

Relaxman Premium Plus

Programová knihovna




Galaxy[®]
neuroinstitut

Kontraindikace

Bez konzultace s lékařem by neměly používat AVS přístroj tyto osoby:

- osoby trpící jakýmkoliv diagnostikovaným záchvatovým onemocněním (např. epilepsií),
- osoby s diagnostikovanou vážnou duševní poruchou (např. schizofrenií),
- osoby 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.

Snášlivost a bezpečnost

Vývoj AVS technologie trval přes 50 let a během této doby nebyly při klinickém ani samoučivatelském 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 světloplachostí, 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, požitě těsně před použitím přístroje, mohou snížit účinek stimulace, zejména relaxačních a spánkových programů.
- 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 zdarma v poradně **Lékař Galaxy**. Najdete na www.psychowalkman.cz/sluzby.

Rozdíly mezi jednotlivými druhy zvukové stimulace:

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

AV stimulační zvuky jsou typické zvuky pro AVS technologii a nikde jinde se s nimi nesetkáte. Jsou to zvuky vědecky vyvinuté pro to, aby rychle přeladily mozek, navodily tu správnou konkrétní frekvenci. Nejčastěji se používají tzv. binaurální rytmy, ale také různé šumy. 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.

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 nejrozličnější účinky a až se stanete po několika použitích 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.

Upozornění:

Jména a popis programů naznačují zamýšlený účinek, který se může mírně lišit od vaší vlastní zkušenosti.

Zdravotní upozornění:

Při používání respektujte zdravotní upozornění uvedené na vnitřní obálce této knihovny a v návodu přístroje Relaxman.

Seznam programů

Relaxace: počet programů – 13

název programu	čas	zvuk
Denní únik	20:00	kombinace
Duha	22:25	hudba
Cesta vlakem	23:00	hudba
Lov na medvědy	22:26	hudba
Na pláži	20:00	hudba
Pohodář	16:00	hudba
Přeladěníčko	5:30	hudba
Rovnováha	14:36	hudba
Siesta po práci	15:00	zvuky
Svalové uvolnění	20:00	hudba
Uvolni se	15:52	hudba
V lese	45:00	hudba
Živá voda	12:31	kombinace

Spánek: počet programů – 7

název programu	čas	zvuk
Noční obloha	18:00	zvuky
Příprava na spánek	15:13	zvuky
Rychlý šlofik	15:42	hudba
Ukolébavka	24:00	zvuky
Vypni a spi	30:00	kombinace
Výživný spánek	60:00	zvuky
Zpět do říše snů	11:15	hudba

Meditace: počet programů – 6

název programu	čas	zvuk
Astrální výlet	10:00	kombinace
Letem světem	20:00	hudba
Nádhera	20:00	hudba
Intuice a hemisféry	20:00	hudba
Schumannova rezonance	11:05	kombinace
Šaman	12:00	hudba

Učení: počet programů – 8

název programu	čas	zvuk
ADHD neexistuje	14:32	kombinace
Antitréma	10:00	zvuky
Fixace učiva	20:00	zvuky
Chytrá hlava	17:41	kombinace
Pauza při učení	12:00	zvuky
Před učením	12:00	kombinace
Síla koncentrace	15:30	zvuky
Superlearning	35:00	zvuky

Energie: počet programů – 4

název programu	čas	zvuk
Klidná síla	12:00	kombinace
Maratonec	21:00	zvuky
Rodeo	11:39	zvuky
Vstávej!	20:00	zvuky

Deprese: počet programů – 6

název programu	čas	zvuk
Antismutek	17:09	hudba
Pozitivum	16:24	hudba
Proti depresi	60:00	zvuky
Říše klidu	10:15	hudba
SAD	17:57	hudba
Zbavte se napětí	16:00	zvuky

Speciální: počet programů – 26

název programu	čas	zvuk
ADHD	30:00	zvuky
Bez alergie	12:20	kombinace
Bez bolesti	12:04	kombinace
Distres	20:00	hudba
Hyperaktivita	10:54	hudba
Jetlag	20:06	zvuky
Jóga	50:00	zvuky
Jupííí	7:30	hudba
Kreativita	10:00	kombinace
Mental Ironman	18:21	kombinace
Na migrény	12:20	kombinace
Onko léčitel	24:55	kombinace
Rajská zahrada	16:08	kombinace
Růst dendritů	21:24	kombinace
Sexuální apetence	15:00	zvuky

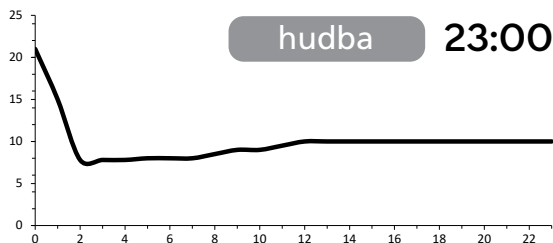
název programu	čas	zvuk
Svoboda	29:55	kombinace
Syndrom vyhoření	20:00	kombinace
V zóně	15:43	kombinace
Vášeň	21:54	kombinace
Vizualizace	20:00	kombinace
Vítěz	15:02	hudba
Vysoký krevní tlak	10:00	zvuky
Vyšší imunita	30:00	zvuky
Zábava	11:28	hudba
Závislosti	20:00	zvuky
Znovuzrození	15:42	kombinace

Relaxace

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.

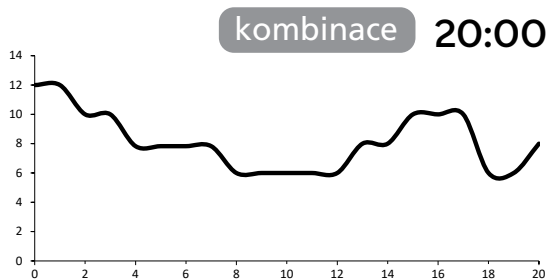
Cesta vlakem

Užijte si výlet a zasněte se. Program je ideální spustit po práci, před trávením volného času. Poskytuje vydatnou denní relaxaci. Můžete jej používat i denně, pokud Vám to čas dovolí.



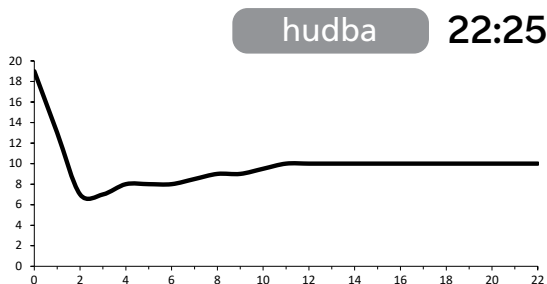
Denní únik

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“! Program můžete použít kdykoliv, i dopoledne.



Duha mluvené slovo Ota Jirák

Vynikající odpočinkový program, s hlubší relaxací. Doprovodí Vás snový příběh Oty Jiráka, speciální uvolňující hudba a zvuky přírody. Program je vhodný použít odpoledne nebo navečer, kdy už Vás nečeká práce nebo psychicky obtížné činnosti.

