

Programy One – knihovna 33 nových programů

PS: před grafickým zpracováním, dodáním úvodních textů, není řazeno abecedně.

Automatická relaxace

čas: 22:00 minut

Program vás pohodlně naučí tzv. automatickou relaxační reakci.

Program vás naučí rychle a hluboce zrelaxovat a ihned eliminovat stres a napětí i v tramvaji, kdekoli, také v hluku – a bez AVS přístroje. Využívá k tomu více principů. Speciální technika schodů znamená, že mozková frekvence se zpomaluje z běžné hladiny beta do hladiny alfa po malých krůčcích – schodech. Dosáhnout uvolnění trvá sice déle, ale výsledek je pevnější a lépe to pomáhá upevnit kotvy. Dále program obsahuje nejsilnější rytmické zvuky a mluvenou autogenní relaxaci, která kotvení i účinek posiluje a urychluje. Využity jsou znalosti o mentálních kotvách a dále poznatky ze sugestopedie, hypnagogie, neurolingvistického programování a Schultzova autogenního tréninku. Pro upevnění je použita také technika subliminálního poslechu a prostorový zvuk. A nakonec mistrovská práce - „kotvy“. Kotvení v psychologii znamená jev, kdy určitou naučenou reakci organismu, v tomto případě rychlé uvolnění, spustíte v běžném, rušném životě jen na základě kotvy – tedy například jen na základě pouhého slova. „Spadnete“ do relaxace i bez AVS přístroje. Ano, jako Pavlovovi psi, kteří při zazvonění zvonku začali slintat, protože měli zvonění spojeno s jídlem. Podmíněný reflex prostě funguje: slovní kotvu (slovo džam) a fyzickou kotvu (spojení prstů na ruce) použijete v náročných stresových situacích a kotvy zaktivují relaxaci, kterou vás One – tento program naučil. Nemusíte dělat nic zvláštního, detaily se dozvíte v průběhu programu. Jedná se o velmi ojedinělý program, který nemá v tomto provedení ve světě obdoby.

Použití:

Při sezení dobře zrelaxujete, využijte ho na běžnou relaxaci. Nebo jej používejte pravidelně a zautomatizujete si relaxační reakci. Vhodné opakování je zhruba 2-3x týdně (jednou je málo, čtyřikrát už je zbytečné) po dobu 20-30 dní. Mezitím můžete občas, obzvlášť v hlučném prostředí nebo stresové situaci, použít zvukovou nahrávku, tím budete upevňovat kotvy. Kotvu samotnou, tedy bez nahrávky či přístroje, můžete vyzkoušet už po 14 dnech.

Zvuková nahrávka „Automat relax jen AUDIO.mp3“.

Bolesti

25:00 min

Pro zmírnění jakékoliv fyzické bolesti.

Extra silný program proti bolesti působí zejména v hladině delta, v pásmu 0,5-2 Hz. V tomto stavu vědomí, který normálně zažíváme jen ve spánku, se v těle aktivují nejsilnější přírodní hormonální analgetika. „Zaspat bolest“ tedy není je obrazné, ale i významové rčení.

V hladině delta působí proti bolesti mnoho látek, zejména se aktivuje β -endorfin, který podobně jako morfin snižuje vnímání bolesti, dále enkefaliny, které tlumí přenos bolestivých signálů v mozku a serotonin, který aktivuje dráhy tlumící bolest a GABA, což je tlumivý neurotransmitter.

Použití: kdykoliv při bolesti, i dlouhodobě.

Upozornění: V průběhu programu můžete usnout – nebraňte se tomu, je to prospěšné a zdravé.

Dd - Digital detox

16:57 min

Odpočinek od online a digitálu.

Práce s digitálními nástroji – počítačem, mobilním telefonem, může být a často bývá mentálně velmi náročná, zvláště pokud trvá delší dobu, tím je myšleno hodiny denně. Uživatel musí přepínat pozornost, filtrovat informace, vyhodnocovat, rozhodovat, ukončovat jeden kontext, načítat další a být ve stavu trvalé pozornosti kvůli novým stimulům. Těmto stavům se také říká digitální hypervigilance – extrémně zvýšená bdělost, prakticky neustále trvající stresová reakce. Scrolling na mobilu a jev zvaný „brain fry“ patří dokonce k těm nejnáročnějším pro mozek – vzniká velké množství beta amyloidních plaků, které jsou mimochodem příčinou demence (Alzheimerovy choroby). Dnes už existuje řada studií na toto téma.

Co se děje s mozkiem? Mozek je zatížen stresem (hormony kortizol a nonadrenalin), trpí dopaminový systém (neustálé očekávání nových informací) a prefrontální kůra, která prožívá trvalou kognitivní fragmentaci – což je mimochodem přesný opak zenové meditace. Při zenové meditaci je vědomí klidné, symetrické, uvolněné a rozšířené, naopak při kognitivní fragmentaci je vědomí roztržité. Člověk je unavený i tělesně, mysl je v napětí, přehlcená, unavená, ale přitom hyperaktivní a nedokáže se tak sama uvolnit. Jedná se o chronické setrvání v hladině beta nebo vysoká beta (nad 20 Hz), tedy v trvalé stresové reakci.

Program nabízí řešení v tom smyslu, že ruší stresovou smyčku a navozuje silnou relaxační reakci. Dále využívá světelné cyklování a další vhodnou práci se světlem, takže dává odpočinek i očím. A dále ukotvuje mysl v čase a prostoru tím, že uzemňuje na hranici hladin alfa/theta. Tyto frekvence kolem Schumannovy rezonance jsou uzemňující - na stejné frekvenci pulsuje i jádro Země. Vhodné je používat jako přestávku v práci.

Použití: kdykoliv pro odpočinek od mentální práce, zejména s digitálními nástroji.

Poznámka:

„Brain fry“: jde o mentální a kognitivní přetížení při práci s nástroji AI – neustálá kontrola a vyhodnocování vede často k naprostému mentálnímu vyčerpání.

Dlouhá cesta

čas: 1:09:08 (jedna hodina, devět minus, osm sekund)

Když dostanete chuť pociťovat. Mezi planetami i ve své duši.

Život je dlouhý, tak se chvíli zastavte. Zasloužíte si užít si čas od času hodinu jen pro sebe. Program vás zavede na různá místa naší planety i vesmíru a také do hlubokých zákoutí vaší vlastní mysli a duše – stanete se „psychoastronautem“. Pestré exotické chvíle a chvíle euforie se budou střídat s hlubokým a klidným uvolněním. Můžete zažít přílivy energie i absolutního klidu, relaxaci, meditaci, vnitřní vhled.

Sezení je trochu nevypočitatelné – směs mnoha různých stimulačních technik ve vás vyvolá vždy něco trochu jiného. Asymetrická světelná stimulace, kdy každé oko stimuluje jiná barva. Prostorové vlny moře. Akordové rytmy ve frekvenci. Hudba ve frekvenci. Originální, jinde nedostupné nahrávky z vesmíru, které zachytily sondy na palubě Voyageru I a II, nazývané „antény plazmových vln“...

Bude to jízda! Ale v každém případě se po programu budete cítit dobře. Možná něco jako putování hobita z Pána prstenů – úchvatná scenérie, občas napětí, ale konec dobrý.

Nejdřív se u „frizéra“ dáte trochu do gala - pak přes ulici na nádraží a vyrazíte směr severní Evropa – ve Finsku vás vítají hned u vlaku – někdo vás přesunul rychle do Irska – a pak už na lod přes oceán – probouzíte se na souši právě ve chvíli, kdy se rozdělává oheň – šaman vás asi přenesl přímo do And – jste na plachtnici, přes Pacifik – vystupujete u břehu ještě do vody, Afrika – skrápí vás monzumové deště, míváte vesnici, pak Viktoriny vodopády, pak - asi Asie? – spíte – probouzí vás dětský smích a ostré slunce – aha, jsme v nějakém chrámu – zase déšť a bouřka – široké ruské stepi – Balkán.

Použití: kdykoliv, i jako relaxační program.

Dnes končím

čas: 15:30 minut

Čistá hlava před volným časem.

Program vás perfektně vás naladí na volný čas – odruší současné, těkavé myšlenky stresové smyčky a nebudete tak myslet na práci ještě další dvě hodiny ve svém volnu. Protože když ni budete myslet, tak si neodpočínáte! Ukotví vaši mysl v přítomnosti. Vše má svůj rytmus - když pracovat, tak naplno a když odpočívat, tak také naplno – a k okamžitému přepnutí slouží tento program.

Použití:

Hlavní použití programu je po skončení práce a povinností, před trávením volného času. Alternativně jej můžete použít pro přestávku v práci – jako odpočinek, přeladění na jiné myšlenky a eliminaci stresu. Využití tohoto sezení je účelné také před sportovním výkonem (částečně má obdobné účinky jako program Golf a sporty).

