

# Brainy programkönyvtár

## Programkategóriák

Relaxáció 19

Alvás 5

Tanulás 9

Energia 14

Meditáció 6

Depresszió 2

Egyéb, speciális (másodlagos kategóriák): kreativitás (3), szórakoztatás (2), előadás (2), szomatikus (7), speciális (3), vizualizáció (2), önfelismerés, hiperaktivitás gyermekeknél, sportolás előtt (2), ADHD/LMD (4).

## Hogyan jönnek létre a leírások a programkönyvtárban:

**Quick Alpha Relaxer** *Angol név*

Gyors felfrissülés *Magyar cím*

10 perc *program időtartam*

A test és a lélek felfrissítése *rövid programleírás*

**ENERGIA** *programkategória*

Egy olyan program, amely lehetővé teszi a szellemi és fizikai energiaforrások gyors összpontosítását a nap bármely szakában. Ha nagyon fáradt, használjon hosszabb programot, vagy hosszabbítsa meg ezt.

- a program részletes leírása.

## Hogyan alakulnak ki a készülék kijelzőjén lévő leírások - eltérés az utasításoktól:

Nincs részletes leírás. A program gyakorisági grafikonja látható.

## Megjegyzés:

A görgetés, illetve a programválasztás mobil eszközön sokkal áttekinthetőbb, mint itt a kézikönyvben (jobb szövegkiosztás, színekülönbség).

## A programok listája

Ez a lista gyors áttekintést nyújt az összes programról. A programok a kijelzőn megjelenő angol nevük sorrendjében vannak felsorolva.

| Szám | Angol elnevezés      | Magyar elnevezés             | Idő | Kategóriák |
|------|----------------------|------------------------------|-----|------------|
| 01   | Quick Alpha Relaxer  | Gyors felfrissülés           | 10  | Energia    |
| 02   | Slow Ramp Alpha      | Stresszoldás                 | 15  | Relaxáció  |
| 03   | Magic 11             | Enyhe fáradtság ellen        | 10  | Energia    |
| 04   | Schumanns Alpha      | Fáradtság ellen              | 10  | Relaxáció  |
| 05   | Schumanns Resonance  | Schumann-rezonancia          | 30  | Relaxáció  |
| 06   | High Stress Alpha    | "Magas" alfa stressz         | 30  | Relaxáció  |
| 07   | Low Stress Alpha     | "Alacsony" alfa stressz      | 30  | Relaxáció  |
| 08   | Quick Fix            | Villám bemelegítés           | 10  | Energia    |
| 09   | Alpha Break          | Alpha mozgásban              | 15  | Relaxáció  |
| 10   | Meditation Medicine  | Gyógyító relaxáció           | 30  | Szomatikus |
| 11   | Quick Theta          | Egy rövid théta érintés      | 15  | Relaxáció  |
| 12   | Accelerated Learning | Rövid tanulás                | 15  | Tanulás    |
| 13   | 9 Oclock High        | Reggeli agyi bemelegítés     | 20  | Tanulás    |
| 14   | Multi-Theta          | A belső énhöz vezető út      | 20  | Meditáció  |
| 15   | Deep Théta           | Meditáció                    | 30  | Meditáció  |
| 16   | Relaxatio            | Megtanulni lazítani          | 30  | Relaxáció  |
| 17   | UltimateThéta/Delta  | Mély relaxáció               | 30  | Relaxáció  |
| 18   | Insomniacs Dream     | Koncentrált vizualizáció I.  | 30  | Különleges |
| 19   | Mind Expander        | Koncentrált vizualizáció II. | 50  | Különleges |

| Szám | Angol elnevezés     | Magyar elnevezés         | Idő | Kategóriák           |
|------|---------------------|--------------------------|-----|----------------------|
| 20   | Mental Gymnastics   | Okos elme                | 25  | Energia              |
| 21   | Sharpening the Mind | Csúcskoncentráció I.     | 10  | Csúcssteljesítmények |
| 22   | Fire of the Mind    | Csúcskoncentráció II.    | 22  | Csúcssteljesítmények |
| 23   | Relaxed Creativity  | Fantázia                 | 60  | Kreativitás          |
| 24   | Basic Brain Tune-up | Immunitás                | 20  | Szomatikus           |
| 25   | Demo                | Szórakozás               | 5   | Szórakozás           |
| 26   | The Balancer        | Önismeret                | 23  | Különleges           |
| 27   | Delta Force         | Gyógyító alvás           | 40  | Alvás                |
| 28   | Morning Glory       | Reggeli felébredés       | 20  | Energia              |
| 29   | Magic 14            | Sport                    | 30  | Különleges           |
| 30   | Mind Massager       | Délutáni és esti tanulás | 30  | Tanulás              |
| 31   | Alpha-Theta Train   | A tanulás előtt          | 30  | Tanulás              |
| 32   | Power Nap           | "Tisztítókúra"           | 68  | Szomatikus           |
| 33   | Carnival Ride       | Energia                  | 35  | Energia              |
| 34   | Creative Monster    | Nyugodt erő              | 30  | Szomatikus           |
| 35   | Alpha Ramp          | Klasszikus pihenés       | 30  | Relaxáció            |
| 36   | Alpha Wave          | Szupertanulás            | 30  | Tanulás              |
| 37   | Coffee Break        | Összpontosítás           | 15  | Tanulás              |
| 38   | Problem Solver      | Hiperaktivitás           | 20  | Különleges           |
| 39   | Multi-Theta         | A létezés szépsége       | 30  | Relaxáció            |
| 40   | Theta Wave          | Sámán meditáció          | 30  | Meditáció            |
| 41   | Tune-up             | Szünet a vizsga előtt    | 15  | Tanulás              |

| Szám | Angol elnevezés    | Magyar elnevezés                 | Idő | Kategóriák  |
|------|--------------------|----------------------------------|-----|-------------|
| 42   | Deep Relaxation    | Mély relaxáció<br>visszatéréssel | 30  | Relaxáció   |
| 43   | Energized Learning | Egészség                         | 30  | Szomatikus  |
| 44   | Meditation Machine | Ellazító alvás                   | 30  | Alvás       |
| 45   | Dreamy Delight     | Első meditáció                   | 30  | Meditáció   |
| 46   | High Energy I      | Jelentős energia                 | 30  | Energia     |
| 47   | High Energy II     | Feltöltődés energiával           | 36  | Energia     |
| 48   | Quick Break        | Gyors pihenés                    | 15  | Energia     |
| 49   | Relaxed Creativity | Felkészülés az alvásra           | 30  | Alvás       |
| 50   | Quick Learning     | Villám szupertanulás             | 20  | Tanulás     |
| 51   | Alpha relax        | Munkaszünet I.                   | 15  | Relaxáció   |
| 52   | Théta relax        | Munkaszünet II.                  | 22  | Relaxáció   |
| 53   | Deep Relax         | Miszticizmus és intuíció         | 36  | Meditáció   |
| 54   | Earth medit8       | El a haraggal                    | 40  | Relaxáció   |
| 55   | Siesta             | Alvási ciklus                    | 26  | Alvás       |
| 56   | Escape             | Garantált alvás                  | 75  | Alvás       |
| 57   | Sound Sleep        | Testépítő                        | 45  | Szomatikus  |
| 58   | 14hz trapper       | SAD                              | 18  | Különleges  |
| 59   | Mental repro       | Megnyugtatni                     | 45  | Relaxáció   |
| 60   | Hypnosis           | Az energia áramlása              | 40  | Energia     |
| 61   | Mood Brightener    | Antidepresszáns                  | 20  | Különleges  |
| 62   | Mind Exerciser     | Esti pihenés                     | 30  | Relaxáció   |
| 63   | Learning Mood      | Megoldás keresése                | 15  | Kreativitás |

| Szám | Angol elnevezés  | Magyar elnevezés                   | Idő | Kategóriák  |
|------|------------------|------------------------------------|-----|-------------|
| 64   | Crosstalk        | Erő gyűjtés                        | 35  | Realaxation |
| 65   | Problem Solver   | A tanulás rögzítése                | 28  | Tanulás     |
| 66   | Memory Recall    | Az elme kísérlete                  | 36  | Kreativitás |
| 67   | Hyper Creativity | Ezotéria                           | 65  | Meditáció   |
| 68   | Creativity       | Pihenés fizikai teljesítmény előtt | 36  | Relaxáció   |
| 69   | High Creativity  | Extázis                            | 30  | Energia     |
| 70   | High energy      | Pihenés napközben I.               | 30  | Relaxáció   |
| 71   | Get Things done  | Pihenés napközben II.              | 25  | Relaxáció   |
| 72   | Pure Motivation  | Sport hullám                       | 25  | Különleges  |
| 73   | Sports Wave      | Reggel után                        | 30  | Energia     |
| 74   | Pump-U-Up        | Rodeó                              | 17  | Szórakozás  |
| 75   | Mind ride        | Gondolati utazás                   | 13  | Szórakozás  |
| 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        |

**! Figyelmeztetés:**

- Az európai használatra szánt programok kidolgozása során (Galaxy, Jan Valuch) felmerült, hogy néhány angol név nem teljesen egyezik a magyar nevekkal. Ez ne zavarjon meg senkit, a programok magyar neve és leírása fontos és funkcionális.
- A programidők kerekítettek (plusz-mínusz 1 perc).

## A programok száma kategóriánként

**Relaxáció** 19 program

**Alvás** 5 program

**Tanulás** 9 program

**Energia** 14 program

**Meditáció** 6 program

**Csúcsteljesítmény** 2 program

**Kreativitás** 3 program

**Szomatikus** 7 program

**Szórakozás** 2 program

**Speciális** 8 program

**A.D.D.** 8 program

- Lehetséges, hogy egyes programok hatásai némileg átfednek egy másik kategóriával (pl. relaxáció/energia stb.).



