



Programová knihovna



Kontraindikace

Bez konzultace s lékařem by neměly používat

AVS přístroj tyto osoby:

- trpící jakýmkoliv diagnostikovaným záchvatovým onemocněním (např. epilepsií),
- s diagnostikovanou vážnou duševní poruchou (např. schizofrenií),
- po vážném úraze hlavy nebo páteře nebo mozkové mrtvici

Pro tyto skupiny osob se doporučuje prvních několik sezení provádět pod odborným dohledem. Používání farmak souběžně s AVS stimulací je snášeno dobře a kontraindikace nebyly zaznamenány. Tento přístroj není prostředkem zdravotnické techniky.

Snášenlivost a bezpečnost

Vývoj AVS technologie trval přes 50 let a během této doby nebyly při klinickém ani samouživatel-ském používání zjištěny žádné závažné vedlejší účinky a vznik závislosti. Pokud se vyskytnou nežádoucí účinky, jsou mírné, přechodné a předvídatelné. V takovém případě ztlumte intenzitu světla nebo zvuku nebo stimulaci ukončete a začněte znovu až druhý den.

Přechodné nežádoucí účinky mohou být například:

- Bolest hlavy nebo nevolnost.
- U osob trpících světlolplachostí, šedým zákalem (kataraktou) nebo zeleným zákalem (glaukomem) může světelná stimulace vyvolat nepříjemné pocity.

Doporučení pro plnohodnotný zážitek a účinek

- Stimulanty, jako jsou káva, čaj, energetické nápoje, kouření tabáku a další, požití těsně před použitím přístroje, mohou snížit účinek stimulace, zejména relaxačních a spánkových pro-gramů.
- Při používání přístroje mějte zavřené oči (pokud není výslovně v návodu uvedeno jinak). Vnímání světelné stimulace otevřenými očima není zraku škodlivé.
- Po dobu akutní zdravotní indispozice (respirační onemocnění, bolest hlavy, nevolnost apod.) přístroj nepoužívejte.
- Použití přístroje souběžně s podáváním alkoholu nebo drogových látek může vyvolat nevolnost.
- Bezprostředně po skončení stimulace (do cca 15 minut) se nedoporučuje, bez předchozí zkušenosti s používáním přístroje, řídit motorové vozidlo a stavební stroje.
- Věková hranice není omezena.
- Pro zdravé děti do zhruba 6–10 let věku nemá obvykle použití přístroje žádný zdravotní význam.

V případě pochybností ohledně používání AVS přístroje při zdravotní indispozici nebo nemoci se můžete poradit v **Neuroinstitutu Galaxy**.

Obsah

Seznam kategorií programů	1
Popis a graf. zobrazení programu	2
Úvod	5
Seznam 103 hlavních programů	12
Hlavní programy	15
Dodatkové programy	104

Seznam kategorií programů

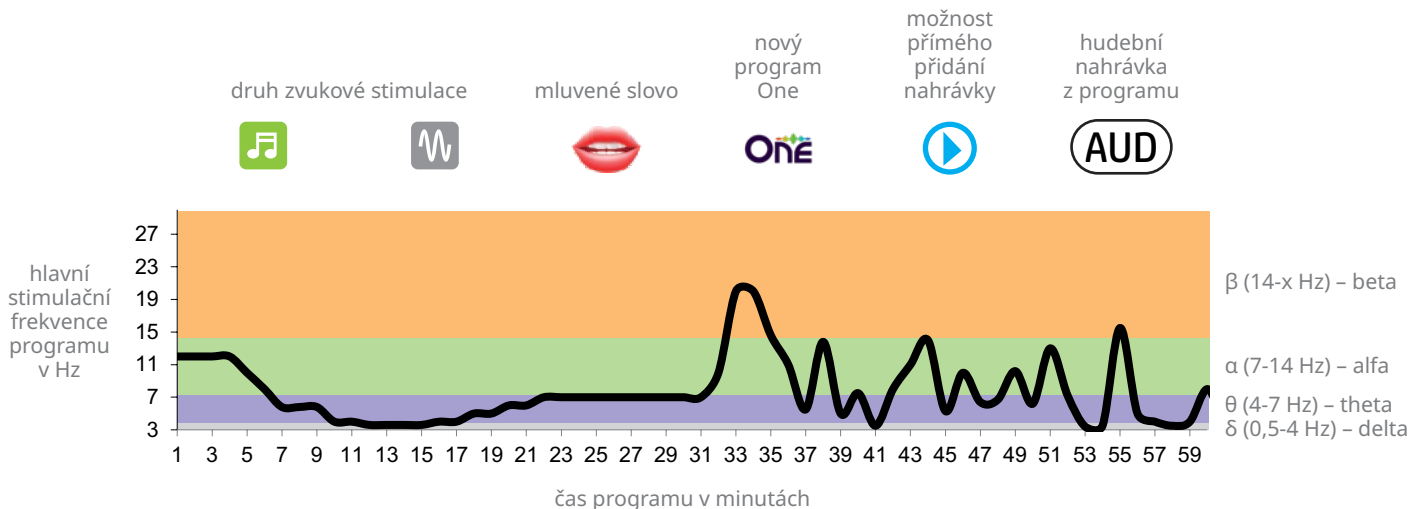
Kategorie	počet programů	strana
1 Relaxace a stres	17	16
2 Spánek a usínání	7	26
3 Deprese a úzkosti	10	30
4 Zdraví a imunita	13	37
5 Transformace a rozvoj	8	49
6 Meditace	8	66
7 Mentální výkonnost	9	72
8 Energie a únava	9	80
9 Učení a ADHD	10	86
10 Syndrom vyhoření	3	93
11 Sport	2	96
12 Bolesti	3	99
13 Děti a zábava	4	101

Vítejte!

Dostává se Vám do rukou programová knihovna AVS přístroje One, jednoho z nejvšestrannějšího a nejúčinnějšího nástroje pro psychickou kondici, zdraví a osobní rozvoj.

Popis a grafické zobrazení programů

Symbols – vysvětlení dále v textu. U každého programu se setkáte se symboly označujícími druh zvukové stimulace a další parametry.



Zbavte se napětí

16:00

Eliminace napětí a neklidu.

Popis / Použití

– název

– čas

– stručná charakteristika
 – Popis a použití

Druh zvukové stimulace

Programy využívají tři zásadní druhy zvukové stimulace, přičemž každý program obsahuje jednu z těchto tří možností:

Hudba, též zvuky přírody apod.

Hudba, zvláště relaxační, má na rozdíl od audio stimulačních zvuků estetický rozměr, rychleji upoutává pozornost a mnoho lidí ji dobře přijímá, protože mají svojí osobní zkušenost s poslechem relaxační hudby. Nevýhodou je, +že je méně účinnější než AV stimulační zvuky.

AV stimulační rytmy

Typické zvuky pro AVS technologii, se kterými se jinde nesetkáte – většinou se jedná o různé rytmy, jako zvuk bubínků. Tyto zvuky byly vědecky vyvinuty tak, aby rychle přeladily frekvenci mozku a navodily správnou konkrétní frekvenci. Nejčastěji se používají tzv. binaurální rytmy, ale také různé šумы. Jsou použity u programů, kde by hudba mohla být rušivá nebo kde je potřeba docílit přesně určité frekvence nebo specifického účinku. Jsou účinnější než hudba, to znamená rychleji dosáhnou požadovaných změn a účinku. Nevýhodou je, že na rozdíl od hudby jsou pro většinu uživatelů méně zábavné, chybí jim ona estetická dimenze a bohatost tónů.

Kombinace

Kombinace hudby a stimulačních rytmů.

Poznámka: rytmy a hudba je někdy mezi sebou nerozeznatelná. Například ambientní podkladová hudba bývá málo výrazná a může pulsovat ve frekvenci jako rytmy. A naopak některé rytmy jsou velmi melodické a připomínají hudbu.

Nové programy One

Tímto symbolem jsou označeny programy nové generace One (celkem 33 programů).

Přidání nahrávky z přístroje

K AVS přístroji můžete kabelem připojit externí přehrávač (CD, počítač, MP3) a připoislučovat tak jakoukoliv hudební nahrávku k programu – hudbu, učivo, afirmace. Nicméně k některým programům můžete přidat nahrávku, která je uloženo v AVS přístroji, pouze jedním stiskem tlačítka. Nahrávku použijte vlastní nebo využijte Galaxy audio nahrávky Zvuků přírody, které již máte v přístroji uložené. Postup najdete v návodu k použití. **Programy, ke kterým můžete takto jednoduše přidat nahrávku, jsou označeny tímto symbolem.**

Mluvené slovo

Tímto symbolem jsou označeny programy, kde je mluvené slovo.

Hudební nahrávka z programů

Z některých programů, zejména těch, kde jsou použity afirmace, jsme vytvořili audio nahrávky. Mají stejný název jako program, pouze s doplňkem „jen AUDIO“, například: **Hojnost jen AUDIO**. Nahrávky jsou ve formátu MP3 a jsou vždy kratší než program. Slouží pro upevňování afirmací, resp. nových mentálních vzorců myšlení. Nemají samozřejmě zdaleka takovou účinnost jako program a proto je žádoucí nejdříve několikrát absolvovat daný program. Nicméně jejich velkou výhodou je, že je můžete používat jako doplněk k programu častěji a téměř kdekoliv. *Najdete je v adresáři **Zvukové afirmace**.*

Frekvence

Použité frekvence, které vidíte na grafu, zobrazují co nejvěrněji průběh programu, ale považujte je za orientační. Do grafu nelze promítnout veškeré detaily, protože struktura většiny programů je ve skutečnosti složitější. Například u programu

s hlavní frekvencí 6 Hz mohou do této cílové frekvence oscilovat krátké, sekundové sekvence jiné frekvence nebo se frekvence mění tak rychle, že ji není možné v grafu zaznamenat nebo existuje jiná nosná frekvence pro světla a jiná pro zvuk, jiná pro levou a pravou hemisféru apod.

Upozornění:

- Protože každý z nás je jedinečná individualita, neexistuje jeden program, který by účinkoval na všechny uživatele stejně. Proto si vyzkoušejte, prosím, více programů. Prožijete nejrůznější účinky a až se stanete po nějaké době vnímavější ke svým biorytmům, zjistíte snadno, který program je pro vás nejlepší. Při výběru programů se řiďte logikou i pocity, protože obě dvě složky lidské osobnosti jsou pro výběr důležité.
- Jména a popis programů naznačují zamýšlený účinek, který se může mírně lišit od vaší vlastní zkušenosti.
- Při používání respektujte zdravotní upozornění uvedené na vnitřní obálce této knihovny a v návodu přístroje.

Úvod

Všechny dobré informace k plnohodnotnému využití programů One najdete v Galaxy neuroinstitutu – v tištěné podobě v příručce ***Rady pro uživatele*** nebo na jakýchkoliv kontaktech, osobně, emailem. Nicméně One má natolik výjimečnou strukturu programů, že zde dodáváme ještě o doplňující informace. **Jedná se o „vědomou“ osobní práci na sobě sama.**

Vědomé prožití

V One najdete hodně programů pro rozvoj osobnosti a transformaci – mnohem více než v jiných modelech. Jedná se například o programy Uzdravení, Hojnost, Hvězda, Vize a odpovědi, Moje volba a další. U nich je velmi žádoucí s nimi pracovat vědomě. Ovšem postup doporučený níže můžete použít u všech programů. Ostatně mozek pracuje jako biopočítač – zadejte mu myšlenkou jasný povel a on se bude snažit jej splnit!

Doporučený postup:

1. Zastavte se na jednu minutu.
2. Zeptejte se sami sebe, proč program spouštíte.
3. Určete si jeden konkrétní záměr. Nemusí to být nic složitějšího – u relaxačního programu: „Teď kvalitně

- zrelaxuji.“ U spánkového: „Teď uvolním veškeré napětí a připravím tělo a mysl na spánek.“ A tak dále.
4. Během programu nic neřešte silou – na začátku jen zadejte mozků účel a nechte program působit.
 5. Po programu si запиšte krátké pozorování – viz dále „Deník“.

Deník

Doporučujeme vám vést si při každém programu krátký zápis, stačí velmi stručně.

Před spuštěním programu:

- Název programu.
- Datum a čas.
- Záměr před programem (viz vědomé prožití).
- Stav před programem – jak se cítíte, např. na stupnici od 1 do 10.

Po absolvování programu:

- Co jste cítili během programu.
- Co se změnilo hodiny až 2 dny po něm – v těle, náladě, myšlení, energii, jednání se světem...
- Jeden vhled nebo poznatek – jeden malý krok do běžného života.

Začněte pomalu. První zkušenost nemusí být silná – pozorujte i jemné změny.

**Poznámka pro zdravotní odborníky – lékaře,
psychology, terapeuty**

One byl vyvinut na základě vědeckých podkladů,
nicméně kvůli pochopení pro laiky popisujeme
i odborné jevy co nejvíce srozumitelným způsobem
a popisy zjednodušujeme.

Informace k 33 programům nové generace

One obsahuje celkem 103 hlavních programů. 70 programů převzal One z modelu Relaxman Premium Plus, neboť ty jsou úspěšně používány (a vylepšovány) již od roku 2015. Ovšem 33 nových programů, programů nové 6. generace, si zaslouží speciální informace.

Tento soubor 33 programů je nejdokonalejším souborem programů, jaký kdy byl vytvořen. Je to dáno díky preciznímu využití poznatků a zkušeností za posledních 50 let výzkumu i praxe, včetně nových vědeckých studií z posledních deseti let. Dále díky četnému včlenění mnoha různých psychologických a mentálních technik do programů, což je dosavadní světový unikát. Ve One je vše propojeno, precizně a kvalitně. Například afirmace pro transformaci osobnosti jsou použity tehdy, když AVS přístroj navodí stav vědomí, který je jejich přijetí nejpřístupnější apod.

Mysl ovládá hmotu

Autorský text této kapitoly: Jan Valuch, MBA.

Mysl ovlivňuje fyzické struktury – mysl ovládá, mění a tvoří hmotu. To, jakým způsobem myslíte, tak funguje tělo, dokonce i těla jiných a celé vaše okolí. Soustředění myšlenek a emocí přitáhne myšlenky a emoce stejného charakteru. Mysl rozhoduje nad zdravím a nemocí. Mysl je nadřazená hmotě. Správným mentálním nastavením a používáním mysli můžete dokázat mnohé v mentální oblasti, ale také ve fyzickém světě – zhubnout, zbohatnout či se vyléčit z nemoci. Zákon přitažlivosti, rezonance, jak je někdy laicky tento princip kvantové mechaniky nazýván, funguje. Že ho lidé ještě neznají nebo neumí využívat, nebo jej lacině odsouvají do oblasti ezoteriky je druhá věc.

Toto nové paradigma si probojovává cestu do majoritního názorového proudu pomalu, ale s jistotou. Výzkumy všech věd, zejména kvantové fyziky a mechaniky, biologie a medicíny, za posledních 20 let, ho potvrzují každým novým objevem.

Můžeme si myslet, co chceme, ale jisté je, že změněné stavy vědomí a některé mentální techniky, například vizualizaci používali Adolf Hitler stejně jako Mahátma Gándhí. Stav vědomí theta, stavy zvýšené fantazie, kreativity a obrazotvornosti, vizualizace, sugestopedie, autohypnóza a další mentální techniky a momenty jsou

zdrojem největších objevů a uměleckých výtvorů lidstva a využívalo jej mnoho myslitelů a tvůrců, spontánně či cíleně. Ti, u kterých existují jednoznačné záznamy o používání mentálních technik, jsou například Thomas Alva Edison, Robert Louis Stevenson, Albert Einstein, Mark Twain, Nicola Tesla, Guglielmo Marconi, Agassiz (americký přírodovědec), Raymond Poincaré (francouzský prezident), Adolf Hitler, Jules Verne, Leonardo da Vinci, Frederick Banting (objevitel inzulínu) či Mahátma Gándhí.

Nyní jej s One můžete využívat i vy – můžete se mentálně programovat k lepšímu životu.

Ezoterika proslavila mnoho dílčích mentálních technik, protože je akceptovala nejrychleji a tím jim ale také automaticky vystavila nálepku nevěrohodnosti a podezření. Málokdo ví, že jsou často striktně vědecké: hypnóza se učí přes 40 let na fakultě psychologie a patří ke standardním psychologickým disciplínám, psychosomatika se pomalu dostává do učebnic medicíny a biologické účinky mentálního programování na tělo, od účinků meditace na zdraví počínaje, jsou dnes zdokumentovány v několika tisících vědeckých studiích. Ostatně, znáte to sami ze života – když se zastydíte, zčervenají vám tváře. Když se něčeho bojíte, bolí vás žaludek... Emoce, mysl, způsobila reakci těla – mysl tedy určuje, co se bude dít na tělesné úrovni. Ostatně – mozek řídí v těle

vše. Jak myslíme, takové probíhají signály v mozku, a jaké probíhají signály v mozku, tak funguje tělo – včetně onemocnění nebo uzdravení. Mozek říká tělu, co a jak má dělat a jak se má chovat.

Uvedu jeden příklad za všechny. Jedná se o text jednoho ze světových vědců a současně terapeutů, Prof. Thomase Budzinskeho, PhD., se kterým jsem mnoho let spolupracoval, resp. učil se od něj. Mimo jiné byl vedoucím psychologických programů v NASA a Pentagonu, přednášel na dvanácti univerzitách, je spoluzakladatelem oboru biofeedback, ve kterém je nejcitovanějším vědcem a významně se podílel také na vzniku AVS technologie.

Thomas Budzinski:

Tento případ se týkal 52leté ženy, která prodělala pád z koně. Po tříměsíční hospitalizaci se objevily pocity bolestivého píchání v rukou, obzvláště v levé. Bolest byla tak velká, že nebyla schopna dát ruce do rukávů a nosila tedy oblečení bez rukávů i v největší zimě. Žádné lékařské testy, některé velmi složité, neodhalily příčinu těchto pocitů. Věřilo se, že problém existuje v jejím mozku, který byl při pádu poškozen. „Odkrývání“ se skládalo z ideomotorické signalizace v průběhu hypnózy. Pacientka (konkrétně její podvědomí) byla požádána, jestli zná příčinu bolestivosti paží a odpověď byla ano. Pokud vše zkrátíme, příčinou a spouštěcím stimulem byla poznámka, kterou vyřkl příbuzný, když

sestra zaváděla nitrožilní kanylu do pacientčiny ruky. Poznámka zněla: „Bože, to musí píchat!“ Podle všeho to podvědomí vzalo jako příkaz, aby ruka natrvalo píchala. Přepis (reskripce) byl jednoduchý – starý a moudrý lékař typu „Dr. Bolíto“ byl uveden na scénu. Když byla učiněna spouštěcí poznámka, moudrý lékař řekl: „Samozřejmě, že to píchá několik sekund, ale potom se ruka cítí jako nová.“ Když se pacientka probudila, bolest zmizela! Scéna byla opakována v průběhu hypnózy v jiném sezení tentýž týden. Následujících 6 měsíců, kdy byla pacientka pozorována, se symptomy nevrátily.

Využijte možností, které vám změněné stavy vědomí a nejružnější mentální techniky nabízí – One jich obsahuje opravdu mnoho.

Mentální techniky

Vysvětlit dopodrobna všechny mentální techniky použité ve One je naprosto mimo možnosti tohoto návodu, proto uvádíme jen stručný výtah.

Šepot, překrývání hlasu, echa a sotva slyšitelný hlas (zeslabení hlasu)

Tyto techniky obcházejí vědomé kritické zpracovávání přijímaných informací, proto působí silněji na podvědomí a mozek je silněji fixuje v paměti.

