

# Voyager® XL

Programová knihovna zabudovaných programů

## Relaxační sezení

Níže uvedené programy reprezentují širokou škálu relaxačních sezení, převážně v hladinách theta a delta. Tato sezení obsahují vše od základních relaxačních programů přes ty, které dobře slouží v mimořádných životních situacích až po programy pro zábavu.

**RELAX A - 1**

**13 minut**

*Autorka: Deborah DeBerry*

**Kazeta: Maximum Tune - Up**

### Maximální naladění

V průběhu první poloviny tohoto programu se posluchač dostává nejprve do vytížené hladiny beta a poté se působení přenesou rychlou spirálou do úrovně, která prochází hladinami alfa a theta. Program pak dále klesá do pásma hluboké delty. Pásmem delta je posluchač provázen po celou druhou polovinu programu. V této fázi uslyšíte tóny, které mají sestupnou tendenci. Tyto „sestupující zvuky“ mohou být Vámi vnímány jako např. zvuky helikoptér, vlaků, vody, gongů, či bubnů.

**RELAX A - 2**

**15 minut**

*Autorka: Rayma Ditson-Sommer, PhDr.*

**Kazeta: Quick Break**

### Rychlý odpočinek

Tento program byl vyvinut proto, aby poskytl „rychlý odpočinek“ lidem, kteří se ocitli v náročných situacích anebo jiných velice stresových okamžicích. Tato krátká, ale hluboce odpočinková fáze Vás brzy přivede do stavu klidu. Program končí energií dodávajícím úsekem, který Vám umožní, že se ke své práci vrátíte odpočatí a naladění pokračovat. Tento program je možné používat mnohokrát za den podle vaší vlastní potřeby.

Co se týče frekvenčních pásem - program začíná v hladině beta, ale velice rychle se přesouvá do thety, a po chvíli pak do delty. Ke konci programu se vrátíte přes thetu do bety, připraveni pokračovat v úkolech.

*Z výzkumu vyplynulo:*

Řízený výzkum jednoho z léčebných center pro autistické děti (prováděný léčebným personálem) vypovídá o pocitu „uklidňující energie“ dětí po užití tohoto programu. Netečnost (absentérství) zkoumaných dětí byla snížena a jejich stav jevil známky zlepšení. Dospělí lidé pracující v oblasti obchodu, kteří užívali tento program, hovoří o menší únavě v odpoledních hodinách a lepší koncentraci.

## Poznámky

RELAX A - 3

16 minut

Autor: Frank Young, PhDr.

Kazeta: Clearing Your Mind

**Vyčištění vaší mysli**

Program byl vyvinut s jediným cílem: překonat nespavost. Toto sezení vás postupně přenese z bety směrem dolů, do delty. Program lze použít pouze před spaním nebo v těch částech dne, kdy chcete být osvobozeni od „dotěrných“ myšlenek a lépe se koncentrovat. Při užití doporučené audio kazety se „vyčištění mysli“ zvětšuje a zároveň se snižuje pravděpodobnost návratu nežádoucích myšlenek. To samé platí i o případných problémech, které by mohly blokovat relaxaci a uklidnění. Program tedy realizuje teorii, proč se myšlenky zablokují v kruhu a co brání mysli, aby se jich zbavila. Různé techniky pro vyčištění mysli a meditace pro vytěsnění (nežádoucích) myšlenek se nacházejí na první straně uvedené kazety. Tato strana taktéž nastiňuje možnosti a aplikace pro metaforické „zaparkování“ problémových modelů. To umožní myšlenky v bezvědomí (v nečinnosti) najít a poté i vyřešit problém, který by byl při plném vědomí smyslu (myšlenky) neřešitelný.

*Z výzkumu vyplynulo:*

Jste pozváni na procházku lesem k prameni potoka, ve kterém se zrcadlí protilehlý břeh nedalekého rybníka. Problémové myšlenky jsou vměstnány do malého oblázku a ten je vhozen do rybníka. Kruhy na vodě se po vhození oblázku pomalu zmenšují, vlnění vody upadá. Klid přírody je uveden a udržován v mysli posluchače. Program začíná v hladině beta (16 Hz), poté klesá hladce, ale rychle směrem dolů, a to ve chvíli, kdy posluchač opouští okolní svět. V 5. minutě se ocitne v hladině alfa (8 Hz), kde zaznamenáváte klid popisovaného rybníka. Potom, když vyjmete problémovou myšlenku z hlavy a vložíte ji do ruky, vás program rychle přenesse do pásma 12 Hz, ve kterém bude jistá vzrušivá síla provokovat vaše myšlenky. Avšak ve chvíli, kdy budete vaší myšlenku vměstnávat do oblázku a házet jej do vody, vás program přenesse do pásma 7 Hz a to na 30 vteřin. Po uplynutí 7. minuty vyjmete podruhé myšlenku z vaší hlavy a vložíte jí do ruky. V tuto chvíli bude frekvence stoupat na 10 Hz a pak klesat na 5 Hz. To už bude v okamžiku úpadku vlnění vody v rybníce.

Nyní přichází třetí vyjmutí myšlenky se stoupáním k 8 Hz a následným úpadkem na 5 Hz (na dobu 1 minuty).

Program vám umožní vyjmout i další myšlenku, tentokráte se vzestupem na 6 Hz a následným poklesem na 3 Hz, kde zůstane až do samého závěru.

RELAX A - 4

20 minut

Autor: Frank Young, PhDr.

Kazeta: Customized Progressive Muscular Relaxation

**Cílená progresivní relaxace svalů**

Mnoho lidí často zatěžuje své svaly nebo některou soustavu těla. Právě jim je určen tento alfa program, který je schopen uživateli pomoci obzvláště při snižování svalového napětí.

**Popis jednotlivých částí:****část 1**

Tato část začíná v pásmu vysoké bety (18 Hz), poté klesá směrem dolů (krokovým způsobem) do hladin alfa a theta. Je tedy charakteristická rychlým, krokovým poklesem dolů, přičemž stahuje a zase uvolňuje většinu svalových soustav. Každý proces stahování a uvolňování trvá v této části 40 vteřin (tedy jeden „krok“ = 40 vteřin). Jak již bylo uvedeno, každý „krok“ začíná na 18 Hz. Zde setrvává po dobu 35 vteřin a pak náhle padá až na 1 Hz, což trvá 5 vteřin. Takovýchto rychlých „kroků“ je v první části celkem šest. Celá první část tedy trvá 4 minuty.

**část 2**

Uvolňuje speciální svalové partie. Jste pobízeni ke koncentrování se na jednotlivá místa, která obvykle nejvíce namáháte. Pro někoho z vás to mohou být břišní svaly, pro jiné svaly na hrudi, pro mnoho z vás svaly ramenní, krční nebo zádová a pro většinu svaly lýcní, čelistní a čelní. Teď je ten pravý čas intenzivně se soustředit na namáhavé svalové partie vašeho těla, nechat se unášet na vlnách relaxace, kterou ve vás vyvolala první část. Jste opět povzbuzováni k tomu, abyste individuálněji a cíleněji stahovali a uvolňovali namáhané svalové partie s důrazem především na namožené nebo natažené oblasti. Pokles frekvence je v této chvíli pomalejší (o 1 Hz každých 60 vteřin), avšak stále ve viditelných krocích - opět s přihlédnutím k namáhaným svalům. Následuje pravidelné hlubší uvolňování stažených svalů (což je účel celého programu) a přechod do hladin theta. Únava či ospalost po uvolnění určité partie je velice nepravděpodobná, a proto můžete klidně začít uvolňovat ostatní vámi určené partie.

