääketieteellistä diagnoosia, neuvontaa tai hoitoa.

ASTEITTAIN ETENEVÄ ALTISTAMISHARJOITTELU

On tärkeää, että noudatat annettuja ohjeita ja varoituksia koko DNRS-harjoittelun ajan. Tämä koskee erityisesti asteittain etenevää altistamisharjoittelua ja altistamismenetelmiä. Pysyttele ”harjoittelualueellasi” annettujen ohjeiden mukaisesti ja laajenna sitä sinulle sopivaan tahtiin huomioiden omat erityishaasteesi.

Huolehdi siitä, että askelpaperit on kiinnitetty turvallisesti lattiaan ennen harjoittelun aloittamista. Älä käytä liukaspohjaisia kenkiä.

Älä kuuntele meditaatioäänitteitä tai katso DVD-materiaalia ajaessasi autoa tai työskennellessäsi raskaiden laitteiden kanssa.

Tämän ohjelman luojat, tuottajat, toimittajat ja muut sen parissa työskentelevät eivät ole vastuuvollisia mistään kurssista tai sille osallistumisesta mahdollisesti aiheutuvasta menetyksestä, vahingosta tai vauriosta.

Kaikki osittainenkin luvaton jäljentäminen, kopiointi tai levitys on ankarasti kielletty ilman The Dynamic Neural Retraining System -yhtiön TM myöntämää kirjallista lupaa.

Kaikki oikeudet pidätetään. Määräysten rikkojat joutuvat syytteeseen.

Käyttöohjeet

Tervetuloa harjoittelemaan The Dynamic Neural Retraining System –menetelmää.

Ohjeissa käydään läpi koko harjoitusohjelma askel kerrallaan. Kurssi on jaettu neljälle päivälle, ja kullekin päivälle on oma DVD:nsä. Muistathan, että on tärkeää käsitellä kunkin päivän asiat annetussa järjestyksessä.

Valitse aluksi neljän päivän jakso, jonka voit omistaa täysin itseäsi ja ohjelman läpikäyntiä varten. Kurssiin kuuluu ”Pidä tauko” -osioita, jolloin kehotamme sinua pitämään 10-15 –minuutin taukoja. Näin aivosi saavat tilaisuuden sulattaa uutta tietoa ja levätä.

Pyri katsomaan ohjelmaa päivittäin niin paljon kuin mahdollista, vaikka olisitkin esimerkiksi liian uupunut kyetäksesi katsomaan koko materiaalia neljässä päivässä. Valitse tahti, joka on itsellesi miellyttävä; ei haittaa, vaikka aikaa menisi enemmänkin. On kuitenkin tärkeää, että pyrit pysymään kurssin etenemisvauhdissa. Harjoittele opettelemiasi asioita päivittäin, jotta aivosi eivät palaisi toimimaan vanhojen mallien mukaisesti.

Uuteen kurssipäivään kannattaa valmistautua lukemalla materiaali ennen DVD:n katselua.

Ohjelma suositellaan tehtäväksi ajankohtana, jolloin esimerkiksi ihmissuhteen päättymisen, vanhemman kuolema tai muutto eivät kuormita liikaa. Olen kuitenkin hyvin tietoinen siitä, että limbisen järjestelmän häiriö on itsessään stressitekijä, ja voit olla varma siitä, että opit, miten toimia limbisen järjestelmän toiminnan muuttamiseksi.

Pidä esillä harjoitusopasta ja kynää, sillä sinun pitää sekä lukea että kirjoittaa joitakin asioita ohjelmaa katsoessasi. Ei ole kuitenkaan suositeltavaa tehdä koko ajan muistiinpanoja. Salli itsellesi itse kokemus – saat kyllä ohjeet siitä, milloin sinun pitää lukea, katsoa kurssia tukevia videopätkiä tai kirjoittaa. Tärkeintä ei ole muistaa kaikkea tutkimustietoa tai teoriaa vaan olla läsnä ja osallistua aktiivisesti kurssin kulkuun. Voit kelata DVD:itä aina kun se tuntuu tarpeelliselta.

