

Antistres

Sada programů pro Laxman a Relaxman

návod



Testováno
Testované
Tested

 **WAAT**
WORLD ASSOCIATION
OF AVS TECHNOLOGY

**Galaxy**[®]
neuroinstitut

Kontraindikace

Obecně je AVS technologie snášena dobře a je možné ji kombinovat i s léčivými užívanými na potlačení stresu a symptomů se stresem spojených. Během 50 let klinických studií včetně 29 let odborné praxe v ČR nebyly zaznamenány žádné vážné nežádoucí účinky.

Sada programů je určena laikům i zdravotním profesionálům v medicínské praxi.

Tato Sada programů není zdravotnickým prostředkem. Respektujte zdravotní upozornění vydaná v souvislosti s používáním AVS přístroje.

Sada vznikla za podpory World Association for AVS technology.

Technická poznámka

Popisy programů: každý program obsahuje název, stručný popis programu, čas a dále informaci, jaký druh zvukové stimulace je použitý – hudba nebo neurostimulační zvuky typické pro AVS technologii („zvuky“). Zvuky, pokud je program obsahuje, trvají u většiny programů pouze v části programu. Hudba je přítomna u všech programů.

O stresu

O stresu bychom mohli napsat celou knihu – a věřte, že byste se nenudili. Zaměříme se ale jen na nejdůležitější kontext, kvůli kterému jste si Sadu programů pořídili. O stresu toho běžný „smrtelník“ moc neví, přestože mu stres často působí starosti a téměř denodenně ovlivňuje jeho život.

Zkusím zde představit jen několik důležitých informací.

- Věděli jste například, že existuje stres z přemíry informací? To neznamená, že jsou ohroženi studenti, kteří se hodně učí. Znamená to neustálý přísun informací z médií, sociálních sítí, reklamy, ulice... Mozek funguje tak, že na každý přijatý impuls chce reagovat, což je samozřejmě nemožné. A pokud nemůže reagovat, je ve stresu. Tento stres zažívá téměř denně přes 90% lidí vyspělého světa. A je to stres, se všemi negativními zdravotními důsledky. Obdobných druhů stresu, o kterých nemáte ani ponětí, přestože vás denně ovlivňují, je několik.
- Víte, že dlouhodobý stres skončí téměř nezadržitelně úzkostmi a depresí? Potvrdí vám to většina psychologů.
- Před 25 lety ještě neexistovaly v lékařské kvalifikaci tzv. stresem podmíněné poruchy. Dnes jsou jich desítky. Podle mnoha lékařů, těch osvícenějších, je stres příčinou vzniku mnoha nemocí, předně kardiovaskulárních (typicky vysoký krevní tlak), ale například i rakoviny. Neshodují se jen v tom, jestli je stres příčinou 50%, nebo 70%, nebo většiny nemocí. Veřejně v tisku na tento fakt, zdokumentovaný ostatně už klinicky, čas od času poukazují i někteří čeští lékaři.
- Z mé terapeutické praxe například jasně vyplývá, že příčinou vzniku nespavosti a úzkostí (tím myslím lehčí i těžké, klinické stavy) je z 90% a více procent stres – tedy konkrétně „jen“ stres – nic jiného.

Stres nám brání se radovat, kvalitně rozhodovat, žít v přítomnosti, mít slunce v duši. Za vše toto může stres, nic jiného než stres a naše neschopnost ho zpracovat. Nikde to bohužel neučí a na stres samotný se léky nevyrábí – ty vám předepíší, až vám ze stresu propukne nějaká kvalifikovatelná nemoc.

Stres je fenomén, který už před mnoha lety převzal od alkoholismu prvenství „metla lidstva“. Už v roce 1978 poukazovala WHO na to, že většina lidí vyspělého světa (tedy přes 77%) stres nezvládá a neví, jak ho řešit. Myslíte, že od té doby stresu ubylo? Nebo že by se lidé naučili stres lépe zpracovávat? Nevypadá to. Podle mě se stres týká 99% lidí, a většiny téměř denodenně. Vidím to na sobě, vidím to ve vědeckých studiích, vidím to při rozhovorech s kolegy lékaři, vidím to jako terapeut. Problém je ten, že na stres samotný nelze vyrábět léky, a proto se stresem medicína až na malé výjimky nezabývá. A když se jím nezabývá medicína, tak existuje ve veřejném prostoru jen velmi málo užitečných informací a hlavně si málokdo uvědomuje jeho vysokou zdravotní škodlivost.

Ale vy si můžete ulevit. Můžete se s touto Sadou opravdu zbavit stresu – naučit se ho poznat, zvládat, předcházet mu, nepřipustit jej. A díky tomu budete mít lepší zdraví i náladu. Myslím, že Sada Antistres je ta nejužitečnější sada, která kdy v oblasti neurotechnologie vznikla.