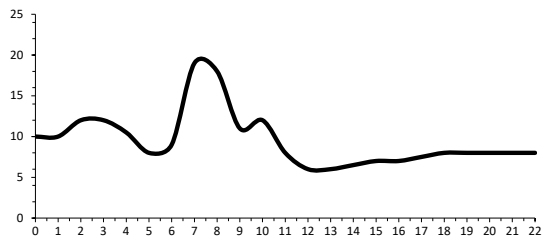


Lov na medvědy mluvené slovo: Ota Jirák

hudba

22:26

Mírná relaxace s příběhem. Program má více různorodých přechodů frekvencí a slouží zejména na přeladění z běžného denního shonu do relaxačního „módu“. Jedná se o střední relaxaci, kterou je vhodné využít zejména v odpoledních až podvečerních hodinách. Program odruší nutkavé myšlenky, mírně vás zrelaxuje a dodá energii.

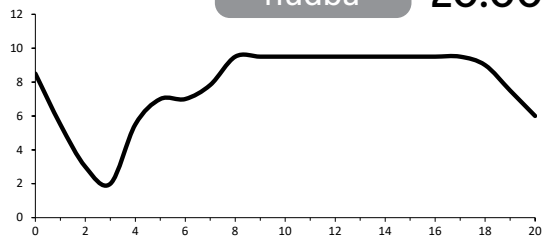


Na pláži

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. Program je vytvořen pro běžnou denní relaxaci a můžete jej využít kdykoliv, i těsně před spánkem.

hudba

20:00

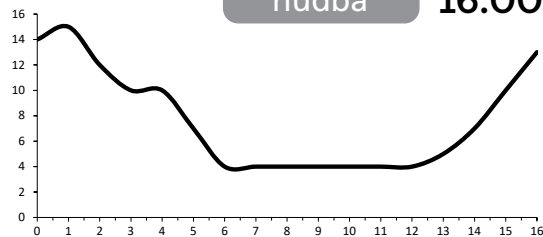


Pohodář

Není nic hezčího než sejít lesem k řece a rozjímat u vody. Program pro střední relaxaci, který můžete použít kdykoliv přes den nebo těsně před spaním na prohloubení spánku.

hudba

16:00

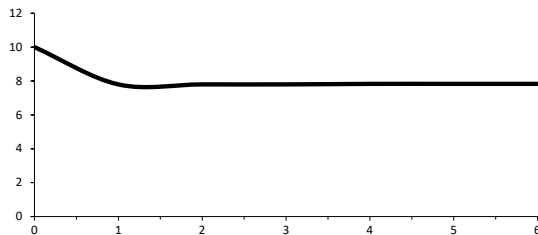


Přeladěníčko

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. Můžete jej použít i dvakrát hned za sebou.

hudba

5:30

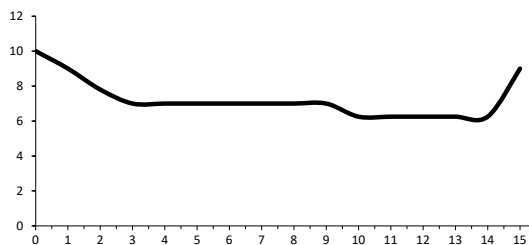


Rovnováha

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. Po programu se ještě alespoň hodinu nepouštějte do ničeho extra náročného.

hudba

14:36

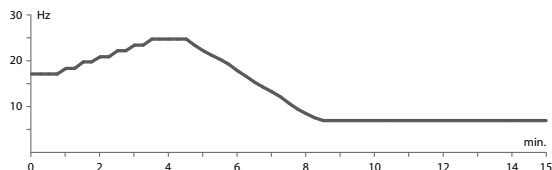


Siesta po práci

Jak už název napovídá, jde o praktickou rychlou relaxaci, kterou můžete využít například po příchodu z práce. 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.

zvuky

15:00



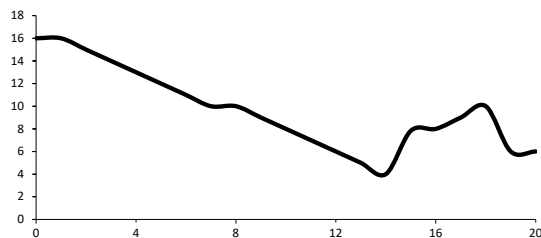
Svalové uvolnění

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.

hudba

20:00

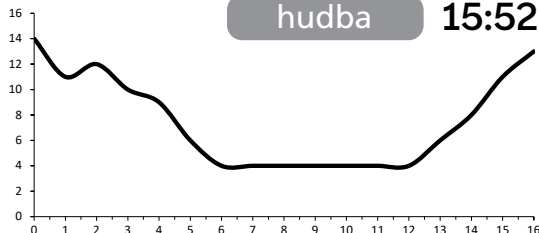


Uvolni se mluvené slovo Ota Jiráček

Střední až hluboká relaxace, ale přitom dostatečně rychlá. Jedná se o řízenou relaxaci s mluveným slovem. Poslouchejte pokyny a procítnete odpočinutí.

hudba

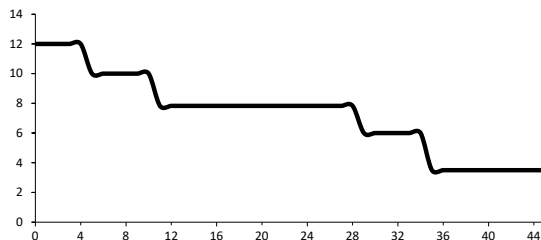
15:52



V lese

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. Vhodné je použít program jedenkrát týdně pro kompletní regeneraci těla. 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.

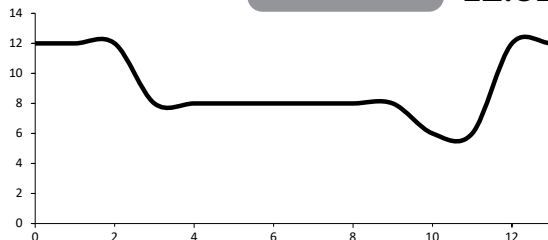
hudba 45:00



Živá voda

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.

kombinace 12:31



Spánek

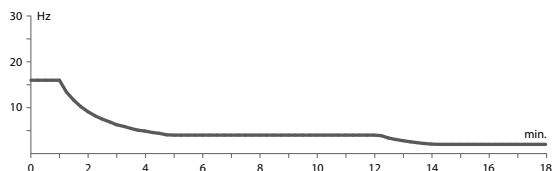
Programy na spánek je vhodné kombinovat s relaxačními programy. Špatný spánek je totiž často důsledkem nedostatečné relaxace – nevyrelaxovaného stresu a napětí. Vyzkoušejte tyto programy i v případě, že nemáte žádné potíže se spánkem! Budete překvapeni, nakolik lze spánek ještě prohloubit a zkvalitnit.

Je možné, že při spánkových sezeních usnete. Nebraňte se tomu, je to ta nejzdravější varianta. Nemusíte se při usnutí obávat ani o brýle a sluchátka – většina uživatelů si je instinktivně sundá během noci a pokud ne, jsou vyrobeny tak, aby se při zalehnutí nezničili.

Noční obloha

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. Program nepoužívejte vícekrát než jednou za noc.