## Quick Alpha Relaxer

## Gyors felfrissülés

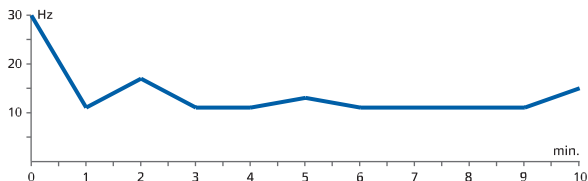
⌚ 10 perc

01

ENERGIA

## A test és a lélek felfrissülése

A program a nap bármely szakában lehetővé teszi a mentális és fizikai energiaforrások gyors együttes összpontosítását. Ha nagyon fáradt, használjon hosszabb programot vagy hosszabbítsa meg.



## Slow Ramp Alpha

## Stresszoldás

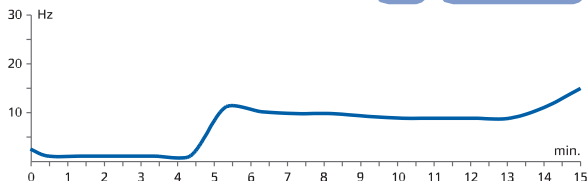
⌚ 15 perc

02

RELAXÁCIÓ

## Egy gyors pihenő

A program különösen alkalmas olyan pillanatokra, amikor stresszes vagy kissé feszült vagy egy hosszú nap után. Monoton zenével használhatja együtt.



## Magic 11

## Enyhe fáradtság ellen

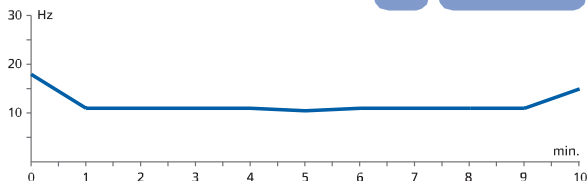
⌚ 10 perc

03

ENERGIA

## Amikor fáradtnak érzed magad

Ez az ülés kellemes lazítást nyújt. Használja a nap folyamán bármikor, amikor enyhe fáradtságot vagy energiahányt érez.



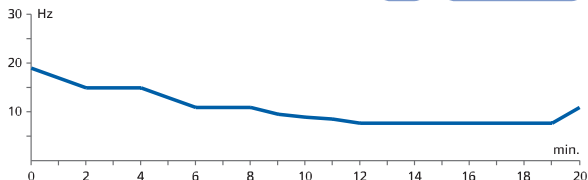
## Schumanns Alpha

## Fáradtság ellen

🕒 10 perc

### Bármikor elúzi a nagyfokú fáradtságot

Klasszikus relaxáció enyhe tudatosság elnyomással. Ez a program jó lehet akár nagyobb fáradtságra (nap végén vagy fárasztó tevékenység után, pl. autóval való utazás).



## Schumanns Resonance

## Schumann-rezonancia

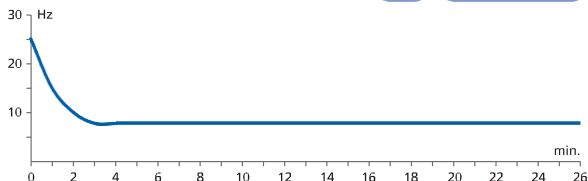
🕒 30 perc

### Pihenés és önismeret

Schumann-rezonanciának nevezzük azt az állapotot, amely pontosan az alfa- és theta-szintek határán, 7,8 Hz-es frekvencián helyezkedik el. Ezen a frekvencián pulzál a Föld geomágneses magja.

Ebben a tudatállapotban az agyad és te is pihensz. De mindenekelőtt

ebben az állapotban az ember olyan dolgokra talál megoldást, amelyeket még nem oldott meg, és látszólag könnyen megéri a korábban érthetlent. Jobban összekapcsolódik a természettel, és megéri a bolygón való lét értelmét.



## High Stress Alpha

### Nyugtató a nagy stressz során

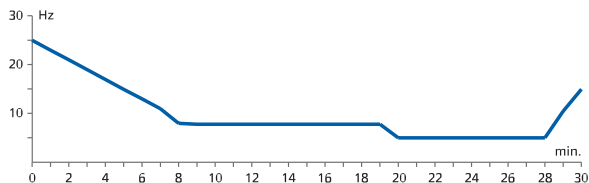
Ez a program olyan helyzetekben használható, amikor lelkileg teljesen stresszes vagy, például egy baleset vagy egy kellemetlen találkozó után. A magas béta - magas stresszben kezdődik, hogy a tudatod a lehető leggyorsabban mély relaxációba kerüljön, és az éber tudatba való visszatéréssel ér véget.

## "Magas" stressz alfa

⌚ 30 perc

06

RELAXÁCIÓ



## Low Stress Alpha

### Nyugtató stressz során

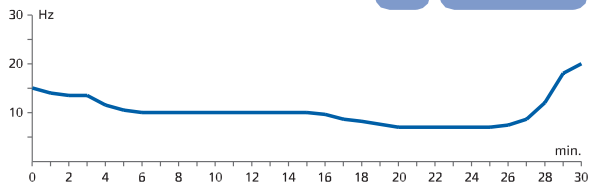
Ez a program hasonló az előzőhöz, azzal a különbséggel, hogy nem stresszes helyzetekben is használható.

## "Alacsony" stressz alfa

⌚ 30 perc

07

RELAXÁCIÓ



## Quick Fix

### Amikor fáradtnak érzed magad

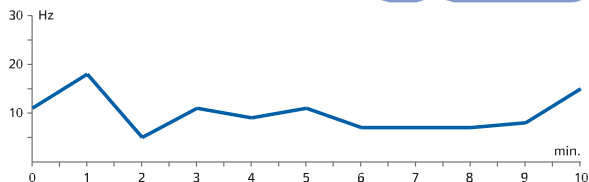
Ez az ülés kellemes lazítást nyújt. Használja a nap folyamán bármikor, amikor enyhe fáradtságot vagy energiahányt érez.

## Villám bemelegítés

⌚ 10 perc

08

ENERGIA



## Alpha Break

### Mérsékelt energia feltöltődés

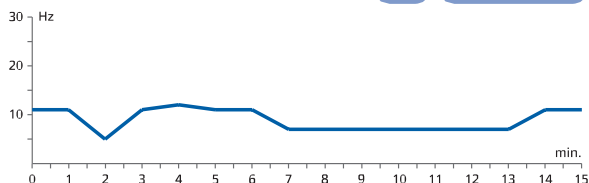
Amikor fáradtnak érzi magát, hagyja, hogy feltöltődjön ezzel a nagyon hatékony programmal. Segít felpozícionálni a gondolkodási folyamatokat.

## Alpha mozgásban

⌚ 15 perc

09

RELAXÁCIÓ



## Meditation Medicine

### Relaxáció, kreativitás és az ingerlékenység és a negatív érzések megszüntetése.

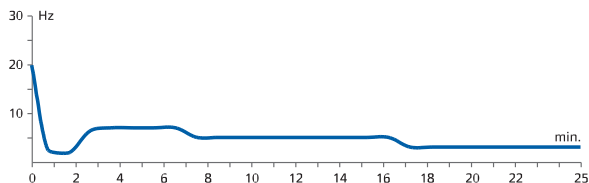
Ez a program segít, hogy pszichés és fizikai energiát nyerj, és segít megszüntetni a stresszt és csökkenteni a szervezetedre nehezedő pszichés nyomást. Kiválóan alkalmas az ingerlékenység és a negatív érzések megszüntetésére. Ha a többi részen is használod, az nagymértékben növeli a kreatív képzeletet és a fantáziát. Miután vége, visszatérhet bármilyen tevékenységhez. Biztosítja a maximális nyugalmat és kényelmet.

## Gyógyító relaxáció

⌚ 30 perc

10

SOMATIC



## Quick Theta

### Fájdalom és feszültség ellen

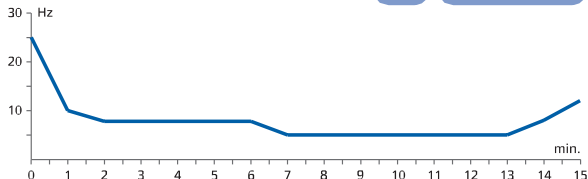
Alkalmas fájdalomcsillapításra vagy stresszes helyzetek - vizsga, orvosi eljárás stb. előtt.

## Rövid théta érintés

🕒 15 perc

11

RELAXÁCIÓ



## Accelerated Learning

Rövidebb anyag megtanulása hallás után és a tanultak integrálása.

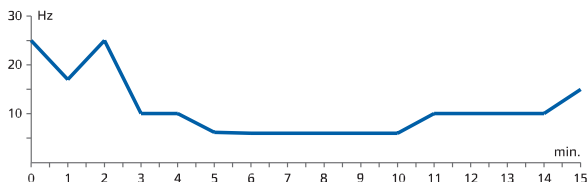
A foglalkozás célja a gyors és alapos tanulás. Használja az előadás felvételeivel együtt, vagy használja közvetlenül a tanulás után. A tanult leckék és információk mélyebben és szilárdabban megmaradnak a memóriában.

## Rövid tanulás

🕒 15 perc

12

ISKOLA



## 9 O'clock High

### Reggeli koncentráció

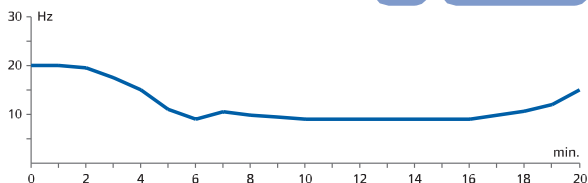
Ez a foglalkozás segít a reggeli kávé helyettesítésében. Végezze el, amikor úgy érzi, hogy a teste nem regenerálódott annyira, mint szeretné az éjszaka után, és még mindig szédül és álmosnak érzi magát.