Jedná se o jednoduché, tudíž podceňované, ale velmi účinné techniky. Je možné, že někdy afirmační texty neuslyšíte zřetelně, protože jsou pod prahem nebo na prahu slyšitelnosti – to je v pořádku, jde o záměr.

Schematerapie

Psychoterapeutický směr, rozšíření kognitivně-behaviorální terapie, který se zaměřuje na hluboké, dlouhodobé vzorce prožívání a chování (schémata), vytvořená hlavně v dětství.

Neurolingvistické programování (NLP)

Vytvořili jej Richard Bandler (mj. autor několika programů do AVS přístrojů) a John Grinder. Zaměřuje se na propojení mezi myšlenkovými pochody, jazykem a naučenými vzorci chování. Zjednodušeně řečeno, jak myslíte, tak mluvíte, jak mluvíte, tak jednáte. V praktické terapii NLP se jedná zejména o to uvědomovat si tento proces a naučit se používat žádoucí myšlení a slova, která pak zlepší i jednání. Souvisí to samozřejmě s mentálními vzorci.

Vizualizační techniky

Metody pro využití představivosti do cílových vizuálních forem. Vizualizace funguje velmi dobře zejména proto, že se při představě i provádění stejné fyzické činnosti aktivují stejné neurony – mozek

vnímá představu velmi podobně jako skutečnou realitu. Při představě, že se vám zvětšují svaly, vykonává tělo opravdu stejné činnosti, jako při fyzickém cvičení.

Paměťové kotvy

Využívají podmíněného reflexu (Pavlov): na základě opakované emočně pozitivní reakce upevňují určité vzorce jednání a prožívání těla i mysli.

Holosync a Hemi-sync

Zvukové technologie, které využívají zejména tzv. binaurální rytmy. Rytmy jsou většinou generovány přímo AVS přístrojem, ale pro dobré frekvenční propojení s hudbou jsou použity binaurální rytmy těmito technikami.

Poznámka: Dnešní AVS přístroje již tyto techniky technologicky předběhly, protože mohou generovat nejrůznější tóny v různých tóninách a provedeních, navíc technicky jednoduše.

Systemická terapie

Holističtější psychoterapeutický přístup = člověk je součástí systému, hledání praktických řešení.

Subliminální technologie / „podprahové“ nahrávky

Nahrávky s vhodnými afirmacemi, vytvořené pod prahem slyšitelnosti (pod 20 Hz). Obchází kritickou vědomou mysl (levou, resp. dominantní hemisféru), působí tedy rychleji na podvědomí (pravou hemisféru) – umocňují a zrychlují tak účinek. Navíc zvuk je vibrace (fyzická vlna) a proto působí i mimo spektrum slyšitelnosti, čili nahrávky neslyšíte, ale organismus (mozek) je jako vibraci stále vnímá. Jsou určeny pro poslech v bdělém stavu vědomí, to je jejich hlavní užitek. Při navození hluboké hladiny vědomí (theta) AVS přístrojem tento aspekt již není potřeba, nicméně jako doplněk je subliminální technika ve One použita.

Poznámka: Pro tvorbu a poslech subliminálních nahrávek je potřeba mít technicky ošetřen celý systém zvuku, tedy schopnost tyto nahrávky pod 20 Hz vytvořit a přenést (nahrání – reprodukce přístroje – sluchátka – vše pod 20 Hz), takže vytvořit je není vůbec jednoduché a v českém kontextu se vlastně vůbec neobjevují. Pokud někdo tvrdí, že je vyrábí, tak to zřejmě nebude pravda. Texty subliminálů jsou vždy shodné se slyšitelným textem.

Sugestopedie

Způsob zrychleného učení, který využívá navození relaxační hladiny alfa (ideálně 10 Hz), ve které přijímá mozek přijaté informace nejrychleji. Využívá se

s nahrávkami učiva (nejčastěji cizích jazyků) nebo sugescí, které má mozek kriticky hodnotit, přijmout a pamatovat si. Metodu vyvinul v 70. letech bulharský psychiatr Georgi Lozanov. Naproti tomu hypnagogie je hluboký stav vědomí na pomezí hluboké relaxace a spánku (hladina vědomí theta), ve které mozek přijímá informace nekriticky a není schopen je třídit a filtrovat.

Hypnagogie

Jedná se o hluboký stav vědomí na pomezí hluboké relaxace a spánku (hladina vědomí theta), ve které mozek přijímá informace nekriticky, není schopen je třídit a filtrovat a kdy informace přijímá zejména nedominantní pravá hemisféra. V tomto stavu je nejaktivnější podvědomí. Z těchto důvodů je tento stav vhodný pro afirmace a sugescie určené pro změnu vzorců chování. Stejný termín (Hypnagogie) se používá i pro techniky, které tento stav (theta) navodí.

Etikoterapie

Nejedná se o mentální techniku, ale o filozoficko léčebnou metodu (proud), která za primární původce nemoci označuje nevhodné mentální postoje.

Více o mentálních technikách se dozvíte od října 2026 na blogu: www.janvaluch.cz.

Stručné rady na správné použití programů, zejména pro použití afirmací a vizualizace

Některé pokyny nebo rady máte přímo u programů.

- **Afirmace** u programů jsou pasivní, ty budete jen poslouchat. Můžete být samozřejmě aktivní: rozvinout je, vědomě prožívat, tvořit z nich vizualizace, používat dále i bez přístroje apod. Ale v zásadě, pokud nechcete nic aktivního dělat, nemusíte.
- **Vizualizace:** zde se předpokládá účast vaší vůle. Pokyny, které vás povedou, máte uvedeny v návodu nebo je uslyšíte v průběhu programu a jejich následování je snadné.

Nejdůležitější zásady:

- **Opakovat, opakovat, opakovat:** co nejčastěji to lze.
- **Emoce:** vše prožijte (afirmace a vizualizaci) co nejvíce, obohatte to emocemi, účinek bude rychlejší. Nejsilnější je láska – vyvolejte ji v sobě. Nechte pracovat fantazii, představujte si nemožné, tím emoce zesílí. Přidejte humor! A radost – vše provádět s radostí. Kde je radost, je cesta.

- **Víra:** důvěra, víra a pozitivní přesvědčení urychluje účinek.
- **Vědomá pozornost:** prožívejte vše vědomě, neprospěte program. Uvolněné soustředění.
- **Pravidelnost:** lepší krátce, ale pravidelně. Dělat malé kroky, ale delší dobu.
- **Při vizualizaci** – jasný mentální obraz: vědět dopředu, co chcete vizualizovat a jak to má přesně vypadat (cílový stav). Můžete si pomoci fotografií, videem, nakresleným obrázkem, před spuštěním programu.
- **Dobrý stav:** nepoužívejte tyto programy, když jste přespříliš unaveni, v napětí, vystresovaní. Nebudou mít v takovém stavu ideální účinek.
- **Klid poté:** dejte čas novým informacím, návykům a změnám, aby uzrály. Ideální je hodiny až 24 hodin po skončení programu nedělat nic mentálně náročného – nedívat se na televizi, nečíst (nepřijímat další informace), nehádat se apod. Nenamáhavé fyzické aktivity a klidná hudba jsou naopak žádoucí. Mozek totiž zpracovává minimálně jeden den přijaté informace, tedy i nové mentální vzorce (nejvíce během spánku). Je škoda dobrý účinek programu snížit.
- **Ztotožnění s afirmacemi:** pokud se s nimi ztotožňujete, je účinek lepší, ale není to nezbytně nutné. AVS přístroj navodí stav zvýšené aktivity podvědomí (hladina theta), takže vaše kritické myšlení bude téměř úplně potlačeno, a tedy i afirmace, se kterými nebudete logicky ztotožnění, budou působit. Jinými slovy: nějaká afirmace je stále lepší než žádná.
- **Je nutné dodržet levou a pravou stranu** sluchátek – tedy levé sluchátko na levé ucho a opačně.

Seznam 103 hlavních programů

Relaxace a stres – 17

Automatická relaxace	22:00
Cesta vlakem	23:00
Denní únik	20:00
Distres	20:00
Dnes končím	15:30
Duha	22:25
Dýchání ve vlnách	12:00
Lov na medvědy	22:26
Na pláži	20:00
Pohodář	16:00
Přeladěníčko	5:30
Rovnováha	14:36
Siesta po práci	15:00
Svalové uvolnění	20:00
Uvolni se	15:52
V lese	45:00
Živá voda	12:31

Spánek – 7

Noční obloha	18:00
Příprava na spánek	15:13
Rychlý šlofik	15:42
Ukolébavka	24:00
Vypni a spi	30:00
Výživný spánek	60:00
Zpět do říše snů	11:15

Deprese a úzkosti – 10

Antismutek	17:09
Klidný teenager	20:00
Mír v duši	40:04
Positive Express	11:41
Pozitivum	16:24
Proti depresi	60:00
Říše klidu	10:15
SAD	17:57
Ven z krize	36:43
Zbavte se napětí	16:00

Zdraví a imunita – 13

Bez alergie	12:20
Léčitelka	29:27
Longevity	45:00
Onko léčitel	24:55
Rajská zahrada	16:08
Růst dendritů	21:24
Svoboda	29:55
Superimunita	25:00
Uzdravení	39:46
Vysoký krevní tlak	10:00
Vyšší imunita	30:00
Závislosti	20:00
Zdraví	19:10

Transformace a rozvoj – 8

Hvězda	23:40
Hojnost	25:47
Moje volba	18:59
Podvědomí	26:54
Psychedelický zážitek	40:00
Vize a odpovědi	24:00
Vizualizace	20:00
Vnitřní dítě	23:05

Meditace – 8

Astrální výlet	10:00
Intuice a hemisféry	20:00
Jóga	50:00
Letem světem	20:00
Nádhera	20:00
Schumannova rezonance	11:05
Šaman	12:00
Víry čaker	34:02

Mentální výkonnost – 9

DD – digital detox	16:57
Kognitivní upgrade	27:00
Kreativita	10:00
Mental Ironman	18:21
Mentální výkon	15:43
Peak Performance	16:25
Probuzené vědomí	31:24
Superfokus	8:01
Vítěz	15:02

Energie a únava – 9

Espresso	6:30
Jetlag	20:06
Klidná síla	12:00
Maratonec	21:00
PP – proti prokrastinaci	9:27
Rodeo	11:39
Sexuální apetence	15:00
Vstávej!	20:00
Znovuzrození	15:42

Učení a ADHD – 10

ADHD	30:00
ADHD neexistuje	14:32
Antitréma	10:00
Fixace učiva	20:00
Hyperaktivita	10:54
Chytrá hlava	17:41
Pauza při učení	12:00
Před učením	12:00
Síla koncentrace	15:30
Superlearning	35:00

Syndrom vyhoření – 3

Emoční klid	17:16
Syndrom vyhoření	20:00
Vášeň	21:54

Sport – 2

Golf a sporty	16:04
V zóně	15:43

Bolesti – 3

Bez bolesti	12:04
Bolesti	25:00
Na migrény	12:20

Děti a zábava – 4

Dlouhá cesta	69:08
Jupííí	7:30
Niňauwe	27:56
Zábava	11:28

Relaxace a stres

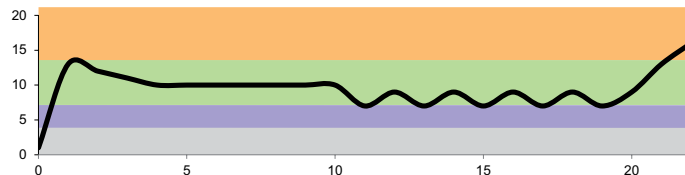
Relaxace je vstupní bránou k dosažení jakýchkoliv dalších stavů a měla by tvořit naprostý základ v péči o zdraví i osobní rozvoj. Relaxační programy používejte co nejčastěji a střídejte je.

Alternativa: *Meditace, Zdraví a imunita.*

Automatická relaxace



22:00



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:

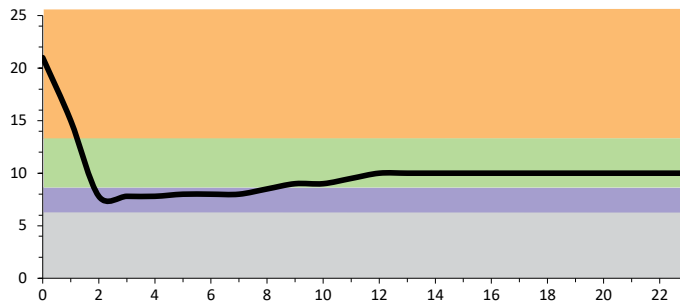
Při sezení dobře zrelaxujete, využijte ho na běžnou relaxaci. Nebo jej používejte pravidelně a zautomatizujete si relaxační reakci. Vhodné opakování je zhruba 2–3× týdně (jednou je málo, čtyřikrát už je zbytečné) po dobu 20–30 dní. Mezitím můžete občas, obzvláště v hlučném prostředí nebo stresové situaci,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

Jako doplněk k programu je zhotovena audio (zvuková) nahrávka „**Automat relax jen AUDIO.mp3**“. Najdete ji v adresáři „Zvukové afirmace“.

Cesta vlakem



23:00



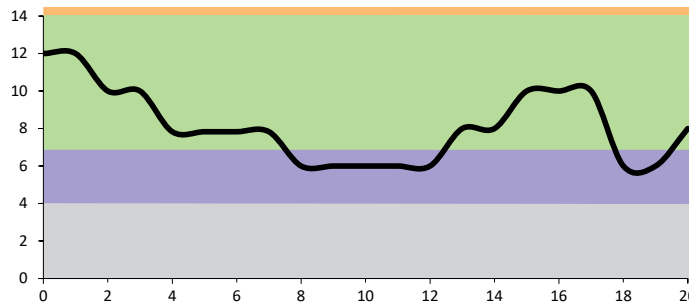
Vydatná denní relaxace.

Užijte si výlet a zasněte se.

Použití:

Ideální po práci, před trávením volného času, možné každý den.

Denní únik



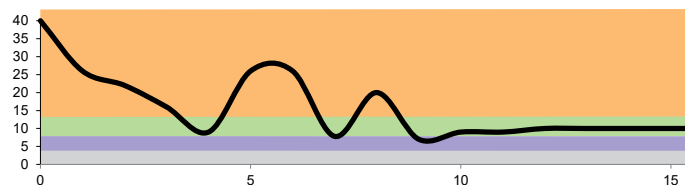
Pryč ze stresu a únavy.

Toto sezení Vám pomůže z velkého stresu nebo únavy. Navozuje jasný stav mysli, odežene nutkavé, neodbytné myšlenky, starosti a bloky stresu a napětí. Využijte tuto legální a zdravou „drogu“!

Použití:

Kdykoliv, také během dopoledne.

Dnes končím



Čistá hlava před volným časem.

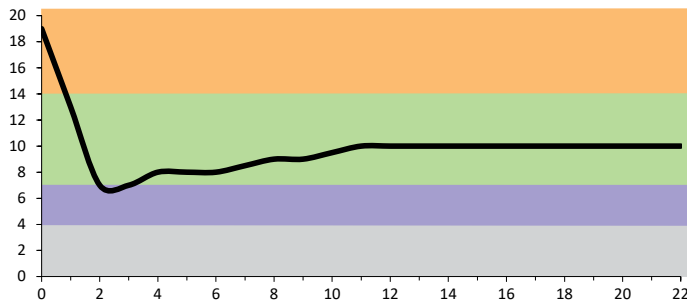
Program vás perfektně vás naladí na volný čas – odruší současné, těkavé myšlenky stresové smyčky a nebudete tak myslet na práci ještě další dvě hodiny ve svém volnu. Protože když ni budete myslet, tak si neodpočínáte! Ukotví vaši mysl v přítomnosti. Vše má svůj rytmus – když pracovat, tak naplno a když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

Duha

  Ota Jirák
22:25



Hluboká relaxace

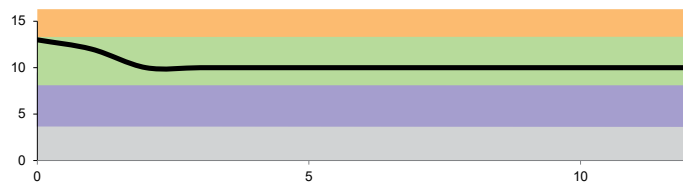
Vynikající odpočinkový program, s hlubší relaxací. Doprovodí Vás snový příběh Oty Jiráka, speciální uvolňující hudba a zvuky přírody.

Použití:

Odpoledne nebo navečer, kdy už Vás nečeká práce nebo psychicky obtížné činnosti.

Dýchání ve vlnách

  Oně
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.

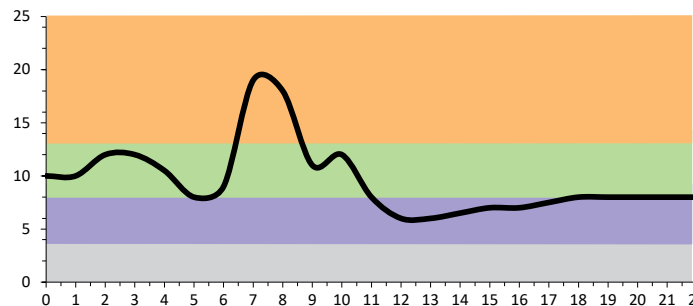
Poznámka: Hodnoty dechu jsou zaokrouhleny na celé sekundy.

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.

Lov na medvědy

  Ota Jiráček
22:26



Střední relaxace s příběhem.

Program má více různorodých přechodů frekvencí a slouží zejména na přeladění z běžného denního shonu do relaxačního „módu“. Odruší nutkavé myšlenky, mírně vás zrelaxuje a dodá energii. Mluvené slovo Ota Jiráček.

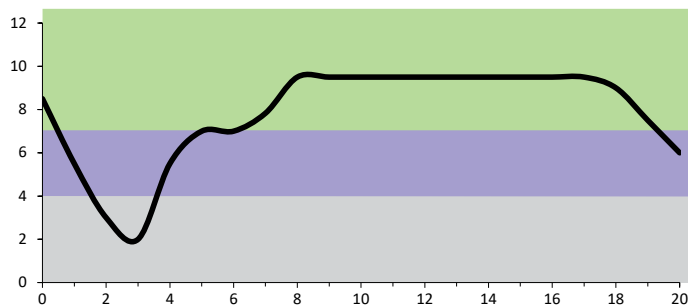
Použití:

Zejména v odpoledních až podvečerních hodinách.

Na pláži



20:00



Běžná denní relaxace.

Užijte si poležení na opuštěné pláži, daleko od civilizace. Jste sami sebou, ponořte se do zvuků moře a do svitu slunce. Během programu můžete zkusit otevřít oči.

Použití:

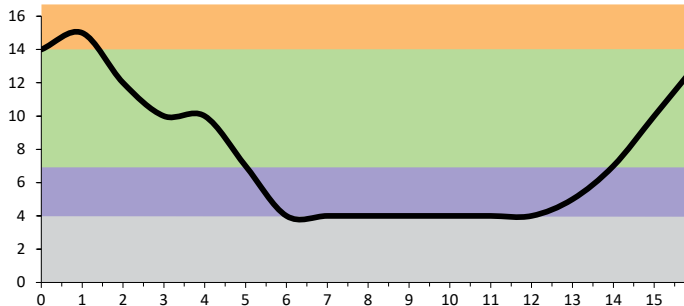
Kdykoliv, také těsně před spánkem – zlepší spánek.



Pohodář



16:00



Střední relaxace.

Není nic hezčího než sejít lesem k řece a rozjímat u vody.