Jan Valuch, MBA
terapeut, prezident WAAT,
spoluzakladatel neuroinstitutu Galaxy

Pokud chcete více porozumět stresu, doporučuji knihu mého otce J.M.Valuch: Neurotechnologie, mozek a souvislosti (je to jedna perfektní kapitola) nebo moje práce (ebook, články aj.) na toto téma.

Seznam programů se stručným popisem

Antitoxic 21:05

Eliminace stresu pro lepší zvládnutí závislostí.

Bez trémy 12:10

Odstranit trému před intelektuálním výkonem.

Buddha 19:10

Dosažení trvalejší psychické vyrovnanosti bez stresu.

Dentastress 15:35

Eliminuje stres (strach) před návštěvou zubaře, lékaře, lékařským zákrokem.

Fast nirvana 9:00

Rychle zbaví stresu.

Imunomodulace 19:32

Zvýšení imunity a podpora imunitního systému odstraněním stresu.

Job free 13:03

Okamžité „vypnutí“ pracovního stresu.

Klid od lidí 5:35

Eliminuje stres vyplývající z lidských vztahů.

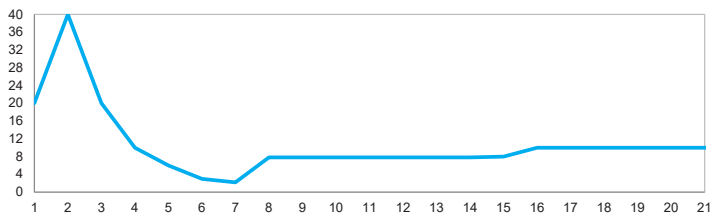
Klídek 9:52

Zrušit neklid, napětí a opět se klidně soustředit.

Labyrint klidu 24:41

Eliminace dlouhodobého stresu.

Nemoc už je moc	48:30
Eliminuje stres způsobený trvalejší, dlouhodobou nebo závažnou nemocí.	
OCD	23:33
Eliminace nutkavého – návykového jednání zrušením stresové smyčky.	
Posttrauma	34:15
Eliminace posttraumatického stresu.	
Prokrastinace	14:03
Eliminace prokrastinace.	
Sauna mysli	25:33
Rozhodování a uvažování bez stresu.	
Stres ambulance	13:46
Zrušení stresové smyčky.	
Svižná práce	6:52
Eliminuje stres v práci, při práci.	
Šampion flow	18:57
Odstraní stres, trému před sportovním, tělesným výkonem.	
Škola relaxace	21:50
Nácvik pohotové relaxační reakce.	
Vzteky	12:19
Rychle zbaví vzteku a podrážděnosti.	
Život je teď	16:01
Navozování stavu žití v přítomnosti.	



Schopnost spontánně relaxovat, tedy navozovat relaxační hladinu alfa (8–12 Hz), je u alkoholiků, kuřáků a osob užívajících drog omezená – u alkoholiků více omezená, u drogově závislých významně omezená. Toto pásmo vědomí, ve kterém dochází k vylučování hormonů, zajišťujících stav blaha, mají prostě zablokované. Proto mají tendenci užívat externí látky, které jim tento výpadek nahrazují. V principu setrvávají místo pravidelné relaxace ve stavu stresu. Další stres jim způsobují následné okolnosti: vědomí, že nedělají správně, způsob života, abstinenční stavy a další.

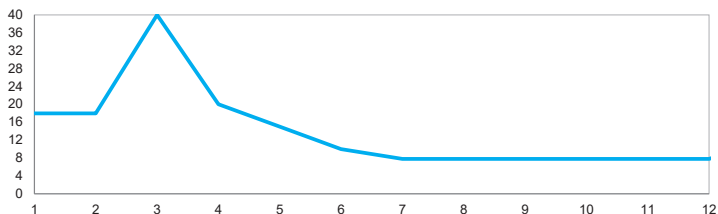
Program má za úkol eliminovat stres – konkrétně snížit chuť na omamné látky. Použijte kdykoliv místo své pravidelné dávky – cigarety, alkoholu. Sníží se chuť a je poté snadnější si něco odpustit. Kromě standardních a známějších frekvencí, například 7,5–8 Hz pro eliminaci závislosti pro alkohol a 10 Hz proti eliminaci závislosti pro nikotin je použita i velmi zajímavá hluboká frekvence snižující obecně závislost na alkoholu a drogách – 2,15 Hz.

Účinnost sezení můžete zvýšit tak, že budete pozorně sledovat světelné obrazce a poslouchat pozorně každý tón.