## Reggeli agyi bemelegítés

🕒 20 perc

13

ISKOLA



## Multi-Theta

### Megoldás keresése

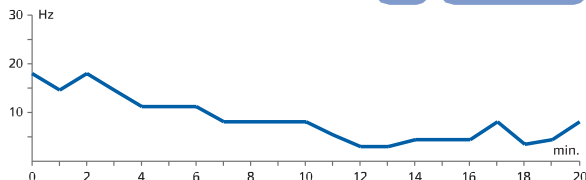
Használd a kreativitás és a képzelet beindítására, és ha szükséged lesz valamire, amit meg kell oldanod, vagy ha kifogysz az inspiráciából. Ez a program végigvisz az egész elméden, és elég mélyen ahhoz, hogy megérintse belső bölcs énedet.

## Utazás a belső énhöz

🕒 20 perc

14

MEDITÁCIÓ



## Deep Theta Meditation

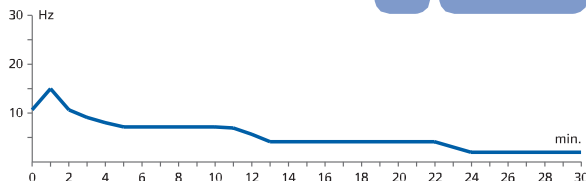
### Mélyen hatékony meditáció

Univerzális meditációs program. Bőséges időd és nyugalmad lesz a szemlélődésre és az elme teljes ellazítására, ami megtisztítja és kitisztítja azt.

🕒 30 perc

15

MEDITÁCIÓ



## Relaxation

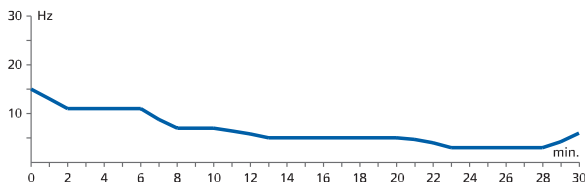
### Program a relaxációs reakció edzésére

A program elvégzésével nem csak a fizikai és pszichológiai hangulatod fog felderülni, hanem egyúttal az agyad automatizálni fogja az úgynevezett relaxációs reakciót, amelyet aztán mindig akkor indít el, amikor szükség van rá. Ön is jobban fogja érezni meg fogja érteni a valódi relaxáció hatását és fontosságát. Ez a legmegfelelőbb program kezdőknek - első alkalommal használóknak.

Relaxáció tanulása ⌚ 30 perc

16

RELAXÁCIÓ



## Ultimate Théta/Delta

### A test és a szellem ellazulása az alvásra való felkészüléssel együtt

Ülve, egy mély ülésen keresztül pihentető alvásra hangol. Amikor a program véget ér, olyan fázisba kerülés, amikor még mindig tudsz például egy könyvet lapozgatni, vagy egyenesen aludni.

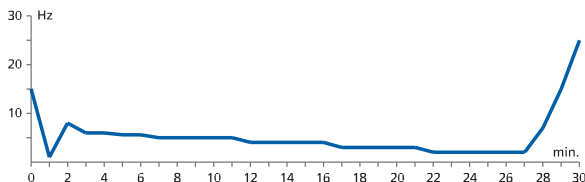
## Mély relaxáció



30 perc

17

RELAXÁCIÓ



## A személyiség átalakulásához

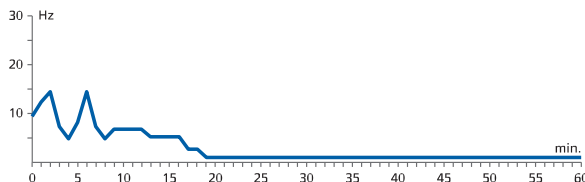
18

SPECIAL

Ez a program alkalmas a személyiség pozitív irányú átalakítására bármilyen irányban. Az első negyedben a program megvilágosítja a tudatodat, felkavarja a gondolatok áramlását, hogy megszabadulj a kényszeres és monoton gondolati sztereotípiáktól.

Ezt követően

fokozatosan, de nagyon gyorsan kerül a legmegfelelőbb állapotba az elme tudatalatti részeinek - az egészségtelen vagy helytelen szokásainak és viselkedésének - megváltoztatására. A programnak ebben a szakaszában képzeljen el bármi kellemeset. Kezdetnek, vagy csak a hangulatod "javítására", esetleg egy ragyogó napot vagy szeretetteljes érzéseket, vagy egyszerűen bármilyen helyzetet az életedben, amikor jól érezted magad. Az egészségtelen szokások kigyógyításához képzelj el magad úgy, ahogyan már úrrá lettél a problémán. Például, hogy mennyire jól érzed magad attól, hogy már nem dohányzol, milyen karcsú vagy stb. Gondolj erre intenzíven a program ezen része alatt! Ebben a tudatállapotban a képzeleted nagyon erősen kódolódik a tudatalattidba, és hatással lesz a jövőbeli cselekedeteidre és viselkedésedre. Mindezt a program első harmadában, kb. 20 perc alatt kéne elvégeznie. A fennmaradó kb. 40 perc célja, hogy a lehető legjobban beépítse a korábbi gondolatait a tudatalattiba - a lehető legtöbb neuroszinaptikus összeköttetésben. Ez idő alatt szabadon pihenhetsz.

**! Megjegyzés:**

A klinikai kutatások során a vizualizációval végzett kísérletek során többnyire kiváló, sőt hihetetlen eredményeket értek el. Sok tudós úgy véli, hogy a meditálók és jógik elképesztő képességei mögött (pl. a neurovegetatív rendszer irányítása - a pusztán akarattal való lehűlés képessége - a test része több fokkal, a szívritmus minimális szintre csökkentése és sok más) éppen az intenzív vizualizáció áll. Alkalmazásának fő problémája a mai társadalomban az időhiány, mert ahhoz, hogy hatékony legyen, mély (ún. módosult) tudatállapotban kell végezni, ami AVS technológia nélkül több hónapos vagy éves, igényes tréninget jelent. Az AVS készülékek segítségével, ha türelmes vagy, kipróbálhatod magad, hogy milyen csodálatos képességgel és erővel bír a pozitív emberi gondolkodás, anélkül, hogy ez az időigényes tréninget igényelné. Ha először kísérletezni és kipróbálni akarja, hogy működik-e és hogyan, akkor kezdje a nem feltűnő, igénytelen dolgokkal. Például képzelj el, hogy reggel mosolyogva és jó kedvvel kelsz fel, miközben végigcsinálod ezt a programot. Figyeld meg, mennyi időbe telik, és milyen jelentősen átültethető ez a gondolat az életedbe. Ne légy túl görcsös a vizualizációban és a felfedezésben (gondolj rá úgy, mint egy játékra, mint szórakozásra), különben feleslegesen akadályoznád a hatást.

## Mind Expander

## Koncentrált vizualizáció II.

⌚ 50 perc

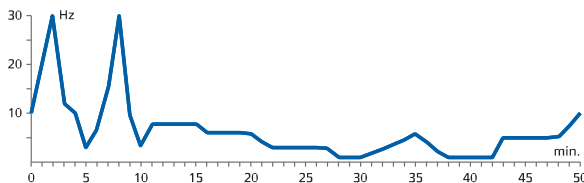
19

KÜLÖNLEGES

**A személyiség átalakítása, az előző üléshez hasonlóan**

Ez a program ugyanezt a célt szolgálja. De azzal a különbséggel, hogy az utolsó fázis (kb. 10 perc) a koncentrált tudatosságba juttat. Az előző, 18. számú program esetében ajánlatos, hogy ne végezzen semmilyen

kihívást jelentő szellemi tevékenységet, és a nap hátralévő részét pihenéssel fejezte be. Ezzel a programmal azonban azt csinálhatsz, amit csak akarsz, miután vége van.



## Mental Gymnastics

## Fürge elme

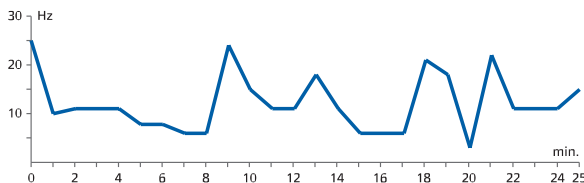
⌚ 25 perc

20

ENERGIA

**A gondolkodási folyamatok tisztázása**

Ha nem tudsz megfelelő megoldásokat találni a bejövő problémákra, végezze el ezt az ülést. A program második célja, hogy felébressze az álmos elmét, és szépen, kellemesen ébredjen reggelente.



## Sharpening the Mind

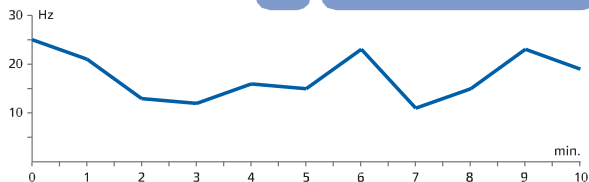
**Koncentráció kiváltása a pszichikai vagy fizikai teljesítmény érdekében**

Ezt a programot úgy tervezték, hogy javítsa a koncentrációt minden olyan tevékenységhez, amely a legmagasabb fokú éberséget igényli, mint például egy verseny vagy egy teszt. Használja közvetlenül az aktivitás előtt.

## Csúcskoncentráció I. ⌚ 10 perc

21

CSÚCSTELJESÍTMÉNY



## Fire of the Mind

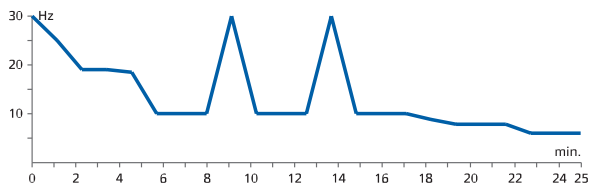
**Koncentráció kiváltása a pszichikai vagy fizikai teljesítmény érdekében**

Az előzőhöz hasonló program, de hosszabb hatású, ráadásul a kreativitás és a képzelőerő fokozásával gazdagítva. Inkább szellemi, mint fizikai „doppingolásra” alkalmas.