Použití:

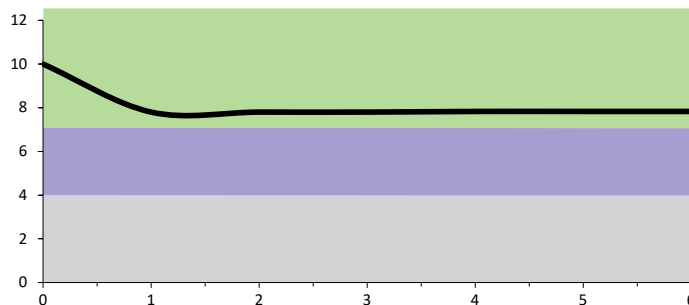
Kdykoliv přes den, také těsně před spaním na prohloubení spánku.



Přeladěníčko



5:30



Rychlé přeladění od stresové smyčky.

Nemáte moc času, ale chcete na chvíli vypnout, zrelaxovat? Pro to slouží toto sezení. Program zruší lehké až střední bloky stresu, nutkavé myšlenky, odstraní mírnou únavu a funguje také jako výborný uklidňovač, když Vás něco akutně rozčílí.

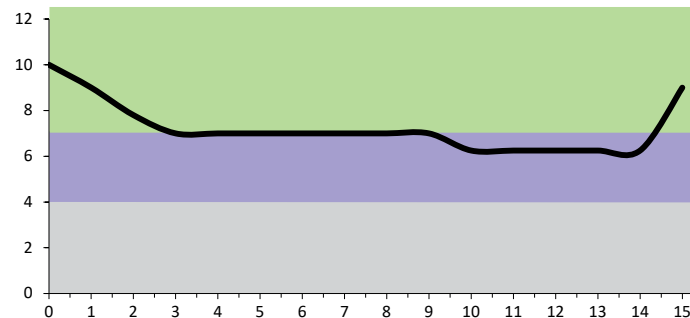
Použití:

Kdykoliv, také opakovaně za sebou.

Rovnováha



14:36



Silná relaxace.

Toto sezení, které probíhá v hladině alfa a theta, poskytuje silnou relaxaci během velmi krátkého času. Jedná se o hlubší relaxační program, který vyladuje všechny důležité části mozku, od hypothalamu až po tzv. velký mozek. Nerozdílně také vyladí energie v těle, zejména sladí čakry, neboli určité energetické body.

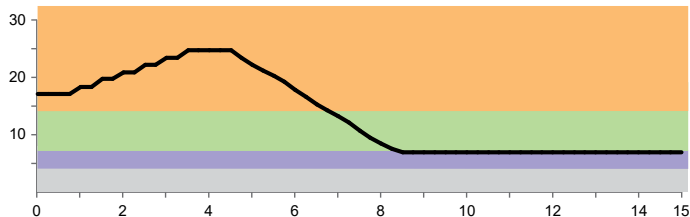
Použití:

V klidu odpoledne nebo večer, po programu se už nepouštějte do ničeho náročného.

Siesta po práci



15:00



Rychlá svižná přestávka.

Příjemně Vás uvolní a necháte stranou starosti a myšlenky na nepříjemné věci. Sezení vyvolá pocit vnitřního klidu, což vám umožní prožít zbytek dne s větší hloubkou a kvalitněji.

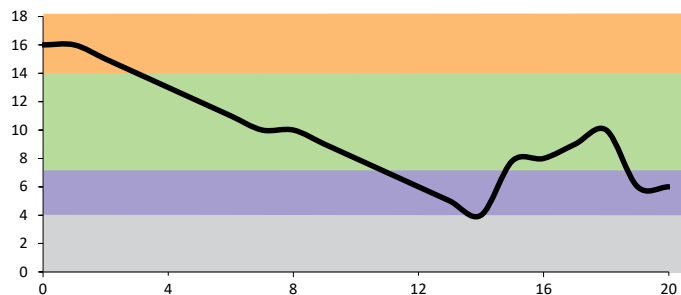
Použití:

Ideálně jako přestávku v práci nebo po práci.

Svalové uvolnění



20:00



Uvolnění svalstva.

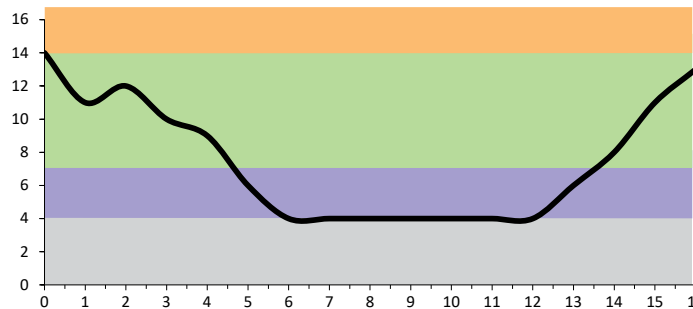
Toto sezení Vás perfektně zrelaxuje po fyzické námaze nebo sportu, velmi vhodné je také pro eliminaci bolestí zad. V hluboké relaxaci spouští produkci určitých druhů endorfinů (beta-endorfiny), které odstraňují kyselinu mléčnou a eliminují bolest. Je velmi vhodné spustit si toto sezení i v případě, že necítíte bezprostředně po sportu nebo fyzické námaze ztuhlost či bolest svalů. Ta totiž přichází až se zpožděním hodin a program tak začne působit ihned, ještě než svaly zatuhnou. To je nejrychlejší způsob urychlení regenerace. Můžete jej také kombinovat s jinými regeneračními technikami, například strečinkem, masáží, saunou. Ideální je nejdříve použít tento program a teprve potom další metodu.

Použití:

Po fyzickém výkonu kdykoliv. Můžete jej kombinovat s jinými regeneračními technikami, například strečinkem, masáží, saunou – nejdříve použít tento program a poté další metodu.

**Uvolni se**

  Ota Jirák
15:52

**Střední až hluboká relaxace.**

Řízená autogenní relaxace s mluveným slovem.
Poslouchejte pokyny a procitnete odpočinutí.
Mluvené slovo Ota Jirák.

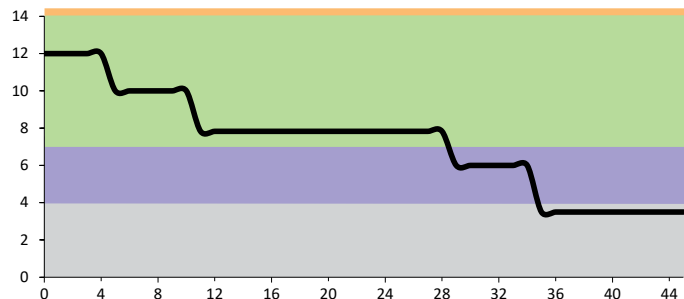
Použití:

Kdykoliv.

V lese



45:00



Hluboká relaxace.

Není nic příjemnějšího, než strávit v klidu a sami několik hodin v lese. Pokud nemáte čas, použijte tento program. Intenzivně vám nahradí alespoň část pocitů z procházky po lese a navíc přidá opravdu hlubokou relaxaci. Program prochází všemi uvolňujícími hladinami vědomí i frekvencemi, od hladiny alfa, přes theta až po delta a aktivuje tak všechny regenerační procesy v těle, včetně produkce melatoninu – hormonu proti stárnutí.

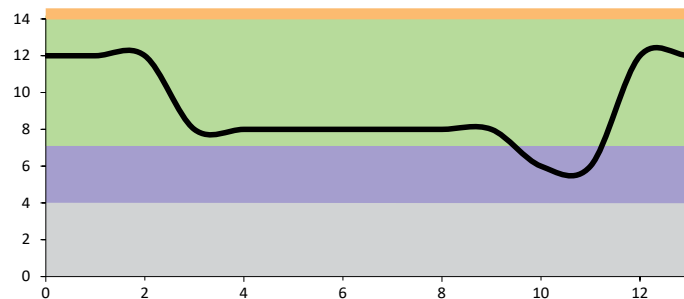
Použití:

Kdykoliv. Vhodné je použít jedenkrát týdně pro kompletní regeneraci.

Živá voda



12:31



Relaxace na denní bázi.

Jemná modrá a zelená barva doprovází očistnou koupel v horských bystřinách. Slouží pro denní relaxaci. Pro umocnění účinku programu si představujte, jak vás omývá voda a zbavuje vás tak veškeré únavy, stresu a negativních energií.

Použití:

Kdykoliv.

Spánek a usínání

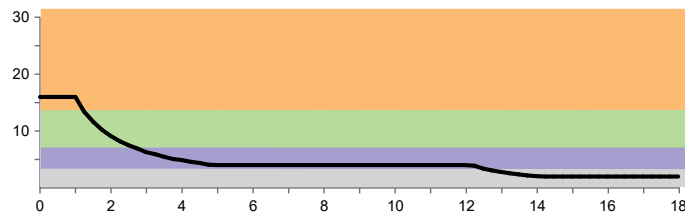
Špatný spánek je nejčastěji důsledkem nedostatečné relaxace, nevyrelaxovaného stresu a napětí, proto je vhodné tyto programy kombinovat s relaxačními programy. Vyzkoušejte tyto programy i v případě, že nemáte žádné potíže se spánkem – budete překvapeni, nakolik lze spánek prohloubit a zkvalitnit! Pokud při programu usnete, nebraňte se tomu, je to zdravé. Nemusíte se při usnutí obávat o brýle a sluchátka – většina uživatelů si je instinktivně sundá ještě před usnutím, nebo během spánku a navíc jsou vyrobeny tak, aby se při zalehnutí nezničili.

Alternativa: Relaxace a stres, případně **Meditace** nebo **Zdraví a imunita.**

Noční obloha



18:00



Při nechtěném probuzení.

Speciální program je určený pro situace, kdy máte mělký spánek, nechtěně se probudíte a už nemůžete usnout. Může to být brzy v noci nebo i nad ránem.

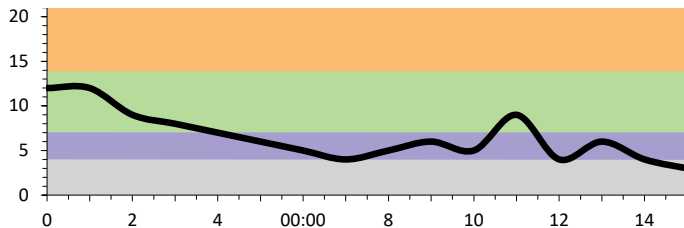
Použití:

Kdykoliv při nechtěném probuzení, max. 1× za noc.

Příprava na spánek



15:13



Příprava na spaní.

Program Vás připraví na spánek – navodí hlubokou relaxaci, po které snadno usnete.

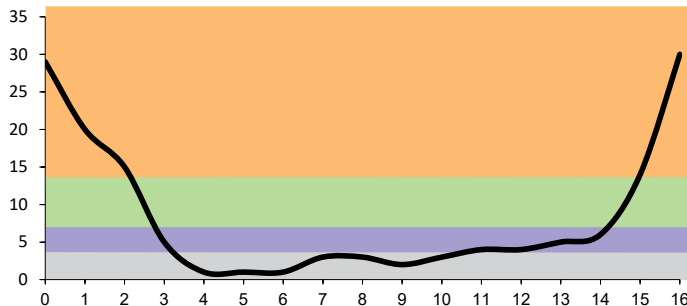
Použití:

Těsně před spaním.

Rychlý šlofik



15:42



Dohnat spánkový dluh.

Takzvaný „kočičí spánek“ je schopnost rychle a hluboce usnout a zase se probudit do bdělého vědomí. Umí to dokonale některá zvířata, zejména šelmy a umí to také děti, ale v dospělosti se vlivem zátěže tato schopnost ztrácí. Program vás to znovu naučí! Minimálně vám tento stav – kočičí spánek – navodí. Sezení použijte v případě, že máte spánkový dluh a chcete ho rychle alespoň trochu dohnat. Kromě eliminace spánkového dluhu se jedná samozřejmě o vynikající hlubokou relaxaci.

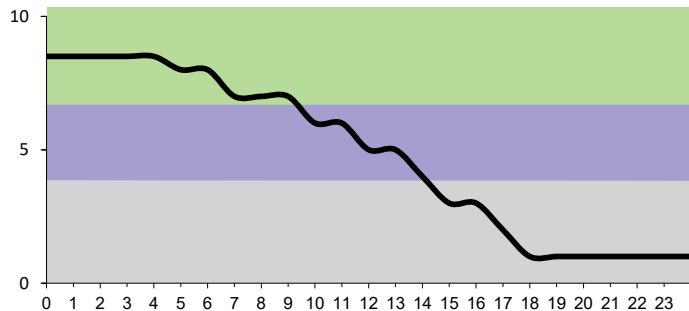
Použití:

Kdykoliv, jakmile přes den ucítíte ospalost.

Ukolébavka



24:00



Klasické uspání.

Klasický spánkový program s cílovou frekvencí v hladině delta. Uspí Vás za každých okolností. Jeho druhé použití je pro řešení méně obvyklých poruch spánku, jako je somnambulismus, noční děsy, mluvení ze spánku a bruxismus (skřípání zubů), případně spánková apnoe. Pro tyto účely používejte těsně před spaním – preventivně minimálně 3× týdně nebo nárazově, jakmile budete předpokládat, že se symptomy těchto poruch mohou objevit.

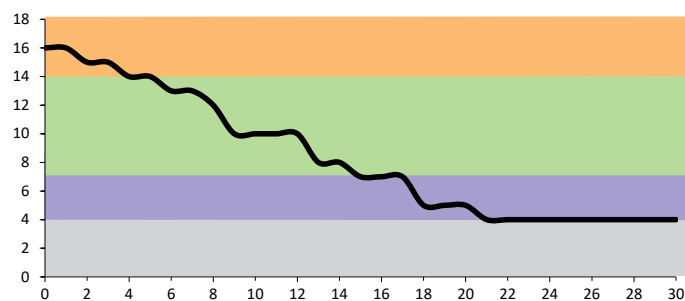
Použití:

Použít jej můžete kdykoliv, když nemůžete usnout nebo preventivně ke zlepšení kvality spánku.

Vypni a spi



30:00



Náprava spánkového rytmu.

Neschopnost rychle (dobře) usnout je u většiny lidí způsobena zejména stresem a nedodrčováním přirozených cirkadiánních rytmů (přemáhání únavy, práce na směny apod.), což se projevuje tak, že biorytmy spánku/bdění nejsou v rovnováze. Toto je univerzální program pro každého, kdo trpí nespavostí (insomnií), neschopností usnout a mělkým spánkem, zejména vlivem únavy a stresu. Je vhodný v situacích, kdy usnutí brání starosti, stres, nutkavé neodbytné myšlenky. Ideální je použití těsně před spaním.

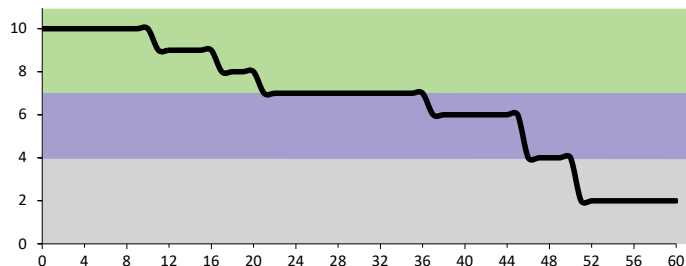
Použití:

Kdykoliv podle potřeby odpoledne nebo večer.

Výživný spánek



60:00



Intenzivní náprava nespavosti.

Program určený pro léčbu nespavosti, také vhodný i pro osoby, které užívají hypnotika – léky na spaní. Program zlepšuje narušený cirkadiánní rytmus (režim bdění/spaní).

Používejte ho minimálně 2–3× týdně a výsledky se dostaví během prvních týdnů. Většina uživatelů může poté i zcela vysadit léky na spaní. Vysazujte je postupně, jakmile začnete cítit účinky tohoto programu. Program je schopný vyřešit nespavost trvale a to i u osob, které tímto problémem trpí mnoho let. Tento program občas prosthďte s jinými spánkovými programy.

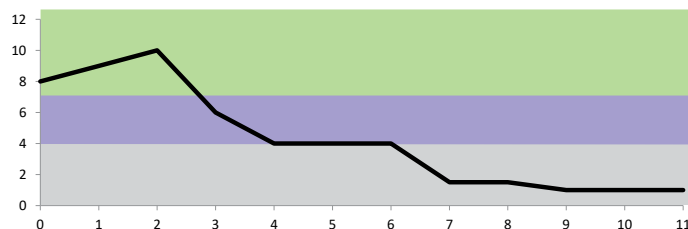
Použití:

Kdykoliv podle potřeby odpoledne nebo večer, pro řešení nespavosti alespoň 3× týdně.

Zpět do říše snů



11:15



Rychlá příprava na spánek nebo při nechtěném probuzení.

Krásné zvuky zvonkohry Vás nasměrují k hlubokému stavu vědomí a ke spánku.

Použití:

Kdykoliv večer před spaním nebo v noci při probuzení.

Deprese a úzkosti

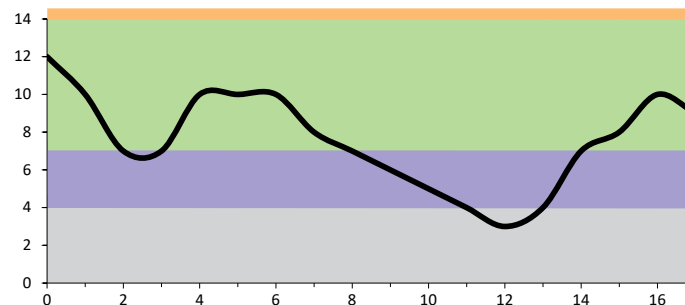
Následující programy na ovlivnění nálady jsou účinné zejména schopností spustit v mozku a v těle produkci příslušných hormonů: serotoninu, dopaminu a endorfinů. Jakmile cítíte chmurnou náladu, sáhněte po této kategorii.

Alternativa: vhodné je kombinovat s programy ze sekce **Relaxace a stres, Syndrom vyhoření, Zdraví a imunita, Energie a únava, případně Děti a zábava.**

Antismutek



17:09



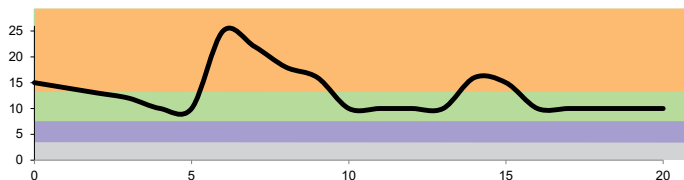
Rychlá úleva od špatné nálady.

Pokud máte neradostnou, chmurnou náladu, použijte toto sezení. Také je vhodné jej používat v případě velkého smutku či psychické bolesti. Frekvence programu se pohybují střídavě v hladině alfa a theta a zvyšují produkci endorfinů a serotoninu.

Použití:

Kdykoliv, když se necítíte dobře, střídejte s jinými programy proti depresi.

Klidný teenager



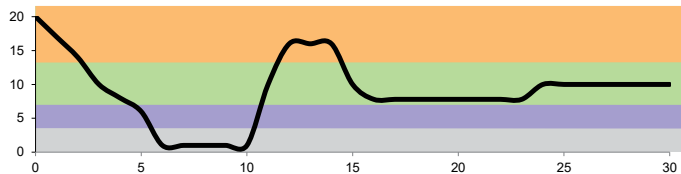
Psychická pomoc pro teenagery.

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 psychofyziologii. 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.

Mír v duši



Pro klid 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).

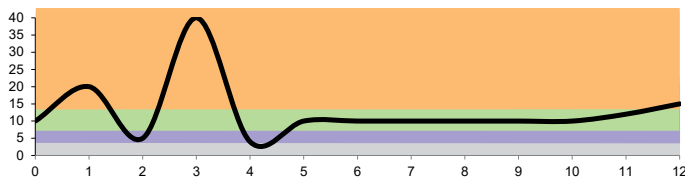
Použití:

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.