Bez trémy

12:10

Odstranit trému před intelektuálním výkonem. hudba i zvuky



Tréma je určitý druh stresu (lidově sestřička stresu), který je AVS přístrojem velmi snadné odstranit. Víte přece, že když máte trému, nejste schopni slova, nezpomenete si na to, co si pamatujete, vážně koordinace těla, nezahrajete na hudební nástroj to, co běžně hrajete... Při stresu se totiž vypínají určité části mozku (které jsou evolučně biologicky pro stresovou reakci přítěží).

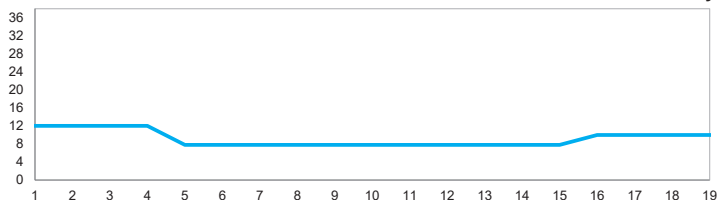
Program použijte co nejkratší čas před zkouškou, vystoupením. Program je zaměřený na eliminaci trémy zejména před intelektuálním výkonem, tedy jakoukoliv činností kde zapojíte kognitivní funkce: zkouška, vystoupení, rétorika, hra na hudební nástroj (i cvičení), psaní testu... Trochu odlišné nastavení mysli (vč. odstranění trémy) vyžaduje tělesný, sportovní výkon – na to slouží jiný program. Ale alternativně můžete tento program použít i před sportem.

Buddha

19:10

Dosažení trvalejší psychické vyrovnanosti bez stresu.

hudba i zvuky



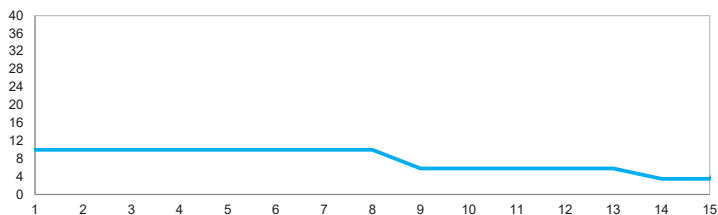
Program je vhodný pro všechny, kdo trvale zažívá stres – stresory, které nemůžete ovlivnit, ale musíte je snášet – typicky například stresová práce, stres z probíjící vlastní nemoci, starost o nemocného blízkého člověka apod. Program vám pomůže zmírnit projevy tohoto stresu a dosáhnout trvalejší vyrovnanosti. Používejte pravidelně, například 2x týdně, a ideálně ho střidejte s jinými programy. Jsou použity frekvence 7,8 Hz (ideální pro odstranění stresu), 10 Hz (obecná rovnováha) a 12 Hz (mentální stabilita).

Dentastress

15:35

Eliminuje stres (strach) před návštěvou zubaře, lékaře, lékařským zákrokem.

hudba i zvuky



Strach generuje stres, projevující se mj. i zcela konkrétním vzorcem mozkových vln. A právě vzorec mozkových vln umí AVS přístroj změnit – to je jeho hlavní poslání. Program použijte co nekratší čas před zákrokem, návštěvou. Nestyďte se jej použít třeba v čekárně nebo v autě až přijedete na místo – stojí to za to. Program je totiž navíc vytvořený tak, aby odrušil hluk. Toto sezení kromě mentálního poslání uvolňuje hladké svalstvo a aktivuje mohutnější

vylučování hormonů proti bolesti (zejména beta-endorfinů), takže je vhodné jej použít před návštěvou i v případě, že strach nemíváte – usnadní většinu vyšetření a zákroků – zejména je vhodný u chirurgických zákroků. Tento program používá velmi zajímavé frekvence. Mimo jiné frekvenci na eliminaci strachu (5,8 Hz), frekvenci na stimulaci jednoty (se vším) – 3,5 Hz a samozřejmě frekvenci pro rovnováhu, která se například prolíná veškerou přírodou – 10 Hz.

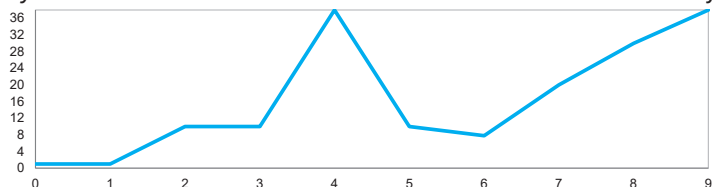
V závěru vás vhodně uzemní a připraví na zákrok bubnováním – ne náhodou se tímto způsobem připravovali po desítky tisíc let na bolestivé iniciační a rituální obřady všechny přírodní národy.

Fast nirvana

Rychle zbaví stresu.

