

# Programová knihovna Brainy

## Kategorie programů

|          |    |
|----------|----|
| Relaxace | 19 |
| Spánek   | 5  |
| Učení    | 9  |
| Energie  | 14 |
| Meditace | 6  |
| Deprese  | 2  |

Další, speciální (vedlejší kategorie): Kreativita (3), Zábava (2), Výkon (2), Somatické (7), Speciální (3), Vizualizace (2), Sebepoznání, Hyperaktivita u dětí, Před sportem (2), ADHD/LMD (4).

## Jak jsou tvořeny popisy v Programové knihovně:

|                            |                              |
|----------------------------|------------------------------|
| <b>Quick Alpha Relaxer</b> | <i>anglický název</i>        |
| Bleskové osvěžení          | <i>český název</i>           |
| 10 minut                   | <i>čas programu</i>          |
| Osvěžení mysli a těla      | <i>stručný účel programu</i> |
| <b>ENERGIE</b>             | <i>kategorie programu</i>    |

Program umožňující rychlé soustředění psychických i fyzických zdrojů energie v jakékoli části dne. Pokud jste hodně unaveni, použijte delší program nebo si tento prodlužte.

– podrobný popis programu.

## Jak jsou tvořeny popisy na displeji přístroje – rozdíl proti návodu:

Není uveden podrobný popis. Je zobrazen graf frekvence programu.

## Poznámka:

*Listování, resp. výběr programu je mnohem přehlednější na mobilním zařízení než zde v návodu (lepší rozložení textů, odlišení barvami).*

# Seznam programů

Tento seznam uvádí rychlý přehled všech programů. Programy jsou řazeny tak, jak jdou za sebou na přístroji (na displeji) - podle anglických názvů.

| Číslo | název anglicky       | název česky                   | čas | kategorie |
|-------|----------------------|-------------------------------|-----|-----------|
| 01    | Quick Alpha Relaxer  | Bleskové osvěžení             | 10  | Energie   |
| 02    | Slow Ramp Alpha      | Úleva od stresu               | 15  | Relaxace  |
| 03    | Magic 11             | Proti mírné únavě             | 10  | Energie   |
| 04    | Schumanns Alpha      | Proti únavě                   | 10  | Relaxace  |
| 05    | Schumanns Resonance  | Schumannova rezonance         | 30  | Relaxace  |
| 06    | High Stress Alpha    | „High“ stres alfa             | 30  | Relaxace  |
| 07    | Low Stress Alpha     | „Low“ stres alfa              | 30  | Relaxace  |
| 08    | Quick Fix            | Blesková rozcvička            | 10  | Energie   |
| 09    | Alpha Break          | Alfa v pohybu                 | 15  | Relaxace  |
| 10    | Meditation Medicine  | Ozdravná relaxace             | 30  | Somatické |
| 11    | Quick Theta          | Krátký dotek thety            | 15  | Relaxace  |
| 12    | Accelerated Learning | Krátké učení                  | 15  | Učení     |
| 13    | 9 Oclock High        | Ranní rozcvička mozku         | 20  | Učení     |
| 14    | Multi-Theta          | Cesta k vnitřnímu Já          | 20  | Meditace  |
| 15    | Deep Theta           | Meditace                      | 30  | Meditace  |
| 16    | Relaxatio            | Učení se relaxaci             | 30  | Relaxace  |
| 17    | Ultimate Theta/Delta | Hluboká relaxace              | 30  | Relaxace  |
| 18    | Insomniacs Dream     | Koncentrovaná vizualizace I.  | 30  | Speciální |
| 19    | Mind Expander        | Koncentrovaná vizualizace II. | 50  | Speciální |

| Číslo | název anglicky      | název česky               | čas | kategorie       |
|-------|---------------------|---------------------------|-----|-----------------|
| 20    | Mental Gymnastics   | Bystrá mysl               | 25  | Energie         |
| 21    | Sharpening the Mind | Vrcholná koncentrace I.   | 10  | Vrcholné výkony |
| 22    | Fire of the Mind    | Vrcholná koncentrace II.  | 22  | Vrcholné výkony |
| 23    | Relaxed Creativity  | Fantazie                  | 60  | Kreativita      |
| 24    | Basic Brain Tune-up | Imunita                   | 20  | Somatické       |
| 25    | Demo                | Zábava                    | 5   | Zábava          |
| 26    | The Balancer        | Sebepoznání               | 23  | Speciální       |
| 27    | Delta Force         | Ozdravný spánek           | 40  | Spánek          |
| 28    | Morning Glory       | Ranní povzbuzení          | 20  | Energie         |
| 29    | Magic 14            | Sport                     | 30  | Speciální       |
| 30    | Mind Massager       | Odpolední a večerní učení | 30  | Učení           |
| 31    | Alpha-Theta Train   | Před učením               | 30  | Učení           |
| 32    | Power Nap           | „Očistec“                 | 68  | Somatické       |
| 33    | Carnival Ride       | Energie                   | 35  | Energie         |
| 34    | Creative Monster    | Klidná síla               | 30  | Somatické       |
| 35    | Alpha Ramp          | Klasická relaxace         | 30  | Relaxace        |
| 36    | Alpha Wave          | Superlearning             | 30  | Učení           |
| 37    | Coffee Break        | Soustředění               | 15  | Učení           |
| 38    | Problem Solver      | Hyperaktivita             | 20  | Speciální       |
| 39    | Multi-Theta         | Krása bytí                | 30  | Relaxace        |
| 40    | Theta Wave          | Šamanská meditace         | 30  | Meditace        |
| 41    | Tune-up             | Pauza před zkouškou       | 15  | Učení           |

| Číslo | název anglicky     | název česky                 | čas | kategorie  |
|-------|--------------------|-----------------------------|-----|------------|
| 42    | Deep Relaxation    | Hluboká relaxace s návratem | 30  | Relaxace   |
| 43    | Energized Learning | Zdraví                      | 30  | Somatické  |
| 44    | Meditation Machine | Úlevný spánek               | 30  | Spánek     |
| 45    | Dreamy Delight     | První meditace              | 30  | Meditace   |
| 46    | High Energy I      | Značná energie              | 30  | Energie    |
| 47    | High Energy II     | Načerpání energie           | 36  | Energie    |
| 48    | Quick Break        | Rychlý odpočinek            | 15  | Energie    |
| 49    | Relaxed Creativity | Příprava na spánek          | 30  | Spánek     |
| 50    | Quick Learning     | Bleskový superlearning      | 20  | Učení      |
| 51    | Alpha relax        | Přestávka v práci I.        | 15  | Relaxace   |
| 52    | Theta relax        | Přestávka v práci II.       | 22  | Relaxace   |
| 53    | Deep Relax         | Mystika a intuice           | 36  | Meditace   |
| 54    | Earth medit8       | Pryč se zlostí              | 40  | Relaxace   |
| 55    | Siesta             | Spánkový cyklus             | 26  | Spánek     |
| 56    | Escape             | Zaručený spánek             | 75  | Spánek     |
| 57    | Sound Sleep        | Kulturista                  | 45  | Somatické  |
| 58    | 14hz traper        | SAD                         | 18  | Speciální  |
| 59    | Mental repro       | Na zklidnění                | 45  | Relaxace   |
| 60    | Hypnosis           | Přívál energie              | 40  | Energie    |
| 61    | Mood Brightener    | Antidepresivum              | 20  | Speciální  |
| 62    | Mind Exerciser     | Večerní odpočinek           | 30  | Relaxace   |
| 63    | Learning Mood      | Nalézání řešení             | 15  | Kreativita |

| Číslo | název anglicky   | název česky                    | čas | kategorie  |
|-------|------------------|--------------------------------|-----|------------|
| 64    | Crosstalk        | Načerpání síly                 | 35  | Realaxace  |
| 65    | Problem Solver   | Fixování učiva                 | 28  | Učení      |
| 66    | Memory Recall    | Experiment mysli               | 36  | Kreativita |
| 67    | Hyper Creativity | Ezoterika                      | 65  | Meditace   |
| 68    | Creativity       | Relaxace před fyzickým výkonem | 36  | Relaxace   |
| 69    | High Creativity  | Extáze                         | 30  | Energie    |
| 70    | High energy      | Odpočinek během dne I.         | 30  | Relaxace   |
| 71    | Get Things done  | Odpočinek během dne II.        | 25  | Relaxace   |
| 72    | Pure Motivation  | Sportovní vlna                 | 25  | Speciální  |
| 73    | Sports Wave      | Po ránu                        | 30  | Energie    |
| 74    | Pump-U-Up        | Rodeo                          | 17  | Zábava     |
| 75    | Mind ride        | Myšlenková jízda               | 13  | Zábava     |
| 76    | A.D.D 1          | ADD 1                          | 22  | ADHD       |
| 77    | A.D.D 2          | ADD 2                          | 36  | ADHD       |
| 78    | A.D.D 3          | ADD 3                          | 22  | ADHD       |
| 79    | A.D.D 4          | ADD 4                          | 36  | ADHD       |
| 80    | A.D.D 5          | ADD 5                          | 36  | ADHD       |
| 81    | A.D.D 6          | ADD 6                          | 36  | ADHD       |
| 82    | A.D.D 7          | ADD 7                          | 32  | ADHD       |
| 83    | A.D.D 8          | ADD 8                          | 30  | ADHD       |

**! Upozornění:**

- Při vypracovávání programů pro evropské použití (Galaxy, Jan Valuch) došlo k tomu, že některé anglické názvy nesouhlasí zcela s českými. Nenechte se tím zmást, důležitý a funkční je český název a popis programů.
- Časy programů jsou zaokrouhleny (plus minus 1 minuta).