**část 3**

Nabízí zajímavou možnost: uvolnit svalové partie, které se vám zdají stále napjaté. Pokud cítíte potřebu procvičit některou svalovou partii navíc (která již byla uvolněna), učiňte tak. Teď je ten pravý čas pro opakování. Jestliže se cítíte zcela uvolněni, soustředte se na individuální oblasti, především na ty, které jsou potřebné pro provedení vaší oblíbené činnosti, jako je například golfový švih. Též je možné uvolňovat obličejové svaly. V tuto chvíli jste přiváděni do nízkých hladin thety a proto již neprovádějte další opakovací relaxaci. Tato hladina je ideální pro vnímání nových prvků: můžete dobře pracovat na sehranosti svalů a tvořit modely (prvky) pro optimální výkony a modely pro vaše potěšení.

**část 4**

Začíná výstupem na zrelaxované partie v úrovni vědomí alfa. Frekvenční výstup je velice rychlý, ale hladký. Frekvenční pohyb se stává pravidelným. To vše v 16. - 19. minutě programu. V této chvíli jste pozváni k duševnímu průzkumu vašeho těla a zároveň upozorněni na rozdíly v tělesné a duševní relaxaci. Právě v tomto čase dostáváte instrukce, jak je možné znovu vyvolat stav, ve kterém se nyní nacházíte. V průběhu 17. - 20. minuty se některé pasáže znovu opakují. Intenzita blikajících

**ENERGIZE B - 3**      **25 minut***Autor: Ron Isaacs***Kazeta: The Revitalizer****Superpohyb**

Toto sezení obsahuje série rychlých stoupání a klesání a k tomu i změny módu, přičemž prochází frekvence delta, theta, alfa a beta. Program tím rozvíjí schopnost rychle měnit mozkovou frekvenci a duševní stavy.

**ENERGIZE B - 4**      **30 minut***Autor: James Mann***Fyzická síla**

Program využívá frekvenci 12 Hz s výškou zvuku nastavenou nízko na 60 Hz. Frekvence stimulace 12 Hz vás udržuje ve vysoké alfě. Základní zvuková frekvence 60 Hz obohacuje cvičení o fyzickou sílu. Zkuste užívat toto cvičení k celkové obnově sil na konci dne.

**ENERGIZE B - 5**      **30 minut***Autor: Julian Isaacs***Kazeta: Up-Maximum Productivity****Superproduktivita**

Program je navržen tak, aby vytvořil stav zvýšené pozornosti a aby byl zároveň i zábavný. Energii dodávající kazetu můžete poslechnat buď spolu se stimulačními přístroji nebo samostatně přes reproduktory. Kazetu poslouchejte na příjemné hladině hlasitosti a na přístroji Voyager snižte hlasitost na úroveň, při které dobře slyšíte binaurální stimulační zvuk. Audiovizuální stimulace prochází několika zajímavými frekvenčními skoky a mnohými rychlými vzestupy a poklesy, které jsou podobné jako v programu 4. července.

**GRADIORGALAXY**

Výhradní dovozce a distributor pro Českou a Slovenskou republiku  
Senovážné nám. 24, 116 47 Praha 1, Česká republika

**Popis:**

Program začíná stimulací na vysoké hladině beta (18 Hz), aby napodoboval soutěživé prostředí, ve kterém probíhá trénink i soutěže. Ve svých představách provádíte koncentrující a napětí uvolňující cvičení s názvem „Posílání čísel pryč“, zatímco frekvence klesá na hladinu alfa (8-12 Hz). Poté si představíte ideální výkon a scénu, při které výkon podáváte a zvětšujete hranice svých možností. Vaše zkušenost je nádherná a vzrušující, téměř zázračná (12 Hz).

Druhá scéna (12-8 Hz) slouží k vyrovnání se s těžkostmi, jako jsou např. chyby při výkonu, špatné hodnocení rozhodčích, nebo jednoduše smůla. Tyto události Vás pobízí k přizpůsobení se a změně vašeho zaměření pozitivním přístupem k věci. Všechny problémy překonáváte s přesvědčením a se znovu nalezeným nadšením. Závěr programu je Vaším mohutným finišem. Po této scéně program klesá na úroveň theta (8-4 Hz), a Vy si uvědomujete svoji cenu, zásluhy a sebejistotu. Ideální výkon si znovu promítáte ve smyslu hlubokého uspokojení a sebevědomí (4 Hz), se zdůrazněním hladkosti, plynulosti a mistrovství.

Nyní jste připraveni na závěrečnou fázi, během níž sebejistě podáváte ideální výkon ve vysoké hladině alfa (8 - 12 Hz). Končíte plní energie, uvolnění, ale zároveň soustředění, sebejistí a v čele závodního pole. Zatímco posloucháte tato ujištění, vracíte se do zevního světa. Během posledních 30 sekund programu probíhá vyhasínání stimulační. Audiokazeta je velmi dobrým pomocníkem a přemostujícím prvkem mezi audiovizuální stimulací prováděnou doma a poslechem (který může být diskretně prováděn s použitím walkmannu) v klubu, autobuse nebo na závodistišti. Toto umožňuje maximální přenos schopností získaných při stimulačních sezeních s audiovizuálním přístrojem na místa, kde je použití tohoto přístroje příliš podezřelé nebo není dovoleno. Na straně A kazety je popisována demonstrace představitivosti „prsten na niti“, která vysvětluje teorii představitivosti a výhody její kombinace s audiovizuálním přístrojem využívajícím mistrovské modely představitivosti. Tyto modely používají co nejvíc smyslů k tomu, aby prohloubili vstěpování do mozku. Strana B této kazety Vás formou představ provází zážitkem, který Vám umožňuje podání ideálního výkonu s reálně rostoucími hladinami aktivace.

**ENERGIZE B - 2**      **25 minut***Autor: Ron Isaack***Kazeta: High Energy Knowing****Dobíjení intelektové kapacity**

Program využívá sedm specifických frekvencí a mnoho rychlých přechodů z jednoho režimu do druhého. U mnoha uživatelů tato skutečnost vyvolává stav silného uvolnění ve vysoké hladině beta, relaxaci s vysokou hladinou energie poznání. Kazeta využívá binaurální signál v pozadí (108 Hz, spojených s jedinečným smyslem pro poznání), jako kotvy pro vyšší kognitivní stavy, zatímco světelná a zvuková stimulace klesá z vysoké frekvence superbeta do vysoké frekvence beta.

světél se, oproti zvuku ve sluchátkách, snižuje, což umožňuje postupný přechod do venkovního světa. Do něj vstupujete otevření a bohatší o mnoho informací. Doufáme, že i méně analytičtí, ale o to více intuitivní a vnímavější.

**RELAX A - 5**      **20 minut***Autor: Frank Young, PhD.***Kazeta: Wave Pattern Breathing****Lekce správného dýchání**

Tento program vám pomůže využít dýchání k uvolnění napětí a vybudování si síly, výkonu, vyrovnanosti, spojující hladinu alfa s hlubokým a rytmickým břišním dýcháním a tokem představ.