9:00

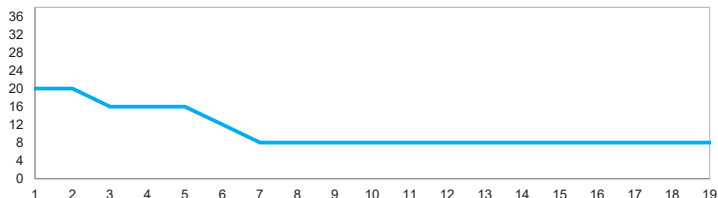
hudba i zvuky



Nejrychlejší antistresový program na světě. Pro zesílení účinku upřeně sledujte světelné obrazce.

Zvýšení imunity a podpora imunitního systému odstraněním stresu.

hudba



Víte, že imunita kolísá? Je to logické, neboť imunitu zajišťuje v organismu vhodný mix mnoha chemických látek, jejichž hodnoty také stále kolísají – podílejí se na ní např. bílé krvinky, lymfocyty, fagocyty, vitamíny, hormonální látky (hormony endorfin, melatonin a další)...

A víte, kdy klesne imunita nejvíce – o desítky procent? Ve stresu! A kdy je naopak nejvyšší? Při relaxaci – tedy protiváze stresu – konkrétně v hlubokém relaxačním stavu vědomí mezi 8–10 Hz. Proto je také stres spouštěčem desítek nemocí, od zánětů dýchacích cest až po rakovinu – imunita je totiž při delším stresu zásadně oslabena.

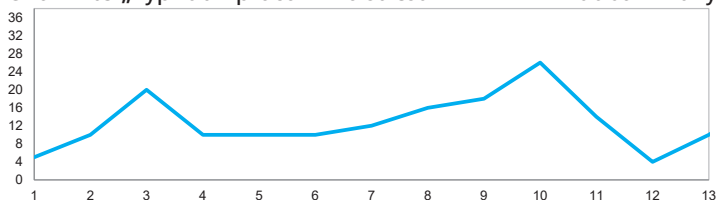
Toto sezení není třeba používat denně – stačí 2–3× týdně. Obzvláště, pokud v jiné dny budete používat jiné programy se zdravotním potenciálem (relaxační, spánkové, meditační aj. aj.).

Job free

13:03

Okamžitě „vypnutí“ pracovního stresu.

hudba i zvuky



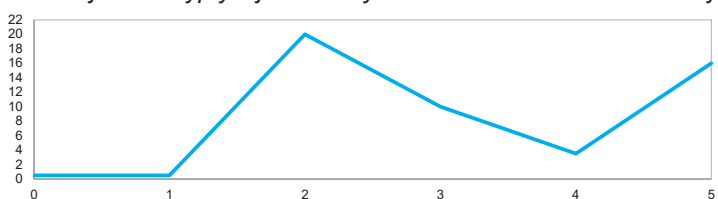
Není nad to hned po práci „vypnout“ a mít čistou hlavu na trávení volného času. Pokud vám to dělá potíže, využijte toto sezení. Zruší současné myšlenky na práci a přepne mozek do jiného módu.

Klid od lidí

5:35

Eliminuje stres vyplývající z lidských vztahů.

hudba i zvuky



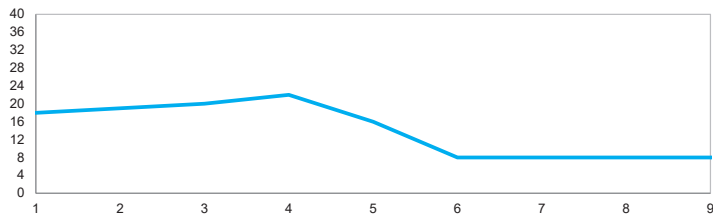
Nepochybujeme o tom, že máte lidi rádi. Ale někdy toho může být příliš, zvláště v práci, na ulici ve velkoměstě, na víkendovém setkání desítek cizích lidí, nebo i doma. Vy jste také důležití a potřebujete svojí pohodu bez stresu. Program zajistí rychlé přeladění, svým způsobem pauzu, odpočinek od lidí. Použijte podle potřeby. Mimo jiné je použita frekvence 3,5 Hz – pocit jednoty se vším a všemi.

Klídek

9:52

Zrušit neklid, napětí a opět se klidně soustředit.

hudba



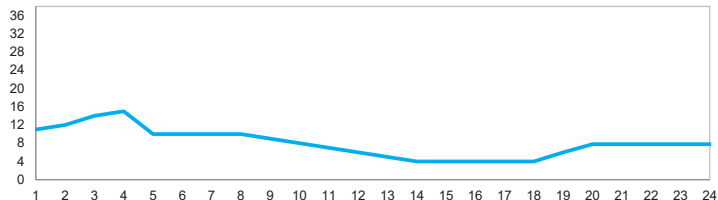
Použijte, když jste momentálně v neklidu a chcete to změnit – chcete získat klidnou vyrovnanou mysl, protože se teď potřebujete soustředit na důležité věci. Program je určený spíše na krátkodobé použití – aby se účinek dostavil teď hned. Bude přetrvávat hodiny. Pokud by nedostačoval (nepocítíte zklidnění), tak jste opravdu ve velkém stresu, napětí a použijte jiný, účinnější – hlubší a delší – program.