## Počet programů podle kategorií

**Relaxace** 19 programů

**Spánek** 5 programů

**Učení** 9 programů

**Energie** 14 programů

**Meditace** 6 programů

**Vrcholný výkon** 2 programy

**Kreativita** 3 programy

**Somatické** 7 programů

**Zábava** 2 programy

**Speciální** 8 programů

**A.D.D.** 8 programů

- Je běžné, že účinky některých programů se mírně překrývají i s jinou kategorií (například relaxace / energie apod.)



## Quick Alpha Relaxer

### Osvěžení mysli a těla

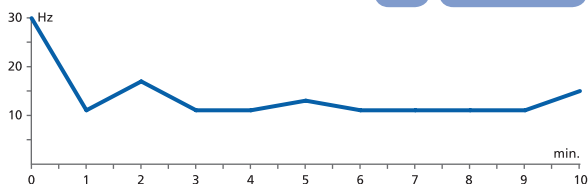
Program umožňující rychlé soustředění psychických, ale fyzických zdrojů energie v jakékoli části dne. Pokud jste hodně unaveni, použijte delší program nebo si tento prodlužte.

## Bleskové osvěžení

⌚ 10 minut

01

ENERGIE



## Slow Ramp Alpha

### Rychlý odpočinek

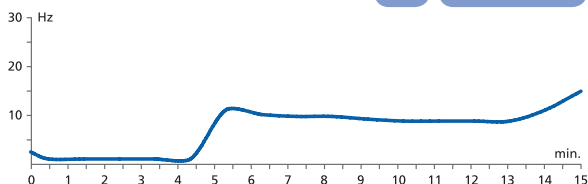
Program vhodný zvláště pro chvíle, kdy budete po prožitém dni ve stresu nebo mírném napětí. Můžete použít s rytmickou hudbou monotónního charakteru.

## Úleva od stresu

⌚ 15 minut

02

RELAXACE



## Magic 11

### Když se cítíte unaveni

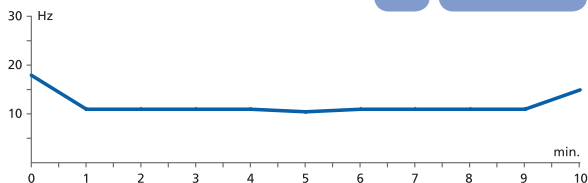
Toto sezení zajišťuje příjemnou relaxaci. Použijte ho kdykoli během dne, když pocítíte mírnou únavu, nebo nedostatek energie.

## Proti mírné únavě

⌚ 10 minut

03

ENERGIE



## Schumanns Alpha

### Zažene kdykoliv větší únavu

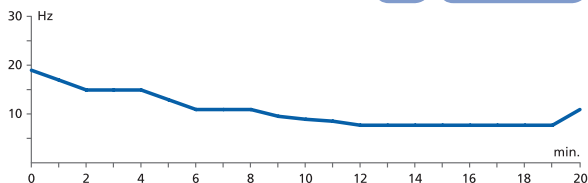
Klasická relaxace s mírným útlumem vědomí. S tímto programem už si můžete troufnout i na větší únavu (v závěru dne nebo po únavné činnosti např. cestě autem).

## Proti únavě

🕒 10 minut

04

RELAXACE



## Schumanns Resonance

### Odpočinek a sebepoznání

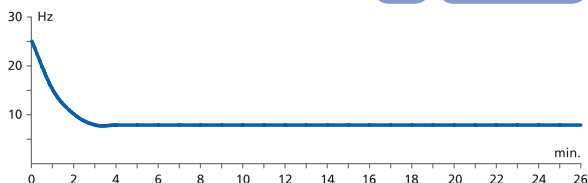
Schumannova rezonance se nazývá stav přesně na rozhraní mezi hladinami alfa a theta o frekvenci 7,8 Hz. Na této frekvenci pulzuje geomagnetické jádro Země. V tomto stavu myslí si mozek i vy odpočínáte. Především však v tomto stavu člověk nachází řešení dosud neřešitelných věcí, až zdánlivě snadno chápe dosud nepochopitelné. Procítíte lépe spojení s přírodou a dotknete se smyslu bytí na této planetě.

## Schumannova rezonance

🕒 30 minut

05

RELAXACE





## High Stress Alpha

### Zklidnění při velkém stresu

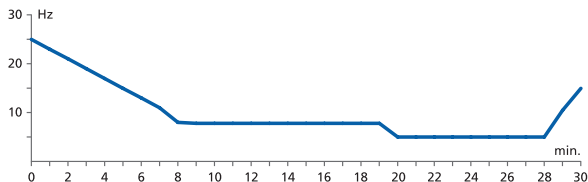
Tento program můžete použít v situacích, kdy jste psychicky zcela vystresováni, např. po havárii, ne-příjemném jednání. Začíná v hladině vysoké bety – vysokého stresu, aby vaše vědomí co nejrychleji svedl do hluboké relaxace a končí návratem k bdělému vědomí.

„High“ stres alfa

⌚ 30 minut

06

RELAXACE



## Low Stress Alpha

### Zklidnění při stresu

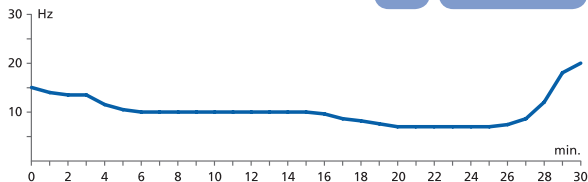
Tento program je obdobný jako předchozí jen s tím rozdílem, že jej můžete použít pro nevypjaté stresové situace.

„Low“ stres alfa

⌚ 30 minut

07

RELAXACE



## Quick Fix

### Když se cítíte unaveni

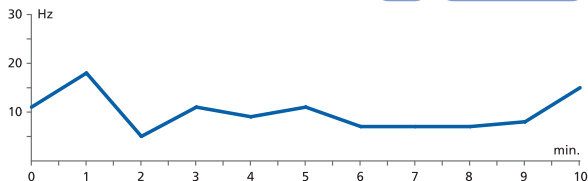
Toto sezení zajišťuje příjemnou relaxaci. Použijte ho kdykoli během dne, když pocítíte mírnou únavu, nebo nedostatek energie..

Blesková rozcvička

⌚ 10 minut

08

ENERGIE



## Alpha Break

### Mírné načerpání energie

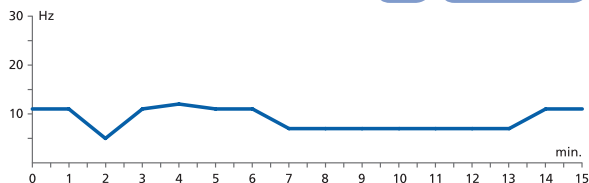
Kdykoliv pocítíte únavu, nechte se dobyt tímto velice účinným programem. Pomáhá pro rozproudění myšlenkových pochodů.

## Alfa v pohybu

🕒 15 minut

09

RELAXACE



## Meditation Medicine

### Odpočinek, tvořivost a odstranění podrážděnosti a negativních pocitů

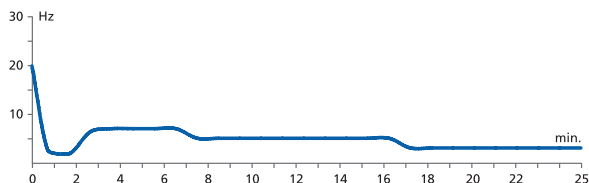
Tento program Vám především dopomůže k dobytí psychické afy - zické energie a pomůže odstranit stres a snížit psychický tlak na Váš organismus. Je vynikající na odstranění podrážděnosti a negativních pocitů. Pokud jej použijete odpočatí, výrazně zvyšuje tvůrčí představivost a fantazii. Po jeho skončení se můžete navrátit k jakékoliv činnosti. Zajistěte si maximální klid a pohodlí.

## Ozdravná relaxace

🕒 30 minut

10

SOMATICKÉ



## Quick Theta

## Proti bolesti a napětí

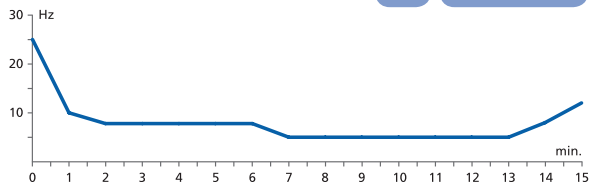
Je vhodný pro zmírnění bolesti nebo před stresující situací – zkouškou, lékařským zákrokem apod.

## Krátký dotek thety

⌚ 15 minut

11

RELAXACE



## Accelerated Learning

## Na učení kratší látky s příposlechem a na zafixování naučeného

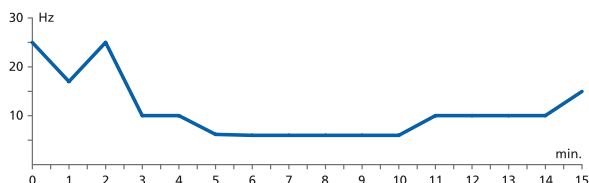
Sezení je určeno pro rychlé a důkladné učení. Použijte je s příposlechem lektorských nahrávek nebo jej použijte ihned po učení. Získané učivo a informace se hlouběji a trvaleji uloží do paměti.