Dýchání ve vlnách

čas: 12:00

Naučí vás zpomalit dech.

Velmi unikátní program na nácvik dýchání - naučí vás zpomalovat dech. Během sezení dýchejte podle pokynů a vzorce dechu, který uslyšíte. Současně se zpomalováním dechu vás frekvence programu povede z bdělého vědomí do hluboké relaxační hladiny alfa (8

Hz). U tohoto programu je využita světově ojedinělá speciální technika, kdy se vzorec dechu postupně sám promění ve frekvenci.

Při opakovaném používání se naučíte lépe ovládat dýchání a budete umět jej zpomalovat, což je základem jakékoliv relaxace, meditace, mindfulness.

Dýchání začíná na hodnotách nádech 2,5 sekundy, zádrž 0,5 sekundy a výdech 3 sekundy. Postupně během šesti minut se zpomalí na hodnoty: nádech 4 sekundy, zádrž 1 sekunda a výdech 8 sekund. Tyto cílové hodnoty a tedy i tento program jsou určeny spíše začátečníkům – zkušený meditátor by měl umět prodloužit dech ještě více. Nicméně: pokud by na vás toto tempo bylo příliš rychlé a budete mít tendenci dech ještě více zpomalit, nic vám v tom nebrání – nemusíte se držet vzorce, který je v programu. Alespoň si vyzkoušíte, jak jste pevní v udržení dechu, protože budete dýchat asynchronně proti vzorci programu.

Poznámka:

Hodnoty dechu jsou zaokrouhleny na celé sekundy.

Použití:

Kdykoliv, když nebudete přespříliš unavení, vyčerpaní. Vhodné je použít v klidu a ideálně pozdě odpoledne nebo před spaním, protože program vám napomůže dobře usnout.

Emoční klid

čas: 17:16 minut

Uvolnění od lidí.

Toto sezení je vlastně prevence syndromu vyhoření. Syndromu vyhoření podléhají absolutně nejvíce profese pracující s lidmi – lékaři, učitelé, vedoucí... Na tom, že si potřebujete odpočinout od lidí, není nic špatného. Sociální adaptabilita mozku je totiž biologicky připravena pro mnohem menší počet lidí a vztahů, než se dnes, zejména v těchto profesích, odehrává. Navíc je dnešní svět opravdu náročný: požadavky na společenské role, sociální angažovanost a stres v mezilidských vztazích jsou větší než kdy jindy.

Program odstraní stres, přivede vás na jiné myšlenky, zmírní stres z mezilidských vztahů. Získáte nadhled při dalším jednání s lidmi. Program je úmyslně vytvořen pro použití v rušnějším prostředí, abyste jej mohli využít i v práci či dopravě (hutnější hudba, silnější stimulační zvuky a speciální růžový šum, který odhlučňuje jiné zvuky z okolí).

Použití:

Použijte tehdy, kdy si potřebujete odpočinout od lidí, třeba každý den.

Espresso

čas: 6:30

Nejkratší relaxace.

Z bety do alfy za 4 minuty – nejkratší relaxační program na světě! Je pozoruhodné, jak Hans Berger v roce 1926 objevil, resp. pojmenoval hladiny vědomí. Celou činnost mozku

rozdělil na čtyři odlišné stavy vědomí, které nazval alfa, beta, theta, delta, přičemž alfa a beta jdou v pořadí abecedicky. Nicméně: ve skutečnosti je první v pořadí hladina vědomí beta – vědomý bdělý stav 14 a více Hz, a druhá v pořadí je hladina alfa – 7-13 Hz! Jinými slovy: z bety je pro dosažení rovnováhy nutné vrátet se do hladiny alfa, jinými slovy tedy zpět, na začátek, „k sobě“ do nitra, kde to začíná.

Použití:

Použijte kdykoliv při mírné únavě, stresu, napětí. Vhodné jako přestávka v práci.

Golf a sporty

čas: 16:04 minut

Lepší pocit a výkon v pohybu – sportovní flow.

Sezení předchází úrazům a zlepšuje mentální nastavení, koncentraci a celkovou sportovní výkonnost na amatérské i profesionální úrovni. Rádi rekreačně sportujete? Tento program povýší vaše sportovní úsilí na novou vyšší úroveň!

Za prvé uvolní vaše tělo. Svaly a šlachy budou pružnější a elastičtější. Nejen že se budete lépe pohybovat, takže podáte lepší výkon a ještě se u toho budete cítit lépe, ale předejte tak případnému úrazu (natažení, natržení) v důsledku ztuhlých svalů a šlach.

Za druhé - propojením mozkových hemisfér lepší program motorickou koordinaci, což uvítáte zejména u motoricky přesných sportů a činností (golf, atletické disciplíny, střelba na bránu). Jaká je to radost mít na buly úspěšnost přes 70%, víte už vy sami.

Za třetí zvyšuje koncentraci obecně. A za čtvrté: navozuje stav zóny. Magický stav myslí, po kterém touží všichni vrcholoví sportovci. V tomto stavu se odehrává sport lehce, jakoby sám a taky úspěšně – například úspěšnost klíčových momentů (proměnění brankových příležitostí, zákroky) vzroste o jednotky až desítky procent! Základními předpoklady pro dosažení stavu zóny (mimo další niternější okolnosti) je sladění mozkových hemisfér a mírná dominance pravé hemisféry, což právě AVS přístroj a tento program dokáže.

A konečně za páté: program vás zbaví starostí všedního dne a stresu, který máte v hlavě, a s čistou hlavou prožijete sport radostněji!

Program byl zhotoven na základě 40 let zkušeností s používáním AVS technologie ve vrcholovém sportu, dále na základě celoživotní výzkumné a trenérské práce paní PhD. Rayma-Ditson Sommerovou*) a dále na základě zkušeností Jan Valucha, MBA s mentálním tréninkem evropských vrcholových sportovců.

Použití: vždy před sportovním výkonem, co nejbliže k němu, ideálně minuty před výkonem. Čím je prodleva menší, tím je účinek silnější. Použití déle než 2-3 hodiny a déle před výkonem nemusí mít již žádný výraznější účinek.

Vrcholový sport

Samozřejmě je možné tento program využít i ve vrcholovém sportu. Jediný rozdíl je v koncepci. Ve vrcholovém sportu je vhodnější využít několik různých cílených programů pro dané oblasti (odstranění trémy před výkonem, zvýšení koncentrace, flow a další), přizpůsobených individuálně pro daného sportovce. Zde v programu je vlastně vše dohromady.

**) R.-D. Sommerová je jednou z nejúspěšnějších mentálních sportovních trenérek na světě. K olympijským medailím přivedla několik desítek sportovců – včetně těch, kteří se nejdříve nemohli dostat ani do kvalifikace. V drtivé většině používali pod jejím vedením AVS přístroje. Mimo jiné R.-D. Sommer položila několik pilířů mentálního sportovního koučinku, zavedla do sportovního odvětví diagnostiku pomocí EEG, vhodně upravené psychologické techniky a standardy mentálního koučování. Cestičky tomuto oboru vyšlapala i díky vědeckému výzkumu, který prováděla neustále. Také vytvořila programy pro legendární AVS přístroj Sportslink a další programy pro jiné přístroje. S paní Sommerovou jsem spolupracoval, tedy přesněji jsem se od ní učil v letech 1998-2008. Jan Valuch.*

Hojnost

Čas: 25:47

Zlepšení mentálního postoje k hodnotám, bohatství, financím.

Program pro mentální práci pomáhá dosahovat úspěchu, hojnosti, bohatství. V příslušném stavu vědomí, resp. podvědomí, si vyslechnete a ukotvíte sugesce a afirmace. Ty budou ovlivňovat vaše podvědomí, čili vaše budoucí postoje v tématu hojnosti a bohatství. Získáte jiný emocionální náboj v těchto tématech a změnu zaměření a cílů. Kromě toho vás program zbaví stresové smyčky utahující se kolem peněz. Už jen toto zacyklování (nemám peníze = stres) brání do velké míry změně.

Stejně jako ostatní programy používá toto sezení mnoho prvků mentálních technik, zejména sugestopedii, hypnagogii a subliminální techniku. Povšimněte si, že i hudba tohoto programu je „bohatá“ (prvek z neurolingvistického programování) – často se jedná o hudbu králů, zjednodušeně těch privilegovaných, nejbohatších.

Hojnost není způsob, jak vydělat více peněz (i když to může také obsahovat), ale komplexní způsob zažitých a denně realizovaných myšlenek a postojů. Je to část osobnostního založení, tzv. „světonázor“ a k němu příslušný postoj, podobně jako pozitivní či negativní orientace či konzervatismus versus liberalismus. A protože se jedná o postoje velmi komplexní a zafixované často velkou část života, je obtížné je změnit. Ale nebojte – s nejdokonalejšími mentálními metodami, technikou a správným postupem, se dají udělat velké změny!