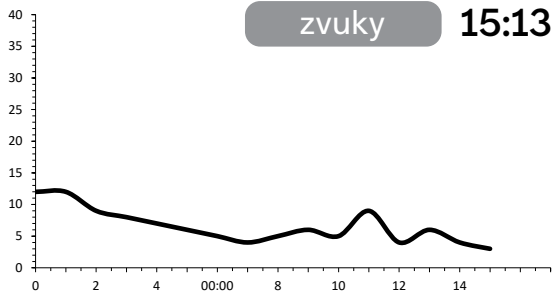
zvuky 18:00



Příprava na spánek

Program Vás připraví na spánek a navodí hlubokou relaxaci, po které snadno usnete. Používejte jej těsně před spaním.

zvuky 15:13

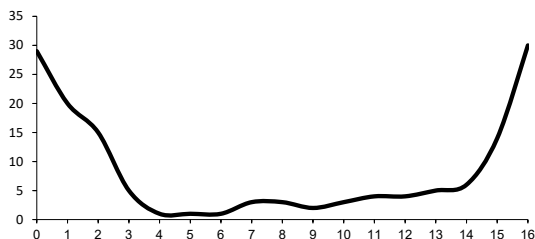


Rychlý šlofík

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.

hudba

15:42

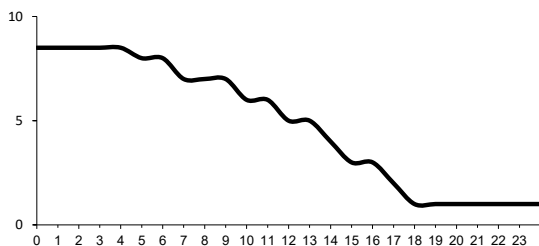


Ukolébavka

Klasický spánkový program s cílovou frekvencí v hladině delta. Uspí Vás za každých okolností. Použít jej můžete kdykoliv, když nemůžete usnout nebo preventivně ke zlepšení kvality spánku. 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 3x týdně nebo nárazově, jakmile budete předpokládat, že se symptomy těchto poruch mohou objevit.

zvuky

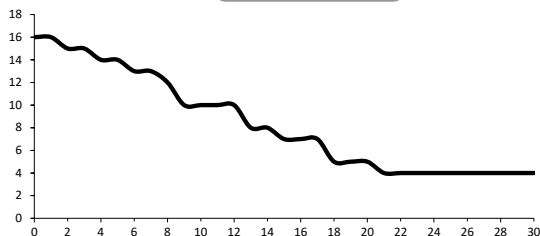
24:00



Vypni a spi

Neschopnost rychle (dobře) usnout je u většiny lidí způsobena špatnou životosprávou, stresem, množstvím únavy (nevyrelaxovanou únavou), 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.

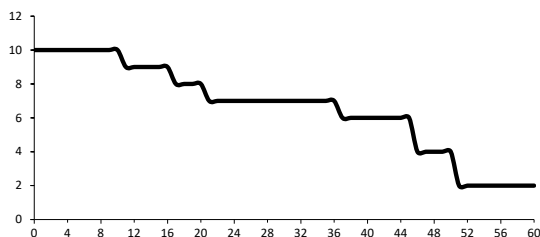
kombinace 30:00



Výživný spánek

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 2-3x 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 prosteďte s jinými spánkovými programy.

zvuky 60:00



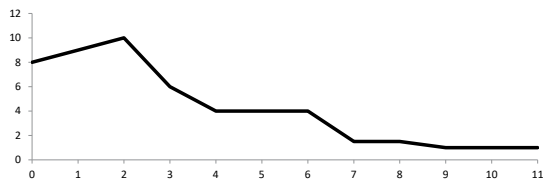
Zpět do říše snů

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

Určení: pro případy, kdy se v noci nebo brzy nad ránem nechtěně vzbudíte a chcete ještě hluboce usnout a spát.

hudba

11:15

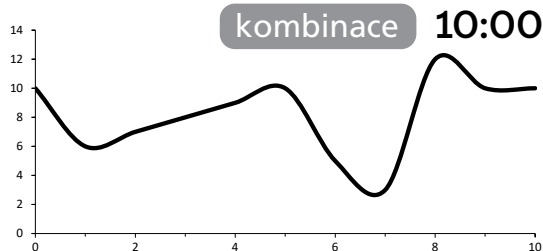


Meditace

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. Jsou ovšem vytvořené tak, že jeden program můžete spustit opakovaně hned dvakrát za sebou.

Astrální výlet

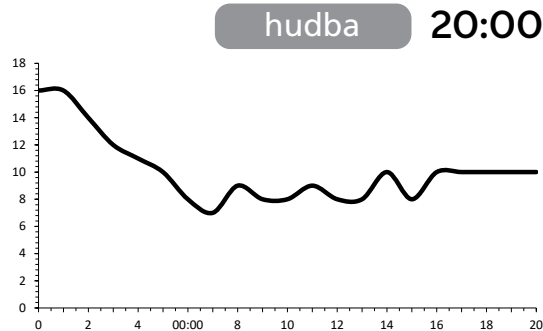
Program vás na chvíli přenese do hlubin vesmíru. Míhotavé paprsky hvězd, asteroidů a neznámých vesmírných útvarů vám pootevrou i hlubiny vaší mysli.



Letem světem

Syntetizované zvuky vás odvedou od událostí uplynulého dne do oázy relaxace. Ponoříte se do světa 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.

Určení: Program je na pomezí hlubší relaxace a vzepětí energie. Je vhodný spíše večer, těsně před spaním, než během dne. Jde o mírné načerpání energie, skrývající cosi mystického! Lépe se srovnáte se svým údělem na této planetě. Program je určen pro klasickou relaxaci, s odstraněním stresu a únavy a především odproštuje od úzkostí a negativních pocitů.



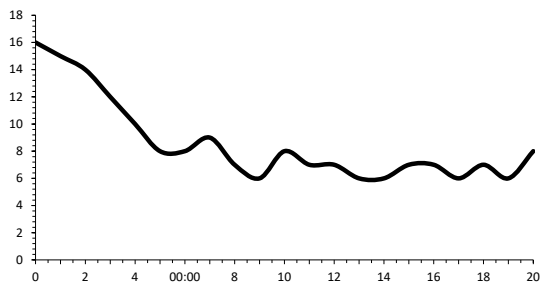
Nádhera

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.

Určení: Pro odstranění stresové smyčky, což je stres z jedné stresové události, kterou pak prožíváte znovu a znovu pouze ve vaší hlavě. Pokud budete hodně uštresovaní, můžete ke konci programu i usnout, čemuž se nebraňte.

hudba

20:00

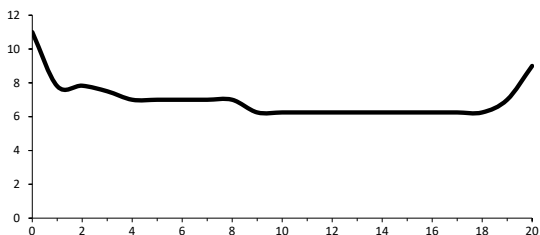


Intuice a hemisféry

Toto velmi 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.

hudba

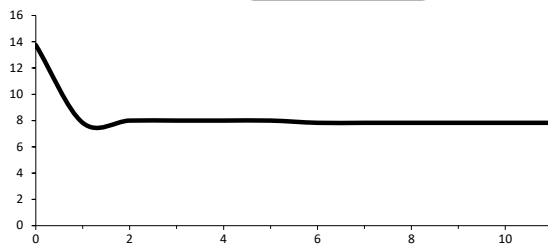
20:00



Schumannova rezonance

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.