## Krátké učení

⌚ 15 minut

12

UČENÍ



## 9 O'clock High

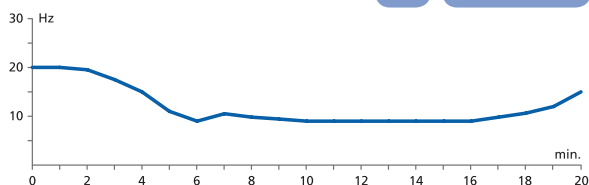
## Ranní zkoncentrování se

Toto sezení Vám pomůže nahradit ranní kávu. Absolvujte ho vždy, když pocítujete, že Vaše tělo není po noci zregenerováno tak, jak byste si přáli a stále se cítíte malátní a ospalí.

## Ranní rozcvička mozku ⌚ 20 minut

13

UČENÍ



## Multi-Theta

### Nalézání řešení

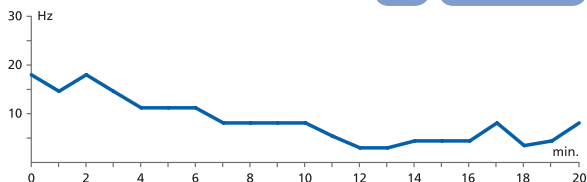
Použijte pro rozproudění tvořivosti a fantazie, až budete potřebovat něco vyřešit nebo vám dojde inspirace. Tento program vás provede celou vaší myslí až tak hluboko, abyste se dotkli vašeho vnitřního moudrého já.

## Cesta k vnitřnímu Já

🕒 20 minut

14

MEDITACE



## Deep Theta Meditace

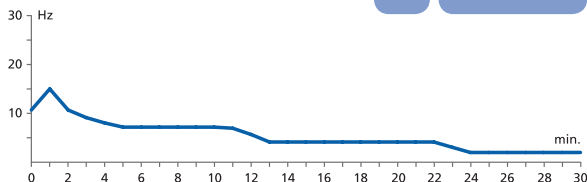
### Hluboce účinná meditace

Univerzální meditační program. Budete mít dostatek času i klidu na rozjímání a na naprosté uvolnění mysli, které jí zjasní a pročistí.

🕒 30 minut

15

MEDITACE



## Relaxatio

## Učení se relaxaci

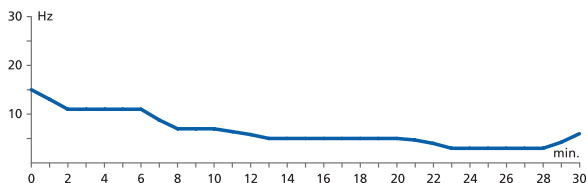
⌚ 30 minut

**Program pro nácvik  
relaxační reakce**

Při absolvování tohoto programu nejen osvěžíte svou fyzickou a psychickou náladu, ale zároveň si váš mozek bude „zautomatizovávat“ tzv. relaxační reakci, kterou poté spustí kdykoliv to bude potřeba. Sami procítíte a lépe pochopíte účinek a význam pravé relaxace. Je to ten nejvhodnější program pro začátečníky – prvouživatele.

16

RELAXACE



## Ultimate Theta/Delta

## Hluboká relaxace

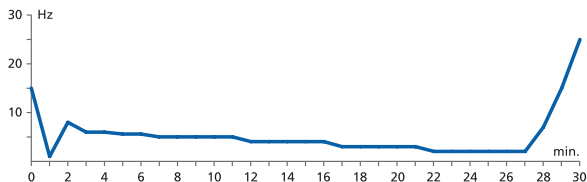
⌚ 30 minut

**Uvolnění mysli i těla s přípravou ke spánku**

Sezení, jež Vás naladí k regeneračnímu spánku přes hlubinou relaxaci. Po skončení programu skončíte ve fázi, kdy si ještě například prolistujete knihu, nebo půjdete rovnou spát.

17

RELAXACE

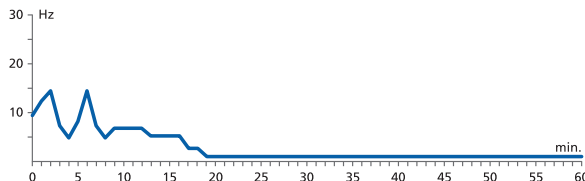


## Pro transformaci osobnosti

18

SPECIÁLNÍ

Tento program je vhodný pro pozitivní transformaci osobnosti v jakémkoliv směru. V první čtvrtině vám program osvěží vědomí, rozproudí tok myšlenek, abyste se zbavili nutkavých a jednotvárných myšlenkových stereotypů. Poté vás



postupně, ale velmi rychle dostane do toho nejvhodnějšího stavu pro změnu podvědomých složek mysli – vašich nezdravých či chybných návyků a chování. Představujte si v této fázi programu cokoli příjemného. Pro začátek nebo pro „pouhé“ zlepšení nálady psychiky třeba zářící slunce nebo láskyplné pocity či prostě jakoukoli situaci ze života, kdy jste se cítili dobře. Pro vyléčení nezdravých návyků si představujte sami sebe, jak jste tento problém již zvládli. Například jak se cítíte dobře, že už nekouříte, jak jste štíhlí apod. Snažte se na to myslet intenzivně po celou dobu této části programu! Vaše představy se v tomto stavu vědomí zakódují velmi silně do podvědomí a ovlivní vaše budoucí jednání a chování. Toto vše byste měli zvládnout v první třetině programu, tedy zhruba za 20 minut. Zbývajících zhruba 40 minut je určeno k tomu, aby se vaše předchozí představy co nejlépe zafixovaly do podvědomí - v co největším objemu neurosynaptických spojení. Po tuto dobu můžete již volně odpočívat.

## ! Poznámka

V klinických výzkumech při provádění experimentů s vizualizací bylo většinou dosaženo vynikajících, až neuvěřitelných výsledků. Řada vědců se domnívá, že za úžasnými schopnostmi meditátorů a jogínů (např. ovládání neurovegetativního systému - schopnost zchladit pouhou vůlí – myslí část těla o několik stupňů, snížit srdeční puls na minimální úroveň a řada dalších) stojí právě intenzivně prováděná vizualizace. Hlavním problémem jejího použití v dnešní společnosti je nedostatek času, protože aby byla účinná, musí se provádět v hlubokém (tzv. změněném) stavu vědomí, což bez AVS technologie znamená několik měsíců či let náročného tréninku. S pomocí AVS přístrojů tak můžete sami, pokud budete jen trochu trpěliví, vyzkoušet úžasnou schopnost a moc pozitivního lidského myšlení bez tohoto časově náročného tréninku. Pokud chcete experimentovat a vyzkoušet si nejdříve, zda a jak to funguje, začněte nenápadnými, nenáročnými věcmi. Například si při absolvování tohoto programu představujte, jak ráno vstáváte s úsměvem a dobrou náladou. Pozorujte, za jak dlouho a jak výrazně se tato představa přenesla do vašeho života. Při vizualizaci i při zkoumání nebudte příliš křečovití (berte to jako hru, jako zábavu), neboť byste účinek zbytečně brzdili.

## Mind Expander

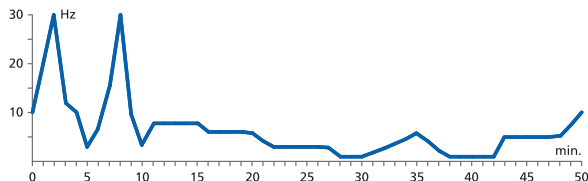
## Koncentrovaná vizualizace II. ⌚ 50 minut

**Pro transformaci osobnosti,  
podobné sezení jako předešlé**

19

SPECIÁLNÍ

Tento program slouží ke stejnému účinku. Ovšem s tím rozdílem, že poslední fáze (zhruba 10 minut) vás vyvede k soustředěnému běžnému vědomí. U předešlého programu č. 18 je vhodné, abyste po jeho skončení už nedělali žádnou náročnou psychickou aktivitu a ukončili zbytek dne odpočinkem. U tohoto programu se však můžete po jeho skončení věnovat čemukoli.



## Mental Gymnastics

## Bystrá mysl

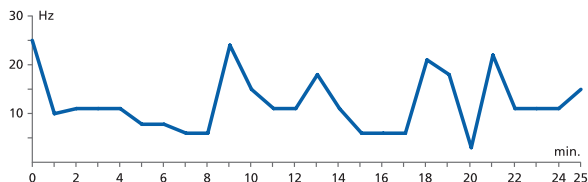
**Rozjasnění myšlenkových  
pochodů**

25 minut

20

ENERGIE

Pokud Vás nenapadají ta pravá řešení přichozích problémů, absolvujte toto sezení. Druhý účinek tohoto programu spočívá ve vybudení ošpalé mysli, takže vás může krásně a příjemně vzbudit po ránu.



## Sharpening the Mind

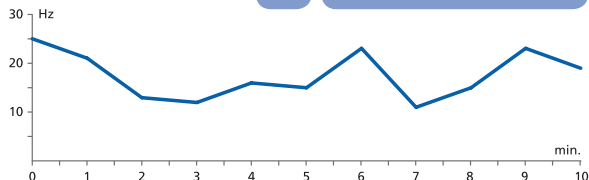
### Navození soustředění pro psychický nebo fyzický výkon

Tento program slouží ke zlepšení koncentrace na jakoukoli činnost, která vyžaduje vaši vrcholnou pozornost, např. závod nebo zkouška. Použijte těsně před výkonem.

## Vrcholná koncentrace I. ⌚ 10 minut

21

VRCHOLNÉ VÝKONY



## Fire of the Mind

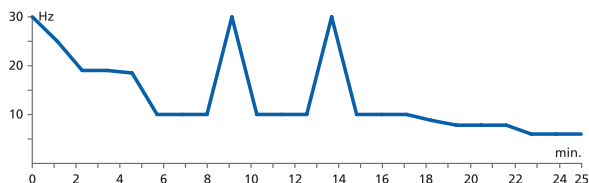
### Navození soustředění pro psychický nebo fyzický výkon

Podobný program jako předchozí, ale s delším účinkem a navíc obohacením o zvýšení kreativity a fantazie. Vhodnější je spíše pro psychický než fyzický „doping“.