Smyslem je naučit se silnému, rytmickému dýchání způsobem, který povede k uvolnění a soustředěnému stavu, tolik potřebnému pro zvládnutí stresů a optimálního výkonu.

*Z výzkumu vyplynulo:*

Audio kazeta detailně popisuje správné břišní dýchání pro soustředění se a uvolňování s nástinem, jak můžete program využít právě Vy (tedy: „šitý na míru“). Strana B této kazety je jakýsi průvodce, který vás sblíží s tímto sezením. Hlas průvodce se začne sám zeslabovat ve chvíli, kdy pozadí, tedy zvuk mořských vln, začne sílit. V průběhu poměrně krátkého času stráveného v hladině theta se můžete nechat omývat vlnami relaxace, plout po nich nebo se sami stát vlnami, ztotožňující se v tu chvíli s jejich obrovskou silou.

S představou mořských vln, které se vylévají na pláž, začne tento program v hladině beta (16 Hz), pak začne ve 12. minutě hladce a postupně klesat do úrovně nízké alfy (7 Hz). Ve chvíli, kdy představa „písečného hradu“ napětí ustupuje a „hrad“ (napětí) je spláchnut vlnami zpět do moře, jste připraveni plout po moři stejně tak jako kus naplaveného dřeva, stoupající a hned zase klesající na vlnách vašeho vlastního dýchání. „Plavba“ probíhá v hladině theta (5 Hz) a to od 15. do 19. minuty programu, na úplném konci se frekvence zvedá na 10 Hz.

**RELAX B - 1**      **24 minut***Autor: Tom Kenyon of ABR, Inc.***Kazeta: The 24 Minute Nap****24 minutový spánek**

Tento program je určen pro toho, kdo má narušený cyklus spánku. Je velice příjemné, když máte možnost dohnat tímto způsobem zanedbaný spánek. Používejte tento program vždy, když se cítíte unaveni, vyčerpání, při překonávání časových pásem anebo pokud je vám nevolno. Mnoho lidí uvádí, že jim tento program pomohl při stavech úzkosti nebo nadměrné podrážděnosti.

Program sestupuje z vysoké alfy do delty, zde setrvává po celou dobu druhé části. Zvukové vzory a jednotlivé tóny, které uslyšíte v pozadí, jsou součástí toho, čemu se říká „tónový matrix“. Tyto „tónové matrixy“ mají vysoký účinek na váš mozek a myšlení. Sami poznáte, že s pomocí těchto tónů budou vaše sezení s Voyagerem XL zábavnější a účinnější.

Doprovodná audio kazeta byla vyvinuta firmou Acoustic Brain Research (ABR, Inc.). Ta je uznávanou a vůdčí firmou v psychoakustice, oboru zabývající se zvukem, řečí a hudbou ve vztahu na lidský nervový systém a chování.

V předešlé zkušební studii, která je někdy nazývána „Synergy Concept“, bylo zjištěno, že používání technologie psychoakustiky firmou ABR významně zvyšuje aktivitu mozku (naměřeno za pomoci EEG) při užívání audiovizuálního stimulačního přístroje jako je Voyager. Nárůst v aktivitě mozku byl vyšší než při užití přístroje samotného (bez kazety). Pokud posloucháte některou z kazet od firmy ABR sestavenou speciálně pro Voyager, nevykonávejte žádnou jinou aktivitu. Pouze pohodlně sedněte nebo ležte a nechte se unášet kamkoli si jen přejete.

Kazety fy. ABR, které budete používat k přístroji Voyager, jsou určeny pro sebeprůzkum a vzdělávání.

**RELAX B - 2****30 minut***Autorka: R. Ditson-Sommer, PhDr.***Kazeta: Comfort Through Calmness**

### Pohodlný odpočinek

Tento program užívá nízké úrovně thety a delty, pomocí které vám usnadní dostat se do hluboké relaxace, klidu a zdravého spánku. Pokud je program používán k nácviku duševního klidu a pohody, naučí uživatele relaxovat, zredukovat nepříjemné pocity a zvýší produkci endorfinů. Program je vysoce účinný pro osoby, které trpí špatným usínáním nebo celkově špatným spánkem.

*Z výzkumu vyplynulo:*

Tento program vyvolává hlubokou relaxační reakci ve více než 98% subjektů s různou úrovní potíží a úzkostí. Lidé trpící nespavostí udávají, že jejich potíže se po používání tohoto programu výrazně zlepšily a jejich noční spánek se stává plnohodnotným.

**RELAX B - 3****30 minut***Autor: Ron Isaacks***Kazeta: Relaxed New Insight**

### Nové porozumění - pozitivní změna mysli

Tento program je velice uklidňující, tvoří přechody mezi hladinami alfa a theta v mnoha blahodárných frekvencích. Nabízené časy v hladinách theta spojené s postupujícími vědomostmi a meditací se kombinují s frekvencemi hladiny alfa, které jsou spojené se zdravím a léčením (ne však z medicínského hlediska).

**RELAX B - 4****30 minut***Autor: Randy Adamadama***Kazeta: Music Enjoyment**

### Potěšení z hudby

Program byl vyvinut k doprovodu vaší oblíbené hudby. Frekvence citlivě přeskakují mezi hladinami alfa a theta. Sezení je účinné k navedení se do otevřeného meditativního stavu, ve kterém právě ta vaše hudba může vyplnit určitý rozměr.

betou a střední alfou, přičemž mění v jistých intervalech frekvenci. Mozek přijímá světelné impulzy lépe, mění-li se jejich frekvence, než když je frekvence stálá. Mozek má rád nové věci, a proto upřednostňuje program, během něhož dochází k častým změnám. Mnoho odborníků také uvádí, že měnící se frekvence účinněji stimulují růst nervových výběžků.

*Poznámka:*

Zdá-li se Vám intenzita světelné nebo zvukové stimulace na začátku příliš silná, snižte ji na úroveň pro vás příjemnou. Někteří lidé, zejména ti, kteří mají nějaké poškození mozku, mohou být precitlivělí na světlo nebo zvuk. Používáte-li program denně, budete si schopni intenzitu světla v brýlích zvětšovat. Toto je známka, že je mozek desenzitizován (připraven metodou postupných kroků) vůči světlu nebo zvuku. Desenzitizace je odborníky považována za velmi pozitivní. Avšak uvědomte si, že jakékoliv nepříjemné pocity, které nevyjmí po několika sezeních mohou signalizovat, že tato technologie pro vás není vhodná nebo že by měla být provozována v přítomnosti zkušeného psychoterapeuta.

Po každém sezení je důležité poznamenat si vaše pozorování. Velmi nápomocné může být také nakreslení si toho, co vidíte ve svých představách.

Kdykoli a kdekoli si na to vzpomenete, dýchejte pomalu a zhluboka. Pomalu se nadechněte a pomalu vydechněte. Některé velmi dobré vědecké studie ukázaly, že takovéto dýchání udržuje zdravou hladinu kyslíku v mozku. Naproti tomu dýchání vyššími oddíly hrudníku, rychle a plytké, snižuje průtok krve mozkem, a tím i zásobení mozkových buněk kyslíkem.

*Upozornění:*

Cítíte-li, že je vaše zdravotní porucha vážná, obraťte se na lékaře. Nechte na něm, ať rozhodne o vhodné diagnostice a léčbě.