## Csúcskoncentráció II. ⌚ 22 perc

22

CSÚCSTELJESÍTMÉNY



## Relaxed Creativity

## Fantázia

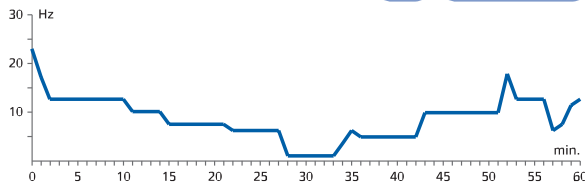
🕒 60 perc

23

KREATIVITÁS

### Növeli a kreativitást és a képzelőerőt

Ez a foglalkozás nem csak kreativitásod és képzelőerőd fejlesztéséhez nyújt segítséget, de rendszeres használatával megmutatja az utat, hogy nagyobb erőfeszítés nélkül oldj meg nagyobb terjedelmű munkafeladatokat. Nagyon alkalmas minden művésznek, festőnek, művészeti vezető, írók, valamint menedzserek és vezetők számára.



## Basic Brain Tune-up

## Immunitás

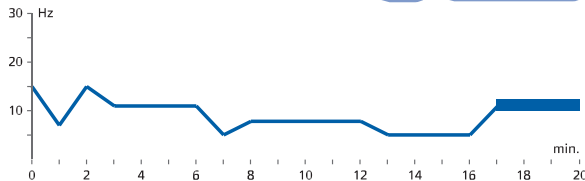
🕒 20 perc

24

SOMATIC

### Erősíti az immunrendszert

Ennek a programnak az azonnali hatása a feszültség enyhítése, a stresszblokkok, az ingerlékenység és a fáradtság megszüntetése. Rendszeres használat esetén (legalább 3 hónapig heti 2-4 alkalommal) növeli a szervezet immunitását.



## Demo

## Megoldás keresése

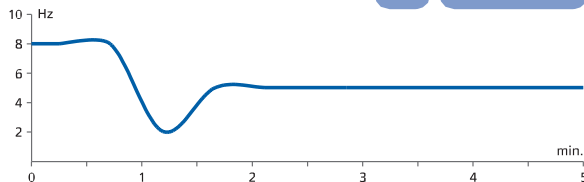
Szórakoztató program a figyelemeltereléshez. Amikor pszichológiai nyomás alatt vagy, használd ezt a foglalkozást, hogy ellazítsd az elmédet.

## Fun

⌚ 5 perc

25

SÓRAKOZÁS



## The Balancer

## Önvizsgálat

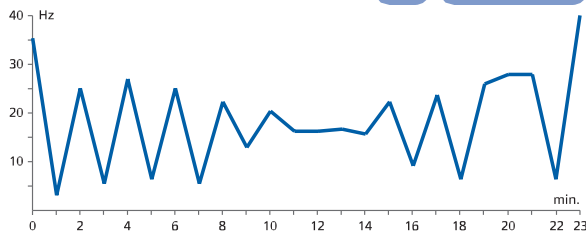
Ülések, hogy jobban megértsd önmagad. Használhatja az elméje megismerésének módjaként, amikor csak ideje van magára. Ül le kényelmesen, és tegyél egy utazást a tudatodon keresztül. A program és így az agyad frekvenciája a tudatos és a tudatalatti között ingadozik, és az elme tudatalatti részeiből a tudatos elmébe kerülő információk azok, amelyek érdekes témákkal szolgálhatnak számodra önmagadról.

## Önfelismerés

⌚ 23 perc

26

KÜLÖNLEGES



## Delta Force

## Alvási adósság segítség

A program szó szerint alvó állapotba (delta szint) helyezi az agyat. Ahogy a programot futtatod, megerősítő energiát vonsz magadhoz, hasonlóan a mint alvás közben, és törli az alvási adósságot.

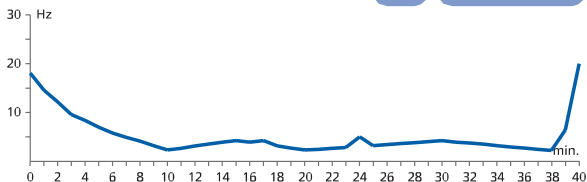
Elalvás előtt is jó, ha ezt az ülést használjuk. Erős és pihentető alvás következik utána, reggel pedig frissebbnek és kipihentebbnek érezheti magát. Akkor használja, ha néhány éjszakát kihagyott, vagy ha nehezen alszik el, illetve ha alvásproblémái vannak, és éjszaka felébred.

## Gyógyító alvás

⌚ 40 perc

27

ALVÁS



## Morning Glory

a test és az elme  
felpumpálása mindjárt  
reggel

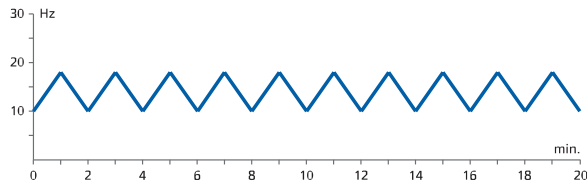
Egy program a reggeli feltöltődéshez és az elméd felpörgetéséhez, ha nem tudsz reggel felkelni. Jobban felébreszt, mint a kávé, és cselekvésre készíti a benned szunnyadó energiát.

## Reggeli ébresztés

⌚ 20 perc

28

ENERGIA



## Magic 14

## Sport

🕒 30 perc

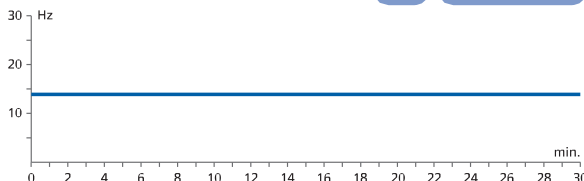
29

KÜLÖNLEGES

### Testmozgás előtt

Ez a program az úgynevezett SMR (szenzomotoros ritmusok) sávjában pulzál, ami ideális a fizikai edzésre való felkészüléshez. A program során izmai és elméje megszabadul minden feszültségtől és idegességtől (az alfa-szinteket felszabadító felület miatt),

és ezzel egyidejűleg minden energiaerő felhalmozódik, hogy készen álljon a koncentrált cselekvésre. Teljesítményed és testmozgásod bármilyen fizikai tevékenységben és különösen a szabadidős és az élsportban laza\*, ugyanakkor maximálisan csúcsra járatott lesz - minden felhalmozott energiád részt vesz a "játékban". Az elme és a test koordinációja is jobban szinkronban lesz. Az ilyen típusú programok már sok élsportolót készítettek fel érmeik megszerzésére. Természetesen nem kell csak sportolni, ezt a programot bármilyen fizikai megterhelés, például nehéz fizikai munka előtt is alkalmazhatod.



### ! Megjegyzés:

Az ellazult izomzat a jó fizikai teljesítmény előfeltétele. Ha az izmok befeszülnek vagy összehúzódnak nem tudják teljes potenciáljukat kihasználni. Meg kell ismerned az érzéseket, hogy néha könnyedén, játékosan, néha pedig keményebben mozgatsz. Ennek fő oka az izmok lazaságának vagy merevségének különbsége. Laza izmokkal kevesebb energiáfordítással ugyanazt és jobb teljesítményt nyújtasz, és elkerülöd az izmok (beleértve az inakat és az izomidegeket is) meghúzódását (és több sérülést is), különösen az igazi csúcsteljesítmények során.

## Mind Massager

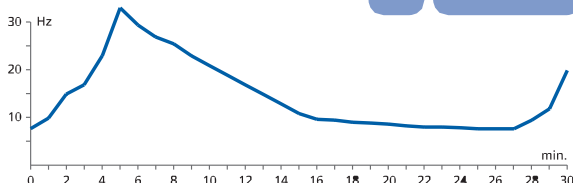
### Tanuláshoz fáradtság esetén

Használd, amikor tanulni akarsz, és fáradt vagy. Ilyenkor általában eszedbe sem jut tanulni, de próbáld ki ezt a programot, és meglátod, hogy a dolgok megváltozhatnak.

Délutáni és esti tanulás ⌚ 30 perc

30

ISKOL



## Alpha-Theta Train

### Koncentrációk bármilyen anyag tanulására

Tanulás előtt

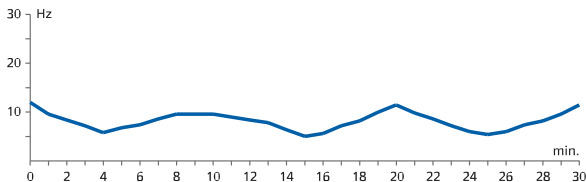
⌚ 30 perc

31

ISKOL

Az 1960-as években a bolgár tudós, Lozanov felfedezte, hogy az úgynevezett alfa tudatállapotban (relaxált állapotban) az agy háromszor (vagy még gyorsabban) dolgozik, mint a normál tudatállapotban.\* Konkrétan ez azt jelenti, hogy amikor ilyen típusú programokat használunk,

amelyek maximálisan optimális állapotba hangolják az agyadat, 10-40%-kal gyorsabban tanulhatsz meg ugyanazt vagy jobb minőségben a tananyagot. Ez különösen akkor igaz, ha nem vagy teljesen koncentrált vagy fáradt. Használja ezt a programot tanulás előtt, és a program vége után kb. 1 órával javulni fog a koncentrációja.



### ! Megjegyzés:

Szupertanulásnak nevezte az intenzív tanulás módszerét, amely a nyugodt elme segítségével sokkal több információt képes befogadni és jobban elraktározni. Az AVS Galaxy készülékeket ma Csehországban a szupertanuló iskolák túlnyomó többsége használja.