## Vrcholná koncentrace II. ⌚ 22 minut

22

VRCHOLNÉ VÝKONY





## Relaxed Creativity

## Fantazie

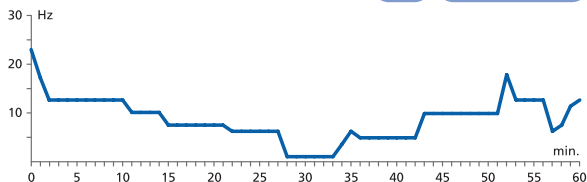
⌚ 60 minut

## Zvýšení tvořivosti a představivosti

23

KREATIVITA

Toto sezení vám dopomůže nejen ke zlepšení kreativity a obrazotvornosti, ale pravidelnějším užíváním vám ukáže cestu k řešení obsáhlejších pracovních problémů bez větší námahy. Velice vhodný pro jakékoliv umělce, malíře, výtvarníky, spisovatele a také pro manažery a vedoucí.



## Basic Brain Tune-up

## Imunita

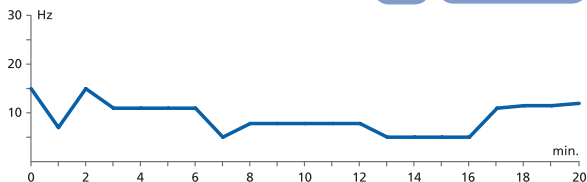
⌚ 20 minut

## Posiluje imunitní systém

24

SOMATICKÉ

Okamžitým efektem tohoto programu je zmírnění napětí, odstranění stresových bloků, podrážděnosti a únavy. Při pravidelném používání (minimálně 3 měsíce 2-4x týdně) zvyšuje imunitu organismu.



## Demo Zábava

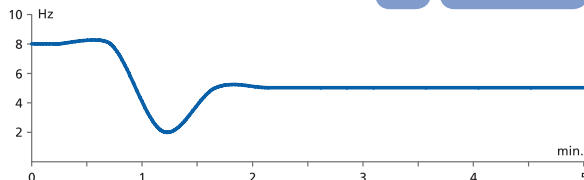
### Nalézání řešení

Zábavný program k rozptýlení. Vždy když budete pod psychickým tlakem, použijte toto sezení k uvolnění mysli.

🕒 5 minut

25

ZÁBAVA



## The Balancer

### Sebezpoznaní

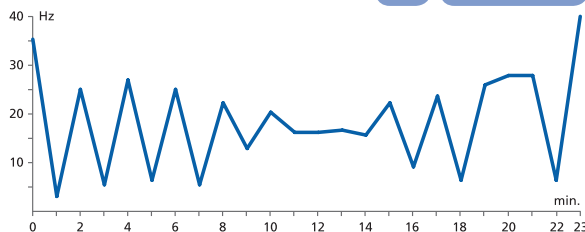
### Zkoumání sebe sama

Sezení k lepšímu porozumění sebe samého. Můžete ho používat jako cestu k poznání Vaší mysli kdykoli, kdy budete mít na sebe čas. Pohodlně se usadte a absolvujte cestu Vaším vědomím. Frekvence programu a tedy i vašeho mozku bude oscilovat mezi vědomím a podvědomím a právě informace z podvědomých složek mysli, které se do běžného vědomí uvolní, vám tak mohou poskytnout zajímavá témata o vás samých.

🕒 23 minut

26

SPECIÁLNÍ



## Delta Force

## Pomoc při spánkovém dluhu

Program, jenž mozek uvede do slova do stavu spánku (hladina delta). Už při běhu programu načerpáváte posilující energii podobně jako ve spánku a vymazáváte tak spánkový dluh. Dobré je použití tohoto sezení také před usnutím.

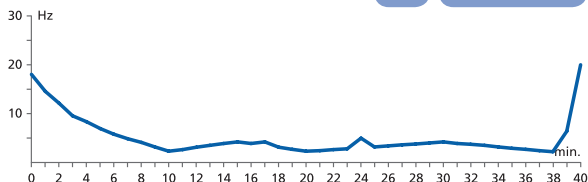
Měli byste po něm spát silným a regenerujícím spánkem a ráno se můžete cítit více svěžší a odpočatí. Používejte jej, pokud jste se už několik nocí nestihli vyspat nebo pokud máte problémy s usínáním či mělký spánek a v noci se probouzíte.

## Ozdravný spánek

⌚ 40 minut

27

SPÁNEK



## Morning Glory

Rozpumpování těla a mysli  
hned po ránu

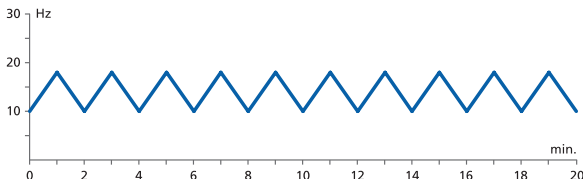
Program pro ranní nabuzení a rozproudění myšlenkových pochodů, pokud nemůžete hned po ránu „nastartovat“. Vzbudí vás lépe než káva a nastartuje k akci ve vás dřímající energii.

## Ranní povzbuzení

⌚ 20 minut

28

ENERGIE



## Magic 14 Sport

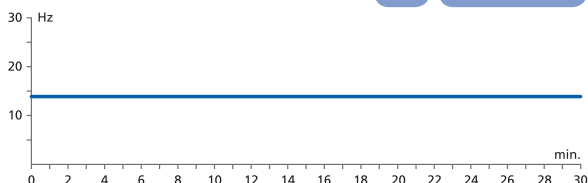
🕒 30 minut

### Před fyzickým výkonem

29

SPECIÁLNÍ

Tento program pulsuje v tzv. pás-  
mu SMR (senzomotorické rytmy),  
které je ideální pro přípravu k fy-  
zickému výkonu. Během progra-  
mu se vaše svalová hmota i mysl  
zbaví případného napětí a trémy  
(díky rozhraní uvolňující hladiny



alfa), a zároveň se veškeré energetické síly budou akumulovat tak, že budou připraveny koncentrovaně zapůsobit. Váš výkon a pohyby těla při jakékoliv fyzické činnosti a přede-  
vším v rekreačním i vrcholovém sportu budou uvolněné\*, ale přitom maximálně vrcholné –  
zapojí se do „hry“ veškerá vaše programem nakumulovaná energie. Lépe synchronizovaná  
bude také koordinace mysl i těla. Programy tohoto typu připravily již nejednoho vrcholo-  
vého atleta k převzetí medailí. Nemusí se samozřejmě jednat jen o sport, tento program  
můžete použít před jakoukoli fyzickou náhamou, například těžkou manuální prací.

### ! Poznámka

Uvolněné svalstvo je předpokladem pro podání dobrého fyzického výkonu. Při stažení nebo napětí svalstva nemohou totiž svaly využít naplno veškerý potenciál. Určitě znáte pocity, kdy se někdy „hýbete“ snadno, leh-  
ce, hravěji a někdy těžce. Hlavním důvodem je právě rozdíl v uvolněnosti či staženosti svalstva. Při uvolněném  
svalstvu uděláte stejný a lepší výkon s menším výdajem energie a předejdete namožením (a vážnějším úrazům)  
svalstva (vč. šlach a svalových úponů), zvláště při skutečných vrcholných výkonech.

## Mind Massager

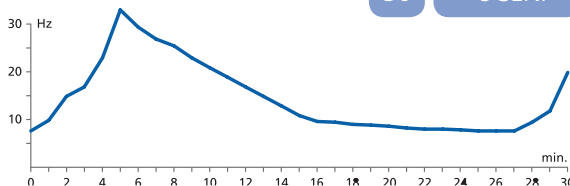
### Na učení v případě únavy

Použijte jej v případě, když se chcete učit a jste unaveni. V takových chvílích většinou nemáte na učení ani pomyslení, ale zkuste tento program a uvidíte, že se lecos může změnit.

Odpolední a večerní učení ⌚ 30 minut

30

UČENÍ



## Alpha-Theta Train

### Koncentrace na učení jakékoliv látky

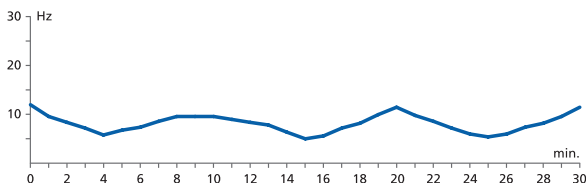
Už v 60. letech objevil bulharský vědec Lozanov, že v tzv. alfa stavu mysli (uvolněném stavu) pracuje mozek až trojnásobně (i více) rychleji, než v běžném stavu mysli. \* Konkrétně to znamená, že pokud použijete tyto typy programů, které maximálně naladí váš mozek do optimálního stavu, můžete se naučit při stejné nebo lepší kvalitě učební látky o 10-40% rychleji. Platí to zvláště v případech, kdy nejste úplně soustředěni nebo jste unaveni. Použijte tento program před učením a koncentrace vám vydrží zhruba 1 hodinu po skončení programu.

Před učením

⌚ 30 minut

31

UČENÍ



### ! Poznámka

Metodu intenzivního učení za pomoci uvolněné mysli, která dokáže přijmout mnohem více informací a také je kvalitněji ukládá, nazval superlearning. AVS přístroje Galaxy dnes používá v ČR drtivá většina superlearningových škol.