**ENERGIZE B - 1****20 minut***Autor: Dr. Frank Young***Kazeta: In-Psych for Sports:****Imprinting The Ideal Performance State**

### Psychologie sportu

Tento program je navržen k tomu, aby vám pomohl používat všechny Vaše smysly při představování si ideálního výkonu, a aby Vás naučil vyrovnat se s úzkostí při soutěžích, zotavit se rychle z neúspěchů a proher, a aby vám pomohl změnit Váš herní plán směrem k vyššímu výkonu a úspěchu.

Podobně jako ostatní programy této série, využívá i tento, dobře prozkoumané schopnosti představ ovlivnit pozdější chování. Nikde nenajdeme lepší příklad než na poli atletických výkonů, kde výzkum i zkušenosti ukázaly vynikající výkony jednotlivců i kolektivů, které využívali správné představivosti. Stejný princip lze aplikovat na kteroukoliv situaci, vyžadující vynikající a stále výsledky. Tento program je účinný zejména v situaci, v níž je vysoká úroveň aktivace a očekávání, a v níž jsou precizní hodnotící kritéria.

vejte, dokud i ten největší suchar nezačne - ovlivněn stavem tranzu - tancovat. Program plně využívá jedinečné zvukové schopnosti přístroje Voyager XL, zahrnující akordy, přelévající se zvuky, binaurální stimulaci a množství změn zvuků a jejich výšek. Velmi doporučujeme použít při tomto programu kvalitní sluchátka.

**ENERGIZE A - 4**      **20 minut**

Autor: Randy Adamadama

### Výzkum II.

Tento program v barvách prozkoumává frekvence od 7.83 Hz do 33 Hz a zpět do 18 Hz. Každá frekvence je prohlížena v synchronním módu (oči a uši pulsují souhlasně) po dobu 10 sekund, a potom v alternujícím módu (stimulace se střídá mezi pravým a levým okem a uchem a naopak) po dobu následujících 10 sekund, po tomto se přesune na další frekvenci. Užijte tlačítka pauza (PAUSE) k tomu, abyste déle zůstali ve frekvencích, ve kterých se cítíte dobře nebo které vás vizuálně fascinují. Po dobu 4 minut na začátku programu probíhá fáze, která má za úkol dovést Vás do tohoto cvičení. Na konci je 4 minutová integrační fáze, která Vás přivede do bdělého stavu.

**ENERGIZE A - 5**      **20 minut**

Autor: Dr. Thomas Budzynski

Kazeta: The Aging Brain

### Rozjasňovač mysli

Tento program je založen na teorii, která tvrdí, že audiovizuální stimulace a procvičování mozku může podpořit tvorbu nových nervových drah v našem mozku. Tohoto lze využít zejména při zlepšování paměti nebo při snižování následků stárnutí nebo poškození mozku. Během stárnutí přicházíme o některé nervové okruhy. Všeobecně je známo, že čím více stimulujeme náš mozek, tím více můžeme zpomalit tento proces stárnutí případně jej i obrátit. Ve stáří je pravdivé rčení „bud to použij, nebo o to přijdeš“. Ačkoliv už dlouho existují důkazy, že takováto stimulace má skutečně za následek urychlení růstu nervových výběžků, ještě zatím nejsou plně uzavřeny výzkumy, které by podpořily tuto teorii.

Program je navržen tak, aby byl účinný je-li používán samostatně, avšak používáte-li jej s doprovodnou audiokazetou, je doplněn o mocnou vizualizační metodu, která přináší do hladiny théta strukturované představy. Mnoho odborníků věří, že vizuální představy jsou zpracovávány primárně v nedominantní hemisféře, která má silnější spojení s nižšími podkorovými emočními centry, než dominantní hemisféra. Dobře byl také popsán vztah emocí k imunitnímu systému.

Je známo, že k tomu, aby byl tento program účinný, musí být s důvěrou procvičován každý den, ještě lépe několikrát za den, po dobu nejméně 30 dnů nebo i více (někteří mohou potřebovat až 80 dnů). Výsledky nemusí být viditelné nebo pocíťované dokonce ani po 4-5 týdnech, takže vydržte! Tato denní stimulace může za nějakou dobu zvýšit růst nervových výběžků, ale opět si prosím uvědomte, že toto zatím nebylo prokázáno. Popis: světelná a zvuková stimulace přechází mezi střední

**RELAX B - 5**      **30 minut**

Autor: Randy Adamadama

Kazeta: General Tune-Up

### Sladění duše a těla

Program začíná monotónním třiminutovým blokem ve frekvenčním pásmu 7.83 Hz. Na něj navazují pestré skoky frekvencí a to od spodní hranice frekvenční vlny až po její vrchol, ve kterém setrvá po dobu 2 minut. V tuto chvíli uslyšíte zvuk vysoké tóniny. Ten naznačuje, že právě teď přichází ta pravá chvíle pro hluboké dýchání. Zvuk se potom ustálí v hladině théta. Následuje další zvuk ve vysoké tónině, který je však od prvního odlišný. Je signálem k zahájení meditace. Program končí ustáleným třiminutovým blokem ve vlnách alfa, který vám umožní mírné načerpání energie.

### Sebepoznávací programy

*Jedná se většinou o programy s tzv. otevřeným koncem, kdy nelze předvídat, na jaké reálné frekvenci posluchačovo sezení skončí. Tato sezení slouží k uvolnění a sebepoznání mysli, zpřístupňující změněné stavy vědomí.*

**EXPLORE A - 1**      **20 minut**

Autor: Dr. J. Thompson

Kazety: Isle of Skye, Egg of Time

Child of a Dream, Dolphin Touch, Windows

### Hudební program

Tento program provede váš mozek ze střední úrovně hladiny beta (14 Hz) - stav plně aktivace vědomí - sérií frekvenčních skoků směrem dolů do hluboké delty (3 Hz), to vše v průběhu 15 minut. V závěrečných 5 minutách se pak postupem nahoru vrátíte do frekvenčního pásma 14 Hz (tedy do stavu beta). Uvnitř tohoto programu je zabudován určitý počet „skrytých“ frekvenčních impulsů, které oscilují světelné záblesky reagující na nesmírně pomalé pulsy každé dvě minuty. Dr. Thompson přišel na to, že mozek vystavený tomu, co sám nazývá „Extrémně nízké pulsy“, se naladí pod nejnižší klinicky měřitelnou hranici mozkových vln, tedy pod 0,5 Hz delta, což je úroveň, ve které se aktivuje nejhlubší vrstva podvědomí. Dr. Thompson nazývá tento stav mozku jako „stav ypsilon“.

Hudba s různými frekvenčními zvuky - určená k relaxaci - obsahuje rozsáhlé frekvenční vzorce sloužící k rozechvění mozkových vln, což vede k hlubokému stavu uvolnění. Tyto vzorce jsou harmonicky zapracovány do každého zvukového nástroje, který můžete slyšet v tomto hudebním programu, dále do stereofonního prostorového pole ovlivňujícího pravou/levou hemisféru mozku, taktéž do zvuku ptactva, vody, cvrčků, lidských hlasů a nahrávek NASA z různých planet.

Když posloucháte tento program, ztlumte zvuk na nízkou úroveň tak, aby zvuk pulsoval v pozadí hudby. Pulsující zvuk Vás takto nebude rušit.