Pidä kaukosäädintä lähettyvillä katsomisen aikana, sillä DVD:issä on joissakin kohdin taukoja harjoituksia varten. Tee harjoitus loppuun ja jatka sitten katselua.

Käyttöohjeet

Internetyhteys on myös hyödyksi, sillä sieltä löytyy videopätkiä lisämateriaaliksi. Sinua kehoitetaan katsomaan videoita aika ajoin kurssin kuluessa. Videot on tarkoitettu lisämateriaaliksi eivätkä ne ole millään tavoin The Dynamic Neural Retraining System –yhtiön hyväksymiä. Videoita voi katsoa ilmaiseksi ja niitä saatetaan muuttaa tai poistaa netistä ilman erillistä ilmoitusta.

The Dynamic Neural Retraining System –DVD:t luovat perustan päivittäiselle kuuden kuukauden harjoittelullesi, jolloin omistaudut korjaamaan limbisen järjestelmäsi toiminnan. Pyri välttämään stressiä ja harjoittelemaan harjoittelun alueesi puitteissa. Muista myös olla kärsivällinen, pitää yllä positiivista mieltä ja lähettää säännöllisesti viestejä yhteisöfoorumille. Kaikilla harjoittelua tekevillä on vapaa pääsy foorumille. Yhteisö on energinen kohtauspaikka, jonka jäsenet rohkaisevat ja tukevat toisiaan yhteisellä matkalla hyvinvointiin. DNRS-ohjaajat ja fasilitaattorit antavat foorumilla yleisiä neuvoja, vinkkejä ja tukea harjoitteluun. Ohjaajamme tarjoavat myös henkilökohtaista puhelinneuvontaa.

Muista, että et ole yksin tällä matkalla ja että me tuemme sinua täydesti tielläsi tervehtymiseen!

Onnea kurssin käymiseen! Odotamme innolla viestejääsi, joissa kerrot omistautumisestasi harjoitteluun ja saavuttamistasi hienoista tuloksista!

Kaikkea hyvää!

Annie Hopper ja DNRS-tiimi
The Dynamic Neural Retraining System™ Ltd
www.dnrssystem.com

HUOM: Suosittelemme lämpimästi, että luet Annie Hopperin kirjan ”Wired for Healing”. Se auttaa ymmärtämään neuroplastisuuden ja DNRS-menetelmän perusteita. DNRS:ää käsitellään myös Annien esitelmässä, jonka hän piti Amerikan ympäristö lääketieteen akatemian konferenssissa (The Academy of Environmental Medicine):
www.dnrssystem.com/aaem.html

Käyttöohjeet

Kurssia edeltävä päivä – DVD 01

1. Tervetuloa
2. Johdatus limbiseen järjestelmään
3. Pidä tauko
4. Mitä monikemikaaliherkkyys (MCS) on?
5. **Harjoitusopas: Lue seuraavat osiot ja tee harjoitukset:**
 - Kysely: Valmius muutokseen
 - Aivojen muovautuvuus eli neuroplastisuus
 - Ydinuskomusten vaikutus aivojen toimintaan
6. Katso videoita:
www.dnrssystem.com/video_links.html (Group 1)
7. Kurssin aiemmin käyneet kertovat

***HUOM!** Videot ovat niiden tuottajien tai omistajien ilmaiseksi Internetiin lataamia. Tuottajilla ja videopätkien sisällöillä ei ole yhteyttä DNRS-kurssiin. Ne on tarkoitettu vapaaehtoisesti katsottavaksi lisämateriaaliksi. Itse olen oppinut paljon videoissa esitetyistä näkemyksistä ja tutkimustuloksista.

