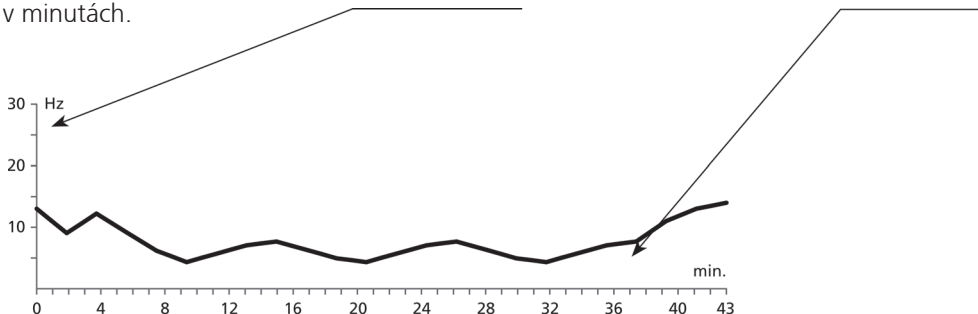


Úvod

Vysvětlivky ke grafickému zpracování a popisu programů

Levý sloupec je údaj stimulační frekvence v Hz a řádka pod grafem značí čas programu v minutách.



Co dále najdete kromě názvu a grafu u každého programu

- popis programu
- přesné Určení programu
- čas v minutách (nahore vpravo)
- kategorii, do jaké program patří (v šedém rámečku nahore)

Autoři programů

Autorem programů je odborný tým výrobce (MindTools, Inc.) a Jan Valuch. Autorem popisu programů (Programové knihovny) je Jan Valuch. Všechna práva vyhrazena.

Seznam programů

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

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

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

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

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

! Upozornění:

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

Počet programů podle kategorií

Relaxace 19 programů

Spánek 5 programů

Učení 9 programů

Energie 14 programů

Meditace 6 programů

Vrcholný výkon 2 programy

Kreativita 3 programy

Somatické 7 programů

Zábava 2 programy

Speciální 8 programů

A.D.D. 8 programů

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



Quick Alpha Relaxer

Osvěžení mysli a těla

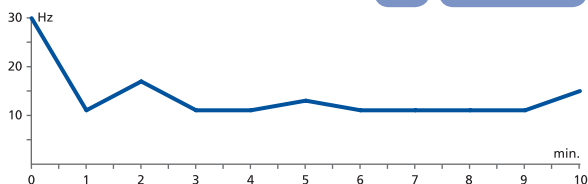
Program umožňující rychlé soustředění psychických, ale i fyzických zdrojů energie v jakékoli části dne. Pokud jste hodně unaveni, použijte delší program nebo si tento prodlužte.

Bleskové osvěžení

🕒 10 minut

01

ENERGIE



Slow Ramp Alpha

Rychlý odpočinek

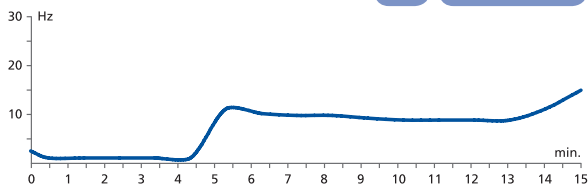
Program vhodný zvláště pro chvíle, kdy budete po prožitém dni ve stresu nebo mírném napětí. Můžete použít s rytmickou hudbou monotónního charakteru.

Úleva od stresu

🕒 15 minut

02

RELAXACE



Magic 11

Když se cítíte unaveni

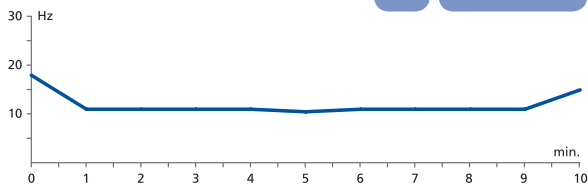
Toto sezení zajišťuje příjemnou relaxaci. Použijte ho kdykoli během dne, když pocítíte mírnou únavu, nebo nedostatek energie.

Proti mírné únavě

🕒 10 minut

03

ENERGIE



Schumanns Alpha

Zažene kdykoliv větší únavu

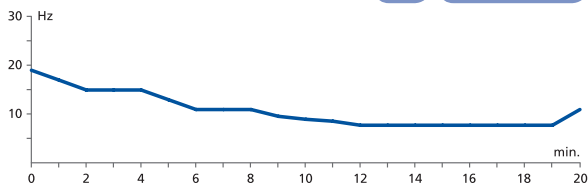
Klasická relaxace s mírným útlumem vědomí. S tímto programem už si můžete troufnout i na větší únavu (v závěru dne nebo po únavné činnosti např. cestě autem).

Proti únavě

⌚ 10 minut

04

RELAXACE



Schumanns Resonance

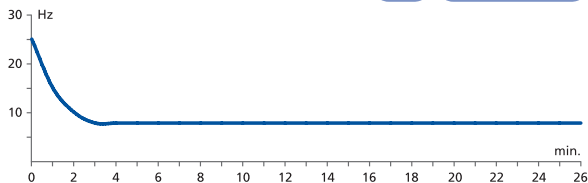
Odpočinek a sebepoznání

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

Schumannova rezonance ⌚ 30 minut

05

RELAXACE



High Stress Alpha

Zklidnění při velkém stresu

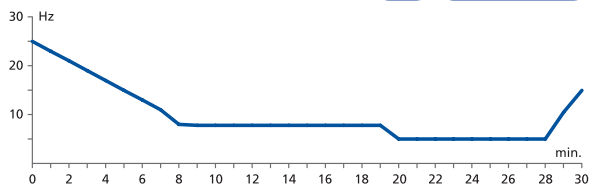
Tento program můžete použít v situacích, kdy jste psychicky zcela vystresováni, např. po havárii, ne příjemném jednání. Začíná v hladině vysoké bety – vysokého stresu, aby vaše vědomí co nejrychleji svedl do hluboké relaxace a končí návratem k bdělému vědomí.

„High“ stres alfa

🕒 30 minut

06

RELAXACE



Low Stress Alpha

Zklidnění při stresu

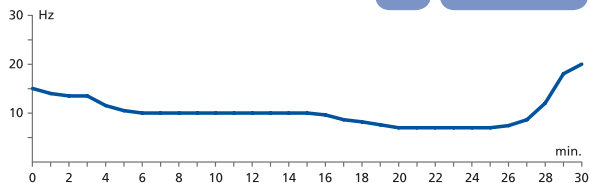
Tento program je obdobný jako předchozí jen s tím rozdílem, že jej můžete použít pro nevyplatě stresové situace.

„Low“ stres alfa

🕒 30 minut

07

RELAXACE



Quick Fix

Když se cítíte unaveni

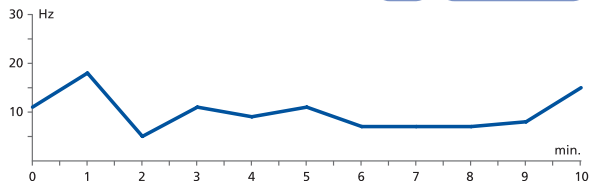
Toto sezení zajišťuje příjemnou relaxaci. Použijte ho kdykoli během dne, když pocítíte mírnou únavu, nebo nedostatek energie..