**EXPLORE A - 2****20 minut**

Autor: Randy Adamadama

**Sebezpoznání**

Tento program prochází v jednotlivých krocích (po stupních frekvence) v rozsahu od 12 Hz do 1 Hz a zpět. Každá z frakvencí zní vždy nejdříve 20 vteřin souhlasně (tzn. že světlo a zvuk pulsují stejně) a poté 20 vteřin střídavě (světlo a zvuk pulsují střídavě z levého oka a ucha na pravé). Po tomto úseku se program přemístí do jiného pásma, ve kterém pracuje stejným způsobem. V této části programu se doporučuje užití tlačítka PAUSE k prozkoumání jednotlivých pasáží, které jsou vám obzvláště příjemné nebo které zaujaly váš zrak.

Program začíná i končí ustálenými čtyřminutovými bloky. Počáteční blok umožňuje uvolnění smyslů a konečný pak jejich opětovný návrat k bdělému vědomí.

**EXPLORE A - 3****24 minut**

Autoři: Terry Patten a Julian Isaacs, PhDr.

**Inspirace a uvolnění vědomí**

Tento program je doporučováno užívat společně s kazetou FOREVER z neuroakustických laboratoří (Neuroacoustic Laboratories of Tools For Exploration), ačkoliv i užití programu samotného je účinné. Pokud používáte program s kazetou, upravte hlasitost na vašem Voyageru tak, aby binaurální rytmy byly slyšitelné, ale aby nebyly hlasitější než zvuk z kazety. Dbejte na to, aby se vám podařilo přesně sladit začátek programu Voyageru se začátkem kazety.

Za pomoci této kazety lze provádět čakrovou meditaci, která vás provede sedmi čakrami. Kazeta začíná u kořene čakry a končí na vrcholu sedmé čakry. Program je zkonstruován tak, aby uživatelé umožnil získat zážitky s představivostí, uvolněním a s pohybovou energií těla, která doplňuje obsah kazety. Trojrozměrný zvuk, který je použit na nahrávce, vytváří efekt, přičemž produkované zvuky napomáhají tvorbě tohoto efektu v těch částech těla, ve kterých je čakra umístěna (tomuto efektu se v poslední době říká také „kazetové pokroky“ - The Tape Progresses). Tóny použité na kazetě jsou speciálně vybrány tak, aby byly vhodné pro každou čakru.

Program začíná v nízké betě a pomalu přechází do thety. Poté přichází série tří vzestupných tónů (na kazetě), doprovázené rychle narůstající kmitající frekvencí Voyageru. Tyto tóny přenesou vaši kundalini energii směrem nahoru do vaší páteře. Kmitající frekvenční světlo opisuje (sleduje) tyto tři vzestupné tóny hned na začátku kazety.

Program ještě před tím než se přemístí do hladiny alfa a z ní plynule přejde do úrovně střední bety, poskytuje zajímavé zážitky s představivostí, které jsou tvořeny pomocí zvýšených frekvenčních bloků. Někde uprostřed program vytváří široké výkyvy z pásma beta do pásma delta, umožňující uživatelé uvolnit a včlenit se do různých energetických toků. Jste povzbuzováni k tomu, abyste využili tohoto procesu k přemístění energie z nižší do vyšší čakry. V závěru se program přemísťuje do úrovně alfa a pozvolna končí.

**Programy pro dobíjení energie**

*Tato sekce zahrnuje oživující, energii dobíjející a zábavné programy. Jsou určeny ke zlepšení výkonnosti, podpoře pocitu uspokojení a zlepšení nálady.*

**ENERGIZE A - 1****11 minut**

Autor: Dr. Thomas Budzynski

Kazeta: The Revitalizer

**Obnovení životních sil**

Zkušenosti lidí, kteří používali tento program jakož i výsledky měření jejich životních funkcí, ukazují, že tento program uvádí většinu uživatelů do hluboce relaxačního stavu a zase zpátky za pouhých 10 minut. V programu je použit speciální Hypersynch tón, který má tendenci synchronizovat základní frekvenci mozku vlnění. Různé frekvence Hypersynch mění vaše mozkové vlny v průběhu deseti minut ze stavu beta dolů do pomalé alfy a potom zpět do relaxované a bdělé alfy. Tóny použité na kazetě The Revitalizer napomáhají hluboké relaxaci se zvýšeným účinkem. Do té Vás uvádí hlas Dr. Budzynského a vše je ještě umocňováno šeptanými povzbuzujícími ujištěními, které proudí do obou hemisfér. Podmanivé vyprávění a šeptaná ujištění Vás jemně převedou z typicky šíleného a napjatého pracovního stavu, přes mysl uklidňující, tělo uvolňující a stres ulehčující fázi do stavu, kdy jste plni energie a osvěženi.

**ENERGIZE A - 2****14 minut**

Autor: Richard Daak

**4. července**

*Autor R. Daak: „Věřte nebo ne, toto sezení je legální. Dostal jsem mnoho komentářů od lidí, kteří jej zkoušeli porovnávat s tím, co dělali v 60. letech. Skutečně jsem měl na mysli psychedelickou světelnou show, když jsem navrhoval tento program. Audiovizuální stimulace může být víc než jen relaxací, meditací nebo učením, může zkrátka a dobře sloužit i jako zábava. Během sezení přeskakuje světelná stimulace rychle z frekvence na frekvenci, přičemž se střídá jas a šero, pravá a levá strana, vypnutí a zapnutí. Můžete vidět výboje intenzivních nádherných barev, točících se vzorů nebo něžných třpyticích se pastelových krajinek. A to i přesto, že světelné diody jsou pouze červené!“*

To, co prožijete, však záleží zcela na Vás a Vašem vědomí. Přejeme vám hodně zábavy!

**ENERGIZE A - 3****18 minut**

Autor: Richard Daak

**Eufórie**

Mahareshi věří, že provádí-li dostatečný počet lidí transcendentální meditaci, nastane mír na světě. Tento program má mnohem skromnější cíl. Chci přesvědčit masy, aby vypukla eufórie. Pusťte tento program každému, koho potkáte a nepřestá-



zkumu při sledování pacientů s operativně přerušným spojením mezi oběma mozgovými hemisférami. Bylo zjištěno, že logické, sémantické schopnosti v pravé, neboli nedominantní hemisféře, zůstávají u dospělých po celý život na úrovni 4 - 7 letého dítěte. Může být právě tento úkaz jakýmsi sídlem dítěte v nás? Záplava současné psychologické literatury se zaměřuje na uvolnění tohoto nevinného, milujícího jádra naší osobnosti nazývaného „dítě v nás“. Tento proces trvá 2 - 4 roky při použití běžné terapie a v některých případech se ani nepodaří. Tento a audiovizuální stimulační program může významě při takovémto úsilí pomoci. Podívejte se, proč je tomu tak.

#### *Penistonův protokol*

Na konci 80. let Dr. Peniston a Dr. Kulkowski zjistili, že byl významně snížen počet recidivistů ve skupině alkoholiků, trénujících v hladině théta s vizuálními představami cíle, řešící specificky jejich problém. Ještě předtím Rita Sullivanová v Oregonu dokončila kandidátskou práci, ve které alkoholici poslouchali protialkoholickou kazetu promlouvající pomocí automatického biofeedbackového přístroje do jejich podvědomí. Tato technika byla také úspěšná při snižování četnosti recidivy v porovnání s kontrolní skupinou.