Labyrint klidu

24:41

Eliminace dlouhodobého stresu.

hudba i zvuky



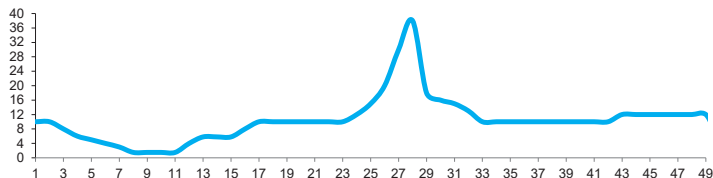
Jste trvale dlouhodobě ve stresu? Ať již jsou příčiny, tzv. stresory, jakékoliv, tento program vám pomůže. Používejte třeba každý den, až do doby, než se situace nezlepší – až začnete mít „čistou“ hlavu a více radosti.

Nemoc už je moc

48:30

Eliminuje stres způsobený trvalejší, dlouhodobou nebo závažnou nemocí.

hudba i zvuky

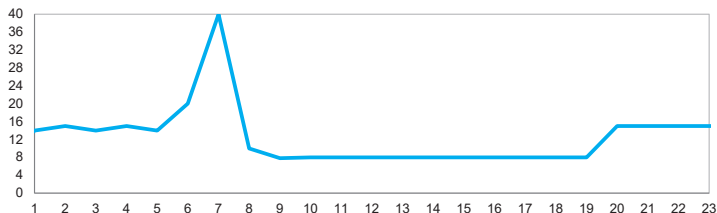


Ten, kdo nebyl závažně nemocný, si nedokáže představit, co je to za stres. Program je vytvořen na eliminaci stresu při těchto událostech. Používejte pravidelně, 2–3× týdně, a střídejte jej s jinými programy.

Jsou využity mj. tyto frekvence: tzv. Abrahamsova (1,5 Hz) – uvolnění z negativního vnímání příznaků nemoci. Dále pro mentální stabilitu 12 Hz, pro celkovou rovnováhu a pozitivní myšlení 10 Hz. Pro odstranění strachu 5,8 Hz a pro stimulaci endorfinů a chuti a síly frekvence 18–38 Hz a 40 Hz.

Eliminace nutkavého – návykového jednání zrušením stresové smyčky.

hudba i zvuky



Nutkavé až obsedantně-kompulsivní jednání (OCD) není nic jiného než silná, emočně zafixovaná stresová smyčka. Podvědomě se řídíme nějakými návyky – od gest, mluvy, ranní kávy až po větší rituály. Pokud jsme při plném bdělém vědomí žití v přítomnosti, tak můžeme návyky vědomě kontrolovat a nepoužít je, když nejsou nezbytné. Ale při nebdělém, zaměstnaném stavu myslí, a zejména ve stresu, získávají nad vědomou myslí čím dál větší moc. Proč jdeme automaticky do lednice, když nemáme hlad? To je jeden z častých návyků.

Vysvětlit zcela tuto problematiku v rámci omezeného prostoru této tiskoviny je nemožné. Ale věřte, že zvládnutí návyků (i těch „dobrých“!)– tedy jejich odhalení bdělou, vědomou myslí a následně jejich přeformátování nebo zrušení je velmi osvobozující! Program využívá velmi zajímavé frekvence: například 14-15 Hz (senzomotorické rytmy) pro zpomalení podmíněných reflexů nebo 7,5 Hz, což upevňuje vědomí sebe sama (vědomé prožívání).

Program stačí používat 1–2× týdně. Anebo hned v okamžiku, když jste právě provedli návykové jednání a chcete se ho zbavit!

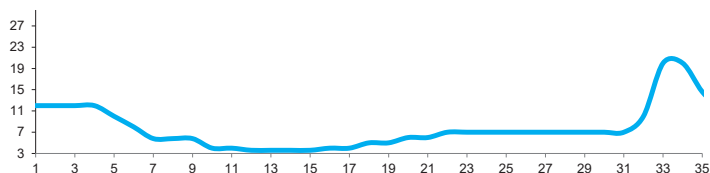
Poznámka: obsedantně-kompulsivní porucha je diagnostikovatelná psychická nemoc, která má širší důvody vzniku než jen stres. Nicméně obsedantně-kompulsivní chování, tedy nějaké nutkavé jednání, může zažít při stresu kdokoliv.

Posttrauma

Eliminace posttraumatického stresu.