Blesková rozcvička

🕒 10 minut

08

ENERGIE



Alpha Break

Mírné načerpání energie

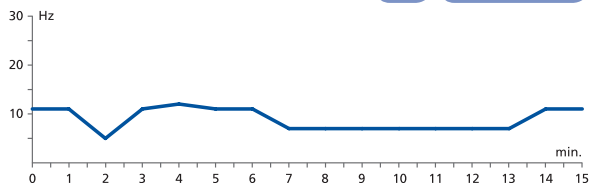
Kdykoliv pocítíte únavu, nechte se dobyt tímto velice účinným programem. Pomáhá pro rozproudění myšlenkových pochodů.

Alfa v pohybu

🕒 15 minut

09

RELAXACE



Meditation Medicine

Odpočinek, tvořivost a odstranění podrážděnosti a negativních pocitů

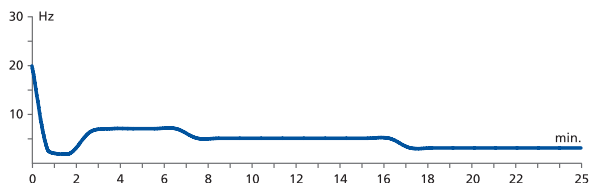
Tento program Vám především dopomůže k dobytí psychické a fyzické energie a pomůže odstranit stres a snížit psychický tlak na Váš organismus. Je vynikající na odstranění podrážděnosti a negativních pocitů. Pokud jej použijete odpočatí, výrazně zvyšuje tvůrčí představivost a fantazii. Po jeho skončení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

Ozdravná relaxace

🕒 30 minut

10

SOMATICKÉ



Quick Theta

Proti bolesti a napětí

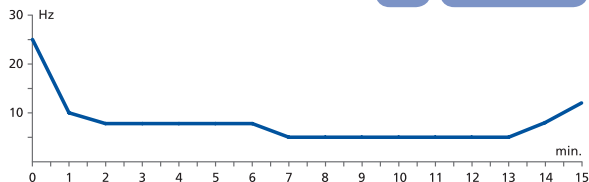
Je vhodný pro zmírnění bolesti nebo před stresující situací – zkouškou, lékařským zákrokem apod.

Krátký dotek thety

🕒 15 minut

11

RELAXACE



Accelerated Learning

Na učení kratší látky s příposlechem a na zafixování naučeného

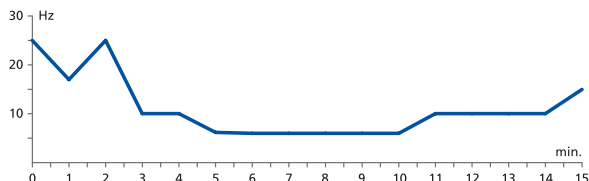
Sezení je určeno pro rychlé a důkladné učení. Použijte je s příposlechem lektorských nahrávek nebo jej použijte ihned po učení. Získané učivo a informace se hlouběji a trvaleji uloží do paměti.

Krátké učení

🕒 15 minut

12

UČENÍ



9 O'clock High

Ranní zkoncentrování se

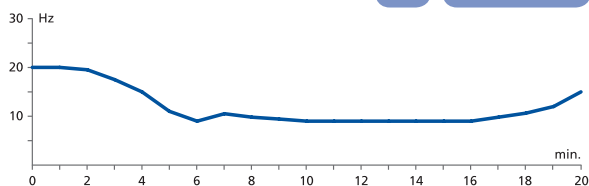
Toto sezení Vám pomůže nahradit ranní kávu. Absolvujte ho vždy, když pocítujete, že Vaše tělo není po noci zregenerováno tak, jak byste si přáli a stále se cítíte malátní a ospalí.

Ranní rozcvička mozku

🕒 20 minut

13

UČENÍ



Multi-Theta

Nalézání řešení

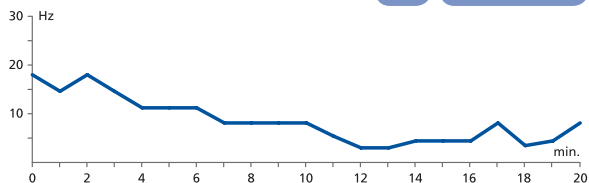
Použijte pro rozprouďení tvořivosti a fantazie, až budete potřebovat něco vyřešit nebo vám dojde inspirace. Tento program vás provede celou vaší myslí až tak hluboko, abyste se dotkli vašeho vnitřního moudrého já.

Cesta k vnitřnímu Já

🕒 20 minut

14

MEDITACE



Deep Theta

Hluboce účinná meditace

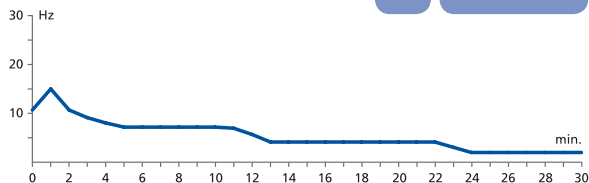
Univerzální meditační program. Budete mít dostatek času i klidu na rozjímání a na naprosté uvolnění mysli, které jí zjasní a pročistí.

Meditace

🕒 30 minut

15

MEDITACE



Relaxatio

Program pro nácvik relaxační reakce

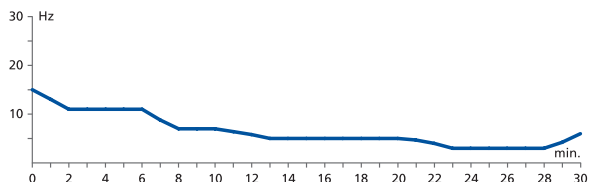
Při absolvování tohoto programu nejen osvěžíte svou fyzickou a psychickou náladu, ale zároveň si váš mozek bude „zautomatizovávat“ tzv. relaxační reakci, kterou poté spustí kdykoliv to bude potřeba. Sami pocítíte a lépe pochopíte účinek a význam pravé relaxace. Je to ten nejvhodnější program pro začátečníky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

Učení se relaxaci

🕒 30 minut

16

RELAXACE



Ultimate Theta/Delta

Uvolnění mysli i těla s přípravou ke spánku

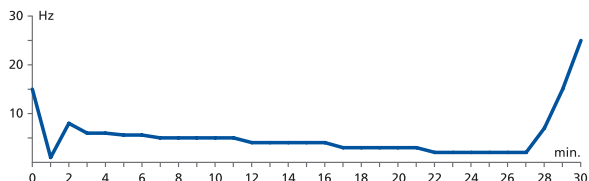
Sezení, jež Vás naladí k regeneračnímu spánku přes hlubinou relaxaci. Po skončení programu skončíte ve fázi, kdy si ještě například prolistujete knihu, nebo půjdete rovnou spát.