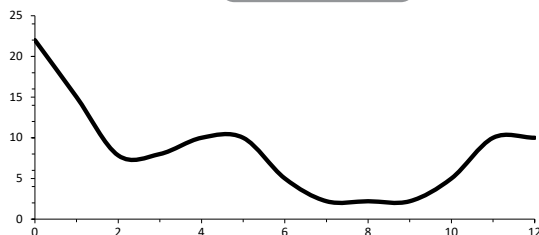
kombinace 11:05



Šaman

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.

hudba 12:00



Učení

Několik způsobů, jak zrychlit učení, zvýšit koncentraci a to i dlouhodobě: pravidelným používáním těchto programů.

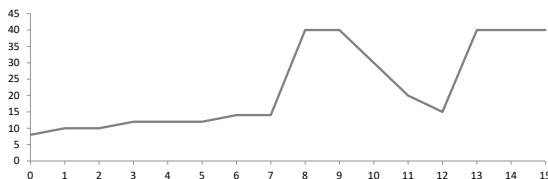
ADHD neexistuje

ADHD, syndrom nepozornosti a z toho plynoucí špatné výsledky dítěte ve škole = toho se lze s AVS přístrojem zbavit velmi účinně! Program podle vzorů NLP (neurolingvistického programování) napovídá, že ADHD lze vyřešit. Program využívá speciální pásmo vědomí, které právě dětem se syndromem ADHD chybí.

Tak program akutně zvyšuje jejich momentální koncentraci a při pravidelném používání alespoň 2-3x týdně urychluje přirozené dozrání mozku a jeho schopnosti navozovat správné mozkové frekvence vhodné pro koncentraci a učení. Zmíněné pásmo vědomí se nazývá SMR (senzomotorické rytmy) a odpovídají mu frekvence 12-15 Hz. V tomto stavu se zvyšují kognitivní schopnosti, tok kreativního myšlení a navozuje se optimální koncentrace. Současně program utlumuje hladinu vědomí theta, která je při ADHD nežádoucí. Navíc využívá i speciální frekvenci 40 Hz, která podporuje rozvoj (vyšší) inteligence.

Určení: pro odstranění ADHD u dětí. Používejte pravidelně, první výsledky včetně zlepšení školních dovedností budou patrné již po několika použitích. Program má kreativnější ztvárnění a obsahuje prvky zábavnosti, aby děti ani při opakovaném použití nenudil.

kombinace 14:32

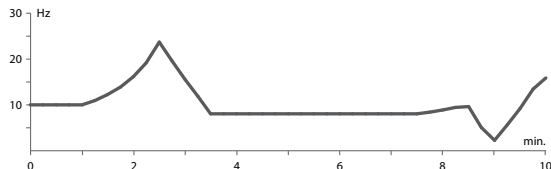


Antitréma

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

zvuky

10:00

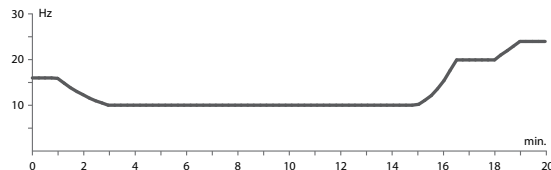


Fixace učiva

Mozku trvá zhruba 24 hodin, než zafixuje naučené učivo do střednědobé a dlouhodobé paměti – než ho takzvaně napevno „uloží“. Nejrychleji 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, podobně jako spánek. Navodí uvolněný stav mysli, ve kterém fixace bezpečně a rychle probíhá. Použijte jej vždy po učení.

zvuky

20:00



Chytrá hlava

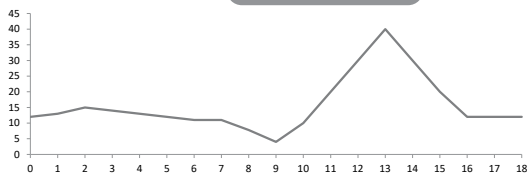
Fenomenální výzkumy v oblasti neurověd za posledních 20 let ukázaly, že IQ i EQ lze vhodnou stimulací mozku zvyšovat. Tento program stimuluje centra zodpovědná za intelektuální výkon.

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 sítě neuronů. Zlepšuje jako klíč k pochopení vědomí paměť a učení. Program používejte pravidelně, nejméně 2x týdně a kombinujte jej s jinými programy, například relaxačními.

Určení: pro zvyšování intelektuální kapacity, pro růst IQ a EQ, u zdravých i nemocných lidí.

kombinace 17:41

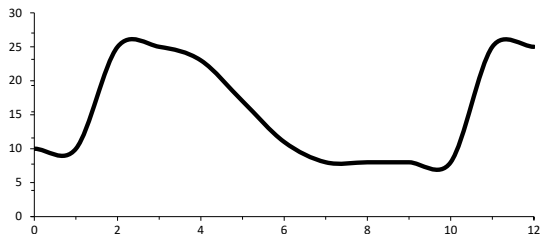


Pauza při učení

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 1-3 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.

zvuky 12:00

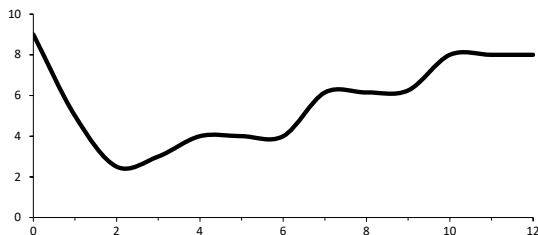


Před učením

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

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

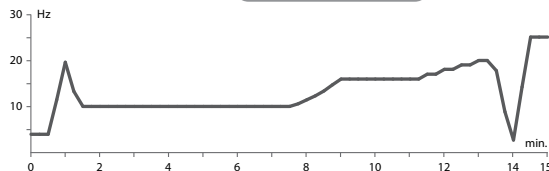
kombinace 12:00



Síla koncentrace

Sezení je určeno pro jakýkoliv účel, kdy se potřebujete koncentrovat: učení, přednáška, sport. Při pravidelném používání minimálně 3-4x týdně zvyšuje obecnou úroveň koncentrace. Program používá frekvenci, která synchronizuje výkon obou hemisfér – tím dochází ke koncentraci mentálních procesů. Pokud je nižší koncentrace způsobena především silnou únavou nebo stresem, použijte nejdříve relaxační program. Toto sezení se výborně osvědčuje řidičům na odstranění únavy a zahnání mikrosnánku.

zvuky 15:30



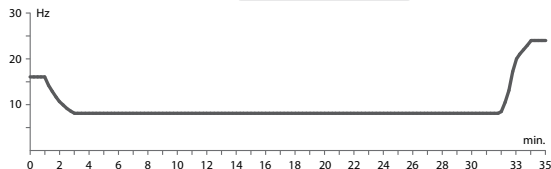
Superlearning

Sezení je určeno speciálně pro superlearning, tedy učení se z příposlechu. K Relaxmanu si připojte nahrávku s učivem (můžete si ji i sami namluvit!) a zapněte společně s tímto programem. Program probíhá v hladině alfa, na úrovni 10 Hz, což je velmi uvolněný stav mysli, ideální k příjmu a ukládání informací.