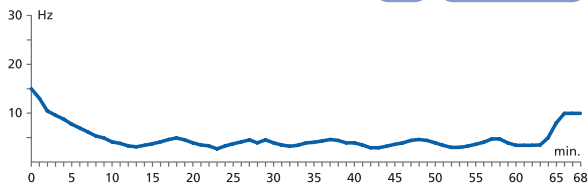
## Power Nap „Očistec“

🕒 68 minut

### Důkladná regenerace vašeho těla

Vynikající sezení, které nemá konkurenci. Více než hodinu strávíte v naprosto hluboké relaxaci. Program je vhodný na zvýšení imunity, pokud se používá opakovaně a vždy poskytne absolutně nejhlubší relaxaci. Rozhodně jej ne

používejte během dne a počítejte s tím, že i po jeho skončení můžete zůstat delší dobu v tak uvolněném a blahodárném stavu, že budete chtít nechat účinky doznít a nebudete se hrnout do žádné činnosti. Vynikajícím způsobem zregeneruje doslova každou buňku vašeho těla, takže je velmi dobré jej použít kromě jiného také po těžké fyzické námaze, např. sportu. Kvůli jeho délce vám doporučujeme jej zpestřit příposlechem hudby, která by v každém případě měla být velmi jemná a klidná (meditační).

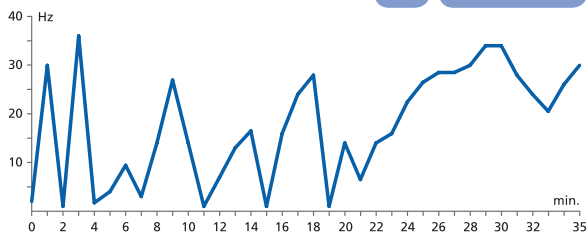


## Carnival Ride Energie

🕒 35 minut

### Pro posílení

Použijte kdykoliv, když budete na konci svých sil. Program vás postaví na nohy. Vzhledem k tomu, že program částečně využije síly z vašich energetických rezerv, nepoužívejte jej bez předchozího vyzkoušení v náročných a rizikových podmínkách, např. v rizikovém pracovním provozu či sportu apod.



## Creative Monster

## Pro posílení

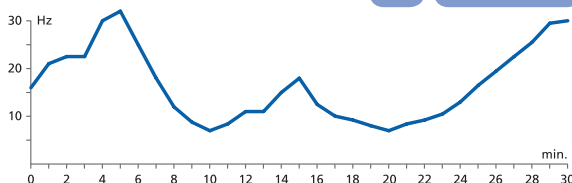
Toto sezení je podobné jako předchozí ovšem s tím rozdílem, že nečerpá přímo z vašich rezerv, ale umožňuje i průběžné načerpání energie ponořením se do hlady - ny alfa. Zatímco předchozí sezení je vhodnější použít i během dne, toto použijte spíše odpoledne či večer, protože ve vás sice vybudí energii, ale přece jen v klidnější rovině. Zatímco u předešlého programu není použití hudby tolik vhodné, zde je přímo žádoucí! Použijte jakoukoliv rytmickou a živou hudbu.

## Klidná síla

⌚ 30 minut

34

SOMATICKÉ



## Alpha Ramp Klasická relaxace

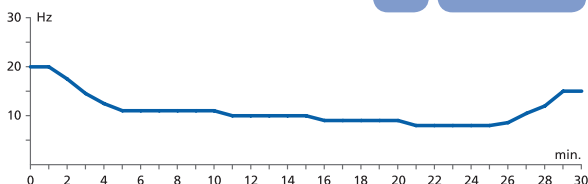
## Pozvolný sestup do relaxace

Pokud si večer uděláte trochu času pro sebe, používejte právě toto sezení ke svalovému uvolnění a psychickému uvědomění. Sezení Vás optimisticky povzbudí a dodá tělu potřebný odpočinek. Program vás zavede do relaxačního rozpoložení postupně a nenásilně.

⌚ 30 minut

35

RELAXACE



## Alpha Wave Superlearning

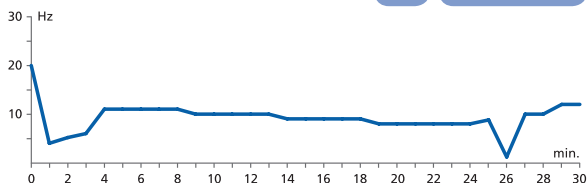
🕒 30 minut

### Učení se z příposlechu

36

UČENÍ

Tento program využívá beze zbytku techniku superlearningu tak, že je nejvhodnější jej použít s příposlechem nahrávky učiva. U jazyků tato technologie působí lépe pro učení v souvislostech a pro učení shlubším pocitovým zá-



hem, tedy například učení se, či spíše osvojení si výslovnosti, pochopení struktury jazyka, porozumění jazyku apod. Druhá možnost, jak můžete tento program využít, je absolvovat jej před učením a v tomto případě plní stejnou roli jako program číslo 31 „Před učením“. Vyzkoušejte oba dva a vyberte lepší. Pokud u vás tyto dva programy výjimečně vyvolají mírný útlum (což s největší pravěpodobností naznačuje vaši zvýšenou únavu), použijte na učení, lépe řečeno před učením, některý z osvěžujících programů, např. programy číslo 1, 8 nebo 9.

## Coffee Break Soustředění

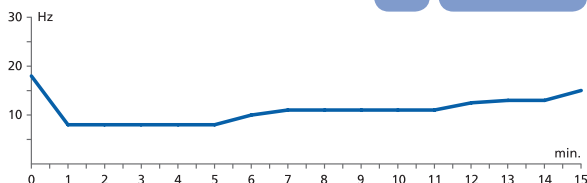
🕒 15 minut

### Oživení koncentrace

37

UČENÍ

Kdykoli přes den použijte tento program k oživení soustředěnosti na jakýkoliv úkol.





## Problem Solver

## Hyperaktivita

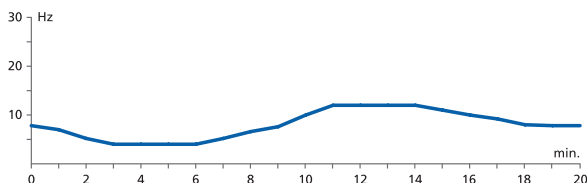
⌚ 20 minut

38

SPECIÁLNÍ

**Proti hyperaktivitě a dalším poruchám školních dovedností**

I když to není klasický lékařský program, jeho účinky jsou tak jako tak pozoruhodné. Tento program je vyvinut tak, že prostřednictvím optimálního vyladění mozku a především sladění mozkových hemisfér a odbourání neurobloků pomáhá u nesoustředěných (hyperaktivních) dětí a u lehkých mozkových dysfunkcí obecně. Pro tyto nápravy jej používejte pravidelně 2-5x týdně po dobu 1-2 měsíců a poté podle zlepšení a potřeby. Jednou týdně jej proložte stimulací jednotnou frekvencí 14 Hz (nastavíte v manuálním režimu P00) vždy po dobu 20-30 minut. Pro děti je vhodné kvůli jejich rozptýlení, aby je program bavil a nezískali k němu negativní odpor, doplnit jej hudbou. Může být i mírně rytmičná.



## Multi-Theta Krása bytí

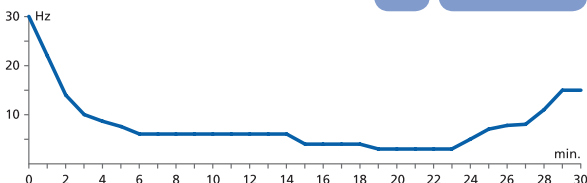
**Proti vzteku a depresi**

⌚ 30 minut

39

RELAXACE

Pokud jste AV stimulaci příjemně otevření, můžete zažít krásné pocity uvolněného těla a vyčištěné mysli. Použijte jej kdykoliv budete mít „mizernou“ náladu, budete naplnění vztekem, nervozitou, depresí či úzkostmi. Program, který probíhá v hladině theta, navozuje a poskytuje pozitivní pocity blaha a krásy. Je to dáno zvláštními hormony, které jsou právě v tomto stavu vědomí aktivní. Nejznámějšími z nich jsou endorfiny, nazývané též hormony blaha či hormony dobré nálady. Program končí návratem k bdělému vědomí, takže jej můžete použít například i před odpoledním či večerním programem.



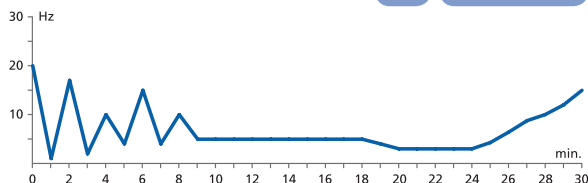
## Theta Wave Šamanská meditace

🕒 30 minut

### Uvolnění a sebepoznání

Tento program je určen pro náročné a zkušenější meditatoři. Prvních 10 minut rozproudí vědomí a v této části použijte příposlech nejlépe rytmické, velmi živé až lelkající hudby, ideální jsou nahrávky etnické hudby, např. bubnování

přírodních národů se zpěvem. První část má za úkol rozproudit vědomí, poskytnout mu prostor pro kreativitu a rychle přeladit myšlenky od denních starostí. Zbývající část programu vás bude pohupovat v hladině theta, hladině šamanů a meditace.