Hluboká relaxace

🕒 30 minut

17

RELAXACE



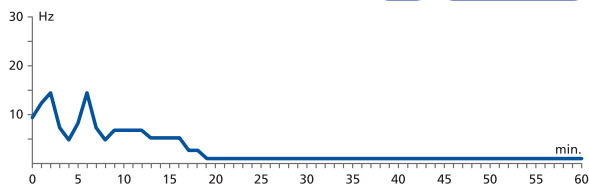
Insomniacs Dream Koncentrovaná vizualizace I. ⌚ 30 minut

Pro transformaci osobnosti

18

SPECIÁLNÍ

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



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

! Poznámka

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

Mind Expander

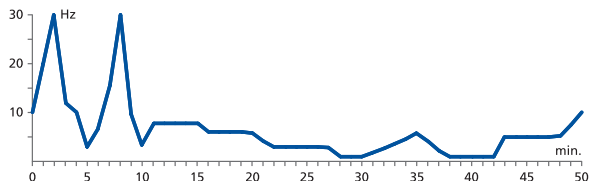
Koncentrovaná vizualizace II. ⌚ 50 minut

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

19

SPECIÁLNÍ

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



Mental Gymnastics

Bystrá mysl

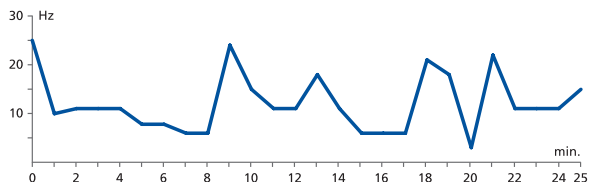
**Rozjasnění myšlenkových
pochodů**

25 minut

20

ENERGIE

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



Sharpening the Mind

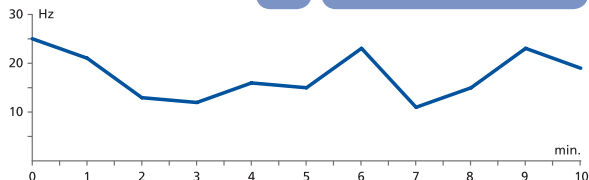
Navození soustředění pro psychický nebo fyzický výkon

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

Vrcholná koncentrace I. ⌚ 10 minut

21

VRCHOLNÉ VÝKONY



Fire of the Mind

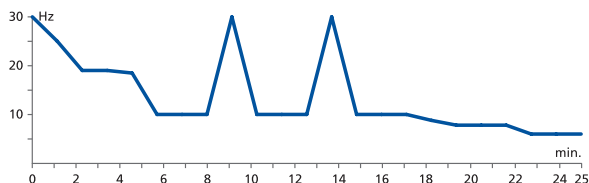
Navození soustředění pro psychický nebo fyzický výkon

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

Vrcholná koncentrace II. ⌚ 22 minut

22

VRCHOLNÉ VÝKONY



Relaxed Creativity

Fantazie

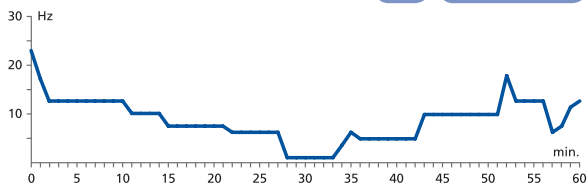
⌚ 60 minut

Zvýšení tvořivosti a představivosti

23

KREATIVITA

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



Basic Brain Tune-up

Imunita

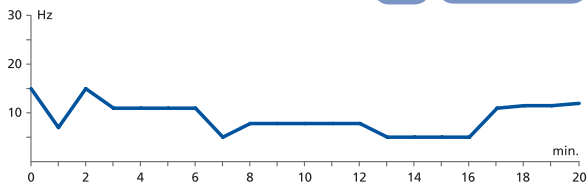
⌚ 20 minut

Posiluje imunitní systém

24

SOMATICKÉ

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



Demo

Zábava

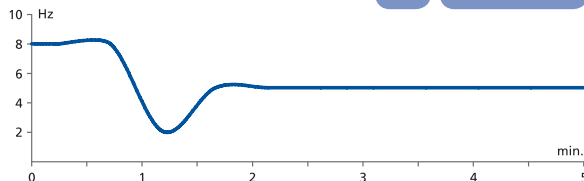
🕒 5 minut

Nalézání řešení

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

25

ZÁBAVA



The Balancer

Sebezpoznání

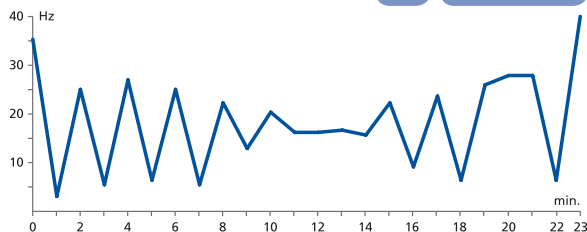
🕒 23 minut

Zkoumání sebe sama

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

26

SPECIÁLNÍ



Delta Force

Pomoc při spánkovém dluhu

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

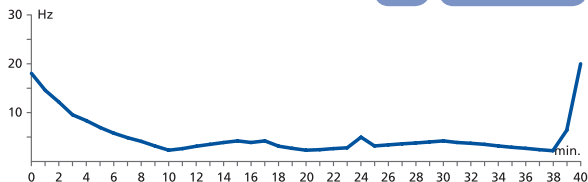
Měli byste po něm spát silným a regenerujícím spánkem a ráno se můžete cítit více svěžší a odpočatí. Používejte jej, pokud jste se už několik nocí nestihli vyspat nebo pokud máte problémy s usínáním či mělký spánek a v noci se probouzíte.

Ozdravný spánek

⌚ 40 minut

27

SPÁNEK



Morning Glory

Rozpumpování těla a mysli
hned po ránu

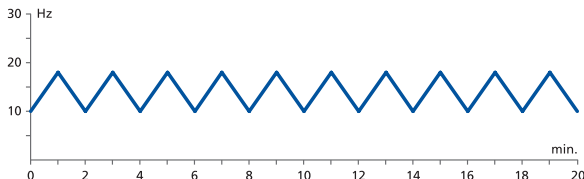
Program pro ranní nabuzení a rozproudění myšlenkových pochodů, pokud nemůžete hned po ránu „nastartovat“. Vzbudí vás lépe než káva a nastartuje k akci ve vás dřímající energii.

Ranní povzbuzení

⌚ 20 minut

28

ENERGIE



Magic 14

Sport

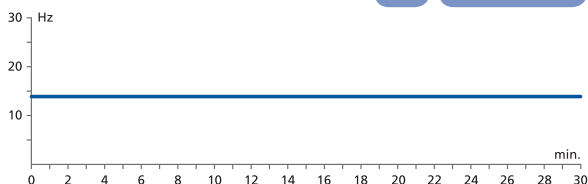
🕒 30 minut

29

SPECIÁLNÍ

Před fyzickým výkonem

Tento program pulsuje v tzv. pásmu SMR (senzomotorické rytmy), které je ideální pro přípravu k fyzickému výkonu. Během programu se vaše svalová hmota i mysl zbaví případného napětí a trémy (díky rozhraní uvolňující hladiny alfa), a zároveň se veškeré energetické síly budou akumulovat tak, že budou připraveny koncentrovaně zapůsobit. Váš výkon a pohyby těla při jakékoliv fyzické činnosti a především v rekreačním i vrcholovém sportu budou uvolněné*, ale přitom maximálně vrcholné – zapojí se do „hry“ veškerá vaše programem nakumulovaná energie. Lépe synchronizovaná bude také koordinace mysli a těla. Programy tohoto typu připravily již nejednoho vrcholového atleta k převzetí medailí. Nemusí se samozřejmě jednat jen o sport, tento program můžete použít před jakoukoli fyzickou náhamou, například těžkou manuální prací.