## Power Nap

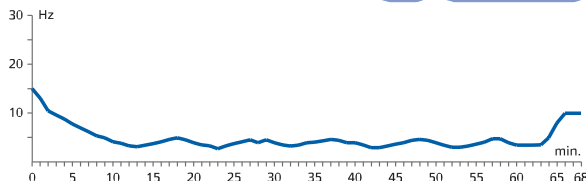
„Tisztítóútz”

⌚ 68 perc

### A szervezet alapos regenerálódása

Kitűnő ülés, amelynek nincs konkurenciája. Több mint egy órát fog eltölteni abszolút mély relaxációban. A program alkalmas az immunitás növelésére, ha többször használják, és mindig az abszolút legmélyebb relaxációt biztosítja. Határozottan ne

használja napközben, és vegye figyelembe, hogy még a hatása végeztével is hosszabb ideig maradhat olyan nyugodt és jóteknony állapotban, hogy nem akarja hagyni majd, hogy a hatása elmúljon, és ne siessen semmilyen tevékenységbe. A tested szó szerint minden sejtjét kiválóan regenerálja, ezért nagyon jó, ha kemény fizikai megterhelés, pl. sportolás után is használod. Hosszúsága miatt javasoljuk, hogy változatossá tegye zenehallgatással, ami mindenképpen nagyon lágy és nyugodt (meditatív) legyen.



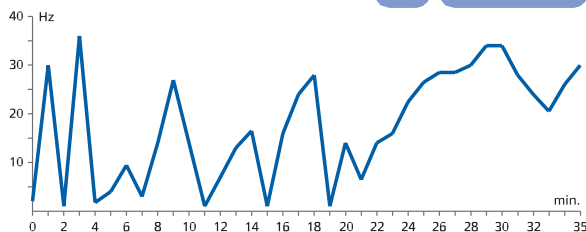
## Carnival Ride

Energia

⌚ 35 perc

### Megerősítéshez

Használja, amikor ereje végére ér. A program újra talpra állítja Önt. Mivel a program részben felszabadítja az erőt az energiatartalékaiból, ne használod nehéz és kockázatos körülmények között, hogy előtte ne próbáltad volna ki pl. kockázatos munkában vagy sportolásban stb.



## Creative Monster

## Megerősíteni

Ez a kezelés hasonló az előzőhöz, azzal a különbséggel, hogy nem közvetlenül a tartalékaidból merít, hanem az alfa szintben elmerülve lehetővé teszi az átmeneti energiatöltődést is. Míg az előző ülés inkább

napközbeni használatra alkalmas,

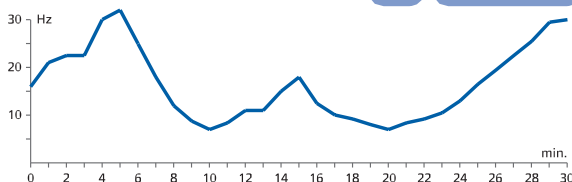
ezt inkább délután vagy este használd, mert ez energiát épít fel benned, de még mindig nyugodtabb síkon. Míg az előző programban a zene használata nem annyira helyénvaló, itt egyenesen ajánlott! Használj bármilyen ritmusos és élő zenét.

## Nyugodt erő

⌚ 30 perc

34

SOMATIC



## Alpha Ramp

## Fokozatos ereszkedés a relaxációba

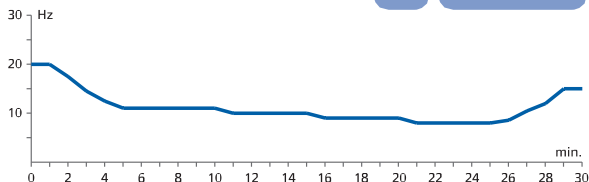
Ha este szánsz egy kis időt magadra, használd ezt a foglalkozást izomlazításra és pszichés tudatosságra. A foglalkozás optimista lökést ad, és megadja a testednek a szükséges pihenést. A program fokozatosan és erőszakmentesen vezet át a relaxációs állapotba.

## Klasszikus relaxáció

⌚ 30 perc

35

RELAXÁCIÓ



## Alpha Wave

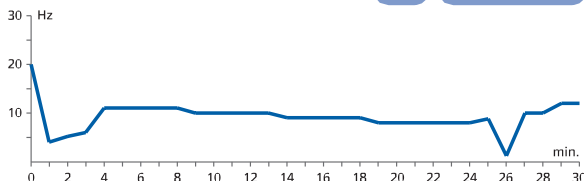
## Superlearning

🕒 30 perc

### Tanulás a hallgatásból

Ez a program teljes mértékben kihasználja a szupertanulási technikát, így a legjobb, ha a lecke felvételének meghallgatásával együtt használja. A nyelvek esetében ez a technológia jobban működik a kontextusban való tanuláshoz és a mélyebb érzésű beavatkozással történő tanuláshoz,

azaz például a kiejtés elsajátításához, vagy inkább a kiejtés elsajátításához, a nyelv szerkezetének megértéséhez, a nyelv megértéséhez stb. A második módja ennek a programnak a tanulás előtti használata, és ebben az esetben ugyanazt a szerepet játssza, mint a 31. számú "Tanulás előtt" program. Próbálja ki mindkettőt, és válassza ki a jobbat. Ha ez a két program kivételesen enyhe fáradtságérzetet okoz (ami nagy valószínűséggel a fokozott fáradtságot jelzi), akkor a tanuláshoz, jobban mondva a tanulás előtt vegye be az egyik felvilágosító programot, pl. az 1., 8. vagy 9. számú programot.



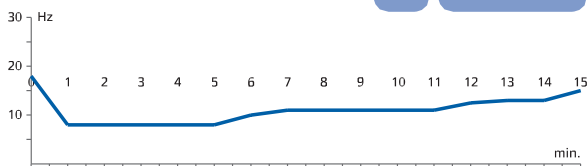
## Kávészünet

## Összpontosítás

🕒 15 perc

### A koncentráció felélesztése

A nap folyamán bármikor használhatja ezt a programot, hogy javítsa a koncentrációját.



## Problem Solver

## Hiperaktivitás

⌚ 20 perc

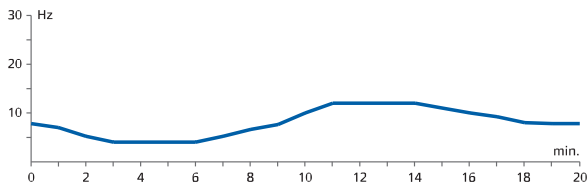
38

KÜLÖNLEGES

## Hiperaktivitás és egyéb iskolai képességzavarok ellen

Még ha nem is klasszikus orvosi programról van szó, hatásai mindenképpen figyelemre méltóak. Ezt a programot úgy fejlesztették ki, hogy az agy optimális hangolásával és különösen az agyféltekék összehangolásával és az idegblokkok megszüntetésével

segít a fókuszálatlan (hiperaktív) gyermekek és az enyhe agyi működési zavarok esetén. Ezeknél a gyógymódoznál 1-2 hónapig heti 2-5 alkalommal rendszeresen használja, majd a javulás és az igény felmerülése szerint. Hetente egyszer 14 Hz-es frekvencián (P00-as manuális üzemmódban állítva) 20-30 percig stimuláljuk. Célszerű a programot zenével kiegészíteni, hogy a gyerekek figyelmét elterelje, így élvezik a programot, és nem alakul ki negatív ellenérzésük vele szemben. Ez lehet enyhén ritmikus is.



## Multi-Theta

## A létezés szépsége

⌚ 30 perc

39

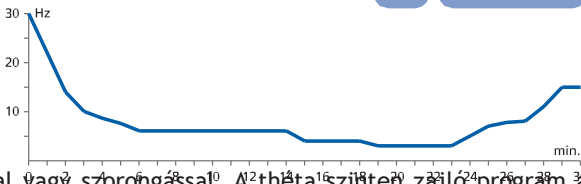
RELAXÁCIÓ

## Harag és depresszió ellen

Ha kellemesen nyitott vagy az AV stimulációra, megtapasztalhatod az ellazult test és a megtisztult elme gyönyörű érzéseit.

Használja, amikor "pocsék" hangulatban van, tele van

haraggal, idegességgel, depresszióval vagy szorongással. A theta szinten zajló program a jóllét és a szépség pozitív érzéseit idézi elő és biztosítja. Ez azoknak a speciális hormonoknak köszönhető, amelyek ebben a tudatállapotban aktívak. Ezek közül a legismertebbek az endorfinok, amelyeket a jóllét vagy a jó hangulat hormonjainak is neveznek. A program az éber tudatállapotba való visszatéréssel zárul, így például a délutáni vagy esti program előtt is használhatja.



## Theta Wave

## Sámán meditáció

🕒 30 perc

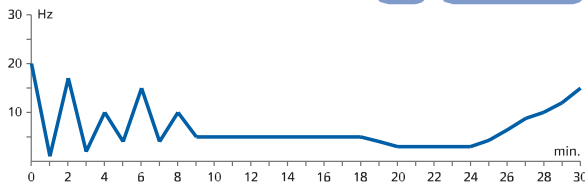
40

MEDITÁCIÓ

### Relaxáció és önismeret

Ez a program igényes és tapasztalt meditálók számára készült. Az első 10 perc felkavarja a tudatot, és ebben a részben lehetőleg ritmikus, nagyon élénk és lebegő zenét hallgassunk, ideális esetben etnikai zenei felvételeket, pl. dobolást

természetes törzsek énekével. Az első rész célja, hogy felkavarja a tudatot, teret adjon a kreativitásnak, és gyorsan átrendezze a gondolatokat a napi gondoktól. A program további része a théta szintjére, a sámánizmus és a meditáció szintjére mozdít el.



## Tune-up

## Szünet a vizsga előtt

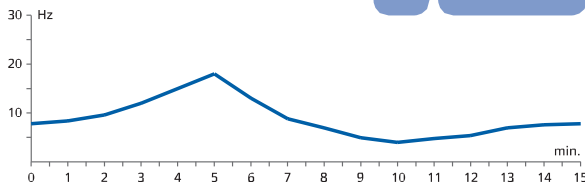
🕒 15 perc

41

ISKOL

### Megszünteti a lámpalázat

Stimuláció a maximális agyi aktivitás beadása előtt. A program elsősorban a lámpalázat szünteti meg, és segít az általános koncentrációban egy teszt vagy más igényes hatású teljesítmény esetén.