Positive expres



11:41



Rychle přemění špatnou náladu v dobrou.

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

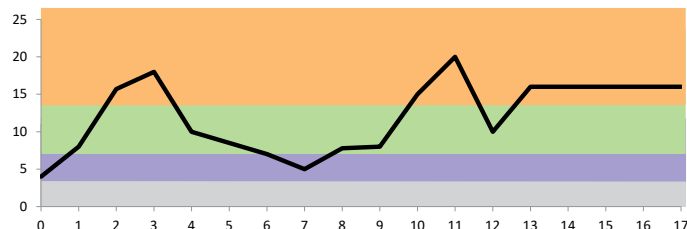
Použití:

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

Pozitivum



16:24



Eliminace nedefinovatelných negativních pocitů.

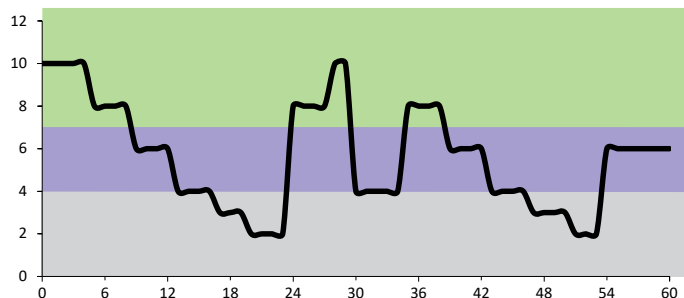
Jak název napovídá, program je určený pro zlepšení náladu. Zejména tehdy, pokud máte nějaké negativní myšlenky, pocity, negativní stavy mysli a neznáte jejich původ, nevíte proč Vás provází. Obdobně Vám mohou pomoci i relaxační programy, ale tento je speciální, silnější. Vážná hudba jako podklad programu slouží k tomu, aby na sebe navázala případný negativní emoční potenciál a umožnila mu propuknout a odeznít. Připravte se na silný zážitek.

Použití: Kdykoliv, i několikrát týdně. Střídejte s jinými programy z této kategorie a z kategorie relaxace a energie.

Proti depresi



60:00



Zásadní eliminace deprese a napětí.

Program Vás zbaví negativních myšlenek a výborně Vás zrelaxuje. Pokud budete mít tendenci při něm usnout, nebraňte se. Je určený pro zmírnění středních i těžkých depreseivních stavů. Program je možné kombinovat s drtivou většinou běžně dostupných antidepresiv. Jakmile ucítíte po několika použitích účinky programu, můžete začít vysazovat léky. Postupujte ale opatrně, postupně a poraďte se případně s lékařem nebo odborným garantem (poradna „Lékař Galaxy“).

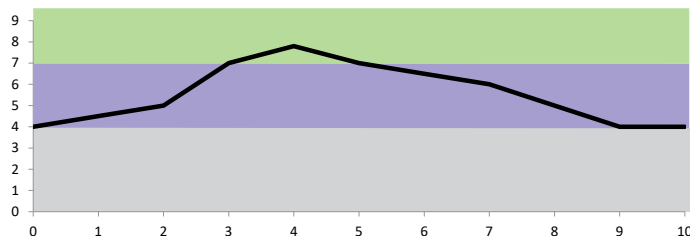
Použití:

Kdykoliv, kombinujte s programy ze sekce Energie.

Říše klidu



10:15



Rychle z deprese a podrážděnosti.

Velmi jednoduchý, ale účinný program pro eliminaci podrážděnosti a nervozity, která může vznikat z různých příčin, včetně hormonálních změn například při PMS (premenstruačním syndromu) a při věkových přechodech (puberte nebo věk kolem padesáti let). Uvolňuje mentální i somatické napětí v těle. Kromě vhodné hudby používá na pozadí tzv. bílý šum, což je velmi účinný druh zvuku pro přeladění mozkových vln do relaxace a útlumu.

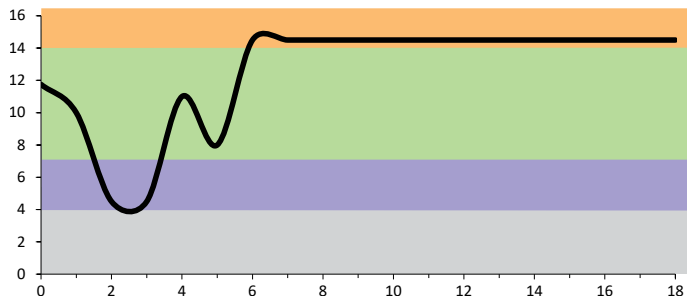
Použití:

Použijte kdykoliv při prvních příznacích, můžete použít i několikrát týdně.

Sad



17:57



Nahradí nedostatek přirozeného slunce.

SAD (Seasonal Affective Disorder) – sezónní afektivní porucha, lidově sezónní deprese, je reakce na nedostatek slunečního svitu. Vzniká nejčastěji v měsících, kdy najednou ubyde sluneční světlo nebo u lidí, kteří pracují na směny a mají tak biorytmy v nerovnováze. SAD se projevuje zhoršenou náladou, podrážděním, případně smutkem, chmurnou náladou a umocnit ji může stres. Program používá určité barvy a frekvence světla, které uvádí cirkadiánní rytmy (biorytmy) do rovnováhy.

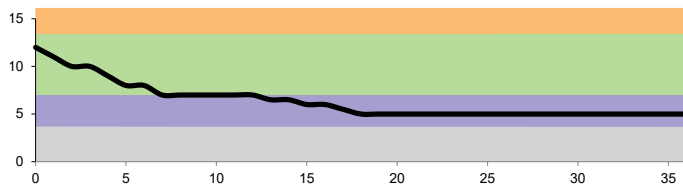
Použití:

Používejte preventivně, například s příchodem „tmavších“ dní nebo pokud pracujete na směny, ideálně ráno. Kombinujte s dalšími programy na relaxaci a energii.

Ven z krize



36:43



V zoufalosti, kdy už nevíte kudy kam.

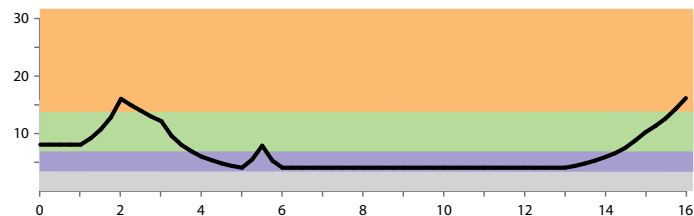
Program má velký terapeutický potenciál. Používá se pro zmírnění náhlých krizových situací, a podobně dobře funguje pro eliminaci posttraumatické poruchy. Tento druh programu používají nejlepší terapeuté na světě – poprvé byl použit v 70. letech minulého století v armádních strukturách a letectvu USA. 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.

Zbavte se napětí



16:00



Eliminace napětí a neklidu.

Obdobný jako program Říše klidu. Jakmile cítíte napětí, neklid, podrážděnost, nervozitu, použijte toto sezení. K tomuto programu si můžete přidat vlastní hudbu.

Použití:

Použijte kdykoliv při prvních příznacích, můžete použít i několikrát týdně.

Zdraví a imunita

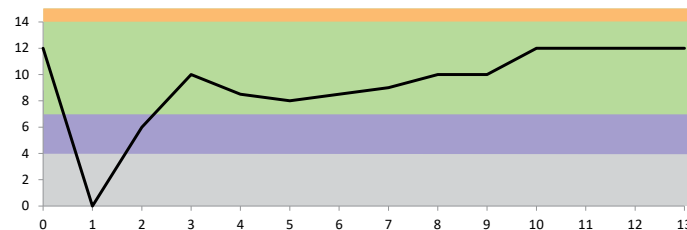
Unikátní kategorie pro různé způsoby uzdravování, udržování vysoké zdravotní kondice a zvýšení imunity. Ne nadarmo se AVS přístroji přezdívá „Lékař do kapsy“.

Alternativa: *relaxační* programy, případně cílené kategorie **Bolesti**, **Deprese** a **úzkosti** a **Syndrom vyhoření**.

Bez alergie



12:20

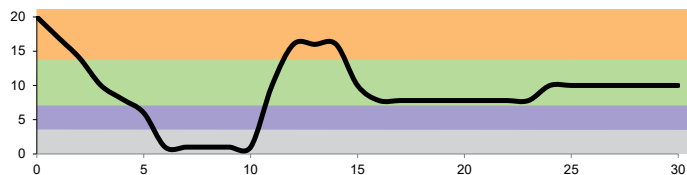


Eliminace alergií.

Alergie velice úzce souvisí s imunitou a AVS technologie dokáže výrazně zvýšit imunitu. Alergie jsou vysoce psychosomatické onemocnění a s tím také AVS metoda pracuje. Účinky pocítíte během prvních týdnů používání. Využívá frekvencí v hluboké relaxaci nebo v při takzvaném bdělém snění, které zvyšují imunitní reakci až o 50%. Do těla se v těchto stavech vyplavují hormonální látky, které jsou pro imunitu klíčové, například růstový hormon a melatonin. Z výše uvedených důvodů je program účinný pro snížení výskytu všech druhů alergií, též astmatického původu – typické alergie na pyly, potraviny, ekzémy, atopický ekzém...

Použití:

Používejte minimálně 3× týdně a kombinujte jej s jinými programy různých kategorií, zejména relaxačního programu.



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 mýsy a japonskou flétnu.

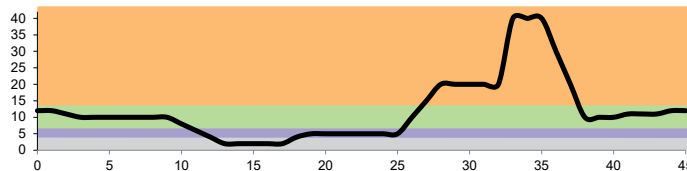
Použití:

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

Longevity



45:00



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 rytmtů – 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 zakládáním 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 tkáně, 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 za vyšší funkce a paměť.

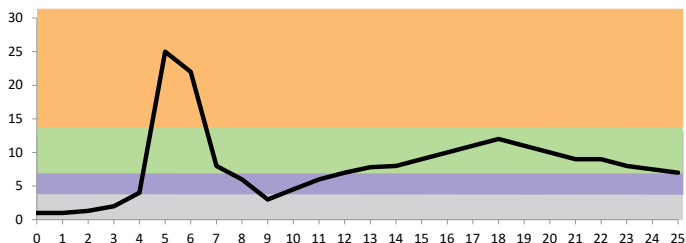
Použití:

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 koncentruje mnoho různých aktivací. Obsahuje fázi relaxační, fázi aktivace prefrontální kůry na 40 Hz, fázi koncentrace, fázi hlubokého útlumu Program můžete používat jako pravidelnou relaxační seanci, klidně každý den. Pro dobré účinky ale stačí méně častěji, například 1–2× týdně, pokud využíváte ještě jiné programy.

Onko léčitel



24:55



Psychická i fyzická úleva při onkologických onemocněních.

Program je určen pacientům s onkologickým nálezem. AVS technologie sama o sobě nemůže být léčebnou metodou, ale může prospět jako doprovodná metoda. Největší význam má pro psychiku. Použita je vážná hudba, která má hluboký terapeutický účel: způsobuje totiž aktivaci různých vrstev vědomí, což je pro mentální odolnost při tak obrovské stresové zátěži důležité. Program působí ve třech vrstvách.

Za prvé eliminuje bolest a to tvorbou velkého množství endorfinů, zejména alfa a beta endorfinů.

Za druhé stimuluje růstový hormon (HGH), který sám o sobě posiluje hojení a uzdravování tělesných tkání, včetně správné funkce buněk.

Za třetí obsahuje program relaxační, protistresovou rovinu a tu zřejmě uživatel pocítí i ocení nejvíce.

Obrovskou míru stresu, kterou musí pacient s rakovinou snášet, výrazně redukuje. Pro tento účel můžete využít samozřejmě i relaxační programy, nicméně tento program je výhodný právě pro kombinované účinky. Navozuje také frekvenci v pásmu 8–10 Hz, která nabízí integraci těla a mysli a podporuje sebeuvědomění.

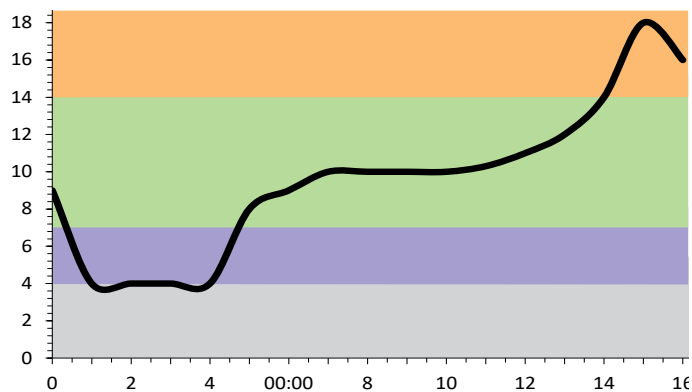
Použití:

Používejte tento program co nejčastěji, například 1× denně a kombinujte jej s jinými relaxačními programy. Představujte si při tomto programu, zejména v jeho poslední třetině, jak rakovinový nádor ustupuje.

Rajská zahrada



16:08



Prevence proti kardiovaskulárním onemocněním.

Božské tóny uklidňují, inspirují a vyvolávají mystické vytržení. Při cvrlikání ptáků rozhodně vypustíte z hlavy starosti a nepříjemnosti. Program cíleně snižuje vysoký krevní tlak hlubokou relaxací a vhodně trénuje psychoneurofyzilogickou kondici.

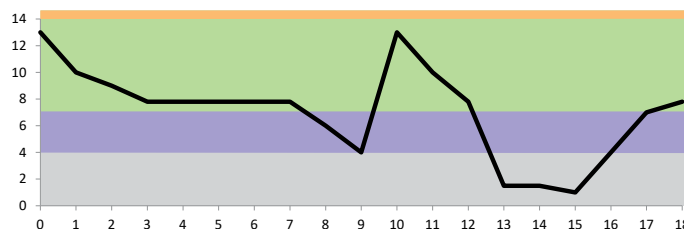
Použití:

Kdykoliv, kombinujte s relaxačními programy. Pokud jste ohroženi rizikem infarktu či mozkové cévní příhody, používejte jej preventivně alespoň 1× týdně.

Růst dendritů



21:24



Růst dendritů a mozkových buněk, prevence i náprava demence (Alzheimerova nemoc), Parkinsonovy choroby a roztroušené sklerozy.

Ještě před 20 lety měla věda za to, že růst dendritů, tedy výběžků neuronů, které přijímají informace, končí ve věku kolem 30 let a dále nemůže pokračovat. Výzkumy posledních desetiletí posunuly tuto oblast dále. Dnes je již jisté, že lze stimulovat růst nových dendritů téměř v každém věku. Dokonce je možné stimulovat růst celých neuronů – nervových buněk. Nervové buňky stejně jako jiné buňky v těle s věkem odumírají a zmenšuje se jejich počet. Tento proces lze však do jisté míry zastavit, resp. vhodnou stimulací mohou vzniknout zcela nové nervové buňky. AVS přístroj takový proces umožňuje. Vážná hudba účinek programu vhodně posiluje. Program je též inspirující a nabuzující.

Použití:

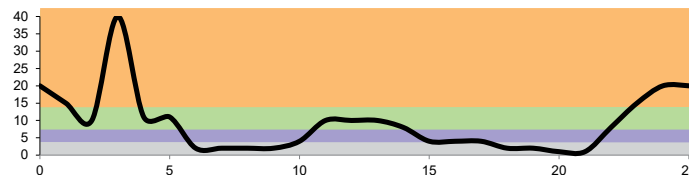
Pro prevenci používejte program například 1–2× týdně a kombinujte jej s jinými programy.

Pro léčbu je potřeba mnohem intenzivnější použití, někdy i v řádu 1–3 hodin denně. Program tedy můžete opakovat. Opakování můžete zapnout s funkcí Opakování – popis najdete v návodu k použití.

Superimunita



25:00



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.

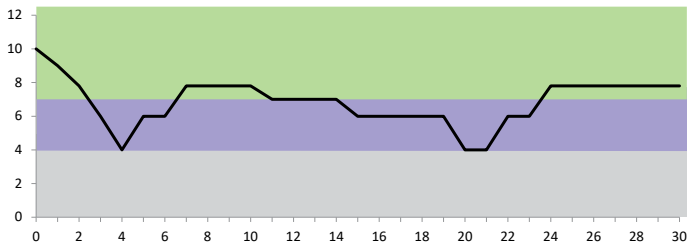
Použití:

Používejte ho preventivně, jako pravidelný relaxační program.

Svoboda



29:55



Řešení závislostí.

*Program existuje ve dvou variantách – **zvlášť pro muže a pro ženy**. Verze se liší mluvčím (muž – žena) a skloňováním – struktura textu i programu je shodná.*

Jedná se o terapeutický program a může jej použít kdokoliv ke zmírnění, odstranění, léčbě závislosti jakéhokoliv druhu, zejména závislosti na alkoholu a drogách, ale dobře poslouží i například pro závislost požívání sladkého jídla. Není podstatné, o jakou závislost se jedná, neboť mentální vzorec pro většinu závislostí je stejný. Při nejběžnějších závislostních jednáních, jako je například kouření tabáku či pití alkoholu zmenší i jediné použití tohoto programu chuť na návykovou látku. Pravidelné používání je samozřejmě účinnější.

Zárodek závislostního jednání spočívá v tom, že závislý není schopen adekvátně navodit hlubší relaxační stavy vědomí, tj. produkovat v dostatečné míře určité neurohormony, zejména ty, které navozují stavy blaha (zejména endorfiny). Tuto možnost pak vyhledává a uspokojuje z vnějšího prostředí. U alkoholiků bylo např. zjištěno, že mají oblast frekvence 7–8 Hz, která odpovídá stavu vnitřní pohody, blaha, tzv. „uzamčenu“, blokovánu, buď geneticky nebo z jiných důvodů. Nemohou se spontánně na tuto oblast naladit. Když alkoholik nedostane „odměnu“ ve formě slastného pocitu z produkce příslušných hormonů, která probíhá právě v této frekvenci, žene ho to do spirály neustálé touhy po uspokojení v jiné formě – alkoholem. Zatímco „normální“ člověk se i po troše alkoholu do stavu 7–8Hz dostane, alkoholik nikoliv. Obdobně je to u ostatních závislostí. U alkoholiků a jiných závislostí byl zaznamenán (i mimo dobu užívání omamných látek) výrazně nižší výskyt hladiny vědomí alfa (8–12 Hz), což je hladina vědomí, která je dosahována při kvalitní relaxaci. Přitom nemusí jít přímo o alkoholika, stejný princip se týká závislosti na jídle (zejména sladkém) apod. Tento program funguje jako redukční pomůcka: častým navozováním hladiny alfa a theta (hluboké relaxace) zvyšuje přirozené schopnosti mozku produkovat příslušné hormony. Snižuje tak celkově závislost obnovováním přirozených schopností organismu

a omezováním abstinenčních příznaků. Jedná se vlastně o zpětné natrénování zeslabené schopnosti mozku navozovat stavy relaxace. Tím snižuje subjektivní pocit závislosti i objektivní děje v organismu, které jsou pro závislosti příznačné.

Zajímavost:

Drop-in, středisko prevence a léčby závislostí, začalo v ČR používat AVS přístroje s obdobným typem programu už v roce 1996. Po Drop-in následovaly další adiktologické společnosti.

Použití:

Nejúčinnější je použít AVS přístroj v okamžiku přicházející chuti na omamnou látku: tím se vyměňuje chybný mentální vzorec „slast = návyková látka“ za správný: „slast = relaxace“. Program obsahuje vhodné afirmační nahrávky ve formě mluveného slova.