Hojnost se vždy utváří jako celek (postoje) – nelze mít v jednom životním směru dlouhodobě bídu a ve druhém hojnost. Hojnost, bohatství, kam patří i peníze (jsou spíše podmnožinou) je postoj k sobě a tím i k životu. Mít se rád, tedy být sám pro sebe hodnotný a bohatý je vnitřní postoj, o který je třeba dlouhodobě usilovat. Co uvnitř, to venku (kvantová fyzika – Bruce Lipton, Rudiger Dahlke a další autoři).

Dalším momentem, který program obsahuje a který se může stát i každodenním praktickým cvičením, je projevit (cítil) vděčnost za vše, co člověk má. Protože to nikdy není málo! Protože projev vděčnosti je protipól projevu nedostatku. Projevem vděčnosti vyjadřujete, že máte všeho dostatek. A když máte všeho dostatek, tak z vaší mysli úplně zmizí pojem „nedostatek“, který tak často mentálně blokuje snahy o větší hojnost (přitahování peněz).

Chápete dobře, že jde o to změnit mentální pozici. Čili opravdu se cítit bohatý. Není to lehké! Bez tréninku už vůbec. Také nelze očekávat, že nějak rychle přeprogramujete tuto velkou část osobnosti. Ale:

- 1/ Určitě prožíváte nějakou hojnost, takže je třeba ji vytáhnout na světlo a posílit.
- 2/ Často stačí i menší změna myšlení a postupu, abyste dosáhli výsledků. Například lidé se často zaměřují na peníze, ale ty nejsou správným ekvivalentem dostatku a hojnosti, je to jen součást, navíc prchavější.
- 3/ Opakují, máte v ruce jedinečné biotechnologicko mentální programovací nástroje pro změnu – lepší kombinace už nebude! A protože je hojnost nekonečná, nemá hranice a všeho je dost pro každého, je velká šance, že dostanete i vy více.
- 4/ Kousek po kousku můžete dosáhnout velkých věcí. Kousek po kousku – alespoň po chvílích se cítit štědrý, vděčný, bohatý. Každá taková chvíle utváří vaše neurony, každá taková chvíle je posílá na trochu jinou životní dráhu! Takže – půjde to.

Postup:

V programu uslyšíte afirmace, výroky. Nedumejte nad nimi. V tuto chvíli ani není důležité, zda jim věříte a ztotožňujete se s nimi. Ostatně AVS přístroj vás ani nenechá to příliš zkoumat – v hluboké hladině vědomí, kterou navodí, bude racionální mysl, která má tendenci posuzovat, do velké míry odstavena.

Program používejte co nejčastěji. Ideální je obden, zhruba po dobu 20-40 dní. Čili zopakovat program minimálně 20x. Po té době byste měli cítit nějaké změny – ve svém myšlení, přístupu k hodnotám. To je určitý základ, ale v používání pokračujte, byť menším tempem. Současné postoje k bohatství, penězům, hodnotám jste utvářeli dlouho, možná roky, možná celý život, takže změna bude nějakou dobu trvat.

Použití častější než obden nemá význam (věci musí v mozku uzrát), a méně často než 1x týdně to také nemá význam (malá intenzita = žádné výsledky).

Připojte si k afirmacím emoce, co nejvíc a co nejčastěji: představujte si obsah věty. Jakkoliv, cokoliv vás napadne, ve své fantazii přehánějte!

Zvuková nahrávka

Spolu s programem dostáváte zvukovou nahrávku „Hojnost jen AUDIO.mp3“, kterou najdete v adresáři „Jen audio“.

Použití: kdykoliv dle potřeby. Opakovat, opakovat, opakovat.

Hvězda

čas: 23:40 minut

Pro zvýšení sebevědomí.

Program na zvýšení sebevědomí. Správněji řečeno na znovunalezení sebevědomí. Protože každý člověk se rodí v zásadě jako přirozeně sebevědomý tvor (pozor - neplést si s jinými povahovými rysy, jako je ostýchavost, málomluvnost apod.). Sebevědomí ale může být během života poznamenáno. K trvalejšímu snížení sebevědomí, tedy k jevu, kdy se silněji zapisuje do osobnosti člověka, dochází nejčastěji v dětství a dospívání, kdy se osobnost utváří. Nejčastěji to bývá v ranném dětství (0-3 rok života), kdy se vzorce chování fixují nejpevněji. Anebo ke snížení sebevědomí dojde „méně“ trvale (i když subjektivně to většinou dotyčný jedinec vnímá jako daný definitivní stav) kdykoliv během života. Podíl na tom mají neúspěchy, frustrace, obavy, strach ze selhání, nemoci, psychická vztahová zátěž a další.

Ale sebevědomí lze zvýšit pomocí AVS technologie! Za prvé, a to je spíše podpurná možnost, eliminací stresu. Stres významně přispívá ke snížení sebevědomí – v napětí totiž nejste schopni ani dobře vnímat sebe sama, což je základní předpoklad k udržení vysokého sebevědomí. Zrušením stresu hlubokou relaxací tedy dojde „automaticky“ k vyššímu sebehodnocení.

Za druhé: stavy plného sebevědomí (navíc nepoznamenaného stresem, obavami, úzkostí) se utváří v nedominantní hemisféře (obvykle pravé), a nejlepší přístup k nedominantní hemisféře je v hladině vědomí theta. AVS přístroj hladinu theta bezpečně navodí. Během této doby budou působit afirmace – a ve spojení s vyšší hladinou alfa, se bude tento stav posílený afirmacemi přenášet do vědomých struktur mysli.

A konečně za třetí: významným momentem tohoto programu je lepší propojení obou hemisfér. Tím se upevňuje lepší sebe-uvědomění, sebe-hodnocení, protože mozek pracuje ve své celistvosti.

Program začíná vašim „zrozením“: prvotní zvuky a speciální stimulační frekvence vás vtáhnou zpět do dělohy, kde jste byli zcela přirozeně absolutně sebevědomou bytostí. Z těchto pocitů budete čerpat i v další části programu. Přes hlubokou relaxaci se ocitnete v cílovém stavu vědomí. Program provází speciální afirmace, zpracované i za pomoci

neurolingvistického programování. Zafixují se do podvědomí a odtud vás budou nadále podmiňovat i v bdělém stavu a vědomí a ovlivňovat tak vaše smýšlení a chování.

Použití:

Základní pravidlo – opakování. Pro změnu vzorců chování, přeprogramování osobnosti, jiná možnost není. Vždyť ne-sebevědomí jste si v mysli pěstovali také dlouho.

Zvuková nahrávka

Spolu s tímto programem dostáváte zvukovou nahrávku – „Hvězda jen AUDIO.mp3“, kterou najdete v adresáři „Jen audio“.

Mír v duši

čas: 40:04 minut

Mír v duši

Když se nahrávka lidské řeči třikrát zdvojnásobí (zvýší se výška tónu o tři oktávy), zní to jako štěbetání ptáků. Po zrychlení o osm oktáv zní tyto nahrávky jako štěbetání cvrčků. Zpomalené z normální rychlosti o tři oktávy zní jako delfíni a při zpomalení o osm oktáv zní jako příliv a odliv oceánu. Nahrávky lidského hlasu zní jako zvuky přírody... Zpomalené zvuky cvrčků zní jako štěbetání ptáků a zpomalené zvuky ptáků zní jako delfíni a zpomalené zvuky delfínů zní jako zpěv lidí. Neuvěřitelné! Kolektivní nevědomí existuje. A naše spojení s Gaiou, matkou Zemí, je větší, než si vůbec umíme představit.

Zemské jádro pulsuje přesně na geomagnetické frekvenci 7,83 Hz (s běžnou denní odchylkou 0,5 Hz), která se nazývá Schumannova rezonance. A přesně na této úrovni (7,8 Hz) je předěl mezi mozkovou hladinou vědomí alfa a hladinou podvědomí theta. Tato shoda, tento aspekt nebyl dosud vědecky vysvětlen, ale samozřejmě nemůže jít o náhodu. Jsme spojeni s planetou víc, než si uvědomujeme. Jisté je, že naladění na Schumannovu rezonanci přináší specifický klid mysli, spojení se Zemí (uzemnění, ukotvení) i nadzemské vhledy. Často v tomto stavu přichází lidé na překvapivá řešení a pochopení věcí, které jim dosud zůstávaly nepřístupny, utajeny.

Program upevňuje spojení s planetou Zemí a s Vesmírem a přírodou a v přeneseném i doslovném slova smyslu uzemňuje. A také inspiruje. Vystihuje ho heslo: hlavu v oblacích, nohy na zemi.

V programu uslyšíte také zcela unikátní hudbu „planety Země“. Vesmírné sondy Voyager nahrály elektromagnetické vibrace planety Země. Plazmové energetické pole každého tělesa ve vesmíru má vlastní jedinečný zvukový vzorec. A zvuky Země jsou podvědomě podobné zvukům oceánu, delfínů, sborů, tibetských mís, ptáků...