34:15

hudba i zvuky



Život nám někdy připraví obtížné úkoly. Toto sezení používejte po traumatické události (nehoda, úmrtí, vznik nemoci, válečný konflikt...). Uvědomujte si při tom sezení, že i každá „špatná“ událost má pro váš život nějaký význam a jestliže Vesmír chtěl, abyste ji prožili, tak to tak mělo být. Netřeba se trápit – událost jako takovou máte v první řadě přijmout. Pokud je s ní spojený nějaký úkol, výzva, změna pro vás, tak se vám dříve či později ozřejmí nebo tu informaci můžete hledat během tohoto programu.

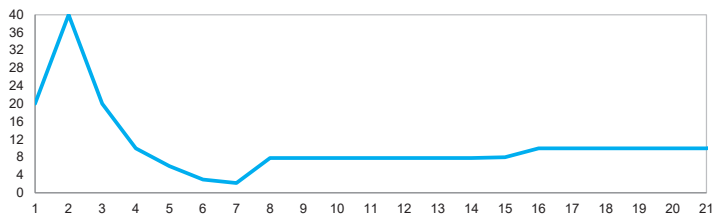
Program využívá velmi zajímavé frekvence: například 3,5 Hz pro stimulaci jednoty (se vším) a 5,8 Hz pro eliminaci strachu (úzkosti). Program používejte obden, ne častěji, po dobu největšího traumatu, což bývá týden, čtrnáct dní, ale je obtížné říci vhodnou dobu používání – bude to velmi individuální.

Prokrastinace

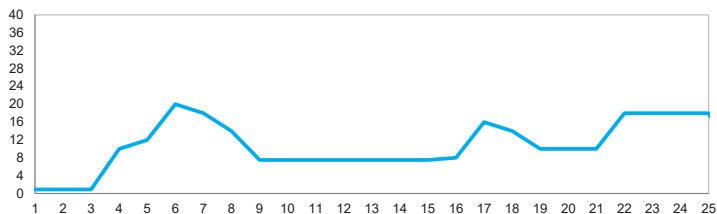
Eliminace prokrastinace.

14:03

hudba i zvuky

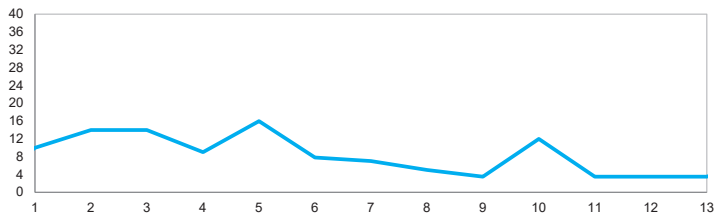


Prokrastinace je specifická forma stavu mysli, jejíž podkladem i průvodním jevem je stres. Proč nejste schopni se přinutit k nějaké činnosti? Není to lenost – je to opravdu forma stresu – obavy, že to nemá smysl nebo to nezvládnete, vědomí, že to není důležité apod. Navíc se ještě bičujete dalším stresem tím, že si tento stav uvědomujete a nepokládáte ho za dobrý. Program sám tento stav mysli zcela „nevygumuje“, ale pomůže vám zbavit se stresu, stresového zakotvení (smyčky) v tomto stavu a nakopne vás k další činnosti. Použijte kdykoliv nárazově, když na vás prokrastinace přijde.



Přemýšlení a rozhodování s rozvahou, klidnou a vyrovnanou myslí, má zcela jiné kvality než řešení čehokoliv ve stresu! Důsledky rozhodování ve stresu nebývají dobré, mohou být dokonce fatální. Jestliže vás něco dlouho trápí a chcete na věc pohlédnout ze široka, v klidu a z jiné perspektivy, použijte tento program. Ideální je vyhradit si čas pro sebe – doslova a jen pro sebe – kdy už nebudete mít žádné povinnosti, aktivity, interakci s rodinou... Pustte si program a po jeho skončení sedte hodinu v klidu, nechte program doznívat a přemýšlejte o svém tématu. Jestliže u toho po skončení programu budete mít radostnější emoce – tedy vaše téma třeba nevyřešíte, ale přestane vás tak naléhavě trápit (získáte od něj odstup nebo zjistíte, že to zase není takový průšvih) nebo vám dokonce v hlavě vyvstane řešení, tak jste na správné cestě. Pokud se nic z toho nestane, tak další dny relaxujte, relaxujte, relaxujte, s jinými programy a tento si spusťte znovu třeba za 3 dny, za týden.

První část programu je na „rozkmitání“ mozkových vln – přerušení stresu, nutkavých myšlenek, zacyklených témat. V této části nemyslete na nic, jen relaxujte. Jakmile uslyšíte zvuk kytary, nadhodte si v myšlenkách své jedno téma. Čili soustředěně si opakujte jednu připravenou větu, například „Jak mám nejlépe vyřešit xxx“ a čekejte, až Vám v mysli vyvstane odpověď. Jakmile ji dostanete, snažte se ji zapamatovat a pak ji pusťte z hlavy. Nenechte se zmást tím, že to může být překvapivá odpověď.