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 přemýšlení v souvislostech. Průkopníkem techniky „superlearning“ je bulharský výzkumník Lozanov a jejím základem je stav uvolněné mysli.

zvuky

35:00

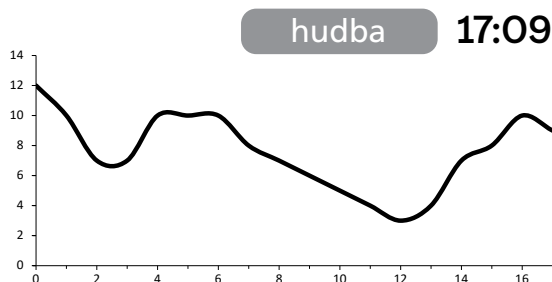


Deprese

Následující programy na ovlivnění nálady jsou účinné zejména schopností spustit v mozku a v těle produkci příslušných hormonů: serotoninu, dopaminu, endorfinů a dalších. Jakmile cítíte chmurnou náladu, sáhněte po této kategorii. Depresivních či úzkostných stavů existuje velké množství a je někdy obtížné určit jejich příčiny, nicméně velmi často jsou tyto stavy způsobené dlouhodobým stresem. Proto je vhodné následující programy kombinovat i s programy ze sekce „Relaxace“ a „Energie“.

Antismutek

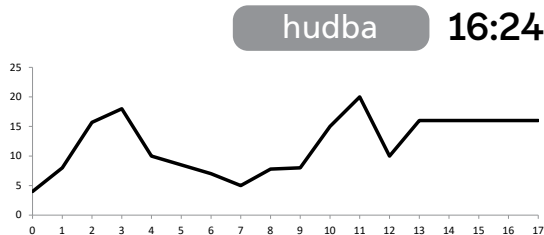
Pokud máte neradostnou, chmurnou náladu, použijte toto sezení. Také je vhodné jej používat v případě velkého smutku či psychické bolesti. Frekvence programu se pohybují střídavě v hladině alfa a theta a zvyšují produkci endorfinů a serotoninu.



Pozitivum

Jak název napovídá, program je určený pro zlepšení nálady. 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.

Určení: Odstranění nedefinovatelných negativních pocitů a myšlenek.

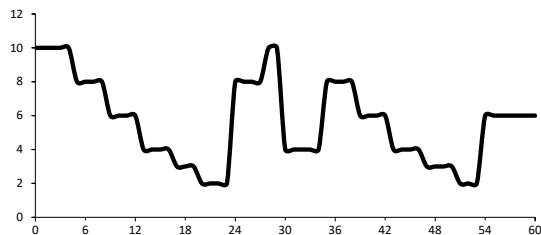


Proti depresi

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 depresivních stavů. Kombinujte jej s programy na energii – mezi programy však nechte odstup několik hodin. 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“).

zvuky

60:00



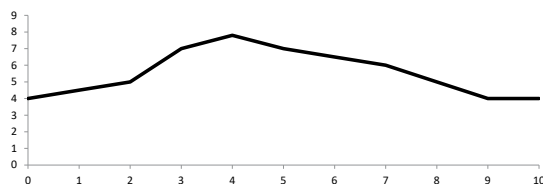
Říše klidu

Velmi jednoduchý, ale účinný program pro řešení podrážděnosti, která může vznikat z různých příčin. 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. Používejte při vzniku problémů nebo preventivně min. 2x týdně.

Určení: pro odstranění podrážděnosti, nervozity a symptomů při PMS (premenstruačním syndromu).

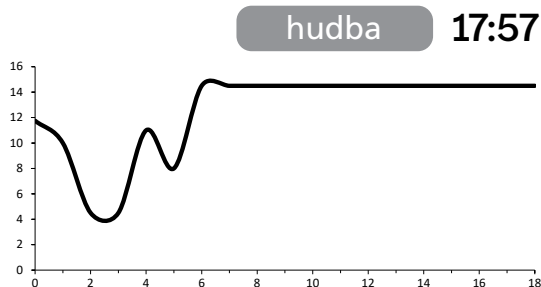
hudba

10:15



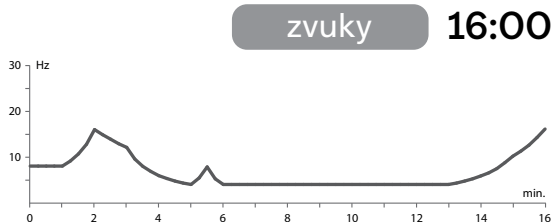
SAD

SAD (Seasonal Affective Disorder) – sezónní afektivní porucha, lidově sezónní deprese, je reakce na nedostatek slunečního svitu. Vzniká nejčastěji v měsících, kdy najednou ubude 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. Tento program můžete používat i preventivně, například s příchodem „tmavších“ dní nebo pokud pracujete na směny.



Zbavte se napětí

Jakmile cítíte napětí, neklid, podrážděnost, nervozitu, použijte toto sezení. Funguje velmi dobře i v případě příznaků PMS (premenstruační syndrom) nebo různých hormonálních výkyvů.

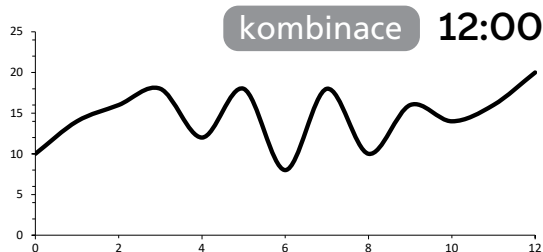


Energie

Programy na zvýšení energie používejte kdykoliv, když vám dochází „baterky“ nebo se potřebujete připravit na náročnou zátěž, zejména fyzickou. Nicméně pokud jste dlouhodobě unaveni, vystaveni stresu, nebo máte větší spánkový dluh, doporučujeme Vám nejdříve použít spíše relaxační nebo spánkové programy. Programy na energii není vhodné použít 2-4 hodiny přes spaním!

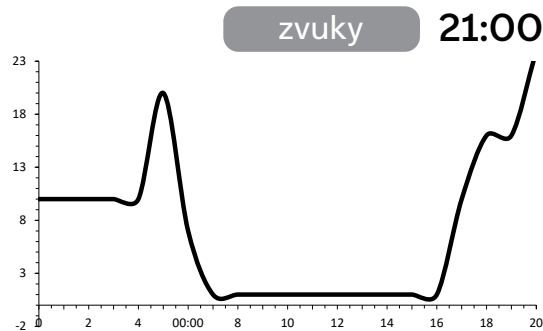
Klidná síla

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



Maratonec

Jestliže chcete vydržet velkou fyzickou zátěž, použijte toto sezení těsně před výkonem. Hluboce uvolní svalstvo a nastartuje fyzické síly. Po skončení byste měli cítit příval energie. Pokud Vaše fyzická aktivita trvá několik hodin, můžete toto sezení použít ještě jednou nebo dvakrát během výkonu.