Toto sezení dále využívá stimulačních zvuků o nízké frekvenci, které posilují fyzickou přítomnost a ukotvení (mysli k tělu, k fyzické přítomnosti).

Použití:

Použijte ho pro eliminace negativních emocí všeho typu - zlost, úzkost, špatná nálada bez důvodu, frustrace, nejistota, „rozstřelení“ mysli, strach... a další. Protože tváří v tvář Gaie vás pohltí naprostý klid duše. Špatné emoce se promění na lepší. A pokud není co řešit? Dotknete se nadpozemské inspirace. Program použijte kdykoliv podle pocitu.

Klidný teenager

čas: 20:00

Psychická pomoc pro teenagery.

S úzkostí a stresem se potýkají čím dál mladší ročníky. Tento program je vytvořen speciálně pro teenagery – dospívající pro eliminaci napětí, úzkosti, stresu a strachu. Podobá se obdobným programům pro dospělé, nicméně odlišný je – je jednodušší, kratší, obsahuje mírně odlišné frekvence a barvy světla, s ohledem na mladistvou psychofyzilogii. Dále záměrně neobsahuje hudbu, a to proto, aby si uživatel mohl připojit k tomuto programu jakoukoliv hudbu – vlastní nebo Zvuky přírody z nabídky přístroje One. Jak hudbu k programu připojit, naleznete v návodu k použití - funkce „přímý příposlech“.

Použití:

Kdykoliv, když se necítíte dobře.

Mentální výkon

15:43 minut

Navození koncentrace a flow.

Extra silný program na vyvolání koncentrace a stav flow pro mentální práci. Používá nejsilnější stimulační prvky, například dvojité binaurální rytmy, efekty práce s jednotlivými hemisférami a stimulaci na mozkovou hladinu gamma (40 Hz), hyper-gamma a lambda.

Použití:

Použijte jej preventivně, tedy před větším objemem mentální práce.

Niñauwe

Zaměstnejte děti, když potřebujete čas pro sebe.

čas: 27:56 minut

Zdraví prospěšná zábava pro děti místo mobilu nebo televize. Příběh – pohádka, se světelnými a zvukovými efekty. Kromě pestrých efektů využívá také fázový posun frekvencí (jiná frekvence pro levou a pravou stranu), prostorový zvuk moře...

Velmi vhodné sezení pro děti, které jsou neklidné, roztěkané, úzkostné, naštvané, protože program je částečně vytvořen podle protokolů na řešení ADHD. Primárně určeno pro děti 3-10 let, ale ve skutečnosti pro děti 0-100 let. U barevných sekvencí (poznáte v příběhu) zkuste na chvíli otevřít oči. Samotný příběh je až ve druhé části programu, musíte vydržet!

Použití:

Kdykoliv.

Peak Performance

čas: 16:25 minut

Vysoká výkonnost během dne bez vyčerpání

Sezení zvýší vaši výkonnost a to překvapivě rychle i dlouhodobě. Budete efektivnější (více práce za méně času), budete bez otálení přecházet od myšlenky k realizaci, rychleji se správně rozhodovat. Udržíte vysokou pracovní výkonnost celý den. Program je také účinným prostředkem proti prokrastinaci – proti nechuti a odkládání věcí na někdy! Říká se, že pod stresem člověk zabere nejvíc. To je ale pravda jen z malé části, jak potvrzují vědecké výzkumy. Práce pod stresem je něco jako sprint – vydržíte to jen krátký čas. Navíc mozek při stresu úmyslně „vypíná“ určité části sebe sama a určité činnosti, zejména komplexní – například rozhodování, některé kognitivní schopnosti (levou hemisféru), celistvé myšlení...

Pro vysokou výkonnost, což je vlastně stav flow, je základem mít uvolněnou mysl (a tělo). Pak můžete podat vrcholný výkon. Svě o tom vědí vrcholoví sportovci a také meditační. Ostatně lidé, kteří často meditují, patří k těm mentálně nejvýkonnějším lidem na světě. Program je co nejkratší, abyste jej mohli využít i v rámci pracovního procesu.

V hudbě je zakomponována stimulace na úroveň hladiny lambda - 200 Hz (nejvyšší frekvence mozkových vln, která kdy byla zaznamenána). Lambda je spojena s velmi vysokými stavy meditace a vrcholným výkonem mozku. Použity jsou prostorové zvuky, které zrychlují synchronizaci mozkových hemisfér.

Použití:

Používejte kdykoliv, většinou stačí 1x denně, protože program působí desítky minut i hodiny.

Podvědomí

26:54 min

Experiment, sebepoznání, případně terapie (traumat).

V hladině theta (4-7 Hz) je přímý vstup do podvědomí: zde je totiž „vypnuta“ levá hemisféra, tedy racionální úvahy, kritické myšlení a jakékoliv ovládání mysli. Říkám tomu stav „toulání“: jakoby se mysl někde toulala, podle svých potřeb a intuice. Navodit stav theta a udržet se v něm autogenním způsobem je velmi těžké, díky AVS technologii je to mnohem snadnější.

Program vás uvede do hladiny theta. Ovšem kromě toho občas vysílá úzké paprsky beta: za prvé abyste při programu neusnuli – hluboká theta je totiž stav těsně vedle spánku. Za druhé tyto beta impulsy vynesou „poklady“ vašeho podvědomí do vědomé části mysli – čili co ve stavu aktivovaného podvědomí „zažijete“, budete si lépe pamatovat. Pokud to budou dramatické věci, tak jejich výnos znamená uzdravení – jedná se o terapeutickou techniku, kdy jsou podvědomé obrazy zpracovány vědomě v novém bezpečném kontextu. Sezení využívá speciální mentální programovací techniky, jako jsou prostorové zvuky, asynchronní stimulaci, kdy se každá hemisféra ladí na jinou frekvenci (posílena je pravá) nebo evokativní hudbu, používanou v šamanských technikách či holotropních dýchání – ta postupně pomáhá otevřít oponu podvědomí.

Použití: kdykoliv budete mít chuť. Maximálně 1-2 týdně.

Positive expres

11:41

Rychle přemění špatnou náladu v dobrou.

Dodá extra rychle dobrou náladu. Unikátní program, určený pro okamžitou rychlou změnu nálady. Používá mimo jiné skoky frekvencí a frekvenci stimulující euforii (0,9 Hz).

Použití:

Použijte, pokud jste naštvaní, nespokojení, frustrovaní, neklidní. Pokud by účinek nestačil, použijte klasický delší relaxační program. Pro zesílení účinků můžete otevřít oči.

Pp – proti prokrastinaci

9:27 minut

Proti prokrastinaci.

Toto sezení PP může být nazváno Proti Prokrastinaci, stejně tak jako Plná Pozornost či Plná Přítomnost.

Je zajímavé, že pokud je člověk myslí plně v přítomnosti, tak prokrastinace neexistuje. Ta existuje jenom proto, že myšlenky směřují do budoucnosti. Program navozuje stav flow, tedy zejména žít v přítomnosti a to eliminací stresových myšlenek a propojením obou hemisfér a dále koncentrací na mentální výkon. Budete efektivnější (více práce za méně času), budete bez otálení přecházet od myšlenky k realizaci a rychleji se rozhodovat. V hudbě je zakomponováno mnoho frekvencí, mj. lambda - nejvyšší frekvence mozkových vln, která kdy byla zaznamenána. Lambda je spojena s velmi vysokými stavy meditace a vrcholným výkonem mozku.

Použití:

Používejte kdykoliv, kdy na vás přijde prokrastinace, něco se vám nechce, tendence věci odkládat.

Probuzené vědomí

čas: 31:24

Trénink rozšířeného, probuzeného, otevřeného vědomí a zaměření - awakened mind.

Stavu probuzeného vědomí dosahují spontánně, autogenně, vysoce trénovací jedinci v meditaci, uvolňování, práci s hladinami vědomí. Byl naměřen například zenovým mistrům při provádění meditace. Odehrává se v hladině alfa, případně vyšší theta a hladině beta, resp. gamma a lambda, kde může dosahovat hodnot až přes 100 Hz. Stavy vědomí ale existují jen ve 3D, takže je třeba si uvědomit, že dosahovat tak velkých hodnot je možné jen po prohlubování tréninku, ze stavu naprostého uvolnění a synchronizace mozku, obou hemisfér. Pro názornost obrázky.

Tento stav se projevuje skutečně jako osvětlení, rozplynutí, přítom splynutí se světem, vesmírem, s plným pochopením nepochopitelného. Jedná se o naprostou rovnováhu rozumovou i citovou, mimořádný tvůrčí intelekt a mimořádně vysokou a dlouhodobou schopnost vnější i vnitřní koncentrace. Stav uvolněné bdělosti, přítom otevřené pozornosti a klidného meditativního vědomí oproštěného od jakéhokoliv napětí a stresu.