! Poznámka

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

Mind Massager

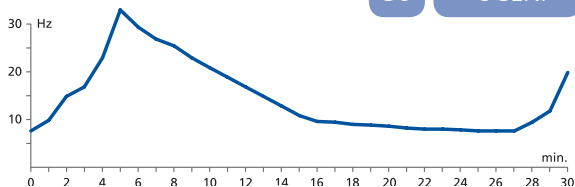
Na učení v případě únavy

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

Odpolední a večerní učení ⌚ 30 minut

30

UČENÍ



Alpha-Theta Train

Koncentrace na učení jakékoliv látky

Už v 60. letech objevil bulharský vědec Lozanov, že v tzv. alfa stavu (uvolněném stavu) pracuje mozek až trojnásobně (i více) rychleji, než v běžném stavu myslí.* Konkrétně to znamená, že pokud použijete tyto typy programů,

které maximálně naladí váš mozek do optimálního stavu, můžete se naučit při stejné nebo lepší kvalitě učební látky o 10-40% rychleji. Platí to zvláště v případech, kdy nejste úplně soustředěni nebo jste unaveni. Použijte tento program před učením a koncentrace vám vydrží zhruba 1 hodinu po skončení programu.

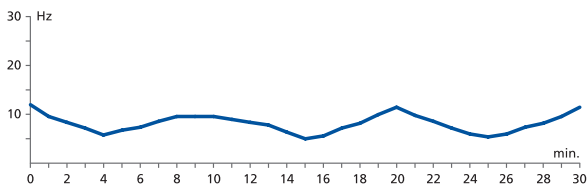
Před učením

⌚

30 minut

31

UČENÍ



! Poznámka

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

Power Nap

„Očistec“

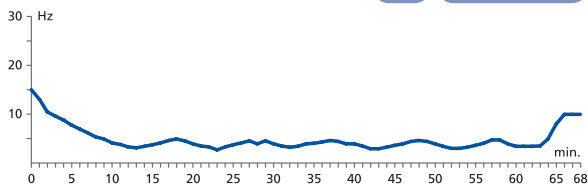
🕒 68 minut

32

SOMATICKÉ

Důkladná regenerace vašeho těla

Vynikající sezení, které nemá konkurenci. Více než hodinu strávíte v naprosto hluboké relaxaci. Program je vhodný na zvýšení imunity, pokud se používá opakovaně a vždy poskytne absolutně nejhlubší relaxaci. Rozhodně jej nepoužívejte během dne a počítejte s tím, že i po jeho skončení můžete zůstat delší dobu v tak uvolněném a blahodárném stavu, že budete chtít nechat účinky doznít a nebudete se hrnout do žádné činnosti. Vynikajícím způsobem zregeneruje doslova každou buňku vašeho těla, takže je velmi dobré jej použít kromě jiného také po těžké fyzické námaze, např. sportu. Kvůli jeho délce vám doporučujeme jej zpestřit příposlechem hudby, která by v každém případě měla být velmi jemná a klidná (meditační).



Carnival Ride

Energie

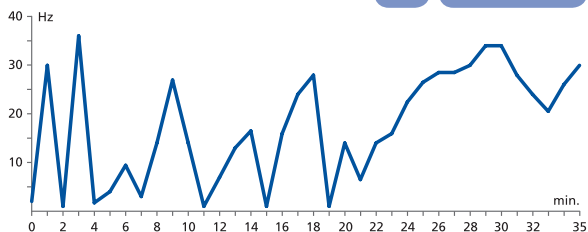
🕒 35 minut

33

ENERGIE

Pro posílení

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



Creative Monster

Pro posílení

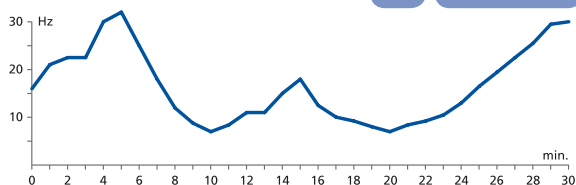
Toto sezení je podobné jako předchozí ovšem s tím rozdílem, že nečerpá přímo z vašich rezerv, ale umožňuje i průběžné načerpání energie ponořením se do hladiny alfa. Zatímco předchozí sezení je vhodnější použít i během dne, toto použijte spíše odpoledne či večer, protože ve vás sice vybudí energii, ale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

Klidná síla

🕒 30 minut

34

SOMATICKÉ



Alpha Ramp

Pozvolný sestup do relaxace

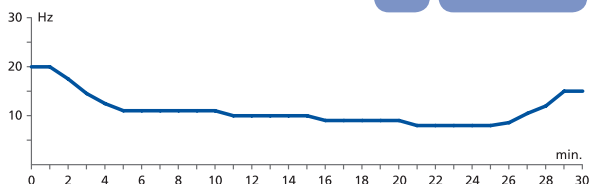
Pokud si večer uděláte trochu času pro sebe, použijte právě toto sezení ke svalovému uvolnění a psychickému uvědomění. Sezení Vás optimisticky povzbudí a dodá tělu potřebný odpočinek. Program vás zavede do relaxačního rozpoložení postupně a nenásilně.

Klasická relaxace

🕒 30 minut

35

RELAXACE



Alpha Wave

Učení se z příposlechu

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

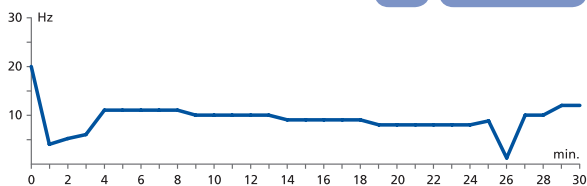
hem, tedy například učení se, či spíše osvojení si výslovnosti, pochopení struktury jazyka, porozumění jazyku apod. Druhá možnost, jak můžete tento program využít, je absolvovat jej před učením a v tomto případě plní stejnou roli jako program číslo 31 „Před učením“. Vyzkoušejte oba dva a vyberte lepší.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

Superlearning

🕒 30 minut

36

UČENÍ



Coffee Break

Oživení koncentrace

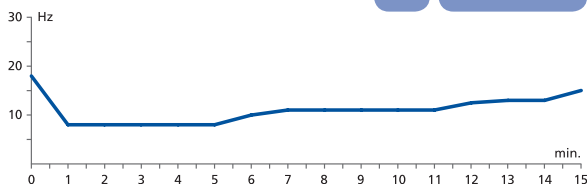
Kdykoli přes den použijte tento program k oživení soustředěnosti na jakýkoliv úkol.