## Deep Relaxation

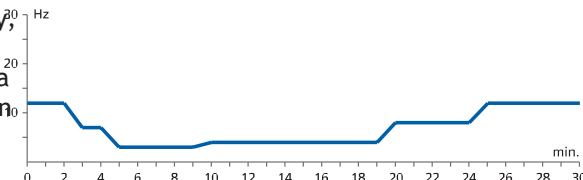
## Mély relaxáció visszatéréssel ⌚ 30 perc

**Hatékony relaxáció a fókuszált tudatossághoz való visszatéréssel**

42

RELAXÁCIÓ

Ez a relaxációs ülés különösen mély, de a program visszavezeti Önt egy teljesen koncentrált tudatállapotba (béta szint). Nagyszerű hatással van az idegrendszerre. Megszabadít a stressztől és energiát ad a további tevékenységekhez.



## Energized Learning

## Egészség

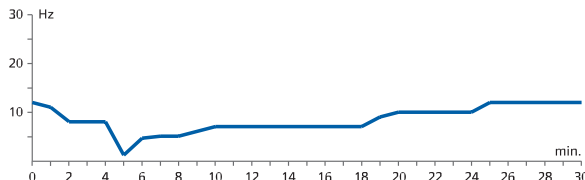
⌚ 30 perc

**Az immunitás erősítése a pszichoszomatikus tünetek elsődleges kezelésével**

43

SOMATIC

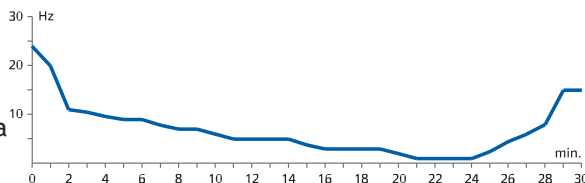
Ez a program beindíthatja a teste általános gyógyulási folyamatait, függetlenül attól, hogy milyen egyéni gondokkal küzd, legyen az kisebb vagy nagyobb, pszichológiai vagy fizikai, átmeneti vagy hosszú távú. A jelentős változásokhoz, amelyek lehetnek javulások



számos nehéz és nehezen kezelhető betegség esetében rendszeres és hosszú távú használatra van szükség, körülbelül legalább hetekig, vagy inkább hónapokig. Több év elteltével az AVS technológia és különösen ennek a programnak a mély neuropszichoszomatikus relaxációja jelentős javulást eredményezhet a függőségek, a rák, a szív- és érrendszeri betegségek, a cukorbetegség és sok más betegség esetében, különösen az időseknél.

### Alvási problémák ellen és a helyes alvási ciklus gyakorlása

Ez a program kétféleképpen használható. Jelenleg akkor használhatja, amikor elalvási problémái vannak, akár éjszakai ébredés esetén is. Próbálja ki ezt a programot lefekvéskor abban az esetben is, ha nincs problémája az alvással. Sok felhasználó meglepődik, hogy mennyivel mélyebb és ezáltal jobb minőségű alvást kap, és mennyivel kipihentebbnek és frissebbnek érzi magát reggel. Ha rendszeresen használja ezt a programot, az agya automatizálni fogja a megfelelő alvásindukciós választ, és az általános alvási ciklusa javulni fog. A gyakorlatban ez azt jelenti, hogy ha alvási problémái vannak (beleértve a gyógyszeres kezelést is), azok folyamatosan és véglegesen csökkenhetnek, és akár teljesen megszűnhetnek, még súlyos hipnotikumfüggőség esetén is. (Kutatások igazolták, hogy ez az esetek több mint 80%-ában így történik.) Az első alvásjavulásra 1-10 kezelésen belül számíthat.



## Dreamy Delight

### Meditáció kezdőknek

A program a felhasználó elméjét a théta mély szintjére irányítja. A théta az a tudati szint, amelyet ösödök óta minden sámán, mágus és gyógyító használ, és amelyet még ma is ugyanezekre a célokra használnak a még élő őslakosok\*.

A frekvenciák fokozatos csökkentése klasszikus relaxációs reakciót vált ki afrekvencia spektrum mélysége és a tudatosság felé. Így a program ismételt használatával az agy egyre jobban fixálja. A központi idegrendszer megtanulja ezt a reakciót, és legközelebb már könnyebben előidézhetheti a gép nélkül.

#### ! Megjegyzés:

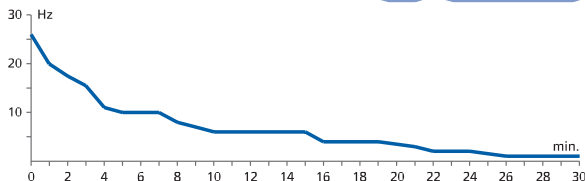
A 70-es és 80-as években a kortárs természeti népek (a leghíresebbek a cree-k, de még ma is minden kontinensen sok kis nép él még asszimilálatlanul és teljesen természetes életmóddal) kutatása során kiderült, hogy szinte kivétel nélkül mindannyian dobót használnak. A dobolás ritmusának mérésekor tudósok megállapították, hogy minden nép számára (akiknek nagy valószínűséggel soha nem volt alkalmuk találkozni), a dobolás a 4-7 Hz-es szinten zajlik, pontosan a théta szintjén!

## Első meditáció

🕒 30 perc

45

MEDITÁCIÓ



## High Energy I

### Maximális erősítés és ébresztés

Fizikailag és szellemileg is feltölt. Sok felhasználó szerint szó szerint "felrúgja". Használja reggel, vagy mielőtt nagy, különösen fizikai teljesítményre számít. Ne használja ezt a programot, ha beteg vagy nagyon mentálisan izgatott, ideges, stresszes vagy szorongó.

## Nagy energia

🕒 36 perc

46

ENERGIA



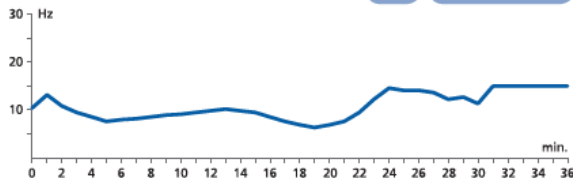
## High Energy II

## Energia feltöltés

30 perc

### Pihenés energiával

Az alfa relaxációs szint kellemes relaxációjában feltöltödsz energiával, ami a program második részében felélénkíti a vért és az érzékeket. A programot a nap folyamán bármikor használhatja.



47

ENERGIE

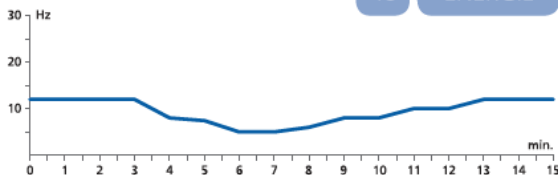
## Quick Break

## Gyors pihenés

15 perc

### Bármikor a pihenéshez

Használja ezt az ülést bármikor napközben feltöltődni és koncentrálni az erődet egy hosszú és fárasztó programra való felkészüléshez.



48

ENERGIE

## Relaxed Creativity

Általános nyugtatás az alvásra való felkészüléssel

Végezze el ezt a programot lefekvés előtt. Használata azért előnyös, mert részben relaxációs programként működik, és megkönnyebbülést és ellazulást biztosít, részben pedig alvási programként működik, illetve kellemesen ráhangolja Önt az alvásra, ami utána

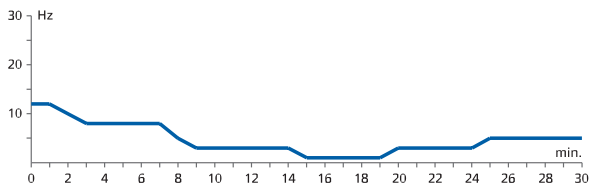
mélyebb és jobb lesz. Nem ér véget közvetlenül az öntudat csökkenésével, így vagy egyenesen lefekszik és alszik, vagy lefekvés előtt végezhet valamilyen igénytelen tevékenységet, például olvasást.

## Elalvásra felkészülés

🕒 30 perc

49

ALVÁS



## Quick Learning

Villámgyors fókuszáláshoz, amikor csak szüksége van rá

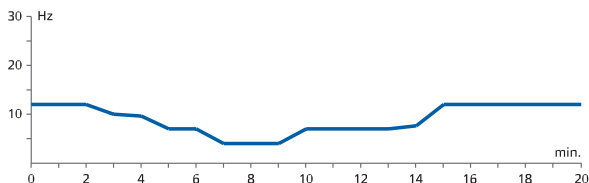
Olyan tanulási program, amely lehetővé teszi a maximális koncentrációt és az információk elsajátítását, valamint rögzítését a hosszú távú memóriában. Használja akár tanulás előtt, vagy csak fejhallgatót használjon, és tanuljon egyszerre a program elvégzése közben.

## Villám szupertanulás

🕒 20 perc

50

ISKOL



## Alpha Relax

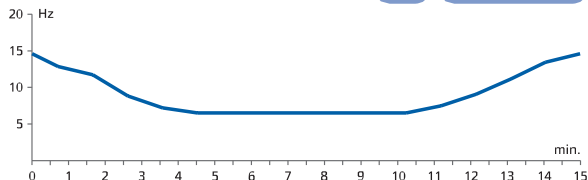
## Szünet a munkahelyen I. ⌚ 15 perc

## Enyhe munkahelyi fáradtsággal

Használja például ebédszünetben vagy ebéd után. Energiát és koncentrációt ad.

