Procyon 会话分类速查表（中文版）

对应官方《Procyon Sessions Mindmap》，按九大分类归纳 50 个预设环节

分类	环节数	会话（编号 · 时长分钟）
随机	1	0 倾尽全力（随机环节）(不定)
学习	8	1 考前放松(15) 2 加速学习 15(15) 3 加速学习 60(60) 4 加速学习 35(35) 5 快速清醒(10) 6 专注力(15) 7 注意力增强 15(15) 8 注意力增强 20(20)
巅峰表现	6	9 快速休息(15) 10 运动热身(17) 11 能量补充(15) 12 巅峰镇定(30) 13 强化表现(18) 14 心智桑拿(25)
宁静	8	15 工作小憩(15) 16 再生恢复 35(35) 17 再生恢复 45(45) 18 静谧时光(60) 19 深度冥想(60) 20 冥想之心 15(15) 21 冥想之心 60(60) 22 深度宁静(60)
夜间之旅	5	23 夜间之旅 15(15) 24 夜间之旅 25(25) 25 夜间之旅 35(35) 26 夜间之旅 45(45) 27 夜间之旅 60(60)
能量	6	28 快速充能 10(10) 29 快速充能 15(15) 30 满格能量 25(25) 31 满格能量 35(35) 32 满格能量 45(45) 33 全然觉知(60)
焕活恢复	6	34 午后小憩(22) 35 焕新 15(15) 36 焕新 25(25) 37 午间休息 35(35) 38 午间休息 45(45) 39 中正定心(60)
观想可视化	6	40 创意观想 10(10) 41 创意观想 15(15) 42 创意观想 25(25) 43 创意观想 35(35) 44 创意观想 45(45) 45 创意观想 60(60)
心智艺术	4	46 快速旅程(10) 47 符号空间(15) 48 万花筒心智(20) 49 烈焰狂想(30)

分类总览：随机 · 学习 · 巅峰表现 · 宁静 · 夜间之旅 · 能量 · 焕活恢复 · 观想可视化 · 心智艺术