

# Relaxman Premium

Doplněk programové knihovny

Rozšíření knihovny o 18 programů



## Zpět do říše snů

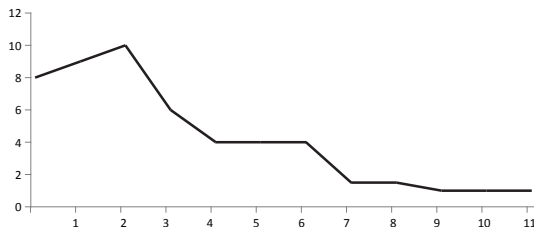
SPÁNEK



🕒 11 minut

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.



## Nádhera

MEDITACE

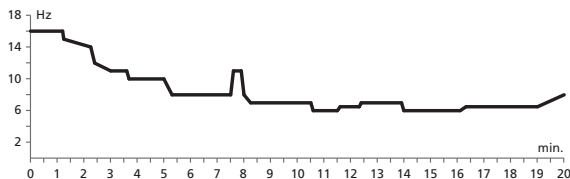


🕒 20 minut

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 ustresovaní, můžete ke konci programu i usnout, čemuž se nebraňte.



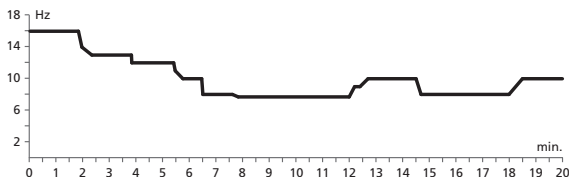
# Letem světem

MEDITACE



🕒 20 minut

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 odpořtuje od úzkostí a negativních pocitů.

# ADHD neexistuje

UČENÍ

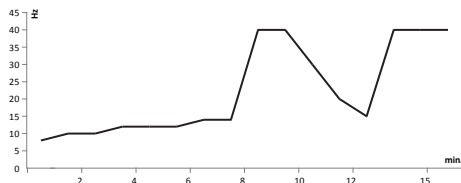


🕒 15 minut

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.



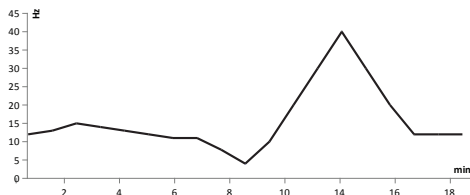
## Chytrá hlava

UČENÍ



🕒 18 minut

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

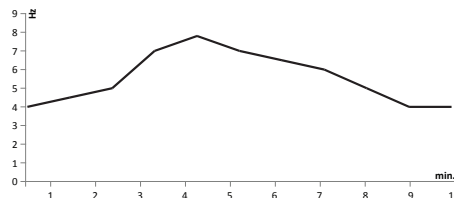
## Říše klidu

DEPRESE



🕒 10 minut

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 obecně a také symptomů při PMS (premenstruačním syndromu).

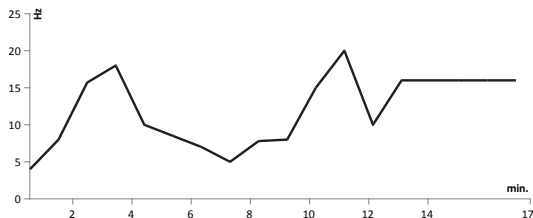
## Pozitivum

DEPRESE



🕒 16 minut

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.

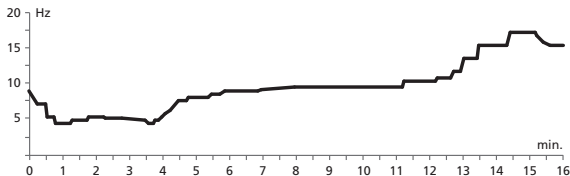
## Rajská zahrada

SPECIÁLNÍ



🕒 16 minut

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 střídejte jej s relaxačními programy.

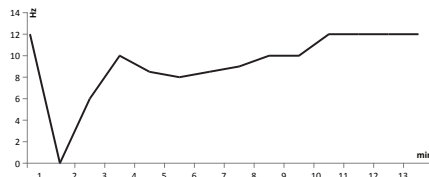
## Bez alergie

SPECIÁLNÍ



🕒 12 minut

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 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.