51

RELAXÁCIÓ



## Theta Relax

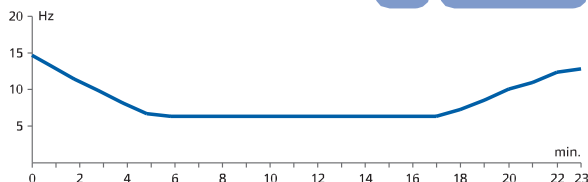
## Szünet a munkahelyen II. ⌚ 22 perc

## Mérsékelt munkahelyi fáradtsággal

Használja például ebédszünetben vagy ebéd után. Energiát és koncentrációt ad.

52

RELAXÁCIÓ



## Deep relax

## Miszticizmus és intuíció ⌚ 36 perc

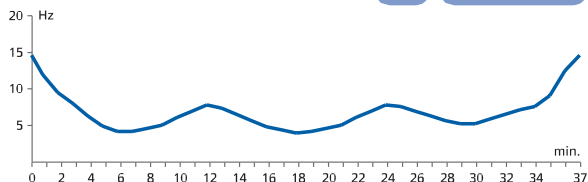
## Testmozgás vagy sérülés után

Ez a program megszünteti az izomfájdalmakat, és az oka bármi: hosszú távú stressz, fáradtság egy egész éves túrázás vagy sportolás után. Rendszeres, ismételt használatával felgyorsítja az izomsérülések gyógyulását, beleértve az izomgyulladást is. Figyelmeztetés: a

hatékonyság a nagyobb izomrostok és nagyobb izomcsoportok esetében a legkifejezettebb. Emiatt nem hatásos egy izom kisebb húzódásainál.

53

MEDITÁCIÓ



## Earth medit8

**A düh, a sokk, a feszültség azonnali enyhülése.**

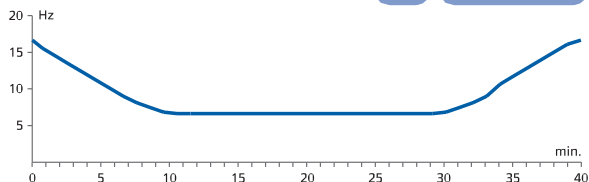
Gyors megnyugvást jelent, ha nagyon kellemetlen negatív helyzetet élsz át, ingerlékeny vagy, feszült vagy, stresszes vagy.

## Hess harag

⌚ 40 perc

54

RELAXÁCIÓ



## Siesta

## Az alvási ciklus javítása

Ez a program olyan emberek számára készült, akik évek óta alvásproblémáktól szenvednek, konkrétan ezektől:

rövid alvás, gyakori ébredés és képtelenség békésen és gyorsan elaludni. Ez a program megtanítja az agyadat, hogy újra irányítsa az alvási ciklust, így nem ébredsz fel feleslegesen, aludhatsz

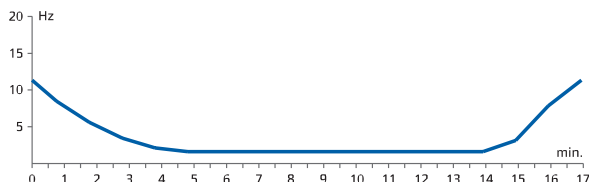
békésen és mélyen. Ez a program valójában fokozatos edzéssel visszaállítja az agynak azt a természetes képességét, amelyet az évek vagy a rossz életmód miatt elvesztett. Fontos, hogy ezt a programot rendszeresen ismételjük, akár le is rövidíthetjük maximum 25 percre. Ne felejtsd el a fények intenzitását a lehető legkisebbre állítani, csak néhány használat után lehet többet hozzáadni (az intenzív fények néha zavarják magát a hatást). Ez a program nem az azonnali elalvást szolgálja (más programok erre szolgálnak), de lehetséges, hogy utána vagy akár közben is elalszik. Legalábbis kellemes hangulatba hozza az alváshoz. Mindig tényleg a tervezett lefekvés előtt vagy az esti órákban használd.

## Alvási ciklus

⌚ 26 perc

55

ALVÁS



## Escape

### Használja, ha nem tud aludni

Ezt a programot úgy tervezték, hogy segítsen elaludni, ha ezzel problémája van. Tehát egyszeri alkalommal is használható, még akkor is, ha ez nem ideális. Ne felejtse el a fényerősséget az abszolút minimumra állítani (intenzív

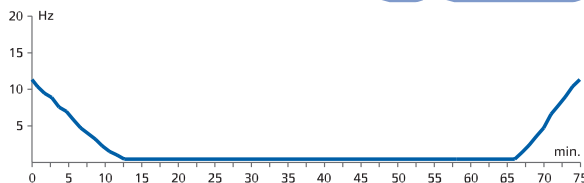
fények némileg zavarják magát a hatást). A programot lerövidítheti, de ha a programidő 20 percnél rövidebb, előfordulhat, hogy a várt hatás nem következik be.

## Garantált alvás

🕒 75 perc

56

ALVÁS



## Sound Sleep

### Fizikai megterhelés előtt

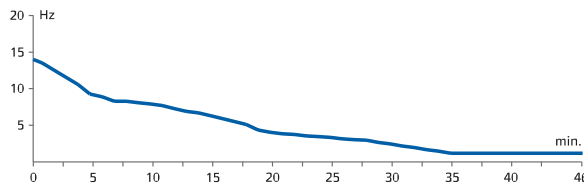
Használja minden nagyobb fizikai megterhelés előtt: sport, házimunka, nehéz fizikai munka... Olyan szintre hangolja a testet, ahol a psziché és a szomatika ideálisan működik együtt: az izmokat átjárja a vér, de nem görcsösen feszesek, rugalmasak, de jól reagálnak az Ön által végzett fizikai erőfeszítésekre, belső érzésekre, a neurofiziológiai rendszer tudatalatti jelzéseire.

## Testépítő

🕒 45 perc

57

SOMATIC



## 14hz trapper

## Szezonális affektív zavar

A szezonális affektív betegséget (SAD) a napfény hiánya okozza. Főleg az északi országokban élő emberek szenvednek tőle, de hazánkban is előfordul. Az SAD megnyilvánulásai a depresszió, az elégedetlenség, az ingerlékenység, a negatív hangulat, a döntésképtelenség,

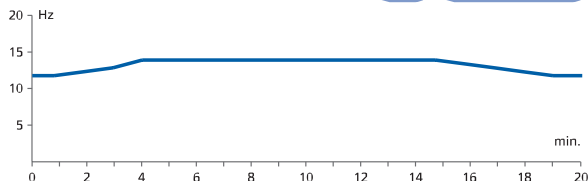
a koncentráció hiánya és még több. Más szóval: ha néhány nap után rossz a kedve és nincs kedve valamit csinálni, az lehet, hogy a SAD oka. A mi szélességi körünkben sokan, köztük magyarok, csehek és szlovákok is szenvednek a SAD enyhe formájától, különösen ősszel és télen, anélkül, hogy tudnának róla. A múltban a SAD-ot úgynevezett fényterápiával kezelték. Ez egy speciális program a SAD-ra, amely érthető módon a szemüveg fényét is használja.

## SAD

⌚ 18 perc

58

KÜLÖNLEGES



## Mental repro

## Elmossa az agresszivitást és a haragot

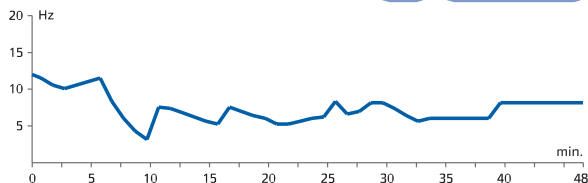
Használja, ha valami vagy valaki nagyon felbosszantja, vagy ha néhány napig ingerlékeny és dühös.

## Megnyugtatóra

⌚ 45 perc

59

RELAXÁCIÓ



## Hypnosis

### Hogy felvidítsen a nap folyamán

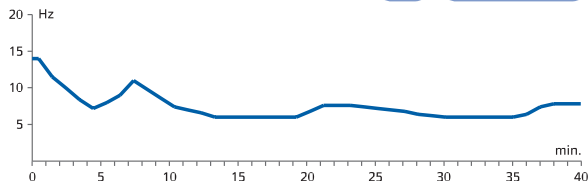
Használja a nap bármely szakában (nem este!), ha "be akarja magát rúgni", és nem túl fáradt.

## Energia beáramlása

⌚ 40 perc

60

ENERGIA



## Mood Brighter

### Hogy felélénkítsen a nap folyamán

#### A depresszió ellen

Egyszeri megoldásként használható enyhe depresszió, rossz hangulat és hosszabb távú depresszió esetén. Ebben az esetben használja a programot rendszeresen, akár

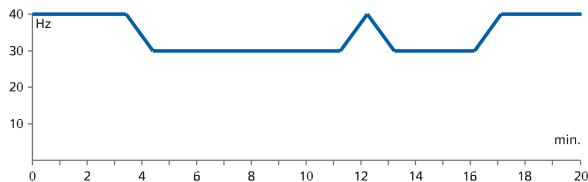
minimális hosszúságban (például 10 perc). Gyógyszerekkel (antidepresszánsokkal) való ellenjavallatokat soha nem rögzítettünk, így a programot akkor is használhatja, ha egyidejűleg antidepresszánsokat szed.

## Antidepresszáns

⌚ 20 perc

61

KÜLÖNLEGES



## Mind Exerciser

### Gyors pihenés lefekvés előtt

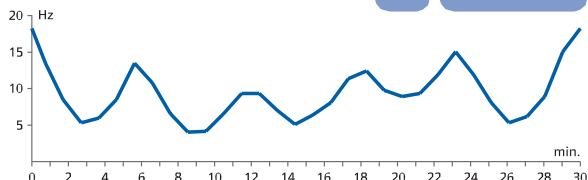
Ideális használat: lefekvés előtt, olvasás vagy higiéniai teendők előtt. A program ellazít és kellemesen felkészít az alvásra.