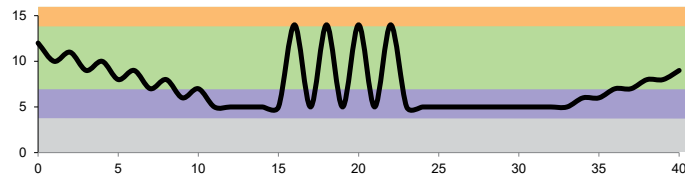
Program používejte co nejčastěji a kombinujte ho s jinými relaxačními programy. První výsledky pocítí většina lidí po 1–5 použitích.

Poznámka: Program s obdobným účinkem je *Závislosti – ten je kratší a neobsahuje mluvené slovo, takže jej lze použít například s doprovodnou terapeutickou nahrávkou.*

Uzdravení



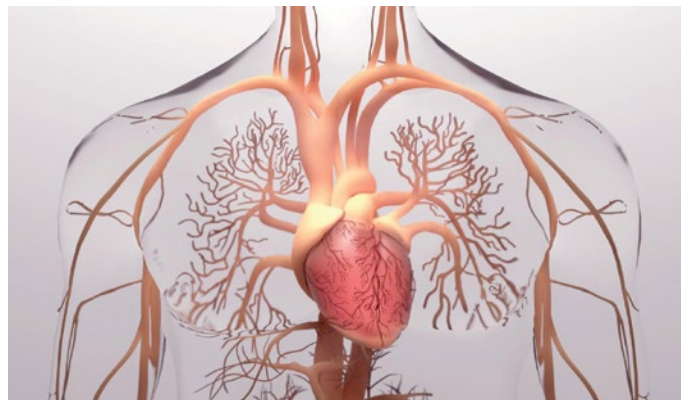
AUD
39:46



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 dotyčný 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.

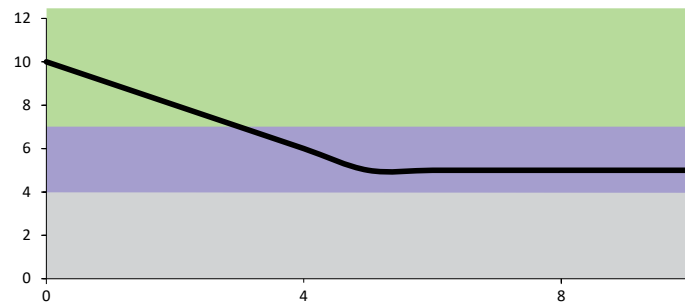
Program opakujte tak dlouho, než pocítíte změny. Ale pokračujte v používání dále. Program použijte minimálně 1× týdně, můžete i častěji, klidně 1× denně – co nejčastěji opakování je žádoucí. Po skončení programu je smysluplné být hodinu až dvě v duševním klidu.

Jako doplněk k programu je zhotovena audio (zvuková) nahrávka „Uzdravení jen AUDIO.mp3“. Najdete ji v adresáři „Zvukové afirmace“.

Vysoký krevní tlak



10:00



Snížení krevního tlaku.

Tento program zpomalí Váš srdeční puls na 60 úderů srdce za minutu. Tím snižuje vysoký krevní tlak, který vám po jediném sezení klesne o několik jednotek. Největší význam má pravidelné používání minimálně 4× týdně – můžete si tak natrvalo snížit vysoký krevní tlak. Můžete jej použít také jako akutní „první pomoc“ v případě, že dojde najednou ke zvýšení krevního tlaku, například při stresu.

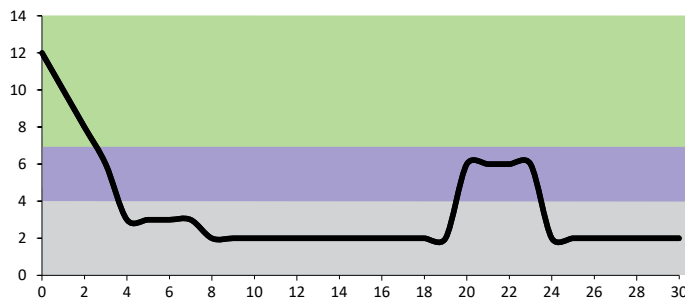
Použití:

Kdykoliv, vhodné vícekrát týdně, program střídejte s jakýmkoliv relaxačními nebo meditačními programy.

Vyšší imunita



30:00



Zvýšení imunity při léčbě chronických onemocnění.

V určitých pásmech vědomí, zejména v hladinách alfa a theta, se aktivují imunitovorné hormonální látky. Můžete se tak zbavit nadobro běžných respiračních onemocnění, alergií, psychosomatických nemocí – celkově zvýšit zdraví. Velmi vhodný program, pokud se léčíte s chronickou nemocí.

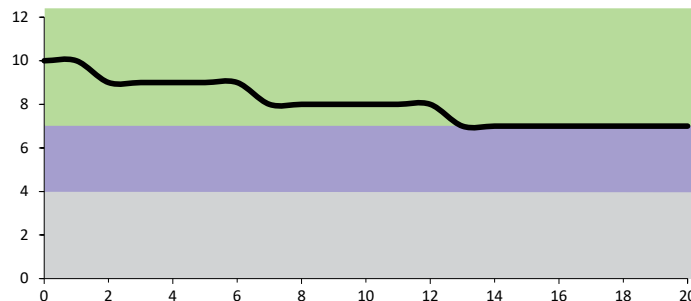
Použití:

Kdykoliv, jako prevence pravidelně, minimálně 2× týdně. Střídejte s jakýmkoliv relaxačními nebo meditačními programy.

Závislosti



20:00



Eliminace závislostí – abstinečních příznaků.

Většina závislostí vzniká jako nutnání vyvolat příjemný stav mysli. Závislí lidé mají sníženou schopnost přirozeně navodit hluboce příjemné stavy mysli (hladinu alfa a theta) a proto vyhledávají omamné látky, aby tento hendikep vyrovnali. Program pulsuje v hladině alfa (7–10 Hz) a dodává tak tělu i mysli potřebnou dávku hormonů, které vyvolávají stav příjemnosti až blaha. Pravidelným používáním klesá chuť na omamné látky všeho druhu – alkohol, drogy, cigarety a částečně také na požitek z gamblerství. Program je určený pro „zdravé“ osoby i pro osoby silně závislé.

Použití:

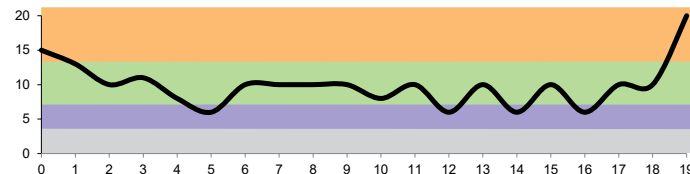
Kdykoliv, ale pravidelně, tedy v akutním případě několikrát týdně.

Poznámka: Obdoba programu Svoboda. Tento program neobsahuje mluvené slovo, takže jej lze použít například s doprovodnou terapeutickou nahrávkou.

Zdraví



19:10



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.

Transformace a rozvoj

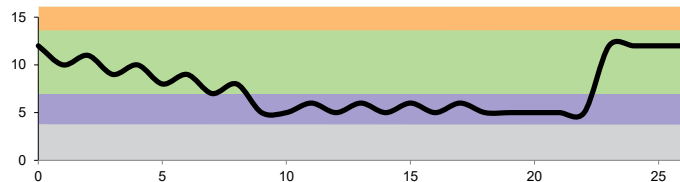
Světově unikátní programy. Většina z nich dodá také hlubokou relaxaci. Přečtěte si prosím informace z úvodu této knihovny – Mysl ovládá hmotu, Mentální techniky, Stručné rady...

Alternativa: pro tuto oblast alternativy neexistují.

Hojnost



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 projevovat (cítit) 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 tuto velkou část osobnosti rychle přeprogramujete. 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/ Opakuji, máte v ruce jedinečné biotechnologicko-mentální programovací nástroje pro změnu – lepší kombinace už neexistuje! 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.

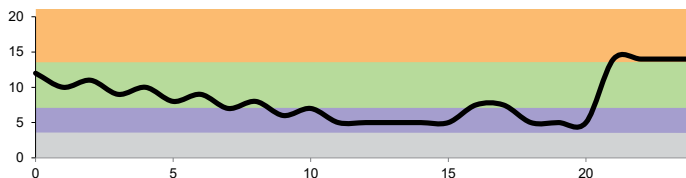
Použití / postup:

Kdykoliv dle potřeby. Opakovat, opakovat, opakovat.

- 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 20×. Po té době byste měli cítit nějaké změny – ve svém myšlení, přístupu k hodnotám. Většina uživatelů cítí změny po několika prvních použitích. 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 1× 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!

Jako doplněk k programu je zhotovena audio (zvuková) nahrávka „**Hojnost jen AUDIO.mp3**“. Najdete ji v adresáři „Zvukové afirmace“.



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 dotýčný 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 podpůrná 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: stavby 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 vaším „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.



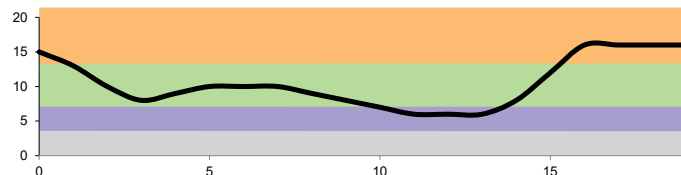
Použití:

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

Jako doplněk k programu je zhotovena audio (zvuková) nahrávka „Hojnost jen AUDIO.mp3“. Najdete ji v adresáři „Zvukové afirmace“.

Moje volba

18:59



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 spojnicí racio / intuice. Program byl vytvořen i na základě výzkumů z oblasti managementu (rozhodování) a za spoluúčasti neurolingvistického programování.



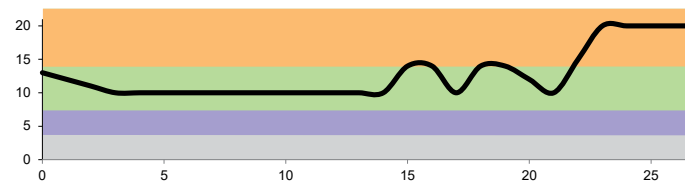
Použití:

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!

Podvědomí



26:54



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 holotropním dýchání – ta postupně pomáhá otevřít oponu podvědomí.

Použití:

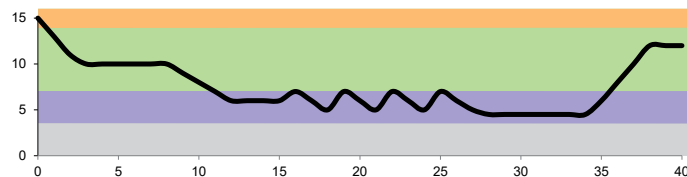
Kdykoliv budete mít chuť. Maximálně 1–2 týdně.

Poznámka: frekvence pro levou a pravou hemisféru jsou u tohoto programu natolik odlišné, že jsme je obě promítli do grafu.

Psychadelický zážitek



40:00



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 vhlédů.

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.

V první části vás program oprostí od vědomé kontroly a řízení, zpomalí a vytvoří pocit bezpečí.

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 nevpuští do vědomí víc, než člověk může zpracovat. **Třetí scénář**: můžete prožívat cokoliv. Uvolněné vědomí si řekne o to, co v tu chvíli nejvíce potřebuje. Můžete zažívat ústup a rozpuštění ega, objev širší perspektivy, podněty se mohou dynamicky stupňovat, vlnit, zrychlovat a vytvářet pocit cesty. Stejně tak nemusíte zažívat nic velkolepého – prostě kvalitní meditace. 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.

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 procitá, 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.



*** 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.

Pro dokonalý zážitek bylo použito několik skladeb autorské hudby, z nichž dvě skladby nebyly dosud v historii AVS technologie použity, a sice hrdelní zpěv a chóry z Westminsterské katedrály.

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.

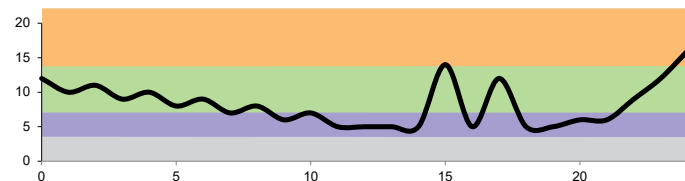
Příkladem budiž William S. Burroughs, duchovní otec beat generation a zakladatel kyberpunku (mj. autorem označení heavy metal). Experimentoval s různými drogami, stal se závislým na drogách a alkoholu a pomocí AVS technologie se ze závislosti téměř vyléčil.

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!

Vize a odpovědi



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 první 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 odpovědí 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 pestrhou 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 změt 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.

Druhý: 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: „*Sděľ mi, Vesmíre (bože, intelligence – doplňte si dle sebe), prosím, hned ráno po probuzení, řešení té mojí situace, něco víc o té mojí situaci (nápad, 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 začneme 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...

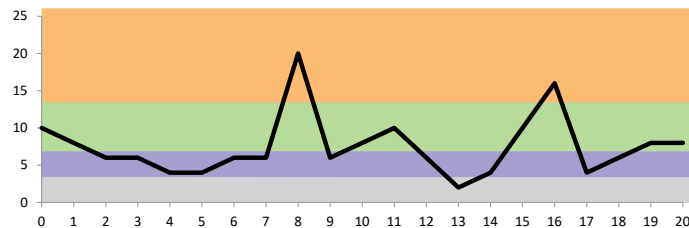
A nyní – můžete jít na to.

Poznámka: V úvodu programu je použita autogenní slovní relaxace v angličtině.

Vizualizace



19:52



Pro provádění úspěšné vizualizace.

Tento program Vám usnadní vizualizaci a prohloubí její účinek. Programem vás bude provázet mluvené slovo zkušeného mentálního terapeuta, který Vám tak ulehčí celý proces a dá jistotu, že na nic důležitého nezapomenete. Vizualizace je vynikající mentální technika, kterou lze použít pro téměř všechny možné životní menší i větší cíle. Pokud je použita správně, lze s ní účinně mentálně přitahovat vítězství ve sportu, podnikání stejně tak jako se uzdravovat z těžkých nemocí. Její důležitost roste v posledních 20 letech, kdy nové výzkumy z kvantové fyziky (mechaniky) a biologie poukazují na to, že mentální energie (myšlenka) je nadřazena hmotě a předurčuje dění na fyzické úrovni. Některé výzkumy mluví i o změně hmoty (buňky) na základě myšlení.

Použití / postup:

První část programu Vás ponoří do vhodné relaxace a odstraní nutkavé myšlenky a bloky stresu. Druhá část, která je určena pro vizualizaci, začne gongem a slovním pokynem.

Dodržte tři základní, nezbytná pravidla:

1/ Už jste cíle dosáhli. Představte si sebe sama, jak už jste cíle dosáhli – stojíte na stupních vítězů, díváte se na bankovní účet se svým milionem korun, lékař vám oznamuje, že vaše choroba zázračně zmizela apod. Představujte si sebe sama v „cílovém“ stavu, a to nikoli jako postavu, na kterou se díváte, ale představujte si sebe sama pocity zevnitř, ze středu (nebo hlavy) vás samotných. Představujte si sebe jako hlavní postavu této události.

2/ Co nejživěji. Představy si udělejte co nejživější, snažte se představit si další a další detaily mentálního obrazu, barvy, vůně, dialog, jakékoliv detaily jsou vhodné. Ideálně by se mělo jednat o známá místa, lidi, situace a představa by měla být jen jedna a stále neměnná.

3/ Představa je jen radost. Ideální představa je jen radostná. Pokud se vám tam mísí nějaké nepříliš radostné nebo dokonce negativní myšlenky, vyřadte je tím, že budete myslet na pozitivní věci.

Na vizualizaci máte od gongu 2 minuty. Pokud udržíte mentální představu na jedinou událost, jednu myšlenku, celé 2 minuty, tak je to slušný výkon. Pokud ne, nic se neděje, vaše schopnosti se časem zlepší. Po dvou minutách vizualizace zazní zvonek a následuje dvouminutový odpočinek – nic nedělejte, pusťte ovládání mysli z hlavy, myslte na něco pozitivního. Pokud vydržíte kvalitně vizualizovat déle než 2 minuty, tak pokračujte – vizualizujte i v době odpočinku do té doby, dokud vám to půjde. Ale lepší je provádět vizualizaci precizně kvalitně a méně času než naopak.

Tento cyklus – gongem začínající 2 minuty vizualizace a poté zvonkem začínající 2 minuty odpočinku se zopakuje třikrát (celkem tedy 12 minut).

Po posledním odpočinku bude následovat krátká závěrečná pasáž, která je také důležitá: ukotví v jiném stavu vědomí vaše mentální obrazy do paměti. Po tuto dobu zcela odpočívejte, relaxujte. Neanalyzujte nic, co jste předtím v mysli prováděli, nehodnoťte to.

Používejte opakovaně, co nejčastěji, například 3× týdně na stejný mentální cíl. Používejte vždy obden, aby představy mohly v mozku dostatečně „uzrát“.

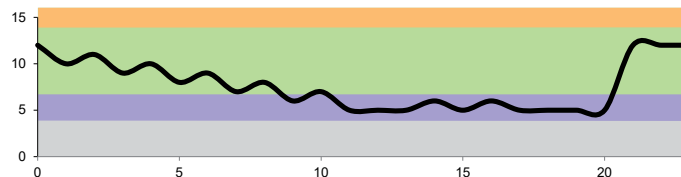
Při dobře zvládnuté vizualizaci vidí úspěšnost u menších cílů většina lidí do 2–3 týdnů.

Při pravidelném provádění se schopnosti stále zvyšují, téměř do nekonečna a navíc se stále více upevňuje vaše sebevědomí. Mistrovské používání vizualizace je velmi mocným nástrojem ovlivňování vlastní budoucnosti, jehož sílu si většina lidí (zatím) neumí vůbec ani představit.

Vnitřní dítě



23:05



Návrat k vnitřnímu dítěti = k sobě sama.

*Program existuje ve dvou variantách – **zvlášť pro muže a pro ženy**. Verze se liší mluvčím (muž – žena) a skloňováním – struktura textu i programu je shodná.*

Je neuvěřitelné, jak výborně a relativně jednoduše funguje návrat k „vnitřnímu“ dítěti. Po tomto sezení, samozřejmě po více opakováních, je velká šance, že se zlepší 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 prenatalním 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.

Znovuprožitím „šťastných“ událostí z minulosti, buď prenatalního 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 nejrůznější civilizační zátěže 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 spojení se svou duší, blíže vesmíru i biorytmům přírody, se kterými jsme ostatně spjati pořád, pokud tuto pupeční šňůru svým náročným životem nepřeručíme.

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, procitá 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. Nebudte 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.

Jako doplněk k programu je zhotovena audio (zvuková) nahrávka „**Vniřní dítě jen AUDIO.mp3**“. Najdete ji v adresáři „Zvukové afirmace“.

Poznámka autora programu (Jan Valuch, MBA):

Při zhotovování programu jsem čerpal také z četných zkušeností o prenatálním 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).

Meditace

Meditace patří k oblíbeným kategoriím každého AVS přístroje. Meditační programy napomáhají osobnímu rozvoji, hlubokému sebepoznání a v neposlední řadě vás většinou také skvěle zrelaxují. Programy jsou kratší, než je obvyklé, aby usnadnili meditaci i časově vytíženým lidem.