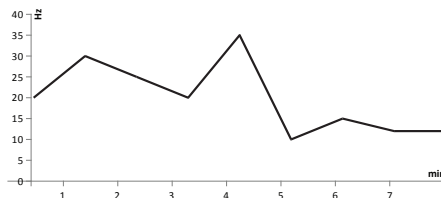
## Jupííí

SPECIÁLNÍ



🕒 8 minut

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



## Mental Ironman

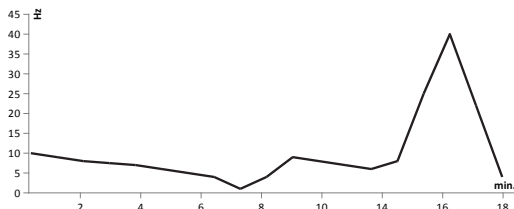
SPECIÁLNÍ



🕒 18 minut

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

**Určení:** pro zvýšení psychické odolnosti.



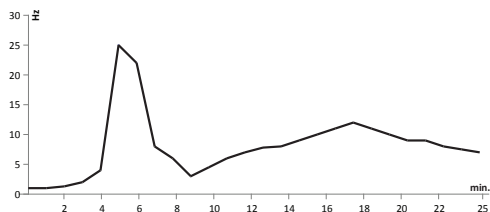
## Onko léčitel

SPECIÁLNÍ



🕒 25 minut

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 myslí 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

## Růst dendritů

SPECIÁLNÍ

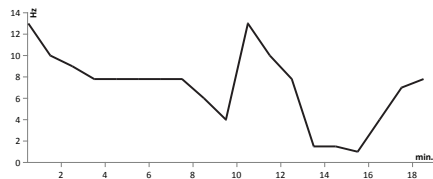


🕒 21 minut

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.



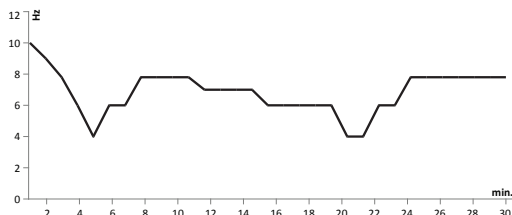
# Svoboda

SPECIÁLNÍ



🕒 30 minut

Jedná se o autoterapeutický program a může jej použít kdokoliv ke zmírnění, odstranění, léčbě závislosti. 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, které odpovídá stav 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 7-8Hz dostane, alkoholik nikoliv. Obdobně je to u ostatních závislostí. U alkoholiků a jiných závislostí byl zaznamenán (i mimo dobu užívání omamných látek) výrazně nižší výskyt hladiny vědomí alfa (8-12 Hz), což je hladina vědomí, která je dosahována při kvalitní relaxaci.

Přitom nemusí jít přímo o alkoholika, stejný princip se týká závislosti na jídle (zejména sladkém) apod. Tento program funguje jako redukční pomůcka: častým navozováním hladiny alfa a theta (hluboké relaxace) zvyšuje přirozené schopnosti mozku produkovat příslušné hormony. Snižuje tak celkově závislost obnovováním přirozených schopností organismu a omezováním abstinčních 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 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.

## Vášeň

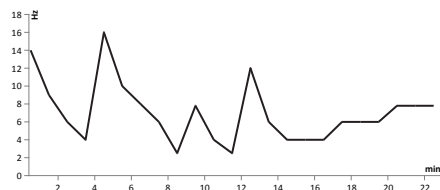
SPECIÁLNÍ



🕒 22 minut

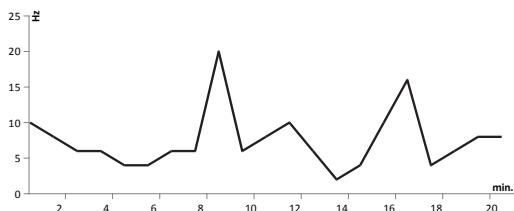
Sezení „Vášeň“ Vás probudí ze zlého snu – ze syndromu vyhoření. Vráti Vám vnitřní klid a cestu k sobě sama. Používejte jej minimálně obden, po dobu 1-2 týdnů a kombinujte jej s relaxačními a energizačními programy.

**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.

## 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 nepřilíš 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 ovládnání mysli z hlavy, myslíte 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 odpočívajte, 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.

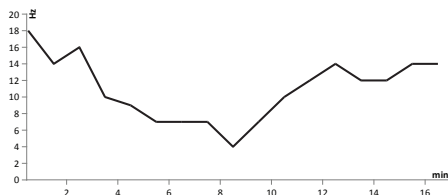
## V zóně

SPECIÁLNÍ



🕒 16 minut

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.

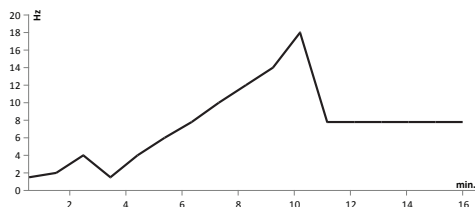
# Znovuzrození

SPECIÁLNÍ



🕒 20 minut

Program je určen pro zvládnutí chronického únavového syndromu (CFC). Prostřídávejte tento program s jakýmikoliv 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!!

Relaxman Premium je nyní rozšířen o 18 nových programů. Tímto je počtem a druhem programů srovnatelný s modelem Laxman Premium.

Upozornění: kartička Rychlý přehled programů není o tyto nové programy aktualizována.



Založena 1995.  
Specializovaný dodavatel a výrobce AVS technologie.  
Verze 06/2024