Co mají tyto dvě studie společné? Transformující informace se klientovi dostává v okamžiku, kdy je ve stavu théta. Studie prokázaly speciální vlastnosti stavu théta. Tento stav je charakteristický nekontrolovatelným přijímáním informací, které přicházejí do mozku. Podvědomí potom zpracovává informaci a snaží se rozvinout myšlenku tak, aby byla dále uskutečňována. Věříme, že kombinace zvukových poselství a audiovizuální stimulace v tomto programu se velmi přibližuje technikám použitým v obou popsáních studiích. Audiovizuální stimulace Vás uvede do správného stavu mozku a kazeta Vás provede představami změn Vaší osobnosti.

#### *Poznámka:*

Penistonův protokol, jak se později začal nazývat, vyžaduje od 36 do 60 sezení každodenního tréninku, přičemž do desátého až patnáctého sezení nejsou pocítovány žádné výsledky, avšak neplatí to samozřejmě na každého. Buďte trpěliví, důvěřujte tomuto programu a výsledky se určitě dostaví.

Při vytváření duševní představy svého „malého“ já můžete použít fotografii, na které vám bylo 4-7 let. Nemůžete-li najít fotografii, zeptejte se rodičů nebo sourozenců, jak jste vypadali v tomto věku. Pro ty, kteří nejsou schopni vytvářet vizuální představy platí, aby se během scén programu chovali co nejpřirozeněji.

**EXPLORE A - 4**                      **24 minut**

*Autor: Andrzej Slawinski*

**Kazeta: In Trance, respektive strana A této kazety**

### **V tranzu**

Toto sezení bylo vyprojektováno společně se zvukovým záznamem IN TRANCE, speciálně pro stav hlubokého tranzu. Při testech se ukázalo, že tento program vyvolává živé (působivé) vize a ESP zážitky. Sezení se skládá z několika fází, každá z nich vás přivádí hlouběji a hlouběji do stavu tranzu.

**EXPLORE A - 5**                      **30 minut**

*Autor: Andrzej Slawinski*

**Kazeta: program Moon - strana B**

### **Měsíc**

Program je postaven na principu „Kosmické oktávy“, byly v něm použity měsíční frekvence. Pro tento program je charakteristické to, že účinně napomáhá při zotavení podvědomých pocitů, snů a vašich osobních plánů. Testována je jeho schopnost stabilizovat emoční rovnováhu a podporovat tvořivost.

**EXPLORE B - 1**                      **30 minut**

*Autor: Bill Harris*

**Kazeta: The Dive From Awakening Prologue.**

### **Ponoření se**

Tento hluboce meditační program vás v průběhu 20-ti minut jemně převede z hladiny alfa vln do hluboké hladiny delta. Je navržen tak, aby způsobil hluboké neurofyzilogické změny v mozku jejichž následkem dojde k uvolnění potlačeného emocionálního materiálu a ke zvýšení duševní čistoty. Po dosažení tohoto hlubokého meditačního stavu vás v něm program podrží po dobu zbývajících 10 minut.

**EXPLORE B - 2**                      **30 minut**

*Autor: Dr. Jeffrey Thompson*

**Kazety: Uranus, Rings of Uranus, Saturn, Saturnš Rings, Miranda, Voice of Earth, Jupiter, Space Sounds Music, Song of Earth, Sphere of Io, Neptune**

### **Kosmické zvuky**

Tyto kazety využívají frekvenční motivy získané z NASA záznamů elektromagnetického vlnění, neboli „hlasů“ planet a měsíců naší sluneční soustavy. Program byl vytvořen s použitím původních záznamů z vesmírných sond Voyager I a II. Speciálně navržené zařízení na palubě Voyageru detekovalo a zaznamenalo tyto vibrace. Složitě vzájemné interakce nabitých elektromagnetických částic slunečního větru, planetárních magnetosfér, prstenců a měsíců vytváří vibrující „zvuková pole“, které jsou pro naše ucho ve stejném okamžiku nepřírozně cizí a zároveň velmi dobře známé. Všechny záznamy jsou v rozsahu slyšitelnosti lidského ucha (20 - 20000 Hz). Světelná stimulace začíná na nízké beta hladině o frekvenci 15 Hz a sestoupí přes sérii rovnovážných hladin snění théta do hladiny delta na 3 Hz. Poté se plynule zvýší opět do thety a skončí na frekvenci 12 Hz v hladině alfa.

EXPLORE B - 3

30 minut

Autor: Bill Harris

Kazety: PSI Tape Series I (2 kazety)

PSI Series II (2 kazety)

PSI Series III (2 kazety)

## Integrace smyslů

Naprogramované světelné pulsy zesilují synchronizaci pravé a levé mozkové hemisféry nepřerušeně, v průběhu celých 30-ti minut programu. Stimulace přenáší mozkové vlny z frekvence 15 Hz bdělého stavu beta cyklicky, v podobě lehkých závanů, dolů do hluboké delty na frekvenci 3 Hz, a potom zpět nahoru a zpět dolů do nízkofrekvenční bety (12 Hz). Tak poskytují velmi intenzivní zážitek stejnoměrného poklesu do stále hlubších oblastí podvědomí.

Kazety PSI-PRO Series (Psychosensory Integration Profesional series - série programů pro profesionály podporujících psycho-senzorickou integraci, pozn. překl.) byly vytvořeny Dr. Thompsonem specificky pro praxi zdravotnických profesionálů. Užitečné jsou pro psychoterapii a hypnoterapii. Tento program je optimálním přístupem k terapeutické interakci lékaře a pacienta. Je to velmi cenný nástroj pro práci s vizualizacemi, pro Eriksonskou hypnózu, pro metaforické příběhy, ujišťování, pro dechová cvičení a pro práci s energií všeho druhu.

EXPLORE B - 4

35 minut

Autor: Randy Adamadama

## Meditace

Změní-li se zvuk na velmi hluboký tón, budete v hluboké meditaci. Světelná intenzita se sníží až na nulu a po dobu 1 minuty zůstanete v úplné tmě, což je pro vás signál, abyste se připravili na vytváření představy. Poté zazní po dobu 5 sekund vyšší tón. Jakmile se znovu objeví hluboký tón, vytvořte a udržujte jednoduchou statickou představu: sebe v momentě, kdy jste dosáhli toho, po čem toužíte. Představu udržujte co nejintenzivněji, dokud opět nezačne světelná stimulace. Potom náhle nechte představu vyhasnout.

EXPLORE B - 5

35 minut

Autor: James Mann

## Psychosomatická rovnováha

Toto cvičení je navrženo k přirozenému uklidnění a ukonejšení vašeho těla a mysli. V průběhu cvičení zůstává frekvence světelné a zvukové stimulace stále na 10 Hz, zatímco výška binaurálního zvuku stoupá každých 5 minut. Výška zvuku je navržena tak, aby rezonovala se sedmi energetickými centry našeho těla, které se také označují jako čakry. Není nezbytně nutné, abyste o jednotlivých energetických centrech věděli více. Jste-li při poslouhání stimulačních zvuků uvolnění a otevření, a dovolíte-li vaši mysli, aby se volně přizpůsobila stimulaci, dojde k přirozenému uvolnění tenze a energie, které jsou nahromaděny v těchto energetických centrech.

vědomí vynechána, ale zároveň je to ještě stav, ve kterém je zachována alespoň minimální část vědomí nutného k tvorbě představ.