## Tune-up

### Odstraní trému

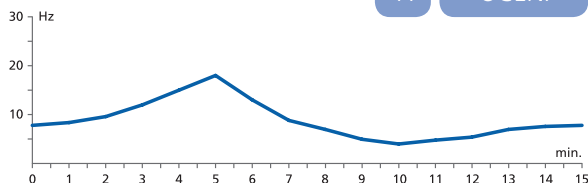
Stimulace před podáním maximálních výkonů mozkové činnosti. Program především odstraňuje trému, a pomůže v celkovém zkoncentrování se na zkoušku či jiný náročný nárazový výkon.

## Pauza před zkouškou

🕒 15 minut

41

UČENÍ



## Deep Relaxation

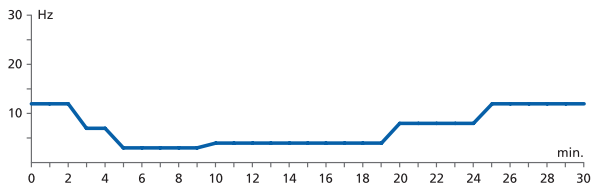
## Hluboká relaxace s návratem ⌚ 30 minut

**Účinná relaxace s návratem  
k soustředěnému vědomí**

42

RELAXACE

Toto relaxační sezení je obzvláště hluboké, ovšem program vás vyvede zpět do zcela soustředěného stavu vědomí (hladina beta). Má skvělé účinky na nervový systém. Zbavíte se s ním stresu a získáte potřebnou energii k dalším činnostem.



## Energized Learning Zdraví

**Posílení imunity s primárním  
zacílením na psychosomatické  
symptomy**

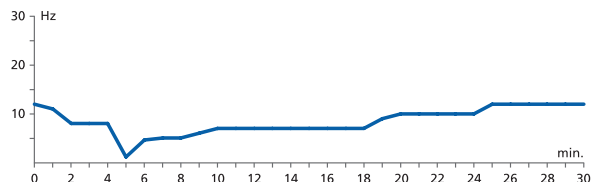
⌚

30 minut

43

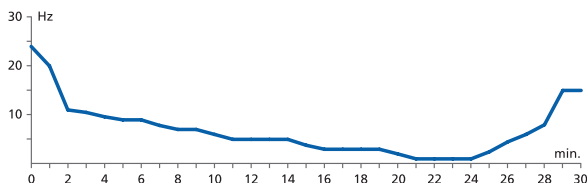
SOMATICKÉ

Tento program může nastartovat celkové ozdravné procesy vašeho těla, ať už jsou vaše individuální potíže jakékoliv, menší či větší, psychické či tělesné, přechodné či dlouhodobé. Pro významné změny, kterými mohou být zlepšení u řady těžkých a těžce léčitelných nemocí, je třeba pravidelného a dlouhodobého používání, cca v rádech minimálně týdnů, či spíše měsíců. Po několika letech se může hluboká neuropsychosomatická relaxace AVS technologie a obzvláště tohoto programu příznivě odrazit na výrazném zlepšení závislosti, rakoviny, kardiovaskulárních nemocí, cukrovky a mnoha dalších, a to především u starších osob.



## Proti problémům se spaním a pro nácvik správného spán- kového cyklu

Tento program má dvě možnosti použití. Aktuálně jej můžete použít kdykoliv, když budete mít problém usnout, a to i v případě nočního probuzení se. Vyzkoušejte tento program před spaním v případě, že nemáte žádné problémy se spánkem. Mnozí uživatelé jsou překvapeni, o kolik je jejich spánek hlubší a tedy kvalitnější a o kolik lépe se cítí ráno odpočatější a svěžejší. Pokud budete tento program používat pravidelně, mozek si zautomatizuje správnou reakci navození spánku a zlepší se váš celkový spánkový cyklus. V praxi to znamená, že pokud máte problémy se spánkem (včetně jejich řešení léky), mohou se stále a definitivně snižovat a mohou odeznít úplně, a to i v případě těžké závislosti na hypnotikách. (Výzkumy potvrdily, že se tak děje ve více než 80% případů.) První zlepšení spánku můžete očekávat již v průběhu 1-10 těchto sezení.



## Dreamy Delight

### Meditace pro začátečníky

Program směřuje mysl uživatele až do hluboké hladiny theta. Theta je hladina vědomí, kterou odnepaměti využívali všichni šamani, kouzelníci a léčitelé všech kontinentů, a kterou dodnes využívají ke stejným účelům dosud žijící přírodní národy.\* Postupné snižování frekvencí navodí klasickou relaxační reakci směrem do hloubky frekvenčního spektra a vědomí. Tak se opakovaným užíváním tohoto programu v mozku lépe zafixuje. Centrální nervová soustava si tuto reakci osvojuje a napříště ji pro vás bude snadnější vyvolat i bez přístroje.

#### ! Poznámka

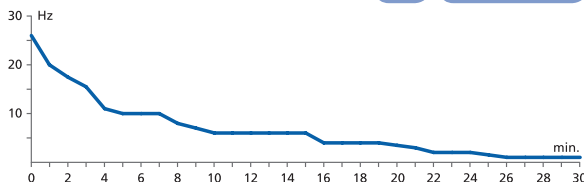
Při výzkumech současných přírodních národů v 70. a 80. letech (nejznámější jsou Křováci, ale dodnes žije na všech kontinentech řada malých dalších národů dosud neasimilovaných a zcela přírodním způsobem života) bylo zjištěno, že všechny téměř bez výjimky používají bubny. Při měření rytmů bubnování úžasní vědci zjistili, že u všech národů (kteří se velmi pravděpodobně neměli možnost nikdy setkat), probíhá bubnování v úrovni 4-7 Hz, tedy přesně v hladině theta!

## První meditace

⌚ 30 minut

45

MEDITACE



## High Energy I

### Maximální posílení a vybuzení

Nabudí po fyzické a psychické stránce. Podle mnohých uživatelů doslova „nakopne“. Použijte po ránu nebo před očekáváním velkého, především fyzického výkonu. Nepoužívejte tento program ve stavu, když jste nemocní nebo psychicky velmi rozladění, nervózní, vystresovaní či úzkostní.

## Značná energie

⌚ 36 minut

46

ENERGIE



## High Energy II

### Odpočinek s energií

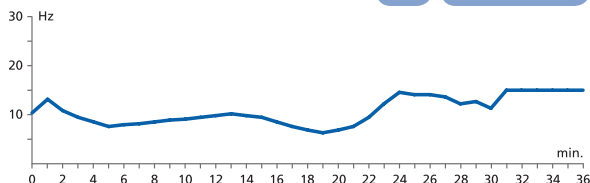
V příjemném uvolnění relaxační hladiny alfa načerpáte energii, která vás ve druhé části programu posílí a rozproudí vaši krev i mysl. Program můžete použít kdykoli během dne.

## Načerpání energie

🕒 30 minut

47

ENERGIE



## Quick Break

### Kdykoliv pro odpočinek

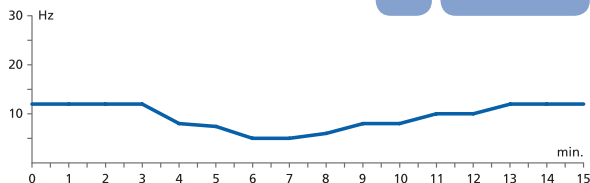
Toto sezení používejte kdykoliv během dne pro načerpání a zkoncentrování sil při očekávání dlouhého a vysilujícího programu.

## Rychlý odpočinek

🕒 15 minut

48

ENERGIE



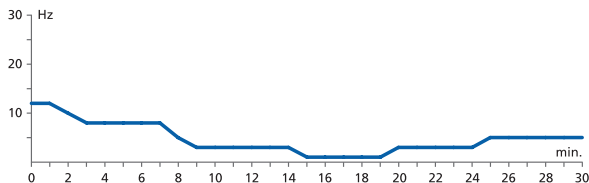
## Relaxed Creativity

## Příprava na spánek

⌚ 30 minut

**Celkové zklidnění s přípravou na spánek**

Tento program absolvujte před spaním. Je výhodné jej použít, protože částečně působí jako relaxační program a poskytne úlevu a uvolnění a částečně působí jako spánkový program, čili příjemně naladí ke spánku, který potom bude hlubší a kvalitnější. Nekončí ovšem přímo útlumem vědomí, takže si buď můžete jít rovnou lehnout a spát nebo ještě můžete vykonávat před spaním nějakou nenáročnou činnost, například si číst.

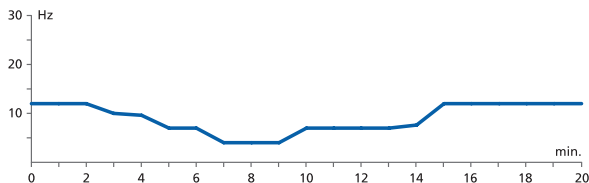


## Quick Learning

## Bleskový superlearning ⌚ 20 minut

**Pro bleskovou soustředěnost, kdykoliv je to zapotřebí**

Učební program umožňující maximální koncentraci a vstřebání a zakotvení informací do dlouhodobé paměti. Použijte jej buď před učením nebo použijte pouze sluchátka a uče se současně při absolvování tohoto programu.



50

UČENÍ

## Alpha Relax

### Při mírné únavě v práci

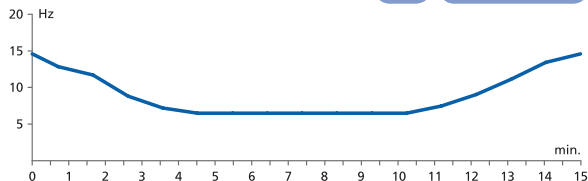
Použijte jej například při polední přestávce nebo po obědě. Dodá vám energii a usměrní koncentraci.