Kurssipäivä 1 – DVD 02

1. Kurssin esittely
2. Miten tulla alkemistiksi?
3. **Harjoitus: Miten tulla alkemistiksi?** – lue teksti ja tee harjoitus
4. Pidä tauko
5. Annien tarina
6. Katso videoita:
www.dnrssystem.com/video_links.html (Group 2)
7. Limbisen järjestelmän virhekytkentä
8. Pidä tauko
9. Neuroplastisuuden harjoitusleiri
10. Limbinen järjestelmä
11. Katso videoita:
www.dnrssystem.com/video_links.html (Group 3)
12. Pidä tauko

Käyttöohjeet

Kurssipäivä 1 (jatkuu) – DVD 03

13. Tietoisien läsnäolon voima
14. **Limbsen järjestelmän trauman kehä:** lue harjoitusoppaan teksti huolellisesti
15. **Harjoitus:** Miten tunnistaa limbsen järjestelmän trauman kehän eli n.k. vanhat radat (POP:it)?
16. **Limbsen järjestelmän trauman kehä** – esimerkkejä ja tehtävälomakkeet: seuraa DVD:n ohjeita ja täytä lomake.
17. Pidä tauko
18. Mitä sinä haluat?
19. Stroopin efekti 01
20. **Harjoitusaskeleet, päivä 1:** seuraa DVD:tä ja harjoitusopasta
21. Pidä tauko
22. Muuta tottumuksiasi
23. Hoh, hoh, hah hah haa!
24. **Kotitehtävät, päivä 1**

Kurssipäivä 2 – DVD 04

1. Kurssin aiemmin käyneet kertovat
2. Kotitehtävien tarkistaminen
3. **Aivojen trauman kehä** - harjoitusopas
4. Pidä tauko
5. Hermoratojen avaaminen
6. Neurologinen ja emotionaalinen harjoittelu
7. Katso videoita:
www.dnrsystem.com/video_links.html (Group 4)

Kurssipäivä 2 (jatkuu) – DVD 05

8. Stroopin efekti 02
9. Asteittain etenevä altistamisharjoittelu
10. Pidä tauko
11. **Neurologinen ja emotionaalinen harjoittelu:** Muistojen esiin nostaminen ja tulevaisuuden visualisointi – harjoitusopas
12. Harjoitusaskeleet limbsen järjestelmän muokkaamiseksi, päivä 2
13. **Kotitehtävät, päivä 2,** harjoitusopas

Käyttöohjeet

Kurssipäivä 3 — DVD 06

1. Kurssin aiemmin käyneet kertovat
2. Kotitehtävien tarkistaminen
3. Kotitehtävien tarkistaminen, Vancouverin ryhmä
4. Pidä tauko
5. Onnistumisen arvostaminen

Kurssipäivä 3 (jatkuu) — DVD 07

6. Matkalla hyvinvointiin
7. Katso videoita:
www.dnrsystem.com/video_links.html (Group 5)
8. Pidä tauko
9. Kuvittelun voima
10. Loppuyhteenvedo
11. **Lue ja tee harjoitukset harjoitusoppaasta:**
 - Tavoitteiden asettaminen
 - Henkilökohtaiset tavoitteet, harjoitus
12. Pidä tauko
13. **Lue seuraavat harjoitusoppaan osiot:**
 - Tie hyvinvointiin -kartta
 - Ravintoa aivoille
 - Suositeltavaa lukemista
 - Hyvinvoinnin rukous
14. Pidä tauko
15. Harjoitteluvinkkejä
16. Ohjeita terveelliseen elämään
17. Tiivistelmä askeleista (monikemikaaliherkkyys)
18. Tiivistelmä askeleista (krooninen väsymysoireyhtymä)
19. Tiivistelmä askeleista (fibromyalgia)

Meditaatioita – DVD 8

1. Rentoutuneen olotilan luominen
2. Matka paranemiseen

Muista käydä DNRS:n yhteisöfoorumin sivustolla. Sieltä saat tukea, vinkkejä ja ohjeita tervehtymiseen.

HUOM! Joskus – tosin erittäin harvoin – harjoittelijan oireet saattavat lisääntyä aluksi ennen niiden heikkenemistä. Se on joskus luonnollinen seuraus siitä, että harjoittelija tekee tietoisesti limbisen järjestelmän virheelliset radat. Pysy rauhallisena, jos näin käy. Pysyttele harjoittelun alueellasi, omistaudu harjoittelulle ja ole tietoinen siitä, että tilanne rauhoittuu pian.

Kysely: Valmius muutokseen

Ympyröi numero, joka vastaa kantaasi annettuihin väittämiin.