### Plán

Vytvořte si představu Vašeho cíle a to podle možností co nejrealnější. Zapamatujte si, že je možné dosáhnout všeho, čeho chcete, buďte si však jisti, že je to právě to, co opravdu chcete. Myslete na to, jak bude vypadat váš život, když toho dosáhnete. Jak se budete potom cítit? Nechcete náhodou, aby to raději nebylo? Nesvídá se Vám při představě, že jste toho dosáhli žaludek? Zjistíte-li opodstatněné pochybnosti, raději svůj cíl změňte.

Výzkum ukázal, že neuroterapeutické programy mohou být velmi účinné i při odvykání si od závislosti na alkoholu, ale s jednou podmínkou: cvičení musí být prováděno každý den (ještě lépe dvakrát denně) a nejméně po dobu 3 - 6 měsíců. Pozitivní změny je možné zaznamenat hned po prvním sezení, ale zkuste, prosím, vydržet alespoň měsíc, a to i v případě, že se Váš cíl přibližuje daleko rychleji.

Zapamatujte si, že většina lidí potřebuje k tomu, aby dosáhla trvalých výsledků, zaměřovat se na představivost a provádět cvičení pravidelně po jistou dobu. Vyhradte si proto ve svém denním programu místo raději hned, neříkejte si, že to uděláte až budete mít čas. Toto by pravděpodobně nefungovalo. Naplánujte si sezení co nejlépe, myslete na to, že je skutečně možné alespoň částečně změnit Váš život!

Také nezapomeňte, že za novými cíli je nutné opravdu jít. Jenom si něco přát není ta pravá cesta. Každý den udělejte pro svůj cíl něco konkrétního. Uskutečňování cílů vyžaduje jistou odvaahu (což je mnohdy stresující), ale zase na druhou stranu, změna je život. Takže - směle do toho!

CHANGE B - 5

25 minut

Autor: Dr. Thomas Budzynski

Kazeta: Building a Happier You From Deep Inside

## Nová osobnost

Proč je těžké být šťastný? Možná proto, že jsme zatíženi negativními, sebezničujícími, podvědomými elementy, které jsme získali během raného dětství. Všichni jsme začínali jako nevinné, upovídané, milující a ve vše věřící miminko. Jak jsme se tedy dostali do situace, kdy jsme plni strachu, nedůvěry, stresu, atd. Naše matky a otcové, sourozenci, učitelé, jiní děti a jiní dospělí nás strašili, trestali, ponižovali, uváděli do rozpaků, pokořovali a mátlí. Vůbec jim nedošlo, že hrají modely pro zlé role. Jinou věc říkají a jinou dělají, komu pak můžete věřit? Všechny tyto zkušenosti působily na Váš mozek, což mělo za následek, že se Vaše identita špatně vyvinula k nízké sebeúctě a nedůvěře v cokoli dobré („to si nezasloužím, protože jsem špatný“).

### Komplex „malý“

Tyto negativní elementy jsou většinou založeny na zničeném podvědomí v raném dětství, kdy nám všichni říkali, že jsme malí. Toto byla pro náš mozek verze, kdy jsme opravdu byli mladí. Zajímavý je fakt, který v 70. letech vyplynul z vý-

konflikt vyřešit? Uvědomte si toto: existuje vědomý program a podvědomý program. Řekněme, že vědomý program má zájem na tom, abyste při prodeji použitých aut lhal. Racionálně si to zdůvodníte „každý to dělá, je to součástí práce“. Avšak starý podvědomý program, který vznikl během dětství, kdy jste byli hluboce věřící, vám říká „že byste neměli říkat to, co není pravdivé“. V tomto konkrétním případě byl konflikt vědomí a podvědomí vyřešen tak, že silný vliv podvědomí připravil prodávajícího muže o hlas tím, že se v něm vyvinula spastická dysfonie a nemohl prodávat oježděná auta. V tomto případě podvědomí vytáhlo morální princip a vyhrálo. Naštěstí se vzpomínanému muži hlas vrátil poté, co našel novou práci a stal se prodejcem nových vozů - práci, která nevyžaduje, aby lhal.

Většina z nás by řekla (vědomě), že naše podvědomé plány jsou ty, které nejsou schopny se přispůsobit, nebo jsou nějak negativní. Je-li toto pravda (a promyslete si velmi důkladně, jak se rozhodnete odpovědět na tuto otázku), budete chtít nějakým způsobem změnit své podvědomí. Naneštěstí je toto mnohem těžší, než změnit své vědomé plány.

Proč je podvědomí tak odolné vůči změnám? Většina ze základních složek podvědomí se vyvinula během nejranějších stádií našeho života a většinou ve spojení s nějakým emočním nábojem, často negativním. Jako takové nás od malička vždy ovlivňovali, i když jsme si to možná ani neuvědomovali. Každý z elementů, který byl tak dlouho používán, je velmi odolný vůči změnám, a je to především část ze základu naší osobnosti. Tajemstvím, které umožňuje měnit naše podvědomí, je extrémně silný citový zážitek nebo časté opakování si cíle v představách, a to v hluboce relaxovaném stavu. Tento program reprezentuje druhou možnost.

Častokrát bylo řečeno, že lidský mozek funguje velmi podobným způsobem, jako počítač a počítačové programy mohou být měněny! Tento program byl spolu s doprovodnou kazetou vyvinut s cílem obejít Vaše vědomé obranné mechanismy a komunikovat přímo s podvědomím prostřednictvím představivosti (neboli nástrojem změny programu v nedominantní hemisféře).

#### *Vynechání vědomí*

Existuje mnoho způsobů, jak obejít vědomí. Většinu z nich objevili lidé v dávných dobách. Mezi ně patří zpěv, tanec, používání halucinogenů, mučení sebe sama a také extrémní případ, který byl používán při výchově faraónů. Ti byli umístěni v uzavřeném prostoru a pomalu vydýchávali vzduch, těsně před udušením každý z nich procházel zážitky spojenými s blížící se smrtí a až poté byl zachráněn na poslední chvíli. V této chvíli si každý z faraónů prožíval posmrtný život (zejména v případě, když se něco nepovedlo).

#### *Neurotechnologie*

V dnešní době známe naštěstí jednodušší způsob, jak ovlivnit podvědomí. Velmi dobrým indikátorem aktivity mozkové kůry je EEG. Neurotechnologie zahrnuje množství technik, které ovlivňují mozkovou frekvenci na principu změny frekvence pomocí audiovizuální stimulace. Tato kazeta Vám ve spojení s audiovizuální stimulací umožňuje, aby se Vaše představa cíle dostala do Vašeho podvědomí. Mozkové vlny jsou udržovány v hladině theta, protože právě v této dimenzi je velká část

## Učební programy

*Tato skupina programů umožňuje nácvik rychlého a efektivního učení se (super-learning), rozvíjení tvořivosti, podvědomé učení, podporu představivosti během učení a vědomé denní snění.*

**LEARN A - 1**

**20 minut**

*Autorka: Dr. Rayma Ditson-Sommer*

### Učení dětí

Tento program je především pro děti a mládež starší 5 let. Povídání na kazetách, které se používají s tímto programem, je napsáno tak, aby naučilo děti různé dechové techniky eliminující stres, a aby rozvíjelo jejich sebevědomí. Děti si povídání oblíbí, získají motivaci a sebeujištění, a tak se lépe vyrovnají s pozdějšími životními zkušenostmi. Program začíná v alfé, rychle přechází do thety a končí ve vysoké alfé.