Soustředění

🕒 15 minut

37

UČENÍ



Problem Solver

Proti hyperaktivitě a dalším poruchám školních dovedností

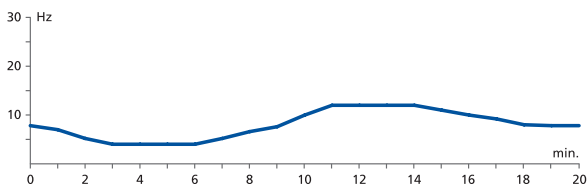
I když to není klasický lékařský program, jeho účinky jsou tak jako tak pozoruhodné. Tento program je vyvinut tak, že prostřednictvím optimálního vyladění mozku a především sladění mozkových hemisfér a odbourání neurobloků pomáhá u nesoustředěných (hyperaktivních) dětí a u lehkých mozkových dysfunkcí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

Hyperaktivita

🕒 20 minut

38

SPECIÁLNÍ



Multi-Theta

Proti vzteku a depresi

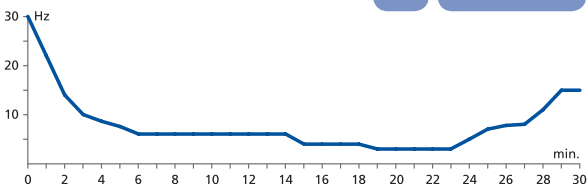
Pokud jste AV stimulaci příjemně otevření, můžete zažít krásné pocity uvolněného těla a vyčištěné mysli. Použijte jej kdykoliv budete mít „mizernou“ náladu, budete naplnění vztekem, nervozitou, depresí či úzkostmi. Program, který probíhá v hladině theta, navozuje a poskytuje pozitivní pocity blaha a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

Krása bytí

🕒 30 minut

39

RELAXACE



Theta Wave

Uvolnění a sebepoznání

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

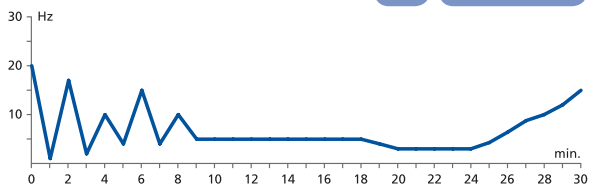
přírodních národů se zpěvem. První část má za úkol rozproudit vědomí, poskytnout mu prostor pro kreativitu a rychle přeladit myšlenky od denních starostí. Zbývající část programu vás bude pohupovat v hladině theta, hladině šamanů a meditace.

Šamanská meditace

🕒 30 minut

40

MEDITACE



Tune-up

Odstraní trému

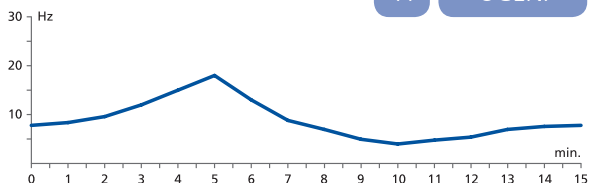
Stimulace před podáním maximálních výkonů mozkové činnosti. Program především odstraňuje trému, a pomůže v celkovém zkoncentrování se na zkoušku či jiný náročný nárazový výkon.

Pauza před zkouškou

🕒 15 minut

41

UČENÍ



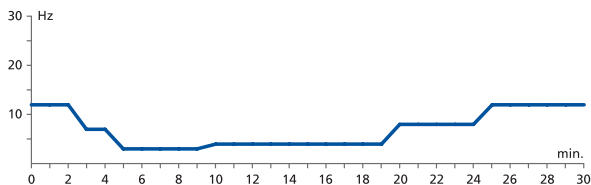
Deep Relaxation Hluboká relaxace s návratem ⌚ 30 minut

Účinná relaxace s návratem k soustředěnému vědomí

42

RELAXACE

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



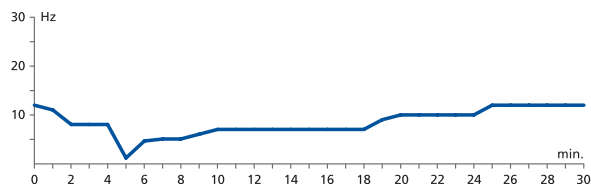
Energized Learning Zdraví ⌚ 30 minut

Posílení imunity s primárním zacílením na psychosomatické symptomy

43

SOMATICKÉ

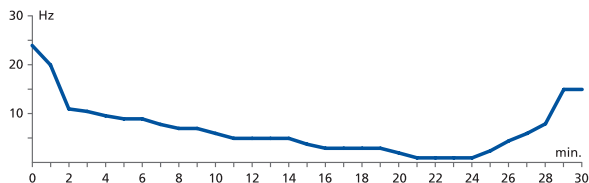
Tento program může nastartovat celkové ozdravné procesy vašeho těla, ať už jsou vaše individuální potíže jakékoliv, menší či větší, psychické či tělesné, přechodné či dlouhodobé. Pro významné změny, kterými mohou být zlepšení



u řady těžkých a těžce léčitelných nemocí, je třeba pravidelného a dlouhodobého používání, cca v rádech minimálně týdnů, či spíše měsíců. Po několika letech se může hluboká neuropsychosomatická relaxace AVS technologie a obzvláště tohoto programu příznivě odrazit na výrazném zlepšení závislosti, rakoviny, kardiovaskulárních nemocí, cukrovky a mnoha dalších, a to především u starších osob.

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

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



Dreamy Delight

Meditace pro začátečníky

Program směřuje mysl uživatele až do hluboké hladiny theta. Theta je hladina vědomí, kterou odnepaměti využívali všichni šamani, kouzelníci a léčitelé všech kontinentů, a kterou dodnes využívají ke stejným účelům dosud žijící přírodní národy.*

Postupné snižování frekvencí navodí klasickou relaxační reakci směrem do hloubky frekvenčního spektra a vědomí. Tak se opakovaným užíváním tohoto programu v mozku lépe zafixuje. Centrální nervová soustava si tuto reakci osvojuje a napříště ji pro vás bude snadnější vyvolat i bez přístroje.

! Poznámka

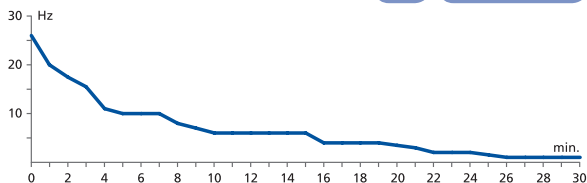
Při výzkumech současných přírodních národů v 70. a 80. letech (nejznámější jsou Křováci, ale dodnes žije na všech kontinentech řada malých dalších národů dosud neasimilovaných a zcela přírodním způsobem života) bylo zjištěno, že všechny téměř bez výjimky používají bubny. Při měření rytmů bubnování úžasli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

První meditace

🕒 30 minut

45

MEDITACE



High Energy I

Maximální posílení a vybuzení

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

Značná energie

🕒 36 minut

46

ENERGIE



High Energy II

Odpočinek s energií

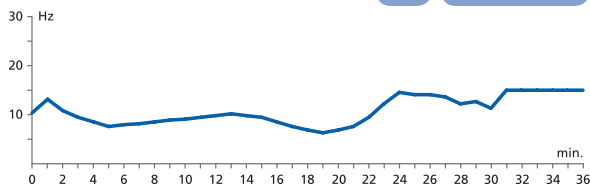
V příjemném uvolnění relaxační hladiny alfa načerpáte energii, která vás ve druhé části programu posílí a rozproudí vaši krev i mysl. Program můžete použít kdykoli během dne.

Načerpání energie

🕒 30 minut

47

ENERGIE



Quick Break

Kdykoliv pro odpočinek

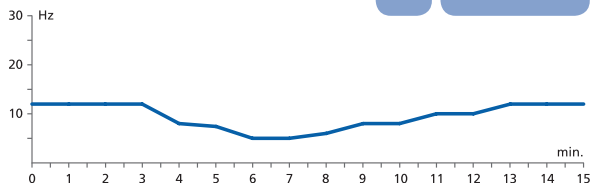
Toto sezení používejte kdykoliv během dne pro načerpání a zkoncentrování sil při očekávání dlouhého a vysilujícího programu.