## Přestávka v práci I.

🕒 15 minut

51

RELAXACE



## Theta Relax

### Při střední únavě v práci

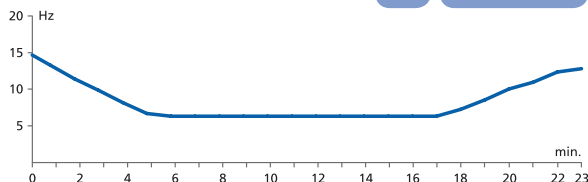
Použijte jej například při polední přestávce nebo po obědě. Dodá vám energii a usměrní koncentraci.

## Přestávka v práci II.

🕒 22 minut

52

RELAXACE



## Deep Relax

### Po fyzickém výkonu či zranění

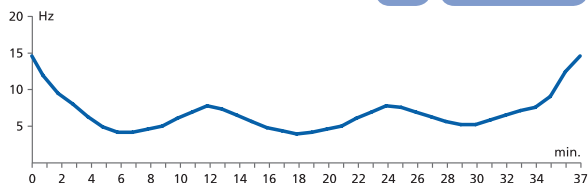
Tento program odstraní bolest svalů, ať už je příčinou cokoliv: dlouhodobý stres, únava po náročném túře či sportu. Při pravidelném opakování použití urychluje léčbu svalových zranění, včetně zánětů svalů. Upozornění: jeho účinnost se projevuje nejvíce u větších svalových vláken a větších skupin svalů. Z toho důvodu není účinný na drobná natažení jednoho svalu.

## Mystika a intuice

🕒 36 minut

53

MEDITACE





## Earth medit8

**Úleva od zlosti, šoku,  
napětí – okamžitá**

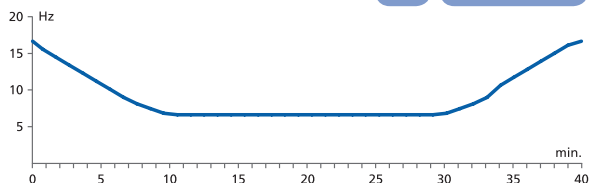
Jde o rychlé uklidnění, pokud zažijete hodně nepříjemnou negativní situaci, jste podráždění, v napětí, stresu.

## Pryč se zlostí

⌚ 40 minut

54

RELAXACE



## Siesta

**Na zlepšení spánkového cyklu**

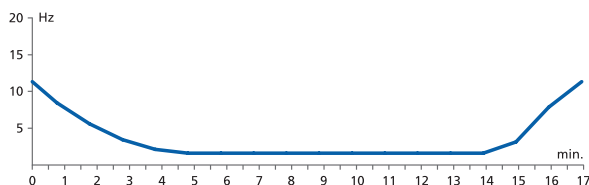
Tento program je určen osobám, které trpí mnoho let problémy se spánkem, konkrétně těmito: mělký spánek, časté probouzení se a neschopnost klidně a rychle usnout. Tento program naučí váš mozek, aby opět uměl správně řídit spánkový cyklus, tedy abyste se zbytečně neprobouzeli, mohli v klidu usnout a měli hluboký spánek. Tento program vlastně postupným tréninkem vrací mozku jeho přirozenou schopnost, kterou vlivem let nebo špatného životního stylu pozapomněl. Důležité je pravidelné opakování tohoto programu, můžete si jej i zkrátit, maximálně na 25 minut. Nezapomeňte si naladit intenzitu světla na úplné minimum, teprve po několika použitích můžete přidávat (intenzivní světla poněkud ruší samotný účinek). Tento program není určený k okamžitému usnutí (k tomu slouží jiné programy), přesto je možné že po něm nebo dokonce při něm usnete. Minimálně vás ke spánku příjemně naladí. Vždy jej používejte opravdu před plánovaným spaním čili ve večerních hodinách.

## Spánkový cyklus

⌚ 26 minut

55

SPÁNEK



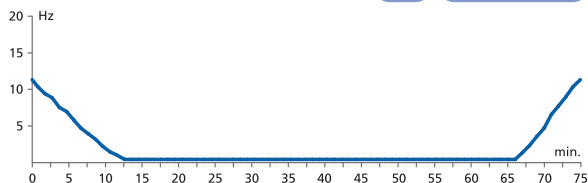
## Escape

## Zaručený spánek

🕒 75 minut

### Použijte pokud nemůžete usnout

Tento program je určený k okamžitému usnutí, pokud s tím máte problém. Můžete jej tedy použít i jednorázově, i když takový postup není úplně ideální. Nezapomeňte si naladit intenzitu světla na úplné minimum (intenzivní světla poněkud ruší samotný účinek). Program si můžete zkrátit, ovšem při době programu menší než 20 minut nemusí předpokládaný účinek nastat.



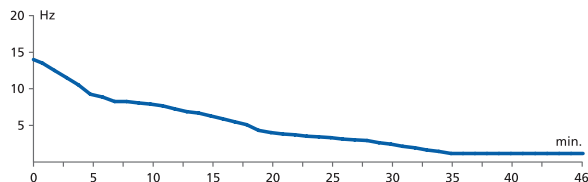
56

SPÁNEK

## Sound Sleep Kulturista

### Před fyzickou námahou

Použijte jej před jakoukoliv větší fyzickou námahou: sportem, prací na domě, těžkou fyzickou prací... Vyladí tělo do úrovně, kdy psychika i somatika spolu ideálně spolupracují: svaly jsou prokrvené ale nejsou křečovitě napnuté, jsou vláčné, ale dobře reagují na vaše vnitřní pocity, na podvědomé signály neurofyzilogické soustavy.



🕒 45 minut

57

SOMATICKÉ

## 14hz traper SAD

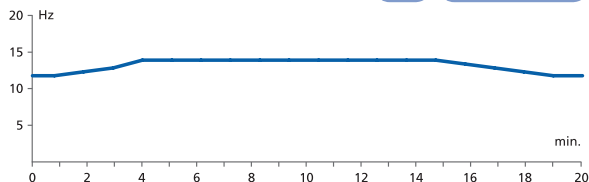
## Sezónní afektivní poruchy

Sezónní afektivní poruchy (SAD) vznikají nedostatkem slunečního svitu. Trpí na ně především lidé žijící v severních zemích, ale objevují se i u nás. Projevy SAD jsou deprese, nechuť, podrážděnost, negativní naladění, ztráta rozhodnosti, koncentrace a další. Jinými slovy: když máte několik dní po sobě mizernou náladu a nechutenství něco dělat, klidně může být příčinou SAD. Mnoho lidí v našich zeměpisných šířkách, tedy i Čechů a Slováků, trpí lehčí formou SAD, především na podzim a v zimě, aniž by to věděla. Běžně se SAD léčí tzv. světelnou terapií. Toto je speciální program pro SAD, který také pochopitelně využívá světla brýlí.

⌚ 18 minut

58

SPECIÁLNÍ



## Mental repro

## Odplavuje agresivitu a zlost

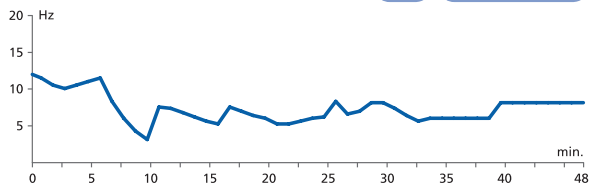
Použijte, pokud vás něco nebo někdo hodně naštvě nebo jste několik dní podráždění a zlostní.

## Na zklidnění

⌚ 45 minut

59

RELAXACE



## Hypnosis

### Na povzbuzení během dne

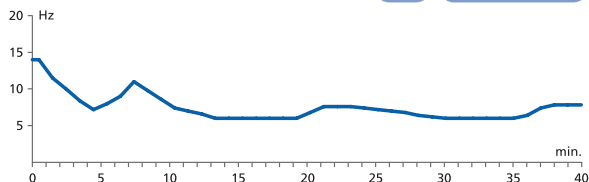
Použijte jej kdykoliv během dne (ne večer!), pokud chcete „nakopnout“ a nejste příliš unaveni.

## Přívál energie

⌚ 40 minut

60

ENERGIE



## Mood Brightener

### Na povzbuzení během dne

### Proti depresi

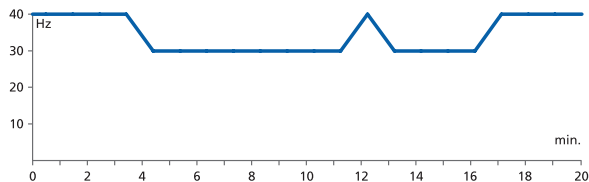
Použít jej můžete na jednorázové řešení mírné deprese, špatné nálady i na řešení dlouhodobější deprese. Pro tento případ použijte program pravidelně, třeba i v minimální délce (například 10 minut). Kontraindikace s léky (antidepresivy) nebyla nikdy zaznamenána, čili program můžete používat i při současné aplikaci antidepresiv.

## Antidepresivum

⌚ 20 minut

61

SPECIÁLNÍ



## Mind Exerciser

### Rychlá relaxace před spaním

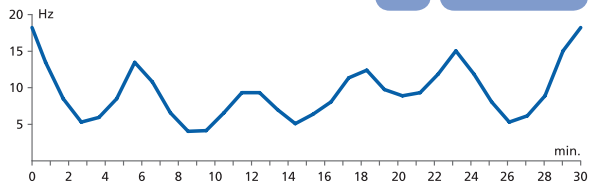
Ideální použití: před tím, než si před spaním půjdete ještě něco přečíst nebo udělat hygienu. Program vás uvolní a příjemně připraví na spánek.