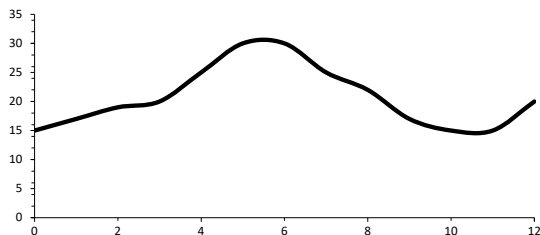


Rodeo

Vysoké frekvence vám dodají nadšení, plnou bdělost a elán. Použijte je ve chvíli, kdy jste momentálně skleslí nebo trochu unavení – „bez šťávy“. Pro vrcholový sport či náročný výkon existuje ještě vhodnější program, než je tento – jmenuje se „Vítěz“ (najdete v kategorii „Speciální“).

zvuky

11:39

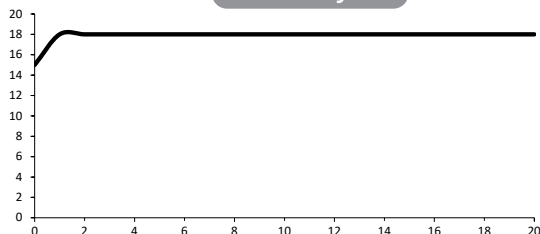


Vstávej!

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.

zvuky

20:00



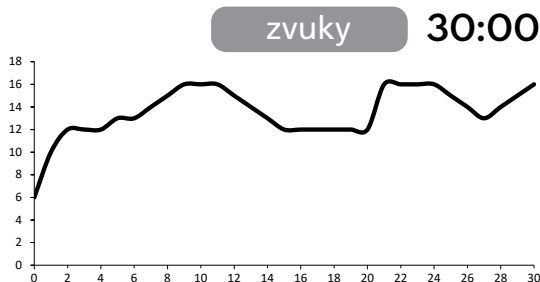
Speciální

Zde najdete mix programů ke speciálním a přesně zacíleným účelům.

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 alespoň 2-3x týdně urychluje přirozené dozrání mozku a jeho schopnosti navozovat správné mozkové frekvence vhodné pro koncentraci a učení. Používejte jej pravidelně, první výsledky včetně zlepšení školních dovedností budou patrné již po několika použitích. Pokud je ADHD kombinované s hyperaktivitou, použijte program „Hyperaktivita“. Pro zpestření můžete dítěti občas pustit k tomuto programu příposlech – hudbu (relaxační nebo mírně svižnější) nebo pohádku.



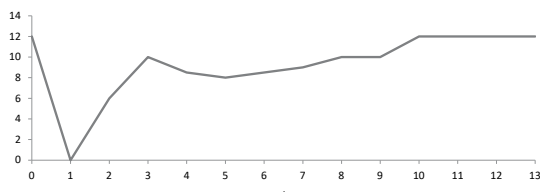
Bez alergie

kombinace 12:20

Alergie velice úzce souvisí s imunitou a AVS technologie dokáže výrazně zvýšit imunitu. 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 téměř všechny druhy alergií. Program používejte minimálně 3x týdně a kombinujte jej s jinými programy různých kategorií.

Určení: pro snížení výskytu všech druhů alergií, též astmatického původu.

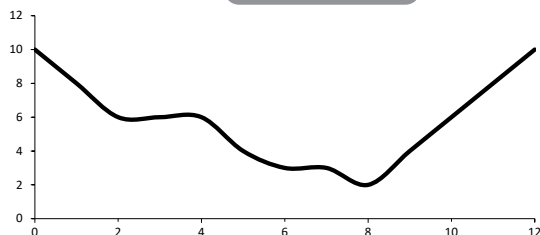


Bez bolesti

kombinace 12:04

Program navozuje postupně několik různých frekvencí (pásem vědomí), ve kterých dochází k produkci endorfinů. Ty eliminují bolest přímo na úrovni nervových vzruchů.

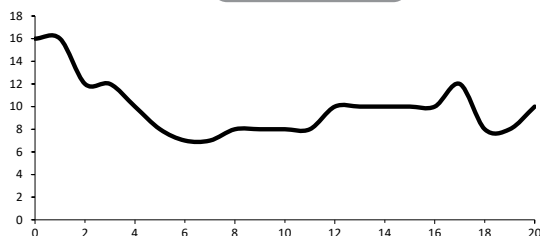
Program můžete použít pro zmírnění jakýchkoliv bolestí – zubů, svalů, zad, po úraze. Pro migrény je určen program „Na migrény“.



Distres

hudba 20:00

Speciální program na odstranění stresu, napětí, úzkosti. Je určený pro osoby, které jsou ve stresu často. Střídejte ho s relaxační programy.

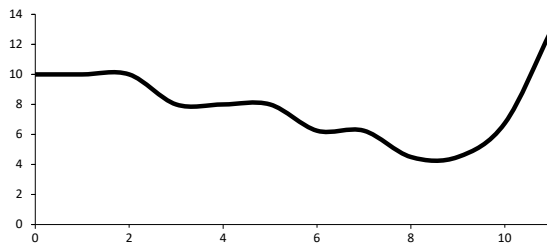


Hyperaktivita

Sezení je určeno pro řešení ADHD – poruch pozornosti s prvky hyperaktivity a impulsivity. Program dítě zklidní, ale navíc navodí také koncentraci – soustředěný stav mysli. Program můžete použít i dvakrát denně. Ideální je používat program minimálně 4x týdně a to před učením – tedy před začátkem školy nebo doma před zahájením úkolů. Občas jej prostřídejte s některým relaxačním programem.

hudba

10:54

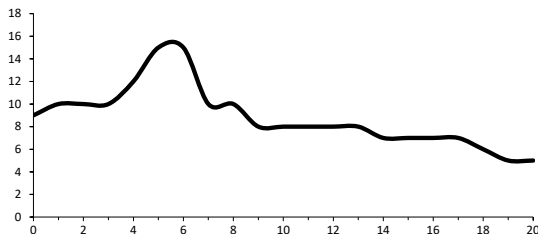


Jetlag

Účinný odstraňovač nemoci z časového posunu (jetlag) při přeletu časových pásem. Postup pro začátečníky: 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, která odpovídá dni ve vaší mateřské zemi. Pokud přiletíte do jiné země v noci – jejího času, ale u nás je den, tak program použijte. Postupně, během několika použití, získáte citlivost ke svým biorytmům. Poté si upravte používání podle sebe – řiďte se účinky, které cítíte.

zvuky

20:06



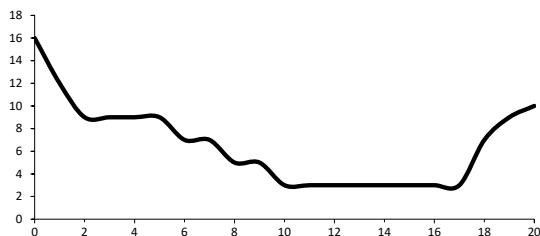
Jóga

Speciální program na 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.

zvuky

50:00

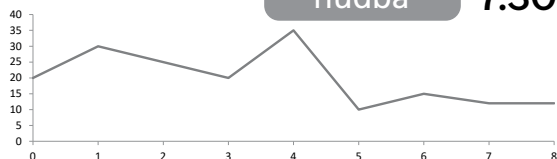


Jupíí

Jděte se bavit! Každou sekundu se odehrává pro mozek zdravá zábava.