Sezení začíná mimořádnou synchronizací, kdy se dominantní aktivita mozkových vln v celé kůře přesouvá do jediného, koherentního, fázového rytmu. Od sedmé minuty pokračuje navozováním

tohoto stavu vědomí, kdy frekvence osciluje mezi 8 až 11 Hz. Následuje sedmiminutová pasáž, kdy se frekvence relativně rychle zvýší na 40 Hz, poté znovu klesne do střední alfy, kde skončí až do konce programu.

Americký průkopník Fehmi, který měl mj. zkušenosti se zenovou meditací, vyvinul techniku, která vám může pomoci. Navozuje otevřené zaměření, které se používá právě při zenové meditaci, na rozdíl od úzkého zaměření, jak jej známe z angloamerického světa. Místo pocitu oddělenosti budete více ponořeni do toho – sjednoceni se zkušeností, budete tou zkušeností – a rozsah vašeho vědomí se značně rozšíří. Smyslová integrace celého mozku.

Cvičení se jmenuje: „Dokážete si představit...?“ Představte si vzdálenost mezi očima... mezi ušima... objem vašeho jazyka... prostor uvnitř vašeho krku... Tyto představy postupujte celým vaším tělem: vzdálenost mezi rukama, objem vašich prstů, prostor mezi chodidly, objem vašich chodidel... Tímto uvědomováním vás a všeho kolem vás se rozšiřuje vědomí. Tento program podporuje cvičení použitím prostorových zvuků. Do tohoto stavu otevřeného soustředění, když se jej naučíte, můžete pak vstupovat kdykoliv potom, jednoduše tím, že si na něj vzpomenete. Může vám to pomoci ve zrychlení učení, sportu, sebevědomí, sebeléčení. Pobyt v otevřené pozornosti, v „zenovém“ rozšířeném vědomí, udělá jiné techniky ještě efektivnějšími.

Použití:

Kdykoliv budete mít chuť se rozvíjet. Nepoužívejte, pokud jste hodně unaveni. U mentálně netrénovaných jedinců existují blokace různých pásem vědomí, zejména dominantní alfy a thety, při vyšším věku se může přidat určitá pásma bety a dolní pásmo delty (1-2 Hz). Pro tyto jedince nemusí mít použití programu takový efekt. Na druhou stranu: tímto programem lze blokace „obrušovat“ a vědomí rozvíjet.

Moje volba

čas: 18:59 minut

Ulehčení rozhodování

Došlo vám někdy, že se v životě pracovním i osobním rozhodujeme poměrně často? O maličkostech i zásadních věcech... Kdy se rozhodneme hned? Když nejsou s rozhodnutím spojeny obavy. Ale když je s rozhodnutím spojena zodpovědnost nebo dokonce obavy – to je tak těžké! Toto sezení bylo vytvořeno pro navození ideálního stavu mysli pro rozhodování. Získáte vyrovnanou mysl, bez obav, strachu, stresu, úzkostí či zátěží z vazeb z minulosti. Ezotericky bychom mohli říci připraveni na rozhodnutí srdcem. Z hlediska vědy je tento stav popisován spíše jako vyvážená mysl na spojnici racio / intuice. Program byl vytvořen i na základě výzkumů z oblasti managementu (rozhodování) a za spoluúčasti neurolingvistického programování.

Použití:

Použijte před jakýmkoliv rozhodnutím, které odsouváte, nebo vám dělá potíže nebo chcete mít jistotu, že se rozhodnete správně. Vyberte si pouze jednu věc! Na rozhodnutí nespěchejte. Může se vynořit i v průběhu programu, ale pokud ne, nechte program doznívat – hodinu, den, dva, pak teprve přemýšlejte o rozhodování. Netlačte na rozhodnutí – vaše mysl je nyní tak krásně nastavena, že si řekne sama - pokud to není důležité, tak se ani neozve!

Léčitelka

čas: 29:19 minut

Silně uzdravující program

Ve stavu vědomí superalfa (7,9 – 9,6 Hz) nemůže člověk, až na výjimky, onemocnět a stávající nemoc se nerozvíjí. Každý organismus totiž disponuje silnými uzdravujícími schopnostmi – pokud mu dáme „čas a klid a správné mentální rozpoložení“. Těchto přirozených schopností využívali různými způsoby přírodní národy tisíce let. Stačí se podívat na raněnou zvěř – po zranění nebo nemoci zaleze někde do klidu, třeba na několik dní, dokud se neuzdraví. A úspěšnost bývá velmi vysoká!

Toto sezení nabízí právě seuzdravující stav vědomí. Zde pracuje celková imunita nejsilněji (o desítky procent lepší výkon proti stavu stresu). Nezůstává jen u superalfy – část programu probíhá v hladině hluboká delta, kterou je možné spontánně zažít jen ve spánku, a ve které probíhají silné regenerační procesy, například opravy DNA. Program má nejkratší možnou délku, na pokrytí tak ambiciózního cíle, aby byl co nejpraktičtější pro denní použití.

Část hudby, jejímž autorem je jeden z největších světových odborníků na stimulaci zvukem, Dr. Jeffrey Thompson, byla použita pro konferenci Louisy Hayové „Léčení“ – při účasti 3000 lidí zde přednášeli například Depaak Chopra a Barbara Hubbardová. V nahrávce je speciálním postupem na hranici rozeznatelnosti zabudováno několik frekvenčních vzorců, které kombinují tlukot lidského srdce, vítr, zvuky delfínů, vodu, tibetské mísy a japonskou flétnu.

Použití:

Používejte ho preventivně, například místo klasického relaxačního programu. Bude vás chránit i uzdravovat. Vhodné použití je jednou týdně.

Superfokus

8:01 minut

Extra rychlé navození koncentrace.

Programy na koncentraci většinou najdete v základní nabídce každého AVS přístroje, ovšem tento program je nejnovější a extra silný. Používá nejsilnější stimulační prvky, například dvojité binaurální rytmy, efekty práce s jednotlivými hemisférami a stimulaci na mozkovou hladinu gamma (40 Hz), hyper-gamma a lambda. Sezení je nejkratším programem pro extrasilnou koncentraci na světě.

Pro první část programu byly zhotoveny speciální nahrávky - tóny vysokých frekvencí gamma a lambda v akustickém (nesyntetickém) provedení speciálních hudebních nástrojů.

Použití:

Použijte jej kdykoliv, když jste nesoustředění. Ovšem pozor: udržovat dlouhodobě vrcholný stav koncentrace bez průběžné relaxace není zdravé. Proto je dostačující využít maximálně 3x denně. Případně jej doplňte nějakým hlubším relaxačním programem.

Superimunita

čas: 25:00 minut

Pro zvýšení imunity.

Jedná se o Upgrade programu úspěšně použitého v době covid 19. Při stresové reakci, kterou mnozí z nás zažívají mnohokrát denně, klesá aktivita imunitního systému až o desítky procent. A naopak při hluboké relaxaci roste imunita na maximum. V určitých pásmech vědomí, například superalfa (7,9 – 9,6 Hz) nebo nejnižší delta (0,5-1,5 Hz) se aktivují látky přímo zvyšující imunitní reakci, například b-lymfocyty.

Použití:

Používejte ho preventivně, jako pravidelný relaxační program.

Uzdravení

čas: 39:46 minut

Speciální afirmační program pro uzdravování.

Program má jediný cíl: uzdravení. Jak jednoduché a přitom obtížné! Kdo v pokročilejším věku neřeší nějaký zdravotní problém? Program je vynikající pomůckou a může změnit kurz vašeho uzdravování i do budoucna. Můžete ho použít na rýmu, stejně jako vážné nemoci.

Sezení používá mnoho mentálních technik - sugesce, autoprogramování, vizualizaci, neurolingvistické programování, afirmační techniky, subliminální techniku. Také vynikající strukturu hudby a světla pro to, aby vás udržel v hluboké hladině podvědomí a přitom abyste vnímali a mohli sami na sobě zapracovat.

Každá nemoc je nějaké vybočení z řádu přírody a duševního směřování. Před nějakou dobou jste byli zdraví, než se něco porouchalo. Tělo i mysl, jako biologický aparát, lze opět navrátit do úrovně zdraví. Denně se znovu uzdravují miliony lidí na celém světě.

Zdokumentovány jsou případy „spontánního“ uzdravení (tzv. remise) z těžkých nemocí včetně rakoviny. Uzdravit se nemusí být zázrak. Jde o reálnou schopnost těla a podle některých teorií je to více schopnost duše a mysli. Tedy mentální schopnost se uzdravit nebo zdraví udržet.