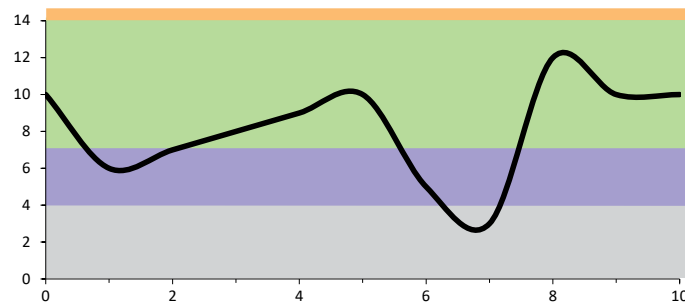
Alternativa: programy ze sekce **Relaxace a stres, Transformace a rozvoj, Energie a únava**.

Použití všech programů sekce Meditace: kdykoliv podle chuti. Často nahrazují relaxaci, stačí 1× denně.

Astrální výlet



10:00



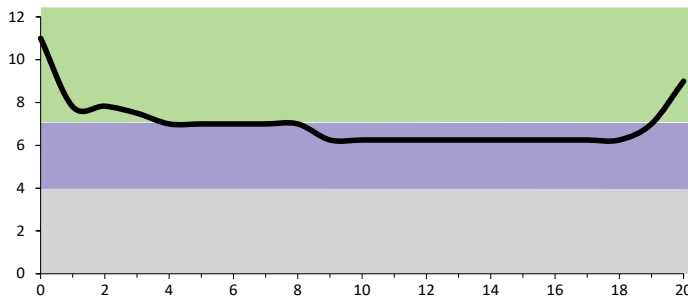
Ochutnávka meditace.

Program vás na chvíli přenesení do hlubin vesmíru. Mihotavé paprsky hvězd, asteroidů a neznámých vesmírných útvarů vám pootevrou i hlubiny vaší mysli.

Intuice a hemisféry



20:00



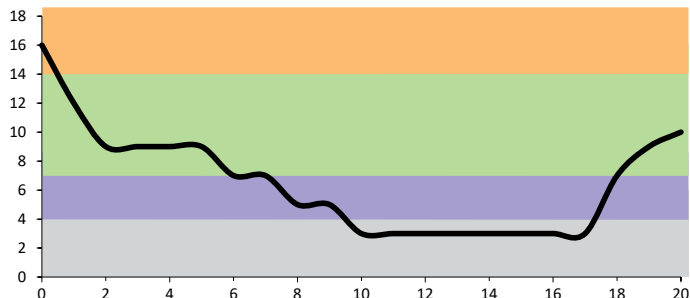
Zvýšení intuice, vhled a nadhled.

Toto zajímavé sezení slouží dokonce ke dvěma účelům. Za prvé navozuje frekvence mezi 6,25 Hz a 10 Hz, což je ideální pásmo pro zvyšování vlastní citlivosti – intuice. Za druhé používá velmi účinné druhy zvuku pro vtažení mozkových vln a jejich udržení na stálé frekvenci, čímž vyrovnává práci obou hemisfér. Podporuje tak propojení levé a pravé mozkové hemisféry. Následkem toho vzniká zejména lepší pochopení neznámého v nás, větší nadhled a vyšší zapojení pravohemisférových schopností do života: více empatie, citlivosti, radosti nebo kreativity.

Jóga



50:00



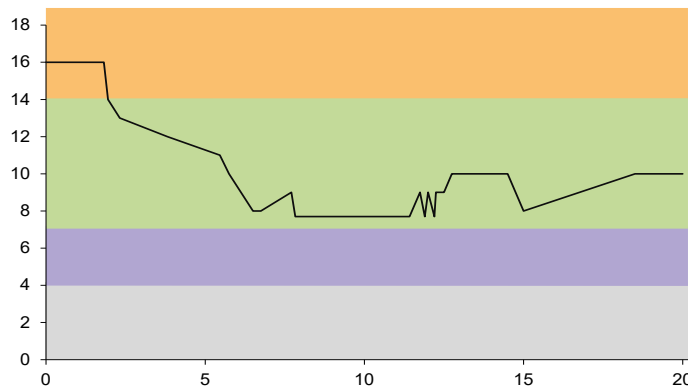
Ke cvičení jógy.

Navozuje hluboký meditativní stav. Použijte jej přímo při cvičení jógy a pokud nemůžete celé cvičení, tak alespoň částečně. Ponechte program celou dobu zapnutý a ve vhodných pasážích cvičení, které trvají alespoň 5 minut, si brýle a sluchátka nasadte. Také je užitečné použít sezení před cvičením jógy nebo před jakoukoliv meditací nebo autogenním cvičením. Pokud nechcete absolvovat celých 50 minut, můžete program ukončit dříve, ale nejméně po 30 minutách – dřívější ukončení by nemělo příliš velkou účinnost.

Letem světem



20:00



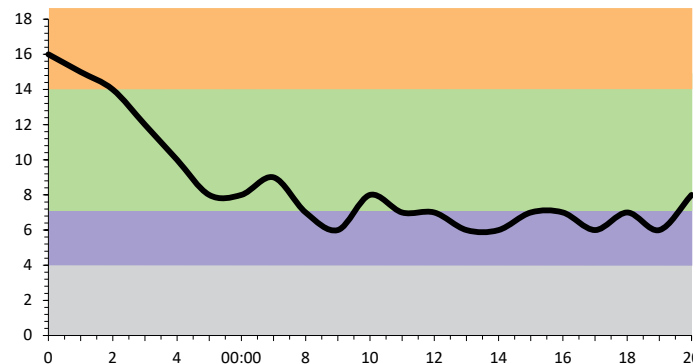
Pro inspiraci, relaxaci, energii.

Sezení Vás odvede od událostí uplynulého dne. Ponoříte se do světa světla a zvuků. Let myslí nad kvetoucími zahradami, přes všechny světy, současné i minulé, přes všechny stěny naší civilizace – myšleno doslova i obrazně – přes všechny hranice vašeho běžného vědomí. Program představuje opakující se rozkvět v běhu světa. Moudrý stařec vypráví svůj příběh o jediné důležité věci v životě – o lásce.

Nádhera



20:00



Pro inspiraci, relaxaci, energii.

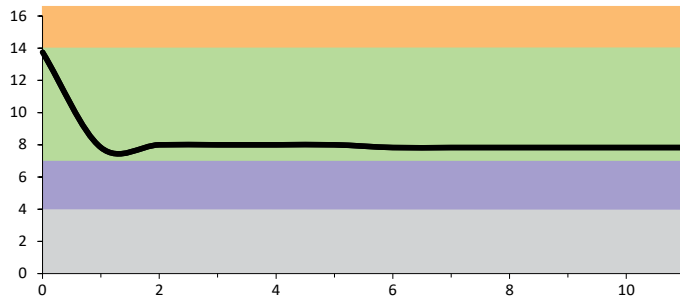
Oslnivý vzestup našeho velkolepého galaktického dárce světla a tepla – Slunce. Činorodý, nádherný den plný života a jedinečných zážitků. Celé barevné spektrum přírody následované inspirujícím západem slunce na horizontu. Večerní praskající oheň plane na pozadí křišťálově čisté noci s měsícem v úplňku a tisíci cinkajících hvězd. Objímající teplo žhnoucích kmenů přináší tělu pohodlí a lenivý pocit věčnosti. Prostě krása.



Schumannova rezonance



11:05



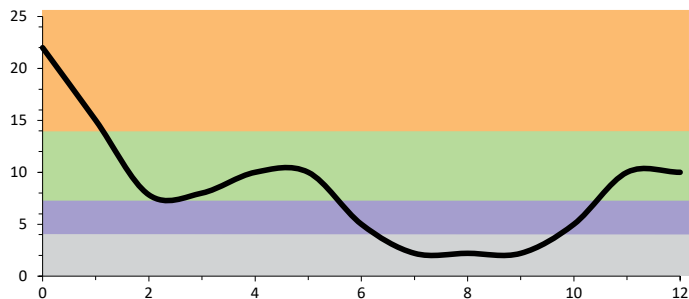
Rezonance planety Země.

Sezení vás navede z běžného stavu vědomí do Schumannovy rezonance (7,83 Hz). Tento magický stav vědomí je přesná hranice mezi hladinami alfa a theta, tedy hranice mezi vědomím a podvědomím. V tomto stavu myslí jsme schopni pochopit nepochopitelné a otevřít stavidla vlastního sebepoznání. Účinek programu je podpořen alikvotním zpěvem.

Šaman



12:00



Pro inspiraci, relaxaci, energii.

Velmi účinná meditace začíná v běžném stavu vědomí (nad 20 Hz) a končí až na hranici spánku (2 Hz). Nechte se unášet zvuky bubnů. Po tomto programu je vhodné udělat si dostatek klidu na rozjímání, protože účinky budou přetrvávat ještě minuty nebo desítky minut po skončení programu.

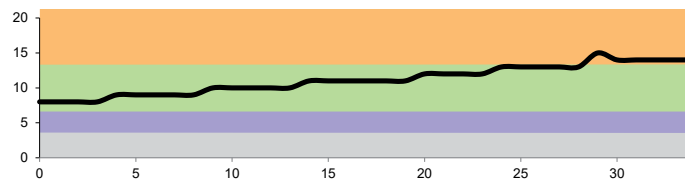


Víry čaker



ONE

34:02



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.



Mentální výkonnost

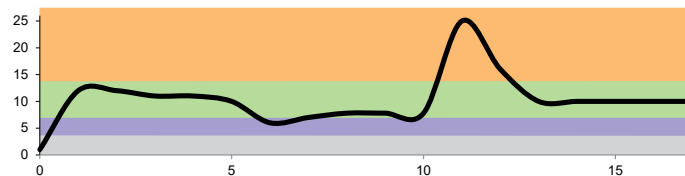
Kategorie reflektuje společenské trendy posledních let.

Alternativa: programy ze sekce ***Učení a ADHD, Energie a únava, Relaxace a stres, případně Transformace a rozvoj a Syndrom vyhoření.***

DD – Digital detox



16:57



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 mozkem? 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 roztříštěné. 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.

Použití: kdykoliv pro odpočinek od mentální práce, zejména s digitálními nástroji, také jako přestávka v práci.

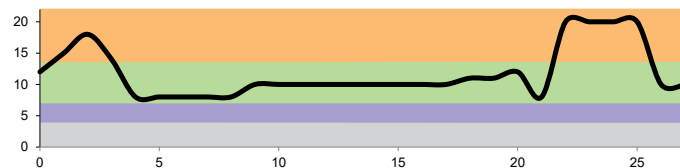
Poznámka:

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

Kognitivní upgrade



27:00



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 akceleruje 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:

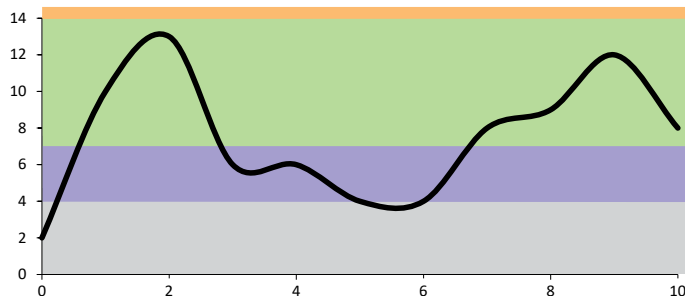
Kdykoliv v průběhu práce, když se cítíte přehlceni nebo i preventivně před začátkem práce. Program je zakončen vysoce výkonným vědomím, takže počítá s tím, že budete v mentální práci pokračovat. Více než 1× denně jej nemá smysl používat. Je vhodné jej prokládat jinými programy, zejména relaxačními.



Kreativita



10:00



Generování nápadů.

Potřebujete generovat nápady a nic vás nenapadá? Nemůžete najít řešení nějakého problému, zejména v oblasti osobního rozvoje, sama sebe? Nemůžete si vzpomenout, kde jste nechali brýle? Pro všechny tyto účely slouží program na zvýšení kreativity. Rozproudí myšlenkové procesy a zapojí pravou, tvořivou a kreativní hemisféru.

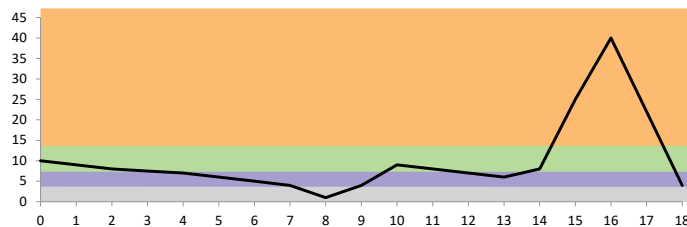
Použití:

Kdykoliv podle potřeby.

Mental Ironman



18:21



Zvýšení psychické odolnosti a vytrvalosti.

Sezení využívá speciální frekvence a afirmační nahrávky v podvědomém stavu vědomí theta. Stimuluje neotřesitelné sebevědomí, vytváří pozitivní a silnou osobnost, mentálního vítěze.

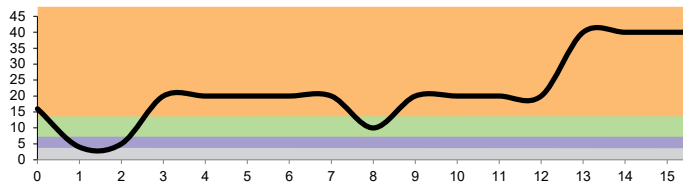
Použití:

„Preventivně“ min. 2× týdně a prostřídejte jej s programy na relaxaci nebo spánek.

Mentální výkon



15:43



Navození koncentrace a duševního 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.

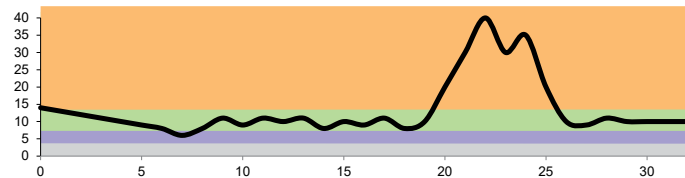
Použití:

Použijte jej preventivně, tedy před větším objemem mentální práce.

Probuzené vědomí



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. Stav 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. Tento stav se projevuje skutečně jako osvětlení, rozplynutí, přitom 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, přitom 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.

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.

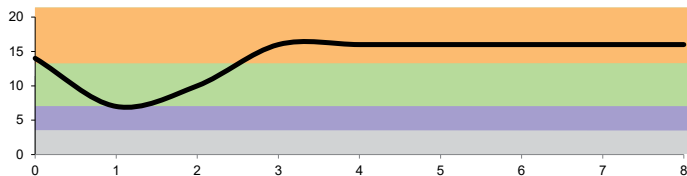
Použití:

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.

Superfokus



8:01



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.

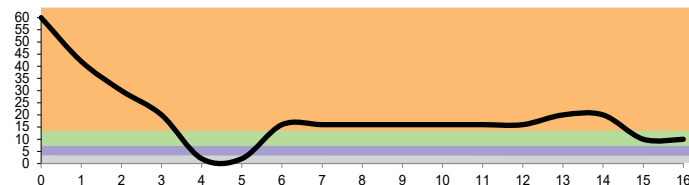
Použití:

Použijte jej kdykoliv, když jste nesoustředění. Ovšem pozor: udržovat dlouhodobě vrcholný stav koncentrace bez průběžné relaxace není zdravé. Proto jej doplňte nějakým hlubším relaxačním programem.

Peak Performance



16:25



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, pro kterou je vhodné být ve stavu 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.

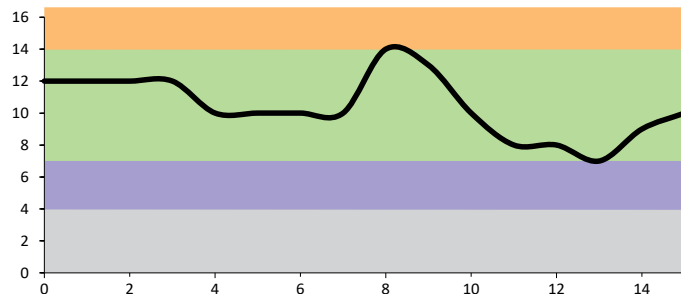
Použití:

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

Vítěz



15:02



Navození flow.

Stav zóny je poslední dobou používán zejména ve vrcholovém sportu, ale užitečný může být pro kohokoliv, pro každodenní život. Jedná se o stav, kdy je člověk plně ponořen do svého výkonu a tělo a mysl funguje v naprosté a jakoby automatické synchronicitě. V tomto stavu, jemuž odpovídá určitá frekvence mozkových vln, je člověk schopen podávat vrcholné, maximální výkony – ať už fyzické nebo psychické. Použijte jej pro zlepšení náročného fyzického výkonu, před amatérským či vrcholovým sportem, nebo před jinou činností, která vyžaduje soulad mysli a těla, například před hrou na hudební nástroj.

Použití:

Kdykoliv dle potřeby.

Energie a únava

Programy na zvýšení energie používejte kdykoliv, když vám dochází „baterky“ nebo se potřebujete připravit na náročnou zátěž, zejména fyzickou. Ideální je použití po ránu nebo jako přestávku v práci.

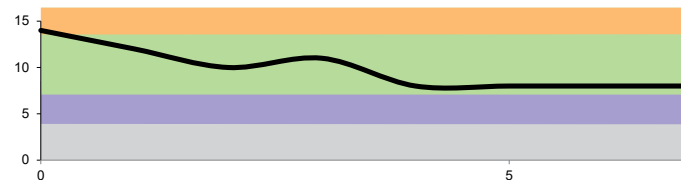
Programy na energii není vhodné použít 2–4 hodiny přes spaním!

Alternativa: pokud jste dlouhodobě unaveni, vystaveni stresu, nebo máte větší spánkový dluh, doporučujeme Vám nejdříve použít spíše **relaxační**, **meditační** nebo **spánkové programy**.

Espresso



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 alfabeticky. 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.

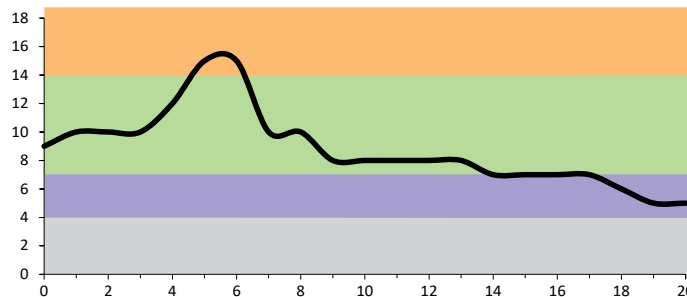
Použití:

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

Jetlag



20:06



Eliminace pásmové nemoci.

Účinný odstraňovač nemoci z časového posunu (jetlag) při přeletu časových pásem.

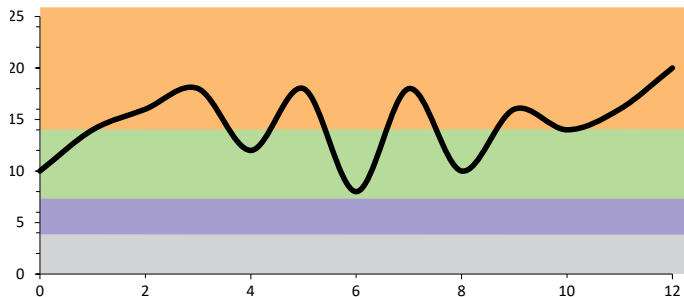
Použití:

Začněte jej používat 1–2 dny před odletem, pak v den odletu a poté 1–2 po příletu do cílové destinace. Vždy v tu dobu (1× denně), která odpovídá dni ve vaší mateřské zemi. Například pokud přiletíte do jiné země v noci – jejího času, ale u nás je den, program použijte. Postupně, během několika použití, získáte citlivost ke svým biorytmům. Poté si upravte používání podle sebe – řiďte se účinky, které cítíte.