hudba

7:30

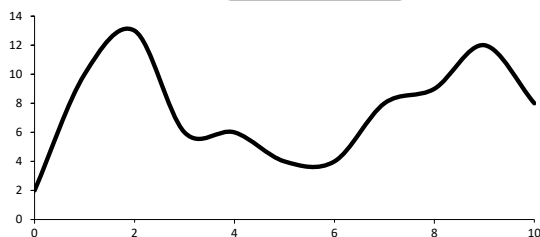


Kreativita

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.

kombinace

10:00

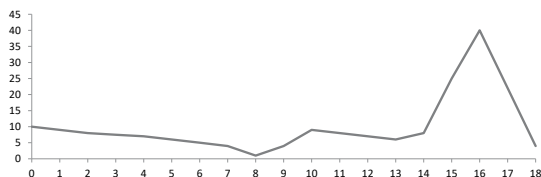


Mental Ironman

Velmi zajímavý program pro zvýšení psychické odolnosti a vytrvalosti. Využívá speciální frekvence a afirmační nahrávky v podvědomém stavu vědomí theta. Stimuluje neotřesitelné sebevědomí, vytváří pozitivní a silnou osobnost, mentálního vítěze. Používejte jej preventivně min. 2x týdně a prostřídejte jej s programy na relaxaci nebo spánek.

Určení: pro zvýšení psychické odolnosti.

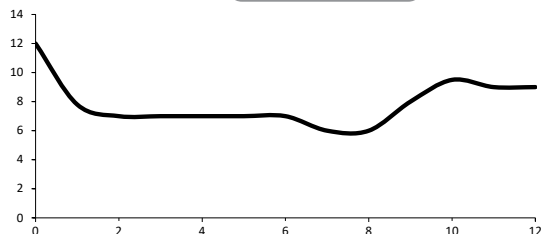
kombinace 18:21



Na migrény

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.

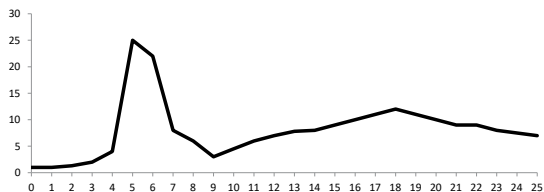
kombinace 12:20



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

Určení: psychická i fyzická úleva při onkologických onemocněních

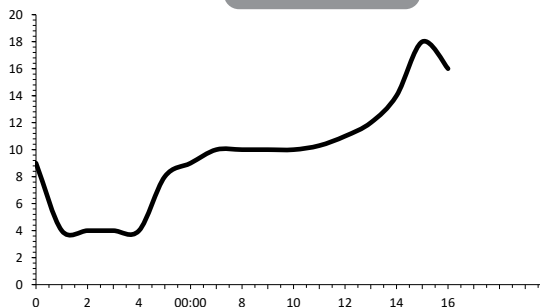


Rajská zahrada

Božské tóny uklidňují, inspirují a vyvolávají mystické vytržení. Při cvrlikání ptáků rozhodně vypustíte z hlavy starosti a nepříjemnosti.

Určení: Tento program má jednoznačné zaměření – prevence proti kardiovaskulárním onemocněním. Cíleně snižuje vysoký krevní tlak a vhodně trénuje psychoneurofyziologickou kondici: Pokud jste ohroženi rizikem infarktu či mozkové cévní příhody, používejte jej preventivně 2x týdně a střidejte jej s relaxačními programy

kombinace 16:08

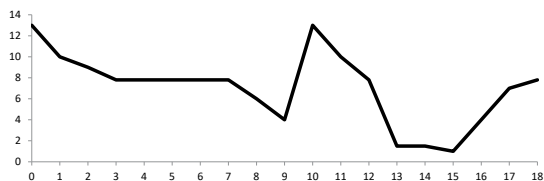


Růst dendritů

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. Používejte program co nejčastěji, například 1-2x týdně a kombinujte jej s jinými programy. Vážná hudba účinek programu vhodně posiluje.

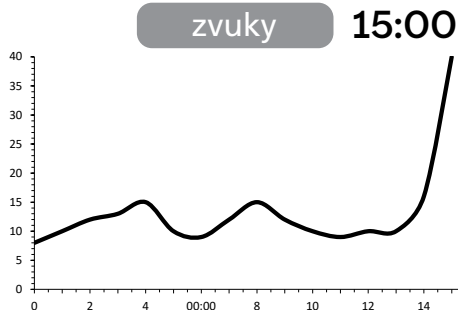
Určení: pro růst dendritů a mozkových buněk. Významně pomáhá při Parkinsonově a Alzheimerově chorobě a roztroušené skleróze. Při pravidelném a dlouhodobém používání můžete příznaky těchto nemocí dokonce na určitou dobu zastavit. Program je též inspirující a nabuzující.

kombinace 21:24



Sexuální apetence

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 nezatíženou hlavu.



Svoboda

Jedná se o autoterapeutický program a může jej použít kdokoliv ke zmírnění, odstranění, léčbě závislostí.

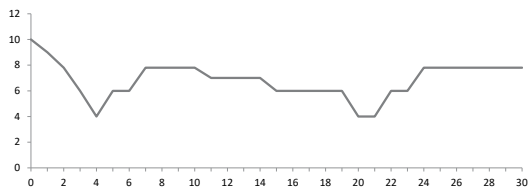
Není podstatné, o jakou závislost se jedná, neboť mentální vzorec pro většinu závislostí je stejný. Při nejběžnějších závislostních jednáních, jako je například kouření tabáku či pití alkoholu zmenší i jediné použití tohoto programu chuť na návykovou látku.

Pravidelné používání (min. 2-3x týdně) je nejúčinnější.

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, 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 7-8 Hz dostane, alkoholik nikoliv. Obdobně je to u ostatních závislostí. U alkoholiků a jiných závislostí byl zaznamenán (i mimo dobu užívání omamných látek)

kombinace 29:55



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.

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.

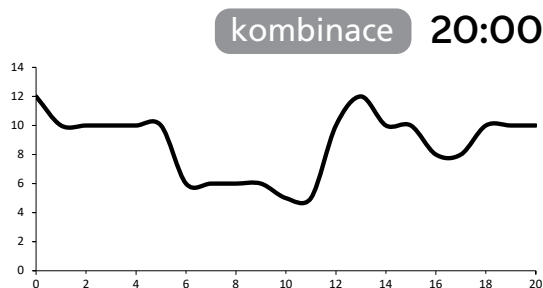
Program používejte co nejčastěji a kombinujte ho s jinými relaxačními programy. První výsledky pocítí většina lidí po 1–5 použitích.

Určení: pro řešení závislosti jakéhokoliv druhu, zejména od závislosti na alkoholu a drogách, ale dobře poslouží i například pro závislost požívání sladkého jídla.

Alternativa: program Svoboda pro ženy (28 minut). S ohledem na použité terapeutické mluvené slovo je tato verze určena pro ženské pohlaví.

Syndrom vyhoření

Program nemůže nahradit cílenou léčbu, ale může ji hodně podpořit. Zvláště v případech, kdy je symptomem syndromu vyhoření silná únava. Program používejte minimálně obden a střídejte jej s programy na relaxaci a energii. Program navrácí vnitřní duševní klid, energii a nadhled.