Základní podmínkou pro zdraví je navozovat pravidelně hlubokou relaxaci – to vám samozřejmě program poskytne. Dále strávíte nějakou dobu v hladině vědomí superalfa (zhruba 7,8 až 9,9 Hz) – v tomto stavu nemůže vůbec vzniknout nová nemoc a stávající se nerozvíjí. Ovšem největším unikátem programu, který není obsažen v žádném jiném programu na světě, jsou afirmace a uzdravující vizualizace.

Použití:

Před spuštěním programu si vyberte jeden zdravotní problém, který chcete napravit. Ideálně tělesný orgán, který s ním souvisí a který jste schopni si vizuálně představit - u cukrovky slinivku, u vysokého krevního tlaku cévy, u rýmy nos a dutiny. U imunitního systému si představte, jak se množí T- lymfocyty či bílé krvinky. Na pomoc si sežeňte (vytiskněte) obrázek, jak vypadá zdravý dotýčný orgán, abyste si ho uměli v mysli představit. Je to zásadní – pokud si neumíte představit, jak vypadá skvěle zdravý daný orgán, nemůžete účinně provést vizualizaci.

Program opakujte tak dlouho, než pocítíte změny. Ale pokračujte v používání dále.

Program použijte minimálně 1x týdně, můžete i častěji, klidně 1x denně – co nejčastěji opakování je žádoucí.

Po skončení programu je smysluplné být hodinu až dvě v duševním klidu.

Ven z krize

čas: 36:43

Pro chvíle, kdy už nevíte kudy kam.

Program má velký terapeutický potenciál. Používá se pro zmírnění náhlých krizových situací, a podobně dobře funguje pro eliminaci posttraumatické poruchy. Tento druh programu používají nejlepší terapeuté na světě – poprvé byl použit v 70. letech minulého století v armádních strukturách a letectvu USA. Je využíván na intervenčních krizových místech, jako jsou nemocniční oddělení (stavy úzkosti, paniky), místa havárií, armádní a policejní struktury, vojenské nemocnice a bojiště. Používají jej speciální bojové jednotky, u nás například česká URNA. Obdobný program na přístrojích Galaxy neuroinstitutu využívali i české speciální jednotky na misi v Iráku pod vedením armádního psychologa plk. JUDr. Jiřího Lochmana v letech 2005-2008.

Účinek umocňují prostorové zvuky, binaurální rytmy, specifická hudba a práce se světlem.

Použití: Použijte ho v případě vážného duševního vyčerpání při ojedinělé příhodě (nehoda, náhlá vážná negativní informace) nebo při dlouhodobém duševním vyčerpání stresem, dokud se váš stav nezlepší. Použijte ho, když už nevíte kudy kam.

Víry čaker

čas: 34:02 minut

Pro zvýšení energie a celistvosti.

Víření je pro čakry ta nejlepší činnost. Vždyť jde o energii – čakry musí co nejsilněji vířit, ideálně synchronně, všechny podobně. To pocítíte jako příliv energie, tím získáte stabilně více energie. Pokud se mluví o uzdravování nebo vyladování či odblokování čaker: cílem musí být zejména, aby se každá čakra bez problémů, volně a silně točila. Právě toto sezení zajišťuje. Rozvibrovává čakry, navíc na jejich přesnou frekvenci. Zvoneček vždy oznámí předěl mezi čakrami.

Použití:

Kdykoliv budete mít chuť, třeba místo relaxačního nebo meditačního programu.

Vize a odpovědi

čas: 24:00 minut

Když potřebujete změnu, nový směr nebo odpověď

Váznete na místě? Děláte stále stejné věci a nevíte, jak z toho vykročit? Chybí vám nápady? Marně hledáte řešení své situace? Zřejmě jste uvázli na místě. Může vám odpovědět přímo podvědomí, které je mnohem širší, hlubší, informačně vybavenější. Hranice a bariéry čehokoliv existují v prvé řadě v mysli, resp. ve vědomé části mysli. Je potřeba změnit mentální obraz, mentální postoj ke skutečnosti. Program je vytvořen pro zrod, generování nových nápadů, nalézání nových směrů, vizí, odpovědí a řešení situací.

Proč to nejde samo bez programu? Každá lidská mysl je obrovskou studnicí informací a nápadů – podle mnohých se dokonce může spojit s vesmírem a čerpat z jeho

neomezených zdrojů. Ale někdy je část jejích struktur uzavřená. Vlivem stresové nebo informační smyčky, setrvačnosti, trémy, obav, nedostatku vrozené fantazie...

Naštěstí existuje mnoho vědeckých výzkumů, které přesně definovaly, v jakém stavu vědomí pracuje fantazie a kreativita v mnohonásobně vyšší míře a jak se do tohoto stavu dostat a této schopnosti využít. Jedná se o hladinu vědomí hluboká (nízká) alfa a vysoká theta, tedy někde mezi 5 Hz až 10 Hz. Úzce to souvisí s podvědomím – právě v hladině theta je přímý přístup k podvědomým složkám mysli. Podvědomí má velmi často odpovědi a řešení, které vědomí nemá, totiž ani mít nemůže – vědomí je v našem slova smyslu vlastně jen racionální část mysli, což je 5% z celku... Právě v hladině theta je kritické, logické vědomí, které vlastně svojí omezeností brání vzniku nápadů, vypnuto.

Můžete nyní využít mentálních technik, které ve své syrové podobě používali vědomě i nevědomě největší osobnosti dějin lidstva, zejména skladatelé, spisovatelé, vynálezci. Změněné stavy vědomí ve smyslu zvýšené fantazie, kreativity a obrazotvornosti využíval Mahátma Gándhí, stejně jako Adolf Hitler, největší vynálezce všech dob, Thomas Alva Edison, Robert Louis Stevenson, Albert Einstein, Mark Twain, Nicola Tesla, Guglielmo Marconi, Jules Verne, Leonardo da Vinci a třeba také zakladatel Apple Steve Jobs. Nalezení odpovědi na praktické dotazy běžného života, například jak vybrat byt, se přece také hodí. S AVS přístrojem a tímto dokonalým programem to je opravdu snadné – stačí jen správně použít. Tento program vám různými mentálními technikami (zejména navození hladiny theta AV stimulací, sugestopedie, hypnagogie, afirmace, neurolingvistické programování) pomůže s nalezením řešení nějakého problému nebo usnadní rozhodnutí nebo pomůže najít množství nových nápadů v jakékoliv oblasti života. Základem je navození tzv. povrchního spánku (hluboká theta, frekvence kolem 4-5 Hz), tak, abyste při tom neusnuli a poté „výnos“ načerpaného materiálu do bdělého vědomí.

Použití:

Sezení použijte dle potřeby. V první části programu uslyšíte pestrou hudbu – tato speciální evokativní hudba se vsazenou frekvencí zvyšuje aktivitu pravé hemisféry (podvědomí) a hladiny theta.

Často se stane, že dostanete odpověď na řešení problému nebo nové nápady hned po prvním použití programu. Jak to poznáte, že představy, které se vám vynořily v mysli, a které si pamatujete po skončení programu, jsou ty správné? Protože pokud nejste trénovaní v mentální práci, může to být změť představ a vizuálních obrazů a informací a budete váhat. Přece jen jste v hlubokém stavu mysli, může to být mlhavé...

Zaměřte se na dvě věci. První: ty obrazy, které vyvstanou jako první, jsou ty správné. A věřte tomu, byť to mohou být překvapivé věci – a o to vlastně šlo, ne? Všechny další představy jsou už většinou nutkáním vědomé mysli se do procesu přemýšlení vložit.

Druhá: mělo by to být překvapivé wow. Prostě to sedne, cítíte, že konečně to je ono.

Pokud se tak stane, neopakujte tento program a dotazy na stejné téma. Můžete toto téma prohloubit, ptát se na další věci, více podrobností, ale až později, s odstupem dní – má to svůj důvod.

A pokud se nestalo nic? Žádné nápady, žádné řešení... Je to nepravděpodobné, ale může se to stát. Použití těchto technik, zvláště pokud nemáte žádnou zkušenost, chce cvik. V tom případě použijte program znovu, ale až minimálně za dva dny. Každým opakováním programu se, kromě splnění momentálního cíle, trénujete ve schopnosti ovládat vlastní imaginaci, zvýšit intuici a celistvost (má to na svědomí zejména nácvik hladiny theta a propojování podvědomí s vědomím).

Jedna pomůcka v programu ale zabudovaná je – tzv. paměťová kotva. „Magické“ slovo, díky kterému si navodíte snadněji určitý stav vědomí bez programu. Zde je to slovo „ediš“ - vše pochopíte v průběhu programu. Kotvu spustíte například tak, že si před usnutím

řeknete v duchu: „Sděl mi, Vesmíre (bože, intelligence – doplňte si dle sebe), prosím, hned ráno po probuzení, řešení té mojí situace, něco víc o té mojí situaci (nápady, rozhodnutí – doplňte si podle sebe). A hned ráno po probuzení, ještě v posteli, než otevřete oči, vyslovte ono slovo - kotvu. A zapisujte nápady a obrazy. Anebo vám v mysli vyvstane onen wow efekt, který ani nemusíte zapisovat.