## Esti pihenés

⌚ 30 perc

62

RELAXÁCIÓ



## Learning Mood

## Kreatív program

Rendszeres használat esetén a program támogatja a kreativitás és az alkotóképesség fejlődését. Fő célja azonban egyszeri: megoldásra van tervezve - bárminek. A téma nem lényeges, illetve mindig más lehet. A program először hullámokban

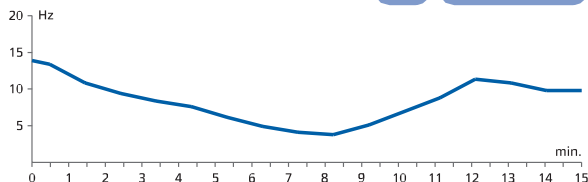
végigfut a tudat teljes zónáján, így aktiválódik az agyban és a nem használt területeken. Ezután magas frekvencián marad, ami aktiválja a logikus gondolkodást. A logikai tudatszint középpontjában a probléma vagy az inspiráció áll, amellyel foglalkozni akarsz. Ezután a program átkerül a tudatalatti théta szintre, ahol a legkönnyebb megoldást találni, illetve ahol a személyiség tudatalatti, kreatív szálai megnyílnak, és a megoldás könnyebben jöhet. A folyamat fontos: a program során, különösen a program első felében, tartsd szem előtt azt a problémát vagy inspirációt, amivel foglalkozni szeretnél!

## Megoldások keresése

⌚ 15 perc

63

KREATIVITÁS



## Crosstalk

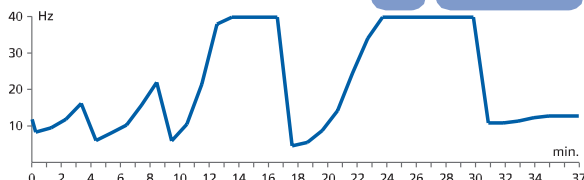
## Újratöltés

⌚ 35 perc

**Energiaszünet - egy megterhelő fizikai gyakorlat közepén**

Képzeld el, hogy egy hegymászó túrán vagy, épp a csúcs előtt állsz, és nincs erőd továbbmenni. Pontosan ebben a pillanatban segítene ez a program. Adna

erőt, hogy végigcsináld a hegymászás hátralévő kis részét, amit egyébként fel kellett volna adnod. Ez természetesen nemcsak a hegymászásnál igaz, hanem minden más hasonló helyzetben is, amikor kimerítő fizikai teljesítményt nyújtasz.



64

RELAXÁCIÓ

## Problem Solver

### A tanulás integrálása a köztes memóriába

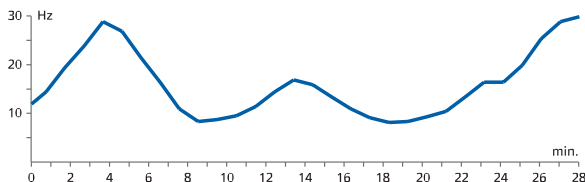
Az agynak körülbelül 24 és 48 napra van szüksége ahhoz, hogy a rövid és a középtávú memóriából mindent elraktározzon, amit megtanult. Ez a program olyan tudatállapotot idéz elő, amely támogatja és megkönnyíti ezt a folyamatot. Ennek a folyamatnak egy részét az agy közvetlenül elalvás előtt vagy alvás közben végzi el, így ajánlatos ezt a programot este, akár közvetlenül lefekvés előtt használni.

## Tanulmány rögzítése

🕒 28 perc

65

ISKOL



## Total Recall

### A hiperkreativitásért és az elme felszabadulásáért

A program először is felkavarja a gondolkodási folyamatokat (főként a béta tudatosságot), majd fokozatosan leereszkedik az alfa szinten keresztül a théta szintre. Ezen a szinten, amely a tudatalattit aktiválja, elkezd fejlődni

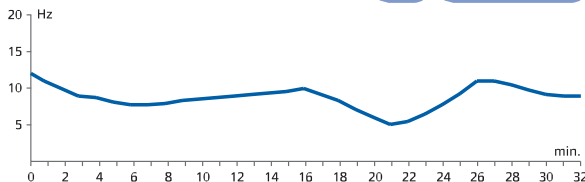
hogy felbukjanak az összefüggések, gyakran egy probléma megoldása, ötletek. De bármi más is történhet! Elkezdheted kimosni a negatív gondolatokat és érzéseket, el is aludhatsz, érezhetsz egy energiahullámot. Ne rövidítsd le ezt a programot, ha teheted, az ereje a hosszában rejlik.

## Gondolatkísérlet

🕒 36 perc

66

KREATIVITÁS



# Hyper Creativity

## Felkészülés az ezotériára

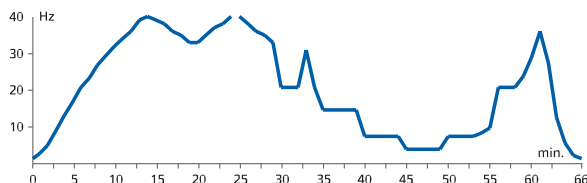
Fogsz kártyát olvasni, ingával dolgozni, gyógyítani, meditálni...? Ez a program felkészít erre.

## Ezoterikus

⌚ 65 perc

67

MEDITÁCIÓ



# Creativity

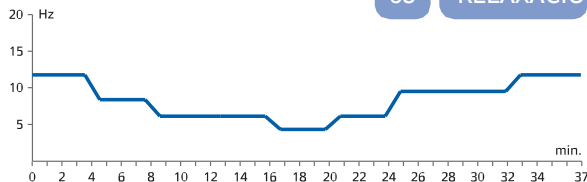
## Relaxáció testmozgás előtt

⌚ 36 perc

68

RELAXÁCIÓ

Sportolni fogsz? Meghozták a szenet? Fát cipelni? ... És nincs meg hozzá az akaratod vagy az energiád? Használd ezt a programot. Kicsit ellazít, majd felturbózza az energiádat.



## High Creativity

## Energiaellátás

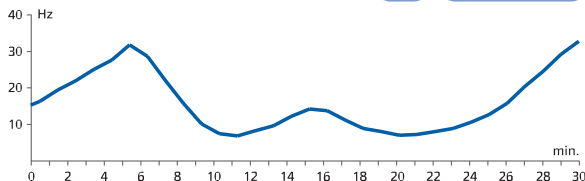
Ideális program, ha lusta, kissé álmos vagy. Néhány kitöréssel beindítja benned az energia áramlását. Ritmikus zenével még hatásosabbá teheti. Megadhatja a lelkednek a hiányzó örömet is. Ne használja ezt a programot, ha közepesen vagy nagyon fáradt.

## Extázis

⌚ 30 perc

69

ENERGIA



## High energy

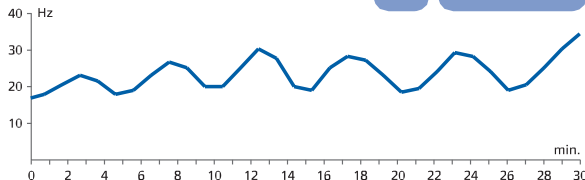
Egyszerre gyűjtesz erőt és koncentrálsz. Alkalmas délután, ha mérsékelten fáradt vagy.

## Napközbeni pihenés I.

⌚ 30 perc

70

RELAXÁCIÓ



## Get Things Done

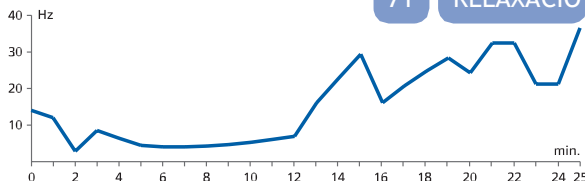
Erőt és egyúttal koncentrációt fogsz nyerni. Alkalmas délután, ha csak kissé vagy fáradt.

## Pihenés napközben II.

⌚ 25 perc

71

RELAXÁCIÓ



## Tiszta motiváció

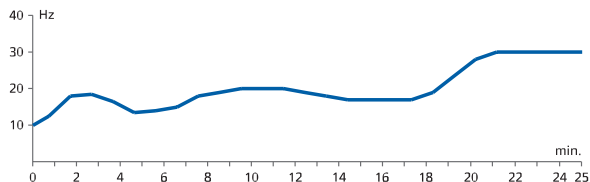
## Sporthullám

⌚ 25 perc

72

SPECIAL

Használja ezt a foglalkozást minden olyan gyors vagy örült sport előtt, ahol egyszerre kell koncentrálnia.



## Sports Wave

## Gyors kezdés a napnak

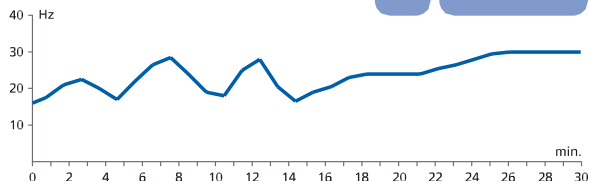
Ha jól aludtál, de egyszerűen nem tudsz jól elindulni, felébredni, akkor használd ezt a programot.

## Ébredés után

⌚ 30 perc

73

ENERGIA



## Pump-U-Up

## Az elme gyors felfrissülése

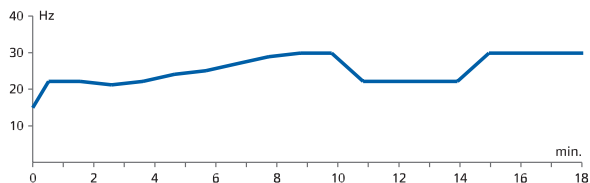
Amikor unatkozol, tompa vagy, nem vagy koncentrált, használd ezt a programot. Fel fogja világítani az agyadat!

## Rodeó

⌚ 17 perc

74

FUN



Mind ride

Tudat utazás



13 perc

75

FUN

Rövid, markáns program a frekvenciák és színek gyors, drámai változásával, amely alkalmas szórakoztatásra és tökéletes agynyújtásra, ha unalmasnak és letargikusnak érzi magát, amikor a frekvenciaváltások valóban felpeszditik az agyat.