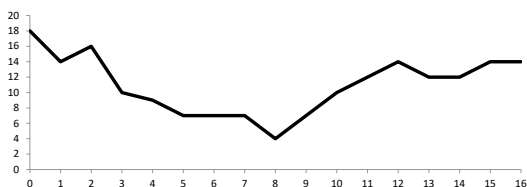


V zóně

kombinace 15:43

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.

Určení: k navozování stavu zóny, zejména pro sportovce, amatérské i vrcholové. Vyzkoušejte několikrát před tréninkem a jakmile si program „osaháte“, tak naostro těsně před závodem.

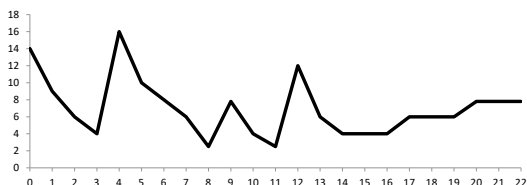


Vášeň

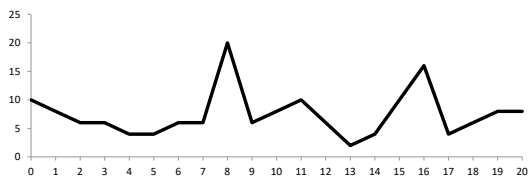
kombinace 21:54

Sezení „Vášeň“ Vás probudí ze zlého snu – ze syndromu vyhoření. Vráťí Vám vnitřní klid a cestu k sobě sama. Používejte jej minimálně obden, po dobu 1–2 týdnů a kombinujte jej s relaxačními a energizačními programy.

Určení: pro řešení syndromu vyhoření. Program vrací duševní klid a nabízí jemnou inspiraci k novému začátku, k podnícení vášně.



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.

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.

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 jedním 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).

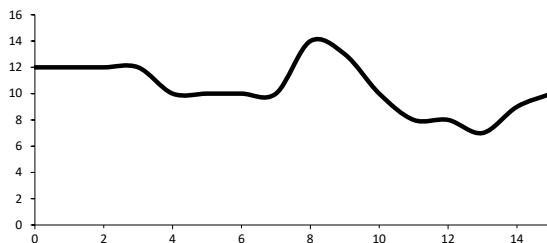
Po posledním odpočinku bude následovat krátká závěrečná pasáž, která je také důležitá: ukotví v jiném stavu vědomí vaše mentální obrazy do paměti. Po tuto dobu zcela odpočívejte, relaxujte. Neanalyzujte nic, co jste předtím v mysli prováděli, nehodnoťte to.

Určení: pro provádění úspěšné vizualizace. Používejte opakovaně, co nejčastěji, například 3x 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.

Vítěz

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.

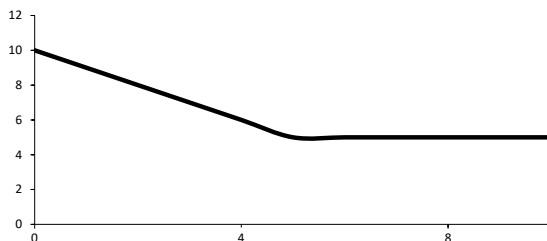
hudba 15:02



Vysoký krevní tlak

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 4x týdně – můžete si tak natrvalo snížit vysoký krevní tlak. Program střídejte s jakýmkoliv relaxačními programy. Tento program můžete použít i jako akutní „první pomoc“ v případě, že dojde najednou ke zvýšení krevního tlaku, například při stresu a podobně.

zvuky 10:00

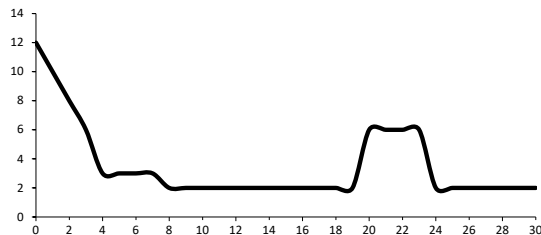


Vyšší imunita

V určitých pásmech vědomí, zejména v hladinách alfa a theta, se aktivují imunotvorné hormonální látky. Používejte program pravidelně, nejméně 3x týdně, a velmi pravděpodobně se zbavíte běžných respiračních onemocnění, pokud na ně trpíte. Dalším důsledkem zvýšení imunity může být zmírnění různých nemocí, zejména infekčních a dále všech psychosomatických nemocí.

zvuky

30:00

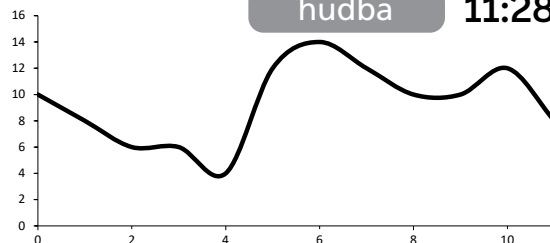


Zábava

Popis není potřeba – program použijte kdykoliv, když se chcete bavit.

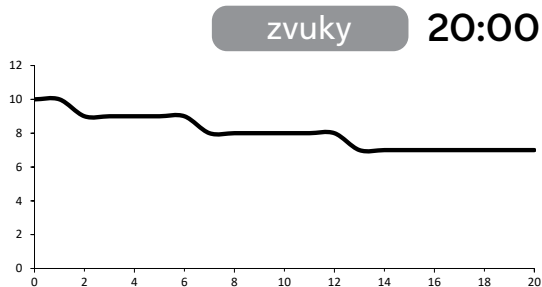
hudba

11:28



Závislosti

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. U těch platí doporučení používat program co nejčastěji, například dvakrát denně a zejména v případě ataky, tedy ve chvíli vzrůstající chuti na omamné látky. Jedná se o princip naučit se nahrazovat omamnou látku tímto programem.



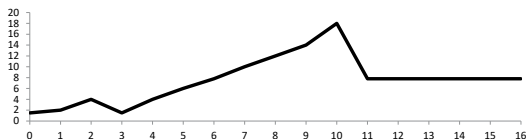
Znovuzrození

Program je určen pro zvládnutí chronického únavového syndromu (CFC). Prostřídávejte tento program s jakýmkoliv relaxačními a energizačními programy, vždy jedenkrát tento program, druhý den nějaký relaxační program atd. Používejte jej min. 14 dní intenzivně, to znamená každý den jeden program.

Určení: pro vyřešení CFC – chronického únavového syndromu. Můžete jej také použít kdykoliv na zbavení se únavy – zabere perfektně!

kombinace

15:42



Práva

Výrobcem a výhradním dodavatelem AVS přístroje Relaxman je společnost Galaxy neuroinstitut.

Vývoj: USA / Česko

Výroba: USA / Česko / Čína

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

© Provedení a grafické zobrazení programů: Galaxy neuroinstitut, Jan Valuch, 2024.

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

Relaxman Premium Plus

Programová knihovna



Relaxman je značkový AVS přístroj s ověřenou účinností.
Testováno Světovou asociací pro AVS technologii.



Založen 1995. Specializovaný dodavatel, autor a výrobce AVS technologie.
Poslední revize knihovny: 12/2024.