Rychlý odpočinek

🕒 15 minut

48

ENERGIE



Relaxed Creativity

Celkové zklidnění a přípravou na spánek

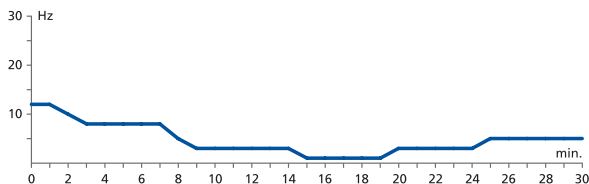
Tento program absolvujte před spaním. Je výhodné jej použít, protože částečně působí jako relaxační program a poskytne úlevu a uvolnění a částečně působí jako spánkový program, čili příjemně naladí ke spánku, který potom bude hlubší a kvalitnější. Nekončí ovšem přímo útlumem vědomí, takže si buď můžete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

Příprava na spánek

🕒 30 minut

49

SPÁNEK



Quick Learning

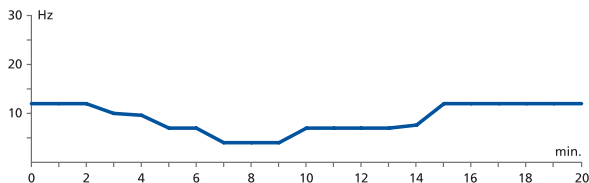
Pro bleskovou soustředěnost, kdykoliv je to zapotřebí

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

Bleskový superlearning 🕒 20 minut

50

UČENÍ



Alpha Relax

Při mírné únavě v práci

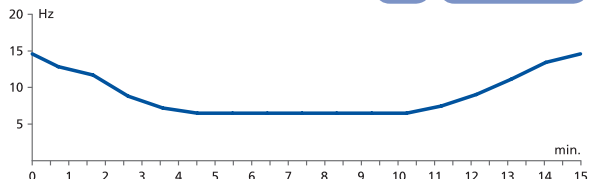
Použijte jej například při polední přestávce nebo po obědě. Dodá vám energii a usměrní koncentraci.

Přestávka v práci I.

🕒 15 minut

51

RELAXACE



Theta Relax

Při střední únavě v práci

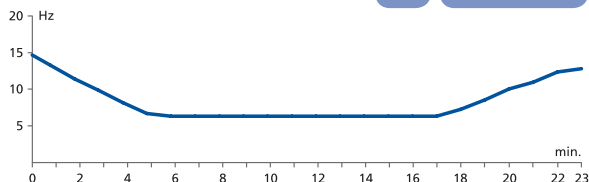
Použijte jej například při polední přestávce nebo po obědě. Dodá vám energii a usměrní koncentraci.

Přestávka v práci II.

🕒 22 minut

52

RELAXACE



Deep Relax

Po fyzickém výkonu či zranění

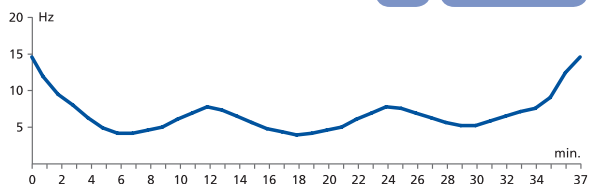
Tento program odstraní bolest svalů, ať už je příčinou cokoliv: dlouhodobý stres, únava po náročném výkonu či sportu. Při pravidelném opakovaném použití urychluje léčbu svalových zranění, včetně zánětů svalů. Upozornění: jeho účinnost se projevuje nejvíce u větších svalových vláken a větších skupin svalů.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

Mystika a intuice

🕒 36 minut

53

MEDITACE



Earth medit8

Úleva od zlosti, šoku, napětí – okamžitá

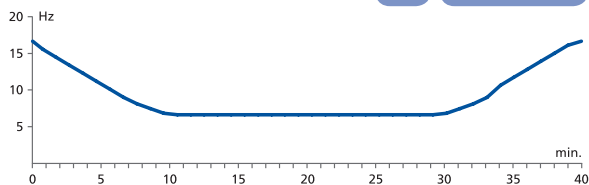
Jde o rychlé uklidnění, pokud zažijete hodně nepříjemnou negativní situaci, jste podráždění, v napětí, stresu.

Pryč se zlosti

🕒 40 minut

54

RELAXACE



Siesta

Na zlepšení spánkového cyklu

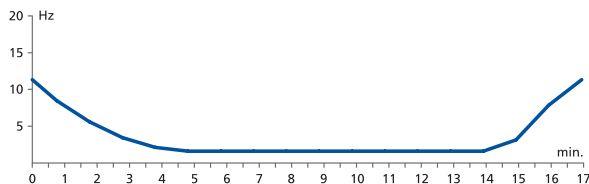
Tento program je určen osobám, které trpí mnoho let problémy se spánkem, konkrétně těmito: mělký spánek, časté probouzení se a neschopnost klidně a rychle usnout. Tento program naučí váš mozek, aby opět uměl správně řídit spánkový cyklus, tedy abyste se zbytečně neprobouzeli, mohli v klidu usnout a měli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

Spánkový cyklus

🕒 26 minut

55

SPÁNEK



Escape

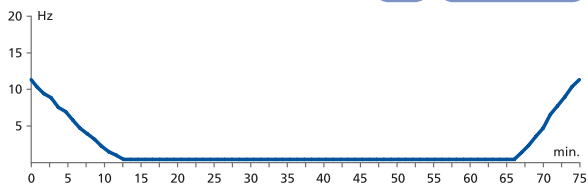
Zaručený spánek

🕒 75 minut

Použijte pokud nemůžete usnout

Tento program je určený k okamžitému usnutí, pokud s tím máte problém. Můžete jej tedy použít i jednorázově, i když takový postup není úplně ideální. Nezapomeňte si naladit intenzitu světel na úplné minimum (intenzivní světla poněkud ruší samotný účinek).

Program si můžete zkrátit, ovšem při době programu menší než 20 minut nemusí předpokládaný účinek nastat.



56

SPÁNEK

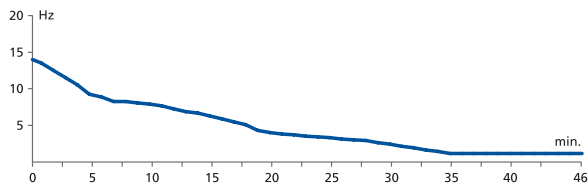
Sound Sleep

Kulturista

🕒 45 minut

Před fyzickou námahou

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



57

SOMATICKÉ

14hz traper

Sezónní afektivní poruchy

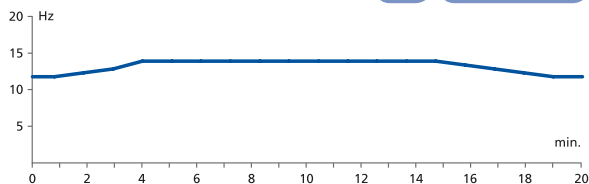
Sezónní afektivní poruchy (SAD) vznikají nedostatkem slunečního svitu. Trpí na ně především lidé žijící v severních zemích, ale objevují se i u nás. Projevy SAD jsou deprese, nechuť, podrážděnost, negativní naladění, ztráta rozhodnosti, koncentrace a další. Jinými slovy: když máte několik dní po sobě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

SAD

⌚ 18 minut

58

SPECIÁLNÍ



Mental repro

Odplavuje agresivitu a zlost

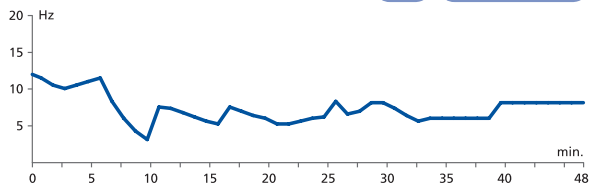
Použijte, pokud vás něco nebo někdo hodně naštvě nebo jste několik dní podráždění a zlostní.