1 — Täysin eri mieltä **2 — Eri mieltä** **3 — En osaa sanoa**
4 — Samaa mieltä **5 — Täysin samaa mieltä**

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Luulen, että minulla on limbisen järjestelmän häiriö ja haluan ehdottomasti tehdä töitä sen korjaamiseksi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Tiedän, että DNRS-kurssi auttaa minua ymmärtämään paremmin itseäni ja ongelmaani. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Olen täysin valmis näkemään sairauden uudella tavalla. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Olen halukas luopumaan tähän sairauteen liittyvistä vanhoista uskomuksista. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Ymmärrän, että aivot ovat optimaalisen terveyden komentokeskus. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Uskon, että pystyn muuttamaan limbisen järjestelmän toimintaa. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Ymmärrän, että DNRS on kokemuseräinen harjoitteluohjelma, joka edellyttää päivittäistä sitoutumista ja toimintaa. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Olen halukas muuttamaan mieltä, tunteita ja käyttäytymistä koskevia malleja auttaakseni limbistä järjestelmääni toimimaan uudella tavalla. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Olen sitoutunut tekemään harjoituksia joka päivä kuuden kuukauden ajan. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Aivojen muovautuvuus eli neuroplastisuus

YMMÄRRYS AIVOJEN SYNNYNNÄISESTÄ MUOVAUTUMISKYVYSTÄ ON NEUROTIETEIDEN MERKITTÄVIN LÄPIMURTO 400 VUOTEEN. Aivojen muovautuvuusprosessin ymmärtäminen ja ymmärrys siitä, että ihminen voi itse saada aikaan positiivisia aivojen rakenteen ja toiminnan muutoksia, tulee mullistamaan terveydenhoidon.

- Aivot ovat optimaalisen terveyden komentokeskus. Jos aivot eivät toimi kunnolla, keho ei voi toimia optimaalisesti.
- Ihmisaivoissa on yli 100 miljardia aivosolua.
- Tavallisimmin käytössä olevat aivojen osat määräävät kokemuksen elämästä.
- Kun aivojen alkeellisimmat osat ohjaavat toimintaa, aivotoiminta voi joutua negatiiviseen noidankehään ja kirjaimellisesti jumittua väärälle uralle.
- Aivot ovat haavoittuvat ja ympäristö voi muuttaa niitä huomattavasti aiemmin ajateltua helpommin.
- Aivoissa tapahtuu muovautumista siten, että ne sammuttavat yhteyksiä, paljastavat vaihtoehtoisia ratoja tai kasvattavat uusia yhteyksiä hermosolujen välille.
- Aivojen on helpompi muistaa tapahtuneet muutokset, jos mukana on tunteita – tunteet vahvistavat hermosolujen välisiä yhteyksiä.
- Pysyvien neuroplastisten muutosten saavuttaminen vaatii itsekuria. Harjoittele johdonmukaisesti ja suhtaudu harjoitteluun yhtä motivoituneesti ja omistautuen kuin olisit intensiivisellä harjoitusleirillä.
- Traumot ja kroonistunut fyysinen, tunneperäinen tai psyykinen stressi heikentävät aivojen toimintaa ja hermoyhteyksien kytkeytymistä.
- Ajattelu sytyttää hermosolujen sisällä olevia geenejä, jolloin aivosolujen välille syntyy uusia yhteyksiä. Pelkät ajatukset voivat muuttaa aivojen rakennetta.
- Tarkkailu toisten suorittaessa tehtävää aktivoi aivojen ”peilisoluja” ja saa aikaan neuroplastisia muutoksia. Peilisolut häivyttävät erillisyyden harhakuvan.



Ydinuskomusten vaikutus aivojen toimintaan

Rajoittavat ydinuskomukset ovat ajatuksia, tunteita, kokemuksia ja suhtautumistapoja, jotka vaikuttavat yksilön tapaan tulkita ja kokea elämää.