Ale začněme od začátku:

Před použitím programu si v mysli připravte jednu věc, která vás trápí a chcete znát řešení nebo rozhodnutí (zdravotní problém, jednání s nějakým člověkem, výpověď v práci, vztah, rozchod, výběr bytu, domu, auta...) či oblast, ve které chcete nové nápady (např. v podnikání, jak najít byt, jak zlepšit vztah, nové vize). Proces generování nápadů a řešení proběhne během programu dvakrát, ale zaměřte se poprvé i podruhé pouze na tuto jedinou věc (ne dvě nebo více!). Před tímto programem byste neměli být ve stresu ani příliš unavení, abyste u hluboké relaxace neusnuli.

Ještě rada na závěr: po skončení programu zůstaňte hodinu až dvě v duševním klidu. Čili nedělat obtížnou duševní práci (manuální ale ano!), nedívat se na televizi...

A nyní – můžete jít na to.

Poznámka:

V úvodu programu je použita autogenní slovní relaxace v angličtině.

Vnitřní dítě

Program je ve dvou verzích: pro muže a pro ženy.

čas: 23:05

Návrat k vnitřnímu dítěti = k sobě sama.

Je neuvěřitelné, jak výborně a relativně jednoduše funguje návrat k „vnitřnímu“ dítěti. Po tomto sezení, samozřejmě po více opakováních, je velká šance, že selepší část vaší osobnosti. Budete vnitřně klidnější, svobodnější, sebevědomější, pravděpodobně i šťastnější a radostnější. Také se může pozitivně změnit váš postoj k rodinným příslušníkům, rodičům.

Až na výjimky bylo období, kdy jsme byli v lůně matky, nejkrásnější období života. Všude teplo, hladko, měkké vibrace, krásné tóny... a vědomí nepoznamenáno strachem, stresem, úzkostí. Také rané dětství, zhruba do 3 let věku, pokud bylo prožito ve víceméně šťastné rodině, bylo – proti našemu současnému životu dospělých – velmi povznášející a šťastné.

Program se opírá o „původní“ zkušenosti používané lidmi tisíce let, stejně tak o vědecké poznatky o životě embrya v prenatálním období a dítěte v raném dětství. Využívá principů sugestopedie, hypnagogie, subliminální techniky a programování podvědomí – například použitím afirmací v hypnotickém stavu. Využívá speciální neuro techniky pro aktivaci pravé hemisféry. Sezení čerpá ze několika zásadních poznatků.

Znovuprožitím „šťastných“ událostí z minulosti, buď prenatálního období nebo raného dětství, se emoce „zvědomí“ – vstoupí do běžného vědomí a budou tak ovlivňovat současné myšlení a osobnost. „Znovuprožitím“ je myšleno vyvolání radostné události a s ní spojených pozitivních pocitů, stačí i velmi krátce. V hlubokém stavu vědomí theta a s příslušným vedením (afirmacemi) toho lze dosáhnout.

Vlivem nejrůznějších civilizačních zátěží a života v dospělosti se mnoho lidí vzdaluje vnitřnímu bytí, duši. Navozením stavu, kdy jsme ještě vzdáleni nebyli, za použití speciálních psychologických technik a AVS přístroje, si tento stav do nějaké míry vrátíme do vědomí. Procitneme více sami sebou, celistvější, více spojeni se svou duší, blíže vesmíru i

biorytmům přírody, se kterými jsme ostatně spjati pořád, pokud tuto pupeční šňůru svým náročným životem nepřerušíme.

Během programu může dojít k tzv. „reskripci“ (též „transkripci“), tedy jevu, kdy jsou negativní vzpomínky a traumata, většinou z raných stádií vývoje, nahrazeny pozitivním obrazem. Nemusí dokonce ani nutně dojít k přepisu traumatu pozitivním obrazem – stačí, když se událost znovuprožije v mysli – vyplaví se do vědomí v bezpečném prostředí, což AVS stimulace (tento program) umožňuje. Díky tomuto schématu je uživatel často od traumatu osvobozen, procítá jako svobodnější a radostnější osobnost. Zajímavé je, že touto formou je program schopen přepsat i negativní události, které vznikly mnohem později – podvědomí totiž pracuje v určitých rámcích (mentálních vzorcích) a většinou nerozeznává časové souvislosti. Program není přímo určen pro terapii, ta je zde obsažena v rámci znovuprožívání vlastně spontánně jako logická součást.

Použití:

Na program si udělejte klid, nepoužívejte ho ve spěchu. Výsledky se projeví velmi brzy, často po několika opakováních. Další opakování je nicméně žádoucí. Vhodné je použít sezení v rozpětí jednoho měsíce několikrát. Nebuďte překvapeni, když vám v mysli při každém použití vyvstanou jiné, nové obrazy a pocity – to je normální.

Po skončení programu je smysluplné být hodinu až dvě v duševním klidu – pro upevnění nových vzorců mysli a fixaci pozitivních emocí. Čili nedělat obtížnou duševní práci (manuální ale ano!), nedívat se na televizi apod.

Upozornění:

- Je nutné dodržet levou a pravou stranu sluchátek – tedy levé sluchátka na levé ucho a opačně.
- Je možné, že někdy afirmační texty neuslyšíte zřetelně, jsou pod prahem nebo na prahu slyšitelnosti – to je v pořádku, jde o záměr.

Poznámka:

Při zhotovování programu jsem čerpal i z četných zkušeností o prenatalním období od Stanislava Grofa, PhD., M.D., a to z jeho knih, výzkumů, osobní korespondence na toto téma i osobních zkušeností z holotropního dýchání, které navštěvuji od roku 1997 (u facilitátora Jana Šilara).

Zdraví

čas: 19:10 minut

Uzdravující program.

Toto sezení se velmi podobá programu Léčitelka – využívá uzdravující hladinu vědomí superalfa a hladinu delta.

Použití:

Používejte ho preventivně, například místo klasického relaxačního programu. Bude vás chránit i uzdravovat. Vhodné použití je jednou týdně.

Longevity

čas: 45:00 minut

Omlazující program.

Každý z odborníků na dlouhověkost dává důraz trochu na něco jiného, nicméně existují témata, na kterých je shoda a to zejména ve vědeckých výzkumech: stres, bioritmy, mentální zdraví a melatonin.

Mnoho stresu, psychické zátěže, snižuje věk, stejně tak jako nedodržování tzv. cirkadiálních rytmů – přecházení únavy, spánku, práce na směny nebo přelet časových pásem. Typickým příkladem jsou piloti dálkových letadel, kteří jsou vystaveni vysoké míře stresu a silnému narušování biorytmů (přelet časových pásem, nepravidelnost spánku/bdění). Přesto, že je tato skupina z hlediska zdravotní kondice nadprůměrná, má (podle většiny studií) výrazně nižší věk dožití, až o 5 let.

Na druhou stranu vyššího věku se dožívají lidé, kteří si udržují zejména mentální zdraví, například se do vysokého věku něco učí, jsou stále zvědaví nebo také pečují o mozek správnou stravou.

A melatonin? Pro dlouhověkost je zaklínadlem a nikoli náhodou! Tento hormon se vylučuje zejména ve spánku, ale i v hluboké hladině theta (4-6 Hz) a skutečně má silný omlazovací efekt. Mimo jiné chrání a opravuje DNA, buněčné membrány, mitochondrie, neutralizuje volné radikály. Obnovuje tkáň, hojí a zvyšuje imunitu.

Program se zaměřuje na zvyšování neuroplasticity, dobrou regeneraci, zvýšení produkce melatoninu a aktivace kognitivních částí mozku – tedy zejména čelního laloku, který zodpovídá zejména za vyšší funkce a paměť.

Použití:

Sezení nemůže být pro mentální „dlouhověkost“ samospásné – pro tento účel je nejlepší používat velké spektrum programů – od relaxace, meditace, po kreativitu a energii. Tím se zvyšuje neuroplasticita a schopnost mozku se lépe adaptovat, učit, rozvíjet – aktivují se různé struktury mozku. Toto sezení ale svým způsobem koncentruje mnoho různých aktivací, v tom je výhodné. Obsahuje fázi relaxační, fázi aktivace prefrontální kůry na 40 Hz, což je frekvence zkušených meditátorů i vysokého kognitivního výkonu, fázi koncentrace, a stejně tak fázi hlubokého útlumu (spánková hladina delta), kdy je vyšší produkce melatoninu...

Program můžete používat jako pravidelnou relaxační seanci, klidně každý den. Pro dobré účinky ale stačí méně často, například 1-2 x týdně, pokud využíváte ještě jiné programy.

Psychedelický zážitek

čas: 40:00 minut

Navození bezpečného a zdravého změněného stavu vědomí, inspirovaného psychedeliky – pro sebepoznání, kreativní inspiraci nebo přípravu na další hlubší vědomou duchovní praxi.