Toto je velmi důležitý program! Když vám něco způsobí stres, například vás někdo pořádně naštvne, a nevyřešíte to hned, budete o tom i nadále přemýšlet. Dokonce i v případě, že situaci, problém vyřešíte hned, o něm můžete i nadále přemýšlet, protože ve vás vyvolal silnou emocionální reakci.

Důležité jsou při tom dva faktory: většina času tohoto přemýšlení není pozitivní – jste při něm téměř stále ve stresu. A za druhé, aniž byste si to uvědomovali, trvá toto přemýšlení minuty, desítky minut nebo také hodiny denně! A na to není mozek ani tělo vůbec přizpůsobeno. Pro mozek a tělo je přirozené zažít stres minuty a pak jej hned dobrou relaxací zeliminovat, zrušit, smazat. Relaxace musí být provedena hned, musí být úměrná stresu a časově asi cca 7× delší – tedy desítky minut (nabuzení trvá 7× kratší dobu než uvolnění). Toto je pro tělo a mozek správné. Cokoliv dalšího nikoliv. Pokud setrváváte během dne z jedné jediné situace desítky minut (nebo hodiny!) ve stresu, je to velmi škodlivé.

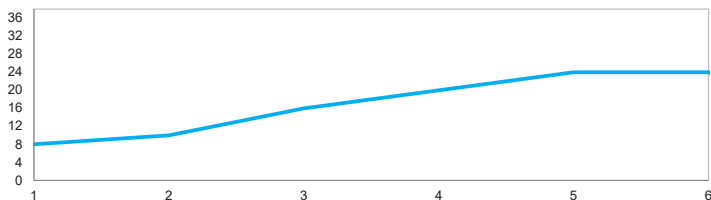
Zrušení stresové smyčky je tedy velmi žádoucí jev. Jakmile se vám něco „negativního“ honí často a stále dokola hlavou, použijte tento program. Třeba každý den, výjimečně klidně i 2× denně.

Svižná práce

6:52

Eliminuje stres v práci, při práci.

hudba i zvuky



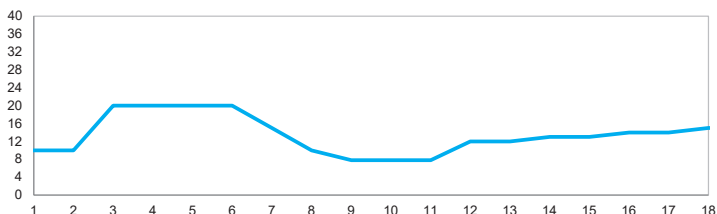
Pohotový antistresový program pro použití v práci, při práci. Jakmile cítíte napětí, což můžete pocítit i bez velkého stresu, například v práci na konci směny, použijte i 2x denně.

Šampion flow

18:57

Odstraní stres, trému před sportovním, tělesným výkonem.

hudba i zvuky



Stav vědomí „flow“ se vyznačuje klidnou, vyrovnanou myslí, bez stresu a trémy, kdy jsou tělesné tkáně, zejména svalstvo, uvolněné, ale aktivní, připravené k akci. Intelekt a emoce (cit, intuice) jsou spolu ve vzácné vzájemné harmonii. Flow je vlastně základní formou bytí. Flow jako vrcholná forma vědomí, prožívaná výhradně v přítomnosti, kdy je tělo řízeno jakoby samo, podvědomě, a projevuje se maximální koordinací mysli a těla, je velmi vhodný pro sport. A samozřejmě i pro amatérský – zde má dokonce flow ještě větší smysl než u vrcholového sportu. Vrcholoví sportovci jsou totiž do velké míry na výkon připraveni (např. velkou relaxací před výkonem, což se projevuje mj. uvolněným svalstvem) – přece jen nějaký nácvik flow mají, byť nevědomý. Ale amatér nebo poloprofesionál ocení, když si nenatáhne sval, když dá více gólů

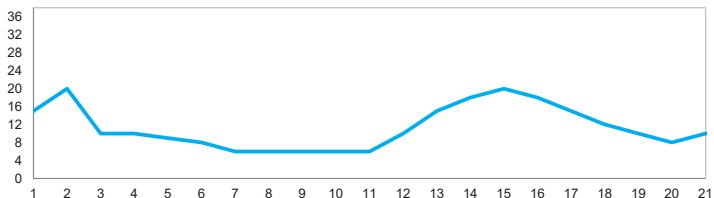
ze stejného počtu příležitostí nebo když dosáhne 75% úspěšnosti na byly. Nehledě na změnu vnímání: sport si užijete jinak – s nadhledem, příjemněji.

Škola relaxace

Nácvik pohotové relaxační reakce.