## Večerní odpočinek

⌚ 30 minut

62

RELAXACE



## Learning Mood

## Kreativní program

Program podporuje při pravidelném používání rozvoj kreativity a tvořivosti. Nicméně hlavní jeho účel je jednorázový: je vytvořený na řešení - čehokoliv. Téma není podstatné, resp. může být vždy jiné. Program nejdříve ve vlnách

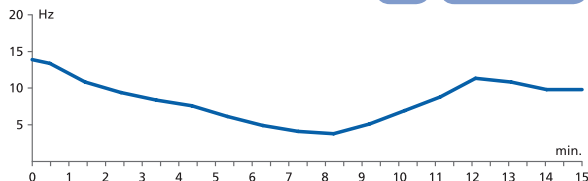
probíhá celým pásmem vědomí, čímž aktivuje v mozku i běžně nepoužívané oblasti. Poté setrvává na vysoké frekvenci, která aktivuje logické myšlení. V centru logické úrovně vědomí je onen problém nebo inspirace, se kterou se chcete vypořádat. Poté program sestupuje do podvědomé hladiny theta, kde je nejsnadnější najít řešení, resp. kde se otevírá podvědomí, tvořivé složky osobnosti a řešení může snáze přijít. Důležitý je postup: během programu, zejména první poloviny programu, se snažte mít na paměti problém nebo inspiraci, kterou se chcete zabývat!

## Nalézání řešení

⌚ 15 minut

63

KREATIVITA



## Crosstalk

## Energetická přestávka uprostřed náročného fyzického výkonu

Představte si, že jste na horolezeckém výstupu, stojíte těsně před vrcholem a už nemáte sílu jít dál. To je přesně okamžik, kdyby vám pomohl tento program. Dodal by

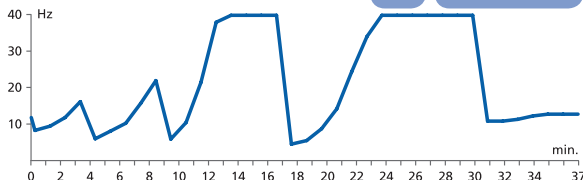
vám sílu zvládnout ten zbývajcí malý kousek výstupu, který byste jinak už asi museli vzdát. Platí to samozřejmě nejen o horolezeckém výstupu, ale i o jakékoliv jiné podobné situaci, kdy podáváte vyčerpávající fyzický výkon.

## Načerpání síly

⌚ 35 minut

64

RELAXACE



## Problem Solver

## Fixování učiva

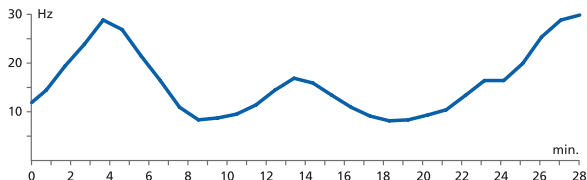
🕒 28 minut

### Zafixování učiva do střednědobé paměti

65

UČENÍ

Mozku trvá zhruba 24 až 48 hodin, než si vše naučené uloží z krátkodobé do střednědobé paměti. Tento program navodí takový stav vědomí, kdy tento proces podporuje a usnadňuje. Část tohoto procesu provádí mozek těsně před usnutím nebo ve spánku, proto je vhodné tento program použít večer, třeba i těsně před spaním.



## Memory Recall

## Experiment mysli

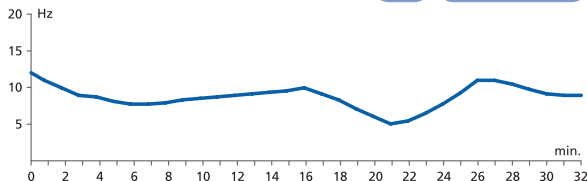
🕒 36 minut

### Pro hyperkreativitu a osvobození mysli

66

KREATIVITA

Program především rozproudí vaše myšlenkové pochody (v hladině vědomí beta), a poté postupně sestupuje přes alfu do hladiny theta. Na této úrovni, která aktivuje podvědomí, se začínají vynořovat souvislosti, často i řešení nějakého problému, nápady. Ale může se stát cokoliv jiného! Můžete začít vyplavení negativních myšlenek a pocitů, můžete také usnout, můžete pocítit příval energie. Tento program pokud možno nezkracujte, jeho síla spočívá i v délce.



## Hyper Creativity

## Příprava na esoteriku

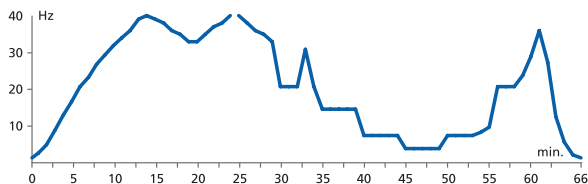
Budete vykládat karty, pracovat s kyvadlem, léčit, meditovat...? Tento program vás na to připraví.

## Ezoterika

⌚ 65 minut

67

MEDITACE



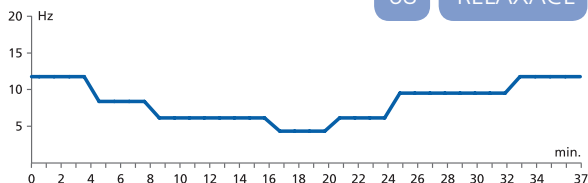
## Creativity

## Relaxace před fyzickým výkonem ⌚ 36 minut

68

RELAXACE

Čeká vás sportování? Skládání uhlí? Nošení dřeva? ... A nemáte chuť ani moc síly se do toho pustit? Použijte tento program. Mírně vás zrelaxuje a potom nastartuje energii.



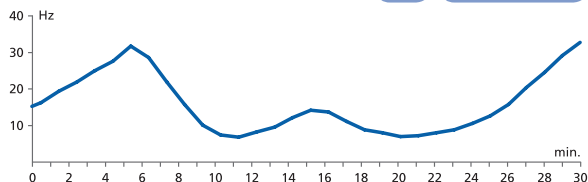
## High Creativity

## Extáze

🕒 30 minut

### Dodání energie

Ideální program, když jste leniví, mírně ospalí. V několika přívalech ve vás nastartuje proud energie. Svižnou rytmickou hudbou můžete jeho účinek ještě podpořit. Může vám také dodat chybějící radost v duši. Nepoužívejte tento program, pokud jste středně či hodně unaveni.



69

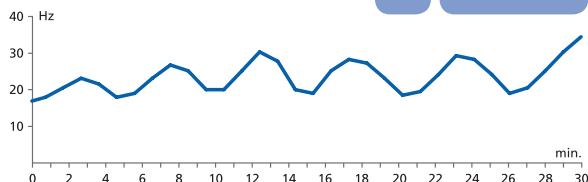
ENERGIE

## High energy

## Odpocinek během dne I.

🕒 30 minut

Načerpáte sílu a současně koncentraci. Vhodný v odpoledních hodinách, pokud jste středně unaveni.



70

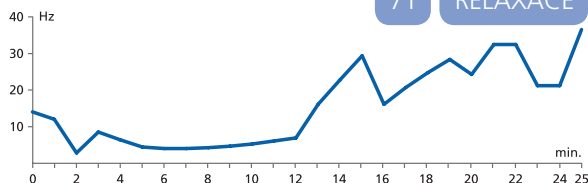
RELAXACE

## Get Things done

## Odpocinek během dne II.

🕒 25 minut

Načerpáte sílu a současně koncentraci. Vhodný v odpoledních hodinách, pokud jste unaveni jen mírně.



71

RELAXACE



## Pure Motivation

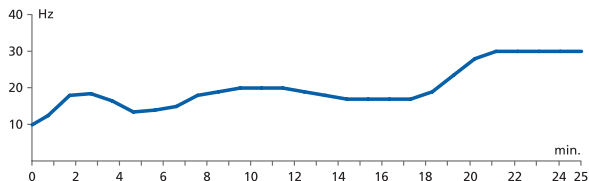
## Sportovní vlna

⌚ 25 minut

72

SPECIÁLNÍ

Použijte toto sezení před jakýmkoliv rychlým či bláznivým sportem, kde se ale současně potřebujete koncentrovat..



## Sports Wave

## Po ránu

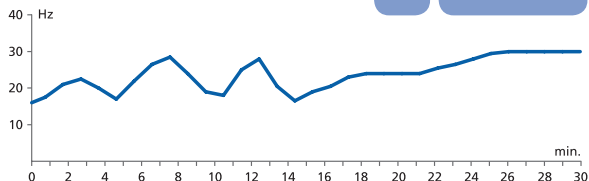
⌚ 30 minut

73

ENERGIE

## Rychlý start do nového dne

Pokud jste se dobře vyspali, ale pouze se nemůžete pořádně nastartovat, probudit, tak použijte právě tento program.



## Pump-U-Up Rodeo

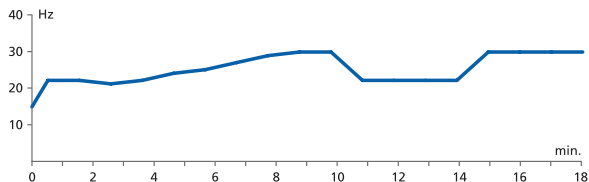
⌚ 17 minut

74

ZÁBAVA

## Rychlé osvěžení mysli

Kdykoliv jste otupělí, malátní, ne-soustředění, tak použijte tento program. Rozsvítí váš mozek!



## Mind ride

## Myšlenková jízda

🕒 13 minut

75

ZÁBAVA

Krátký úderný program s rychlou dramatickou změnou frekvencí a barev, použití vhodné pro zábavu a jako dokonalé protažení mozku při pocitu otupělosti a malátnosti, kdy změny frekvencí mozek vyloženě rozsvítí.