Klidná síla



12:00



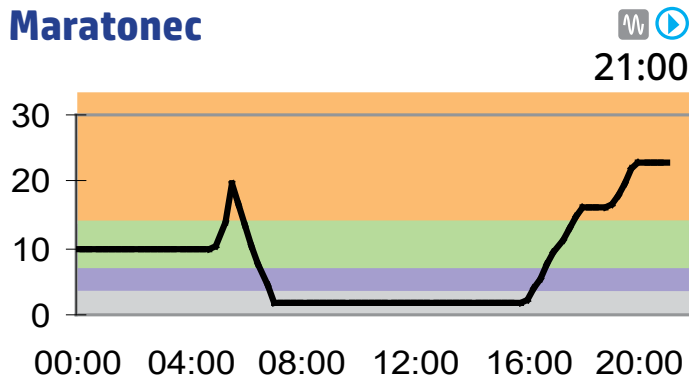
Dobití energie.

Během programu budete cítit, jak se postupně kumuluje vaše energie. Procitnete osvěžení a plní energie. Program koncentruje nevyužité zdroje organismu do využitelných energetických sil.

Použití:

Ráno nebo během dne.

Maratonec



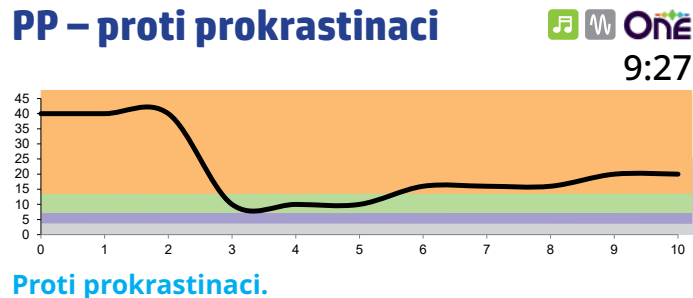
Před fyzickým výkonem.

Jestliže chcete vydržet velkou fyzickou zátěž, použijte toto sezení těsně před výkonem. Hluboce uvolní svalstvo a nastartuje fyzické síly. Po skončení byste měli cítit přívál energie.

Použití:

Kdykoliv před fyzickým výkonem. Pokud Vaše fyzická aktivita trvá několik hodin, můžete toto sezení použít ještě jednou nebo dvakrát během výkonu.

PP – proti prokrastinaci

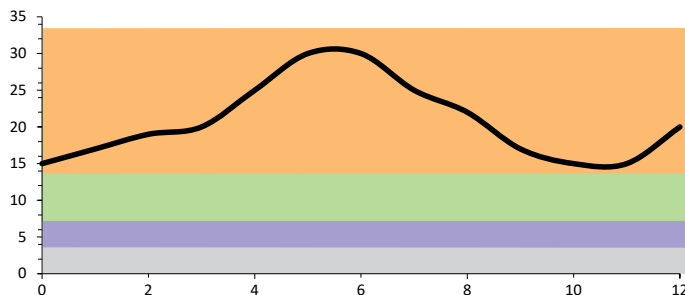


Proti prokrastinaci.

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 žití 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.

Rodeo**11:39****Na energii.**

Vysoké frekvence vám dodají nadšení, plnou bdělost a elán. Použijte je ve chvíli, kdy jste momentálně sklесlí nebo trochu unavení – „bez štávy“.

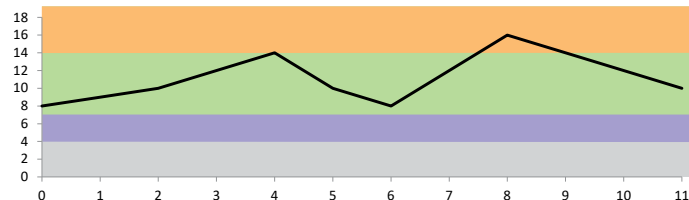
Použití:

Kdykoliv při poklesu energie.

Sexuální apetence



15:00



Zvýšení libida.

Nejčastějším problémem, proč lidé ztrácí chuť k sexu a erotice nebo proč odmítají sex, je stres. Tento program používá speciální rytmy a frekvence stimulující tělesné pocity (centra emocí a tělesných požitků v mozku) a současně vhodně odstraňuje stres a nabízí „prázdnou“, ničím nezátíženou hlavu.

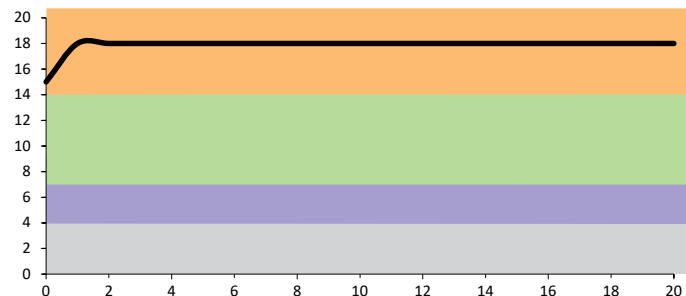
Použití:

Kdykoliv, max. 1× denně.

Vstávej!



20:00



Ranní energie.

Ideální program, pokud se nemůžete stále probudit. Má o mnoho větší účinnost než šálek kávy nebo energy drinky. Někteří lidé se nemohou pořádně probudit ani během dne – toto sezení nakopne každého a kdykoliv.

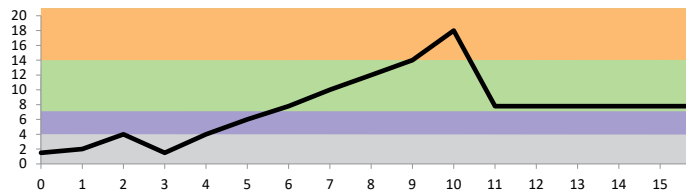
Použití:

Kdykoliv po ránu.

Znovuzrození



15:42



Eliminace CFC.

Program je určen pro zvládnutí chronického únavového syndromu (CFC). Můžete jej také použít kdykoliv na zbavení se únavy – zabere perfektně!

Použití:

Prostřídávejte tento program s jakýmkoliv relaxačními a energizačními programy, vždy jedenkrát tento program, druhý den nějaký relaxační program... Používejte jej min. 14 dní intenzivně, to znamená každý den jeden program.

Učení a ADHD

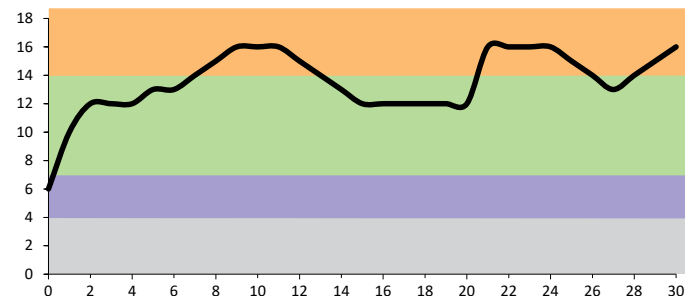
Několik způsobů, jak zrychlit učení, zvýšit koncentraci, kognitivní schopnosti (paměť, inteligenci a další) a celkovou výkonnost.

Alternativa: pro tuto oblast alternativy neexistují, ale platí, že výkon je vyšší, když je mysl a tělo uvolněné – proto je vhodným základem pro zlepšení mentální výkonnosti používat *relaxační programy*.

ADHD



30:00



Univerzální silná eliminace ADHD.

ADHD, syndrom nepozornosti a z toho plynoucí špatné výsledky dítěte ve škole = toho se lze s AVS přístrojem zbavit velmi účinně! Program využívá speciální pásmo vědomí, tzv. senzomotorické rytmy (12–15 Hz), které právě dětem se syndromem ADHD chybí. V tomto stavu se zvyšují kognitivní schopnosti, kreativní myšlení a navozuje se optimální koncentrace. Současně program utlumuje hladinu vědomí theta, která je při ADHD nežádoucí. Program akutně zvyšuje momentální koncentraci, pracovní paměť a při pravidelném používání urychluje přirozené dozrání mozku a jeho schopnosti navozovat správné mozkové frekvence vhodné pro koncentraci a učení.

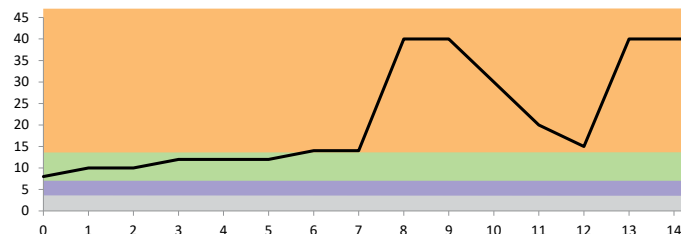
Použití:

Používejte jej pravidelně, minimálně 2–3× týdně, ideálně ráno před školou a první výsledky včetně zlepšení školních dovedností budou patrné již po několika použitích. Pokud je ADHD kombinované s vyšší hyperaktivitou, použijte program **Hyperaktivita**. Pro zpestření můžete dítěti občas pustit k tomuto programu příposlech – hudbu (relaxační nebo mírně svižnější) nebo pohádku.

ADHD neexistuje



14:32



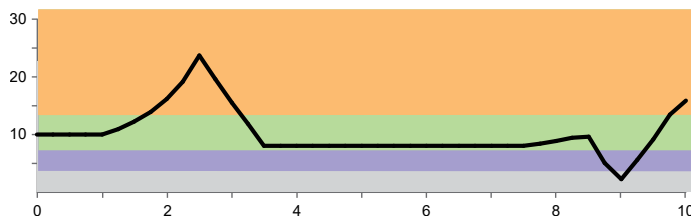
Eliminace ADHD v kreativnějším pojetí.

Jak napovídá název dle NLP (neurolingvistického programování), tak ADHD lze vyřešit. Velmi podobný program jako předchozí s tím rozdílem, že používá i speciální frekvenci 40 Hz, která podporuje rozvoj (vyšší) inteligence a je kreativněji ztvárněný, aby byl líbivější a „zábavnější“.

Použití:

Používejte jej pravidelně, minimálně 2–3× týdně, ideálně ráno před školou a první výsledky včetně zlepšení školních dovedností budou patrné již po několika použitích. Pokud je ADHD kombinované s vyšší hyperaktivitou, použijte program **Hyperaktivita**.

Antitréma



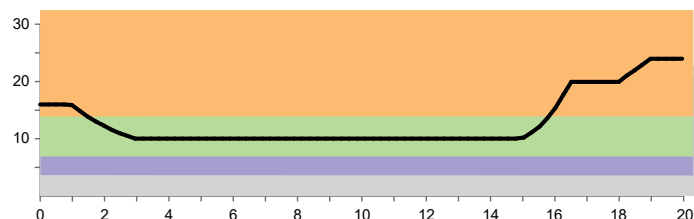
Odstranění trémy.

Program na odstranění trémy a perfektní mentální vyladění. Tréma je vlastně druh mírného stresu. Binaurální zvuky a světelné přechody zruší neodbytné a stresující myšlenky. Také navodí stav koncentrace na přítomnost, tím odruší myšlení na minulost, resp. na budoucnost, které je spouštěčem trémy.

Použití:

Použijte těsně před svým výkonem – před vystoupením, přednáškou. Použití dvě hodiny a více před výkonem již nemusí být účinné. Při pravidelném používání nejméně 1× týdně a zejména před výkonem si zvýšíte odolnost vůči trémě.

Fixace učiva



Fixování informací do paměti.

Mozku trvá zhruba 24 hodin, než zafixuje přijaté informace, například naučené učivo, do střednědobé a dlouhodobé paměti – než ho takzvaně napevno „uloží“. Nejbezpečněji a nejvíce tento proces probíhá ve spánku – je to dokonce jedna z funkcí spánku (proto je nejvhodnější učit se před spaním). Toto sezení pomáhá ukotvit přijaté informace rychleji. Navodí uvolněný stav mysli, ve kterém fixace bezpečně a rychle probíhá.

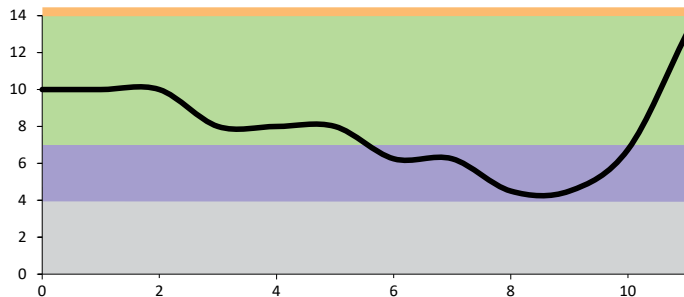
Použití:

Použijte vždy po učení, resp. nemusí se nutně jednat o „školní“ učení. Můžete si lépe zafixovat jakékoliv jiné informace – z přednášky, výletu...

Hyperaktivita



10:54



Eliminace ADHD s vysokou hyperaktivitou.

Sezení je určeno pro řešení ADHD – poruch pozornosti s prvky hyperaktivity a impulsivity. Program dítě zklidní, ale navíc navodí také koncentraci – soustředěný stav mysli.

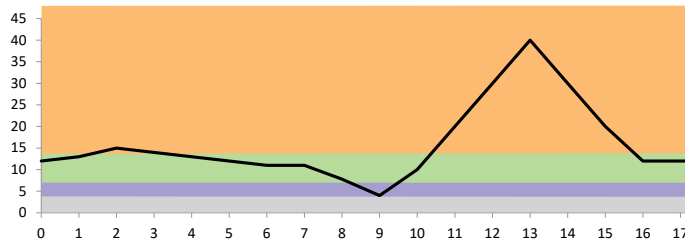
Použití:

Možno použít i dvakrát denně. Ideální je používat program minimálně 4× týdně a to před učením – tedy před začátkem školy nebo doma před zahájením úkolů. Občas jej prostrádejte s některým relaxačním programem.

Chytrá hlava



17:41



Zvýšení intelektuální kapacity – IQ a EQ.

Fenomenální výzkumy v oblasti neurověd za posledních 20 let ukázaly, že IQ i EQ lze vhodnou stimulací mozku zvyšovat. Tento program stimuluje centra zodpovědná za intelektuální výkon. Sjednocuje funkce obou hemisfér a používá i frekvenci 40 Hz, která byla vysledována při podávání mimořádných intelektuálních výkonů. Tato frekvence totiž podle výzkumů **nositele Nobelovy ceny Francise Cricka** synchronizuje větší síť neuronů. Zlepšuje jako klíč k pochopení vědomí paměť a učení.

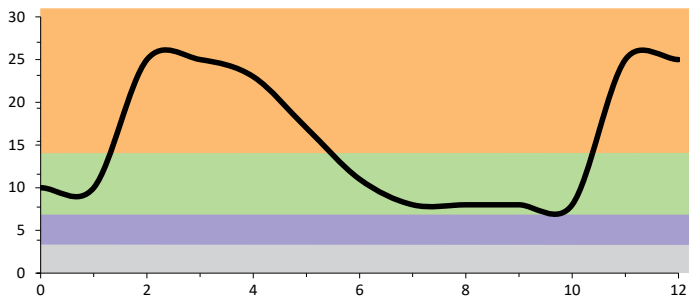
Použití:

Používejte pravidelně, například 2× týdně a kombinujte jej s jinými programy, například relaxačními.

Pauza při učení



12:00



Prodloužení koncentrace.

Už toho máte dost? Jste unavení nebo nervózní, Vaše hlava je přeplněná, přesycená? Není nic jednoduššího, než si udělat krátkou přestávku. Je to mnohem efektivnější způsob, než se učit do „bezvědomí“. Program může prodloužit vaši plnou koncentraci a schopnost učení o desítky minut, při opakovaném použití až o hodiny. Přestávka dá odpočinout mozkovým buňkám, v rychlosti je účinně zrelaxuje a připraví na další učení. V programu jsou použity speciální frekvence, které využívali v osmdesátých letech minulého století piloti armádních letadel na zvýšení koncentrace. Při opakovaném použití ten samý den, například několikrát během mnohahodinového učení v jednom kuse, účinnost mírně klesá.

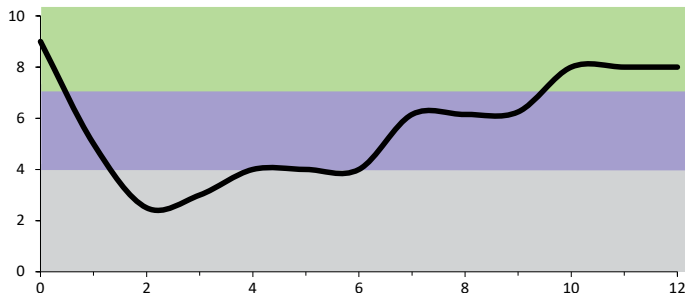
Použití:

Kdykoliv jako přestávku při náročné mentální práci, například po 1–2 hodinách práce.

Před učením



12:00



Navodí ideální stav pro učení.

Ideální stav mysli pro většinu různých druhů učiva se nachází na hranici hladin vědomí alfa a beta, v pásmu tzv. senzomotorických rytmtů. Program „Před učením“ tento stav zajistí. Mírně Vás osvěží, zkoncentruje a naladí mysl do stavu, kdy budete ideálně přijímat a ukládat informace do paměti.

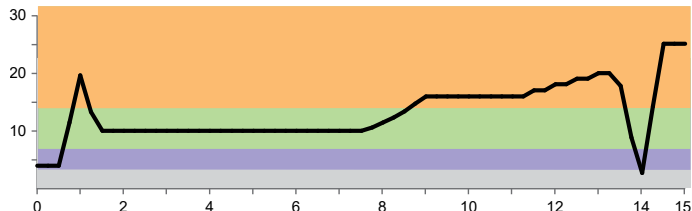
Použití:

Kdykoliv před učením. Můžete jej také využít přímo při učení tak, že nepoužijete brýle, ale jen sluchátka. Účinnost bude o dost menší, ale i tak zanechá výsledek.

Síla koncentrace



15:30



Navození silné koncentrace.

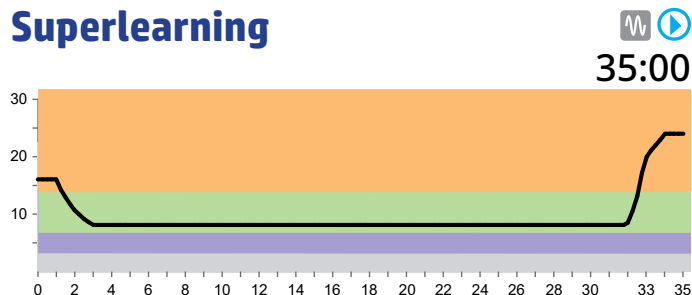
Sezení je určeno pro jakýkoliv účel, kdy se potřebujete koncentrovat: učení, přednáška, sport.

Při pravidelném používání minimálně 3–4× týdně zvyšuje obecnou úroveň koncentrace. Program používá frekvenci, která synchronizuje výkon obou hemisfér – tím dochází ke koncentraci mentálních procesů. Toto sezení se také výborně osvědčuje řidičům na odstranění únavy a zahnání mikrosnánku.

Použití:

Kdykoliv pro koncentraci. Pokud je nižší koncentrace způsobena především silnou únavou nebo stresem, použijte nejdříve relaxační program.

Superlearning



Zrychlené učení.

Sezení je určeno speciálně pro superlearning. Průkopníkem této techniky je **bulharský vědec Georgi Lozanov** a jejím základem je stav uvolněné mysli. V tomto stavu, tedy v hladině alfa 10 Hz, přijímá mozek informace mnohem rychleji než v běžném bdělém stavu učení. Podle výzkumů se zvyšuje příjem a zapamatovatelnost informací až o desítky procent!