Smyslem programu je převést z běžného analytického režimu do hlubšího vnímání sebe sama, vlastních emocí, obrazů, asociací a vnitřních vhladů. V první části vás program oprostí od vědomé kontroly a řízení, zpomalí, vytvoří pocit bezpečí a rozpustí ego.

Rozpuštění ega dobře popisuje zen – místo abyste vnímali, že je někde voda či strom, sami se cítíte být rozpuštěni ve všem – vy sami jste vše, tedy i voda, i strom...

Samozřejmě, tyto popisy jsou imaginární a prožitky velmi odlišné. Nicméně stav rozpuštění ega, tedy pocit, kdy se rozpouští pocit osobní identity (disociace*), se děje i

při „běžné“ hluboké meditaci nebo také při mystických zážitcích. Jeho hlubší vyjádření se někdy projevuje jako stav jednoty se světem, vesmírem.

Ve střední, cílové části, má program dva a více scénářů. Buď se jen objeví obrazy, mysl se zinterguje a synchronizuje. Jde o určitý vhled, vidění světa z jiné perspektivy, uklidnění, uvolnění. Druhý scénář spočívá v tom, že dojde k amplifikaci – některé obrazy se zesílí. Může jít o obraz, vzpomínku, emoci, tělesný pocit, vnitřní větu nebo tvůrčí nápad. Může jít o příjemné zážitky, ale někdy i o minitraumata, to dopředu nikdo neví – stejně jako u psychedelických zážitků. Nemusíte se obávat – v tomto prostředí zdravé AVS stimulace jde o bezpečné osvobozující prožitky a mozek má kontrolní mechanismy, které nevpustí do vědomí víc, než člověk může zpracovat. Třetí scénář: můžete prožívat cokoli. Uvolněné vědomí si řekne o to, co v tu chvíli nejvíce potřebuje. Můžete zažívat ústup ega, objev širší perspektivy, podněty se mohou dynamicky stupňovat, vlnit, zrychlovat a vytvářet pocit cesty. Stejně tak nemusíte zažívat nic velkolepého – prostě kvalitní meditace.

Poslední fáze je poměrně přesně daná – světelná a zvuková stimulace se zpomaluje a zjemňuje. Uživatel se vrací zpět více do těla, uzemňuje se a zážitky vyvolané ve změněném stavu vědomí pronikají a fixují se ve vědomí. Jde o to, že se zážitky, díky práci vědomí, které nyní procítá, integrují do konkrétního poznání. Tato fáze je také důležitá, protože bez ní by zážitek mohl zůstat jen zajímavým stavem bez skutečného přínosu pro osobnostní rozvoj, změnu.

Sezení je určeno pro ty z Vás, kdo chcete zažít silnější změněný stav vědomí bez psychedelických látek, kdo chcete otevřít hlubší vrstvy vědomí a zažít nové vnitřní vhledy. AVS metoda nevyvolá stejné neurochemické procesy jako psychedelika, ale poskytne stejnou fenomenologii zážitku a obdobné výstupy. Program je samozřejmě také vhodný pro psychoterapeuty, psychiatry, kouče, průvodce a facilitátory, kteří pracují se změněnými stavy vědomí.

* **Poznámka - disociace:** stav rozpuštění ega je v klinické psychologii označován jako disociace. Nicméně je potřeba rozlišovat mezi „negativní“ disociací, kdy je člověk odloučen od svých kořenů a to prožívá úzkostně a mezi pozitivní, chtěnou disociací, kdy se člověk odpoutá od ega. AVS stimulace dobře zajišťuje vhodnou disociaci tím, že nejdříve navodí synchronicitu levé a pravé hemisféry a celého mozku a klidný meditativní stav vědomí.

Psychedelika a hluboké meditační stavy bývají spojeny se sníženou aktivitou tzv. DMN (default mode network), což je síť mozkových oblastí úzce souvisejících s autobiografickým "já". To je jeden z důvodů, proč mohou psychedelické a meditační zkušenosti vykazovat určité podobnosti, přestože subjektivně mohou být velmi odlišné.

Struktura programu:

První část (0-8 minuta): klid, uzemnění. Sestup z 12 Hz na 8 Hz. Levá a pravá hemisféra je stimulována odlišnou frekvencí v rozpětí 0,5 Hz.

Druhá část (8-15 minuta): vytvoření vnitřního prostoru. Sestup z 8 Hz (alfa) na 6 Hz (theta).

Třetí část (15-28 minuta): psychedelický vrchol. Frekvence se vlní čtyřikrát v opakované smyčce 7-6-5-7 Hz.

Čtvrtá část (28-34 minuta): rozpuštění ega. Frekvence se pohybuje mezi v rozmezí 4 Hz, 4,5 Hz a 5 Hz. Levá a pravá hemisféra je stimulována odlišnou frekvencí v rozpětí 1 Hz.

Pátá část (34-40 minuta): klid a návrat do bdělého běžného vědomí. Výstup z 5 Hz (theta) na 12 Hz (alfa).

Zajímavost:

Psychedelika a psychedelické zážitky mají s AVS technologií mnoho společného. AVS vznikala v 60. letech minulého století, tedy ve stejné době jako hnutí new-age a s ním první plošné světové používání drog a psychedelik všeho druhu. Také osobnosti tohoto hnutí, beatníci, měli četné zkušenosti s obojím. Příkladem budiž William S. Burroughs, duchovní otec beat generation a zakladatel kyberpunku (mj. autorem označení heavy metal). Experimentoval s různými drogami, stal se závislým na drogách a alkoholu a pomocí AVS technologie se ze závislostí téměř vyléčil.

Drop-in (středisko prevence a léčby drogově závislých) používalo Galaxy AVS přístroje úspěšně už od roku 1996, následovaly jej podobné instituce. Zjednodušeně řečeno Drop-in nabízel zdravé psychedelické zážitky.

Použití:

Kdykoliv, když budete mít chuť, ovšem nikdy nepoužívat ve stavu většího stresu, napětí, depresí!

Kognitivní upgrade

čas: 27:00 minut

Mentální výkon, koncentrace a jasné rozhodování.

Přetížený mozek se zpomaluje – mizí koncentrace, přibývají chyby či tendence odkládat rozhodnutí. V trénovaném mozku proudí informace lépe, rozhodování je jasnější (čistá hlava), koncentrace vysoká, pracovní paměť a kognitivní kapacita velká, tendence dokončovat věci vyšší – a to vše bez zbytečného stresu.

Program pomáhá přepnout z mentálního zahlcení do jasného, přesného a výkonného myšlení. Odstraňuje napětí, zvyšuje koncentraci, rozhodovací schopnosti (oddělovat podstatné od nepodstatného), holistické vidění - myšlení v souvislostech, schopnost vidět detaily. Posiluje „tah na branku“. Působí jako mentální posilovna, řízený trénink.

Je určený pro lidi, kteří pracují hlavou, často pod tlakem, drží v sobě mnoho informací, rychle vyhodnocují situace, nesou odpovědnost za výsledky. Pro každého, kdo má mnoho rozpracovaných úkolů, mentální únavu a pocit, že jeho hlava běží na příliš mnoho otevřených oken. Typicky tedy pro manažery, podnikatele, obchodníky, lídry týmů, lékaře, policisty v akci a mnoho dalších profesí.

Program nejdříve zruší stres a napětí a zpomalí myšlení – zmizí mentální přetlak. Ve střední části synchronizuje práci obou hemisfér a navodí silně relaxační, ale přitom vědomou hladinou vědomí, zpomalé flow. Tím se zlepšuje vnitřní vidění, holistické myšlení, což se projevuje mnoha způsoby: zvyšuje se schopnost jasného rozhodování, oddělování podstatné od nepodstatného, informace se skládají jako mapa, mentální architektura – kousky se řadí do systému. Vidíte, co je příčina, následek, co je páka, co je riziko a co je jen šum.

Ve třetí části se zvýší frekvence mozku na uvolněnou, ale přitom maximální kognitivní hranici (16 Hz). Tím se akcelerovaly veškeré mentální dosud zvýšené schopnosti převést do akce, práce, rozhodnutí, dokončení – načerpáním do bdělého plného vědomí.

Závěrečná část je zakončena tak, abyste se pustili do práce. Frekvence 20 Hz a vyšší vás přenesou do stavu klidné výkonnosti. Ne stres, ne tlak a hecování, ale pocit: „Vím, co mám“

udělat, a mám kapacitu to dokončit.“

Použití: kdykoliv v průběhu práce, když se cítíte přehlceni nebo i preventivně před začátkem práce. Program je zakončen vysoce výkonným vědomím, takže počítá s tím, že budete v mentální práci pokračovat. Více než 1x denně jej nemá smysl používat. Je vhodné jej prokládat jinými programy, zejména relaxačními.