Na zklidnění

⌚ 45 minut

59

RELAXACE



Hypnosis

Na povzbuzení během dne

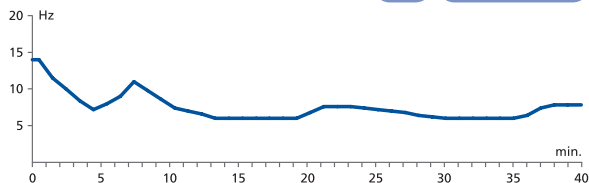
Použijte jej kdykoliv během dne (ne večer!), pokud chcete „nakopnout“ a nejste příliš unaveni.

Přívál energie

⌚ 40 minut

60

ENERGIE



Mood Brightener

Na povzbuzení během dne

Proti depresi

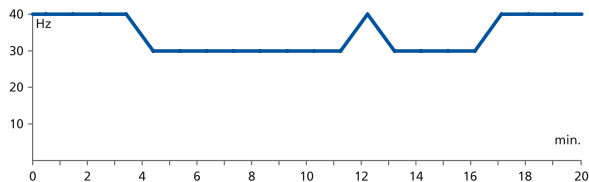
Použití jej můžete na jednorázové řešení mírné deprese, špatné nálady i na řešení dlouhodobější deprese. Pro tento případ použijte program pravidelně, třeba i v minimální délce (například 10 minut). Kontraindikace s léky (antidepresivy) nebyla nikdy zaznamenána, čili program můžete používat i při současné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

Antidepresivum

⌚ 20 minut

61

SPECIÁLNÍ



Mind Exerciser

Rychlá relaxace před spaním

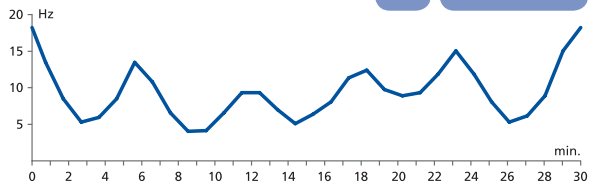
Ideální použití: před tím, než si před spaním půjdete ještě něco přečíst nebo udělat hygienu. Program vás uvolní a příjemně připraví na spánek.

Večerní odpočinek

⌚ 30 minut

62

RELAXACE



Learning Mood

Kreativní program

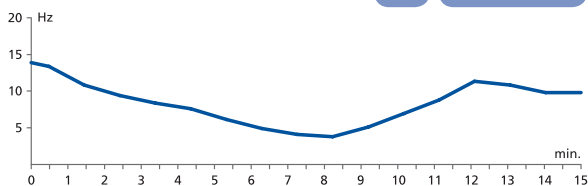
Program podporuje při pravidelném používání rozvoj kreativity a tvořivosti. Nicméně hlavní jeho účel je jednorázový: je vytvořený na řešení - čehokoliv. Téma není podstatné, resp. může být vždy jiné. Program nejdříve ve vlnách probíhá celým pásmem vědomí, čímž aktivuje v mozku i běžně nepoužívané oblasti. Poté setrvává na vysoké frekvenci, která aktivuje logické myšlení. V centru logické úrovně vědomí je onen problém nebo inspirace, se kterou se chcete vypořádat. Poté program sestupuje do podvědomé hladiny theta, kde je nejsnadnější najít řešení, resp. kde se otevírá podvědomí, tvořivé složky osobnosti a řešení může snáze přijít. Důležitý je postup: během programu, zejména první poloviny programu, se snažte mít na paměti problém nebo inspiraci, kterou se chcete zabývat!

Nalézání řešení

🕒 15 minut

63

KREATIVITA



Crosstalk

Energetická přestávka uprostřed náročného fyzického výkonu

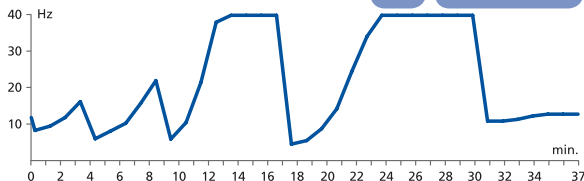
Představte si, že jste na horolezeckém výstupu, stojíte těsně před vrcholem a už nemáte sílu jít dál. To je přesně okamžik, kdyby vám pomohl tento program. Dodal by vám sílu zvládnout ten zbývající malý kousek výstupu, který byste jinak už asi museli vzdát. Platí to samozřejmě nejen o horolezeckém výstupu, ale i o jakékoliv jiné podobné situaci, kdy podáváte vyčerpávající fyzický výkon.

Načerpání síly

🕒 35 minut

64

RELAXACE



Problem Solver

Zafixování učiva do střednědobé paměti

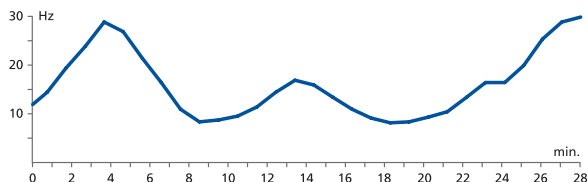
Mozku trvá zhruba 24 až 48 hodin, než si vše naučené uloží z krátkodobé do střednědobé paměti. Tento program navodí takový stav vědomí, kdy tento proces podporuje a usnadňuje. Část tohoto procesu provádí mozek těsně před usnutím nebo ve spánku, proto je vhodné tento program použít večer, třeba i těsně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

Fixování učiva

🕒 28 minut

65

UČENÍ



Memory Recall

Pro hyperkreativitu a osvobození mysli

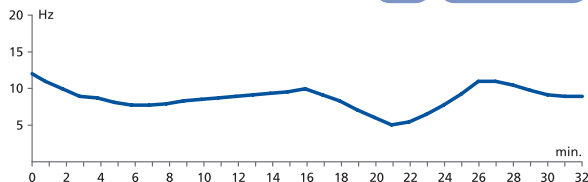
Program především rozproudí vaše myšlenkové pochody (v hladině vědomí beta), a poté postupně sestupuje přes alfu do hladiny theta. Na této úrovni, která aktivuje podvědomí, se začínají vynořovat souvislosti, často i řešení nějakého problému, nápady. Ale může se stát cokoli jiného! Můžete začít vyplavení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

Experiment myslí

🕒 36 minut

66

KREATIVITA



Hyper Creativity

Příprava na esoteriku

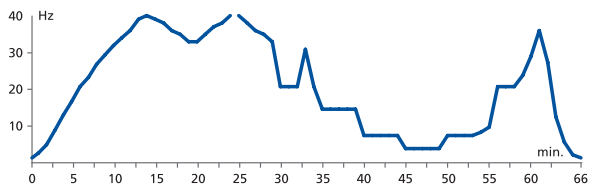
Budete vykládat karty, pracovat s kyvadlem, léčit, meditovat...? Tento program vás na to připraví.