21:50

hudba



Relaxační reakce se dá naučit, vypěstovat. Čím lépe ji umíte spustit a ovládat, tím pohotověji a kvalitněji umíte relaxovat a tím pádem umíte preventivně odolat stresorům. Program používá speciální relaxační smyčky, které ukotvují stav relaxace. Program můžete používat každý den nebo i nárazově. Napomoci procesu ukotvení můžete tak, že si budete hudební nahrávku, která je součástí programu, pouštět i bez přístroje, v různých, středně rušných a stresových prostředích: v tramvaji, v práci apod.

Program je vystavěn z tzv. frekvenčních schodů, které velmi precizně kotví naučené vzorce mozkových vln pro relaxaci.

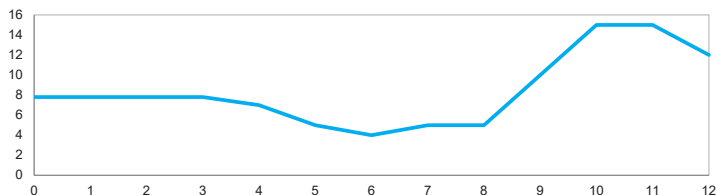
Technická poznámka k hudební nahrávce: u Laxmanu i Relaxmanu jde o soubor s příponou mp3 – tedy Skola relaxace.mp3.

Vztek

12:19

Rychle zbaví vzteku a podrážděnosti.

hudba i zvuky



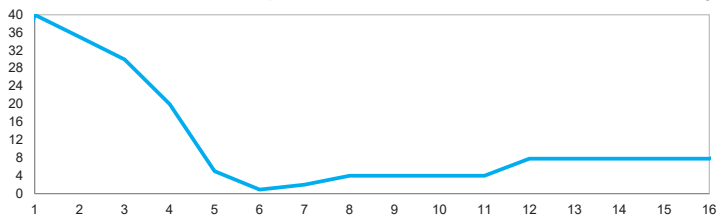
Název programu říká vše. Program použijte zejména ve chvílích vzteku.

Život je teď

16:01

Navozování stavu žití v přítomnosti.

hudba i zvuky



Jak blahodárny je to stav, když myšlenkami prodléváte jenom v přítomnosti! Ve stavu přítomnosti neexistuje stres – pokud tedy zrovna nepcháte před lvem nebo vám netrhají zub. Velké množství stresu si způsobujeme tehdy, když myslíme na minulost nebo na budoucnost. Samozřejmě záleží na obsahu: když myslíme jen na příjemné věci, tak ne. Ale upřímně si sami zhodnoťte, jak často myslíte ve stresu: na to, co bylo špatné (minulost) a na obavy, jak co bude (budoucnost)! V každém případě stav myslí „jen přítomnost“ vylučuje stres. Podrobně tuto problematiku v posledních letech vysvětluje například kvantová fyzika.

Stavu žití v přítomnosti není často lehké dosáhnout. Zřejmě ten pocit znáte – třeba přijde po několika dnech kvalitní dovolené u moře. Ale v každodenním shonu? Kolik času z celého dne žijete pouze a jen přítomností? Program používejte kdykoliv, když po tomto pocitu zatoužíte.

Poznámky

„Většinou zveřejňuji vědecké ústavy a medicínské (odborné) instituce, s nimiž jsem na sadě spolupracoval nebo využil jejich práce (klinických studií) při tvorbě programů. V tomto případě to však není možné. Je jich tolik, že by zabraly několik stran. První výzkumy i praxe na toto téma totiž pochází už ze 60. let minulého století (např. klinika Mayo, USA). A výzkumy na téma stresu stále pokračují. Navíc je stres moje specializace, takže materiálů, které jsem mohl využít, mám za bezmála 30 let práce, k dispozici velmi mnoho.“

Jan Valuch,
autor Sady Antistres



Některé názvy programů jsou vytvořeny proti zásadám neurolingvistického programování, neboť neobsahují řešení, ale problém – například Prokrastinace, OCD, Posttrauma. Učinili jsme však tuto výjimku, neboť dané názvy nejlépe označují cíl programu – jinak by názvy vyznívaly poněkud krkolomně (Antiprokrastinace, AntiOCD...). Věříme, že tuto drobnost pochopíte.

Některé programy lze využít pro obecnou hlubokou relaxaci (bez ohledu na jejich primární cíl). Jedná se zejména o programy Buddha, Imunomodulace, Labyrint klidu, Posttrauma, Škola relaxace a Život je teď.

Programy pro AVS přístroj Laxman:

Programy jsou pro lepší orientaci na displeji Laxmanu označeny na začátku malým písmenem „a“. Například a_Buddha. Týká se to pouze programů pro Laxman. Programy pro Relaxman jsou značeny bez „a“ (Buddha).