Ale pozor, musí to být informace, které se mohou s jistotou navázat na souvislosti nebo podobné informace, které již máte v hlavě nebo jste se nedávno učili. Ideálně je tedy vhodné použít superlearning pro opakování učiva, pro učení slovíček jazyka, pokud již máte určitou znalost jazyka (nejste úplný začátečník) nebo pro zapamatování relativně jednoduchých textů. Tento způsob učení není vhodný pro prvotní

osvojování si učiva, které vyžaduje logické zařazování a spojování informací a vyšší přemýšlení v souvislostech.

Použití:

K tomu programu si připojte nahrávku s učivem – buď z externího přioslechu nebo si ji nahrajete přímo do přístroje a připojte při spuštění programu. Obě možnosti jsou popsány v návodu k použití. Doporučujeme, pokud to lze, abyste si učivo sami nahráli! Stačí přečíst text hlasitě na diktafon. Efektivita učení tímto způsobem je neuvěřitelně vysoká!

Syndrom vyhoření

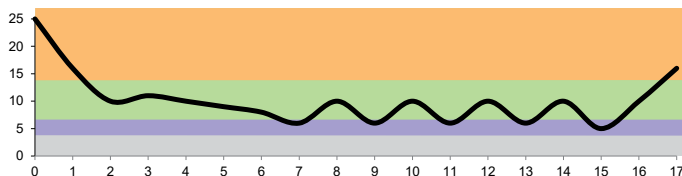
Program Emoční klid je určen zejména pro odpočinek od lidí a Syndrom vyhoření a Vášeň jsou určeny pro navrácení duševního klidu a energie a jako prevence syndromu vyhoření.

Alternativa: relaxační a energizační programy.

Emoční klid



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).



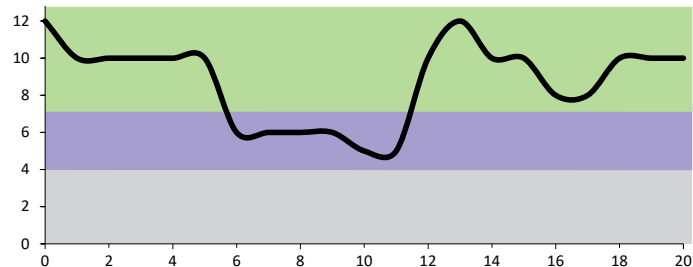
Použití:

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

Syndrom vyhoření



20:00

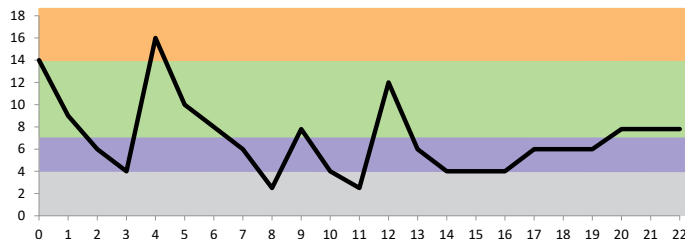


Prevence i náprava syndromu vyhoření.

Program nemůže nahradit komplexní léčbu, ale může ji hodně podpořit. Zvláště v případech, kdy je symptomem syndromu vyhoření silná únava. Program navrácí vnitřní duševní klid, energii a nadhled.

Použití:

Jako prevenci používejte 1× týdně, při probíhajícím syndromu vyhoření obden po dobu 14 dní a střídejte jej s programy na relaxaci a energii.



Prevence i náprava syndromu vyhoření.

Sezení „Vášeň“ Vás probudí ze zlého snu – ze syndromu vyhoření. Vráť Vám vnitřní klid a cestu k sobě sama. Program vrací duševní klid a nabízí jemnou inspiraci k novému začátku, k podnícení vášně.

Použití:

Používejte jej minimálně obden, po dobu 1–2 týdnů a kombinujte jej s relaxačními a energizačními programy.

Sport

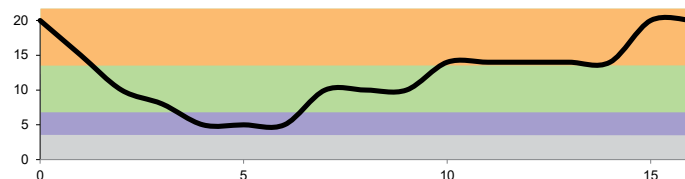
Oba programy jsou obdobné, program Golf a sporty je novější a univerzálnější. Vyzkoušejte oba.

Alternativa: relaxační a energizační programy.

Golf a sporty



16:04



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 první 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 zlepší 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 mysli, 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 páte: 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 Sommerové*) a dále na základě zkušeností Jan Valucha, MBA s mentálním tréninkem evropských vrcholových sportovců.

Použití: vždy před sportovním výkonem, co nejblíže 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.

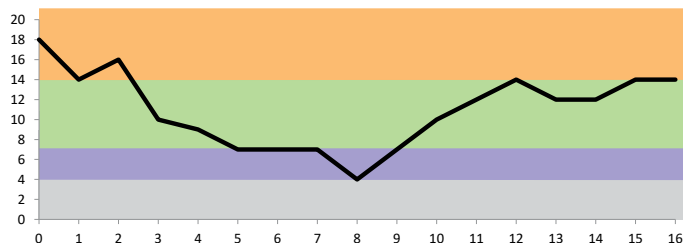
Ve vrcholovém sportu je vhodnější využít několik různých cílených programů pro dané oblasti (odstranění trémy před výkonem, zvýšení koncentrace, flow a další), přizpůsobených individuálně pro daného sportovce. Zde v programu je vlastně vše dohromady.

**) 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.*

V zóně



15:43



Pro navození flow.

Stav zóny je poslední dobou používán zejména ve vrcholovém sportu, ale užitečný může být pro kohokoliv, pro každodenní život. Jedná se o stav, kdy je sportovec (anebo manažer) plně ponořen do svého výkonu a tělo a mysl funguje v naprosté a jakoby automatické synchronicitě. V tomto stavu, jemuž odpovídá určitá frekvence mozkových vln, je člověk schopen podávat vrcholné, maximální výkony – ať už fyzické nebo psychické.

Použití:

Vyzkoušejte několikrát před tréninkem a jakmile si program „osaháte“, tak naostro těsně před závodem.



Bolesti

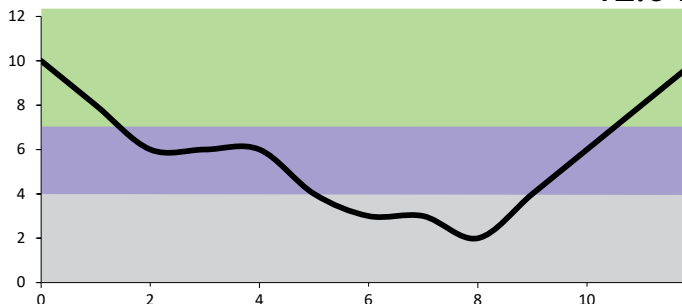
Bolesti jsou často „v hlavě“, proto je AVS metoda pro eliminaci bolestí tak účinná.

Alternativa: můžete také využít jakýkoliv relaxační program.

Bez bolesti



12:04



Univerzální pro eliminaci bolesti.

Program navozuje postupně několik různých frekvencí (pásem vědomí), ve kterých dochází k produkci endorfinů. Ty eliminují bolest přímo na úrovni nervových vzruchů. Program můžete použít pro zmírnění jakýchkoliv bolestí – zubů, svalů, zad, po úraze.

Použití:

Kdykoliv při bolesti.

Bolesti



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.

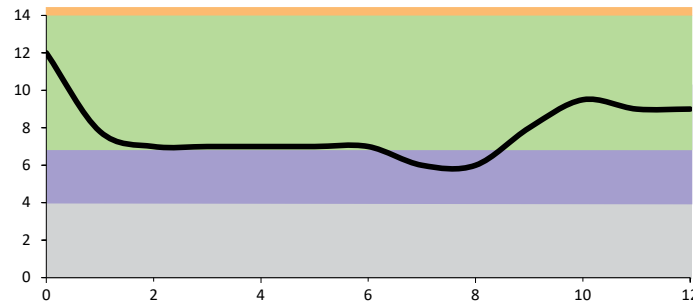
Použití: kdykoliv při bolesti, i dlouhodobě, v kritických momentech i 2× denně.

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

Na migrény



12:20



Eliminace migrén.

Největší smysl má preventivní. Společným jmenovatelem migrén, ať už je příčina jakákoliv, je nedostatečné prokrvení mozku. Audiovizuální stimulace zlepšuje prokrvení mozku téměř při každém programu, ovšem tento program je speciálně vyvinutý pro zlepšení průtoku krve v hlavě. Program používejte preventivně ve dnech, kdy netrpíte migrénou a bude se zlepšovat vaše odolnost vůči bolestem hlavy. Akutně při migrenozním záchvatu jej můžete použít také, ale je to riskantnější varianta.

Použití:

Ideálně 2–3× týdně místo relaxačního programu jako prevenci.

Děti a zábava

Tato kategorie nepotřebuje další vysvětlení.

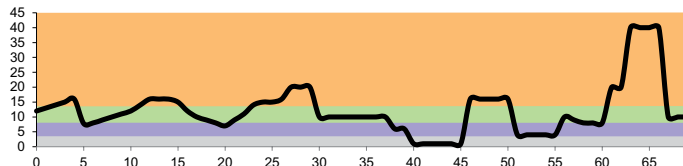
Použití u všech programů této sekce:

Kdykoliv podle chuti. Mohou nahradit energizační programy, sezení Dlouhá cesta i relaxační program.

Dlouhá cesta



69:08



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

Život je dlouhý, tak se chvíli zastavte. Zasloužíte si užít si hodinu jen pro sebe. Program vás zavede na různá místa naší planety i vesmíru a také do hlubokých zákoutí vaší vlastní 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 scénérie, občas napětí, ale konec dobrý.

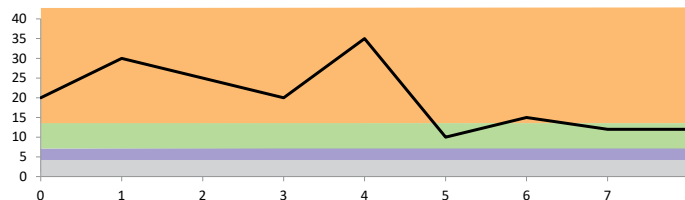
Jak to bude:

Nejdřív se u „frizéra“ dáte trochu do gala – pak přes ulici na nádraží a vyrážíte směr severní Evropa – ve Finsku vás vítají hned u vlaku – někdo vás přesunul rychle do Irska – a pak už na lod přes oceán – probouzí se na souši právě ve chvíli, kdy se rozdělává oheň – šaman vás asi přenesl přímo do And – jste na plachetnici, přes Pacifik – vystupujete u břehu ještě do vody, Afrika – skrápí vás monzunové deště, míjíte 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.

Jupííí



7:30



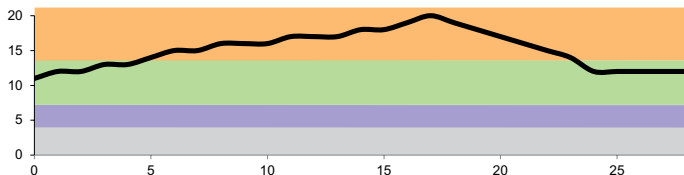
Jděte se bavit!

Každou sekundu se odehrává pro mozek zdravá zábava.

Niňauwe



27:56



Zaměstnejte děti, když potřebujete čas pro sebe.

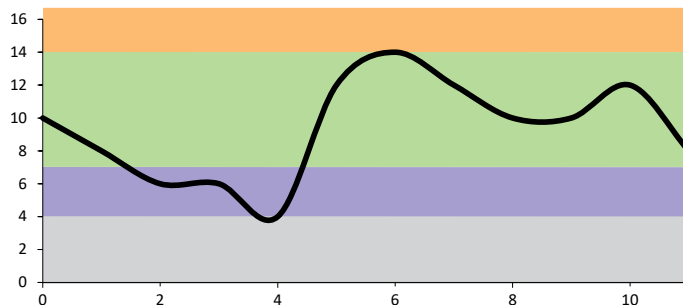
Zdraví prospěšná zábava pro děti místo mobilu nebo televize. Příběh – pohádka, se světelnými a zvukovými efekty. Kromě pestrých efektů využívá také fázový posun frekvencí (jiná frekvence pro levou a pravou stranu), prostorový zvuk moře...

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!

Zábava



11:28



Zdravá zábava.

Další popis není potřeba – prostě vyzkoušejte!

Doplňkové programy

Frekvence

Tyto programy můžete použít k účelům uvedeným u každé frekvence. Nenahrazují hlavní programy – slouží jako doplněk pro uživatele, kteří již mají určité zkušenosti.

- Každý program trvá 60 minut.
- Zvukovou stimulaci tvoří binaurální rytmy.
- Barva všech programů je bílá.
- U specifických frekvencí jsou v závorce uvedeny jejich názvy.

1,5 Hz	hojení / léčení / zmírnění bolesti (Abrahamova univerzální léčivá frekvence)
2,0 Hz	hluboký spánek / nervová regenerace / imunita
3,9 Hz	vnitřní mír
5 Hz	neobvyklé řešení problémů (přímý přístup k podvědomí – „šamanský“ stav vědomí)
6,0 Hz	stimulace paměti / kreativní vizualizace
7,8 Hz	uzemnění / růstový hormon / revitalizace / proti jet-lag (Schumannova rezonance)
8,0 Hz	hluboká relaxace / imunita / pozitivní myšlení / zrychlené učení / lepší nálada / kreativní

řešení / inspirace / motivace / eliminace prokrastinace

10,0 Hz	rovnováha / zmírnění abstinčních příznaků (všechny závislosti) / zrychlené učení (superlearning) / relaxace / eliminace bolesti / zlepšení paměti a čtení
12,0 Hz	mentální stabilita / duševní jasnost (vstup do všech frekvencí)
14,0 Hz	koncentrace / vitalita
16,0 Hz	flow / pro sportovní fyzický výkon / eliminace ADHD (SMR rytmy)
18,0 Hz	normální stav bdělosti / proti hyperaktivnímu chování, např. u ADHD / zlepšení paměti / čtení / hláskování / matematické výkony / plánování
20,0 Hz	bdělý výkon = eliminace tinnitu / zmírnění bolestí hlavy / eliminace demencí
25,0 Hz	eliminace úzkosti a klasické deprese
33,0 Hz	hypersenzitivita (vědomí Krista)
35,0 Hz	rovnováha čaker
40,0 Hz	vysoký kognitivní výkon = prevence a eliminace Alzheimerovy choroby (demencí) / zpracování informací na vysoké úrovni / vysoký kognitivní výkon

Tip Galaxy:

K těmto programům si můžete přidat vlastní zvukovou nahrávku, například hudbu, přímo z AVS přístroje (bez kabelu) – funkce Přímý příposlech.

Tento program si můžete prodloužit, resp. opakovat jej ve smyčce automaticky stále dokola.

Navolení možností najdete popsáno v návodu k použití.

Hladiny vědomí

Tyto programy oscilují vždy v příslušné hladině vědomí. Stimulace probíhá v sinusové vlně mezi spodní a horní hranicí příslušné hladiny, například u programu Theta osciluje mezi 4 Hz až 7,8 Hz. Jedná se o určitou „ochutnávku“ dané hladiny vědomí.

- Každý program trvá 30 minut.
- Zvukovou stimulaci tvoří binaurální rytmy.
- Barva programů je nejpřirozenější podle dané frekvence.

Delta	0,5 – 3,9 Hz	bílá
Theta	4,0 – 7,8 Hz	fialová
Alfa	7,8 – 13,9 Hz	zelená
Beta	14,0 – 30,0 Hz	oranžová
Gamma	30,0 – 60,0 Hz	červená

Colorterapie

Tyto programy můžete použít ke colorterapii. Účinky jednotlivých barev na lidský organismus najdete v návodu k použití nebo v popisech metody colorterapie na internetu.

- Každý program trvá 30 minut.
- Program obsahuje frekvenci příslušnou dané barvě – frekvence jsou uvedeny v závorce.
- Zvukovou stimulaci tvoří binaurální rytmy.

Bílá (12 Hz)

Červená (30 Hz)

Fialová (4 Hz)

Modrá (6 Hz)

Oranžová (20 Hz)

Tyrkysová (8 Hz)

Zelená (10 Hz)

Žlutá (16 Hz)

Tip Galaxy:

K těmto programům si můžete přidat vlastní zvukovou nahrávku, například hudbu, přímo z AVS přístroje (bez kabelu) – funkce Přímý příposlech.

Tento program si můžete prodloužit, resp. opakovat jej ve smyčce automaticky stále dokola.

Navolení možností najdete popsáno v návodu k použití.

Fototerapie

Jedná se o programy, kde trvale svítí světlo (brýle neblíkají). Světelná stimulace tedy nepřenáší frekvenci, zvuková stimulace ano. Slouží jako doplněk pro eliminaci SAD (sezonních depresí), úzkostí, klinických depresí, špatné nálady. Jedná se o metodu fototerapie, nazývaná též světelná terapie, při které se používá stálé světlo vysílané ze stojacích LED lamp (biolampy) nebo světelných brýlí. Klasické AVS programy jsou pro řešení těchto problémů účinnější, ale někomu mohou tyto speciální programy vyhovovat jako doplněk, protože působení je mírně odlišné a mohou je použít i hodně světlocitlivé osoby. Programy jsou zhotoveny v různých frekvencích, je potřeba vyzkoušet, jaký program bude vyhovovat.

- Každý program trvá 30 minut.
- Barva všech programů je bílá.
- Zvukovou stimulaci tvoří binaurální rytmy.

Pro eliminaci endogenních depresí (člověk je v útlumu, nedostatek energie, motivace, „dopaminu“) a sezónních depresí (SAD) – při nedostatku světla:

Foto 16 Hz / Foto 20 Hz / Foto 30 Hz / Foto 40 Hz

Pro eliminaci úzkostí, napětí:

Foto 6 Hz / Foto 8 Hz / Foto 10 Hz / Foto 12 Hz

Tip Galaxy:

K těmto programům si můžete přidat vlastní zvukovou nahrávku, například hudbu, přímo z AVS přístroje (bez kabelu) – funkce Přímý příposlech.

Tento program si můžete prodloužit, resp. opakovat jej ve smyčce automaticky stále dokola.

Navolení možností najdete popsáno v návodu k použití.

Zvuky přírody – audiosoubory

Jedenáct zvuků přírody vynikající kvality, často v prostorovém (5D) provedení. Jedná se pouze o audiosoubory, tedy jen nahrávky k poslechu (bez světelné stimulace). Můžete je použít jako podklad k programům, které obsahují jen rytmické zvuky nebo k samostatnému poslechu.

- Každý zvuk je zhotoven ve dvou délkách – 30 minut a 60 minut.
- Postup přidání k programům najdete v návodu One.

Bouřka / Bystřina / Cvrčci / Déšť / Fontána / Moře / Potok / Prales / Ptáci / Řeka / Vodopád

Práva

Výrobce a celosvětovým výhradním dodavatelem
AVS přístroje One je společnost Galaxy neuroinstitut.

Vývoj: USA / Česko

Výroba: USA / Česko / Čína

© Programy One jsou autorským dílem, jsou chráněny
autorskými právy v celém rozsahu a jejich zneužití je trestné.

© Provedení a grafické zobrazení programů:
Galaxy neuroinstitut, Jan Valuch, 2026.

© Psychowalkman, Galaxy a One jsou registrované ochranné
známky nebo chráněná označení a jejich zneužití je trestné.
Názvy technologií jsou mezinárodně chráněná označení.



Značkový AVS přístroj s ověřenou účinností.

Poslední revize: 07/2026



Založena 1995. Vývoj a distribuce.
Since 1995. Development and sale.



Vyvinuto ve spolupráci s WAAT
(World Association for AVS technology).