Ezoterika

⌚ 65 minut

67

MEDITACE



Creativity

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

Relaxace před fyzickým výkonem ⌚ 36 minut

68

RELAXACE



High Creativity

Dodání energie

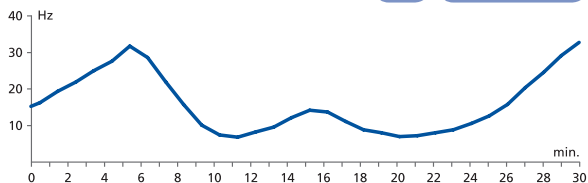
Ideální program, když jste leniví, mírně ospalí. V několika přívalech ve vás nastartuje proud energie. Svižnou rytmickou hudbou můžete jeho účinek ještě podpořit. Může vám také dodat chybějící radost v duši. Nepoužívejte tento program, pokud jste středně či hodně unaveni.

Extáze

🕒 30 minut

69

ENERGIE



High energy

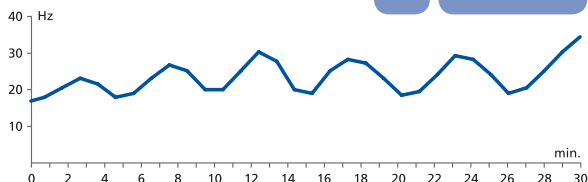
Načerpáte sílu a současně koncentraci. Vhodný v odpoledních hodinách, pokud jste středně unaveni.

Odpočinek během dne I.

🕒 30 minut

70

RELAXACE



Get Things done

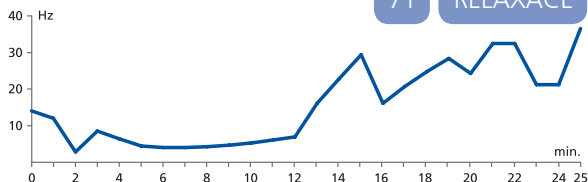
Načerpáte sílu a současně koncentraci. Vhodný v odpoledních hodinách, pokud jste unavení jen mírně.

Odpočinek během dne II.

🕒 25 minut

71

RELAXACE



Pure Motivation

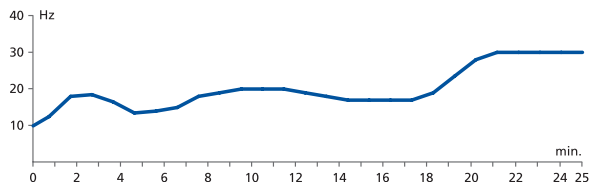
Použijte toto sezení před jakýmkoliv rychlým či bláznivým sportem, kde se ale současně potřebujete koncentrovat..

Sportovní vlna

⌚ 25 minut

72

SPECIÁLNÍ



Sports Wave

Rychlý start do nového dne

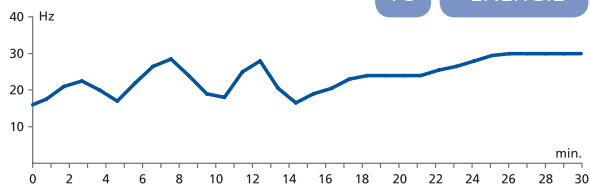
Pokud jste se dobře vyspali, ale pouze se nemůžete pořádně nastartovat, probudit, tak použijte právě tento program.

Po ránu

⌚ 30 minut

73

ENERGIE



Pump-U-Up

Rychlé osvěžení mysli

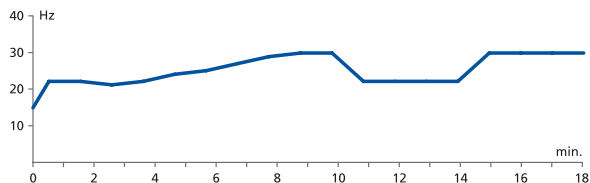
Kdykoliv jste otupělí, malátní, ne-soustředění, tak použijte tento program. Rozsvítí váš mozek!

Rodeo

⌚ 17 minut

74

ZÁBAVA



Mind ride

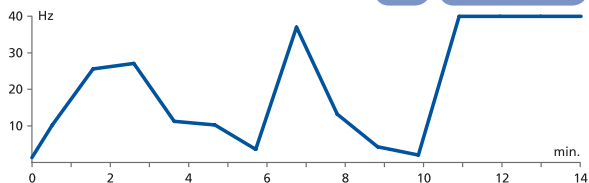
Krátký úderný program s rychlou dramatickou změnou frekvencí a barev, použití vhodné pro zábavu a jako dokonalé protažení mozku při pocitu otupělosti a malátnosti, kdy změny frekvencí mozek vyloženě rozsvítí.

Myšlenková jízda

🕒 13 minut

75

ZÁBAVA



ADHD (porucha pozornosti s hyperaktivitou), neboli také LMD (lehké mozkové dysfunkce) či lidově označení dyslexie dnes zahrnuje větší skupinu obtíží. Většinou je jejich společnou příčinou nedozrálост mozku (k danému věku, projevující se právě při školní zátěži), případně spojenou s dalšími jevy pocházejícími z neurologické vývojové oblasti nebo i výchovy. Tyto potíže se projevují jako různé dysfunkce (dyskalkulie, dyslexie a další), spojené s nepozorností a neschopností se plně delší dobu koncentrovat (hyperaktivita). V převážné většině nejsou jedinci s tímto problémem schopni vymanit se z převažující hladiny vědomí theta a navozovat ve vyšší míře „frekvenčně vyšší“ hladiny vědomí, tzn. alfa, beta a zejména pásmo SMR (senzomotorické rytmy).

Popis těchto programů č. 76 až 83 je úmyslně společný pro všechny a je potřeba, aby uživatel vyzkoušel a postupně používal více z těchto programů. Je totiž žádoucí, aby uživatel navozoval různé stavy mysli a pružně cvičil celou nervovou soustavu – k tomu slouží právě používání více těchto ADHD programů. Každý program navozuje chybějící potřebnou část frekvenčního spektra, ale každý v jiném rozsahu, struktuře a intenzitě. Vyzkoušejte 1-3x postupně všechny programy a pak pravidelně používejte 3-5 programů, které se Vám osvědčily nejvíce.

Dalším důvodem, proč iBrain obsahuje celou skupinu ADHD programů (s jedním popi- sem), je skutečnost, že dětský mozek je až do puberty ve stavu zrání (vývoje) a proto je užitečné mu nabídnout více alternativ a „nenutit“ mu jeden stálý vzorec mozkových vln (frekvencí).

Kromě toho lze také pochopit časovou vytíženost uživatelů-děti, resp. jejich rodičů, proto iBrain nabízí více programů - v různých časových délkách.

Tuto skupinu programů používejte v případě jakýchkoliv potíží, které zavánějí ADHD či LMD. Zlepšení bystroti, zklidnění se a zlepšení koncentrace se u dětí díky jejich vysoké citlivosti na smyslové podněty projevuje po použití těchto programů téměř okamžitě a to včetně velmi rychlého zlepšení školního prospěchu.