- Ydinuskomukset käynnistävät kehossasi biokemiallisia toimintoja.
- Jokainen aistimus, tunne ja ohikiitävä ajatus saa aikaan miljoonien neuronien laukeamisen yhdessä. Se muovaa tapaasi reagoida tuleviin tapahtumiin.
- Odotuksesi vapauttavat aivoissasi suuren määrän kemikaaleja.
- Tiedostamaton mielesi on kuin taustäääni – sisäinen tallenne siitä, minkä uskot olevan totta itsestäsi ja ympäröivästä maailmasta sen perusteella, mitä ajattelet, tunnet ja koet elämässäsi. Ympäröivä yhteiskunta tai perhe vaikuttaa merkittävästi ydinuskomuksiin.
- Jotta rajoittavat uskomukset ja niihin liittyvä käyttäytyminen lakkaisivat estämästä onnistumistasi, sinun on tuotava ne tietoiseen mieleesi. Ne on paljastettava ja muutettava uskomuksiksi ja käyttäytymismalleiksi, jotka tukevat sinua tavoitteessasi.
- Rajoittavat ydinuskomukset ovat kuin näkymätön este onnistumisesi tiellä.
- Etsit todisteita, jotka tukevat uskoasi totena pitämiisi seikkoihin, oli se sinulle sitten hyödyllistä tai ei.

On aika ryhtyä uskomaan, että jotain loistavaa on tapahtumassa!

Annie Hopperilla on maailmanlaajuinen tehtävä – muuttaa käsitys “mystisistä” sairauksista



Annie Hopper on aivojen limbisen järjestelmän hankittujen vaurioiden ja neuroplastisuuden asiantuntija. Hän on The Dynamic Neural Retraining System -yrityksen perustaja ja ”Wired for Healing; Remapping the Brain to Recover from Chronic and Mysterious Illnesses” -kirjan kirjoittaja.

Hopper on pitänyt sekä potilaille että lääkäreille esitelmää ympäristömyrkköjen, stressin, aivojen trauman ja fyysisen terveyden välisestä yhteydestä. Annie on ollut puhujana mm. seuraavien järjestöjen konferensseissa: The Canadian Brain Injury Association, The American Academy of Environmental Medicine, The Canadian Counselling and Psychotherapy Association ja The Institute of Functional Medicine. Hänen viestinsä auttaa oivaltamaan, millä tavoin ympäristön toksiset aineet, aivojen toiminta ja fyysinen terveys liittyvät toisiinsa. Annie Hopper ei puhu vain kouluttajana vaan myös henkilönä, joka on itse kärsinyt ja myös toipunut vakavasta monikemikaaliherkkyydestä, sähköherkkyydestä ja fibromyalgiasta.

The Dynamic Neural Retraining System on lääkkeetön, neuroplastisuuteen perustuva psykoneuroimmunologinen menetelmä. Sen avulla muuutetaan kroonisiin sairauksiin liittyviä aivojen virheellisiä toimintamalleja. Menetelmää käytetään esim. seuraavista sairauksista toipumiseen: monikemikaaliherkkyys, krooninen väsymysoireyhtymä, fibromyalgia, sähköherkkyys, krooniset tulehdustilat, krooninen kipu, ärtyneen suolen oireyhtymä, ruokayliherkkyudet, masennus, ahdistus, traumaperäinen stressihäiriö, Persianlahden oireyhtymä, Postural Orthostatic Tachycardia Syndrome/POTS jne.

Annie Hopper on matkustanut sekä eri puolilla Pohjois-Amerikkaa että ulkomailla pitämässä viiden päivän pituisia kursseja ja tuhannet ihmiset ovat saaneet elämänsä takaisin muokattuaan aivojensa limbistä järjestelmää. Vuonna 2011 Annie Hopper laati 14 tunnin DVD-materiaalin avuksi niille, joiden ei ole mahdollista osallistua kurssille. Se on käännetty 7 kielelle.

Annie Hopperin esitelmän Amerikan ympäristö lääketieteen akatemian (The American Academy of Environmental Medicine) konferenssissa voi katsoa osoitteessa www.dnrsystem.com/aaem.html

Anna The Dynamic Neural Retraining System:in opettaa sinut muokkaamaan aivojasi, tervehtymään ja ottamaan elämä haltuun!

www.retrainingthebrain.com

Victoria, British Columbia, Canada