*Z výzkumu vyplynulo:*

Stovky dětí denně používaly tento program. Zlepšila se jim schopnost koncentrace, urychlilo se učení a především se ukázal pozitivní přístup dětí ke škole a k dalším stresujícím situacím.

**LEARN A - 2**

**20 minut**

*Autor: Dr. Frank Young*

**Kazeta: Mind State Management**

### Management myslí

Toto cvičení je jedním z nejlepších pro seznámení začátečníka se stavy mysli užívaných v technologii přístroje Voyager XL - k vyzkoušení audiovizuální stimulace na hladině alfa, beta, delta a theta; jak tyto stavy mysli navzájem rozpoznat, a naučit se, jak se do nich snadno dostat kdykoli v budoucnu.

Program vychází z procesu učení, který nemá předmět a obsahuje jen rozpoznávání jednotlivých stavů a techniku nazvanou „ukotvení“. Jste-li v některém z těchto stavů, vytvoříte si určité myšlenky, slovní spojení, nebo představy, které se potom stanou spojnicí neboli „kotvou“ k těmto stavům. Podstatou je to, že později se můžete kdykoliv dostat do stavu mysli, který si přejete, jednoduše tak, že si vybavíte příslušnou myšlenku, slovní spojení nebo představu. Tak je umožněno dostat se do jistého stavu mysli během učení nebo během situací, kdy chcete uplatnit naučené. Tyto situace vyžadují např. relaxaci, soustředěnost, tvořivost, superlearning nebo jinou pohotovou orientaci v různých životních situacích.

*Popis:*

Cvičení začíná ve stavu beta (18 Hz), což vám umožňuje seznámit se se stavem beta po dobu prvních 3 minut. Během dalších minut program zřetelně, ale pozvolna klesne do frekvence alfa (10 Hz). V průběhu zkoumání této zóny zaměřte pozor-

nost na vizuální představy a relaxaci vycházející z tělesných funkcí, pozornost je také věnována ukotvení tohoto stavu pomocí slov, představ, myšlenek nebo tělesných funkcí. Zatímco toto probíhá ve 4. až 8. minutě, stimulační frekvence pomalu klesá přes alfu z 10 na 8 Hz. Tím má uživatel možnost zafixovat alfa stav mysli.

V osmé minutě začne pokles na 5 Hz, který skončí v deváté minutě. Opět máte k dispozici 4 minuty k zafixování si a procítění stavu theta, zatímco program velmi pomalu klesá z frekvence 5 Hz na 4 Hz. Ve 13. minutě následuje jednodominový pokles na frekvenci 2 Hz a od 14. do 17. minuty zůstanete v tomto hlubokém stavu delta. Potom je vám k dispozici rychlý přehled stavů theta na frekvenci 5 Hz, alfa na frekvenci 9 Hz, beta na frekvenci 15 Hz. V průběhu poslední minuty program povolna končí.

Audiokazeta dodávaná k tomuto programu je pro uživatele průvodcem při prohlídce všech duševních stavů. Strana A obsahuje spíše informace charakterizující jednotlivé duševní stavy a jejich využití. Strana B obsahuje uvedení do těchto stavů, jejich fixování, procítění a ukotvení k uživatelem vytvořeným heslům, která slouží k pozdějšímu zpětnému vyvolání heslem označených stavů mysli.

**LEARN A - 3****20 minut***Autor: Dr. Frank Young***Kazeta: Developing Creativity**

## Rozvoj kreativity

Tento program vám pomůže získat přístup k zásobě nových nápadů, které jsou uloženy hluboko ve vašem podvědomí. Různé řešící se otázky a dilemata umožňují stavům theta generovat představy, jenž se mohou stát metaforami tvořivých řešení, nebo základem rozvoje vašeho vědomí. Různí tvořiví lidé v historii využívali stavu theta - stavu blízkého spánku, ve kterém se generují zárodky představ, k řešení závažných problémů. Tento program vám pomůže získat přístup do těchto kreativních stavů: připraví vás pro volný tok představ a zakódování představ tak, aby nebyly zapomenuty. Také vám představí zpracování těchto představ v bdělém stavu tak, aby význam, který z nich vyplývá mohl být využit.

*Popis:*

Cvičení začíná na frekvenci 16 Hz, která se trvale snižuje na 8 Hz ve 4. minutě, na 6 Hz v 6. minutě, 4 Hz v 8. minutě a konečně 3 Hz v 10. minutě. Sestup je provázen relaxací a cvičením tvořivosti, připravujícím metaforický námět vhodný pro použití při hledání tvořivého řešení. V té samé době jste povzbuzováni k urychlenému navození nízkých frekvencí během rychlých přechodů do stavů theta a delta. Několik minut setrvává stimulace v přechodné zóně mezi stavy theta a delta, během nichž je světelná stimulace téměř vypnutá. Světelná stimulace se občas znovu objeví, což je nezbytné k tomu, abyste zůstali dostatečně vzhůru na to, abyste byli schopni si dostatečně dlouho všímat představ, které se objevují. Následují instrukce popisující způsob, jak si tyto představy zapamatovat, aby si je bylo možno později vybavit. Představy se vyvíjí ve stavu theta od 10. do 18. minuty, není to sice dlouho, ale sleduje to myšlenku, že tvořivost může být trénována a zdokonalo-

**CHANGE B - 3****24 minut***Autoři: Don Paris a Ilona Selke***Kazety: SÉRIE I:****Strana A: Mission in Life****Strana B: Dreamtime Awakening****Strana C: Healing Your Body****Strana D: Spiritual Partnership****SÉRIE II:****Strana A: Healing the Earth****Strana B: Dolphin Consciousness****Strana C: Abundance Strana****D: Time Travel**

## Cesty mysli

Tento program je navržen tak, aby podpořil Vaši integraci změn, které jste prodělali v důsledku cestování do jiných dimenzí. Začínáme v betě, abychom srovnali stav Vaší bdělosti. Potom se uvolnění přemísťujeme do magického okna o frekvenci 7.8 Hz, což je vlastní frekvence vlnění Země. Naladíme-li mysl nejdříve na frekvenci vlnění Země, zážitky z CESTY MYSLI jsou mnohem živější a reálnější, integrují se rychleji. Poté klesneme dolů do bety, do stavu, který je autory považován za pracovní. Tělo je hluboce relaxováno a mysl je v intuitivním stádiu. Největší část cesty se odehrává právě v tomto stádiu. Potom program končí přesunem do vyšších frekvencí beta (22 Hz), kde se dostáváme do oslňujícího vědomí.

**CHANGE B - 4****25 minut***Autor: Dr. Thomas Budzynski***Kazeta: Deep Design**

## Programování podvědomí

Tento program byl spolu s doprovodnou kazetou vyvinut s cílem obejít Vaše vědomé obranné mechanismy a komunikovat prostřednictvím představivosti přímo s Vaším podvědomím.

Proč vaše vědomé rozhodnutí, novoroční předsevzetí a Vaše snahy často ztroskotají? Většina z nás věří, že naše mysl má podvědomou složku. Někteří lidé nemají rádi tento termín, ale i ti pravděpodobně uznají, že máme v sobě něco jako stinnou stránku, která občas převezme kontrolu nad naším myšlením, skutky a chováním tak, že jsme mnohdy až překvapeni. Tato druhá stránka, neboli podvědomí je extrémně určujícím momentem našeho chování a citění. V sedmdesátých letech bylo během výzkumu chování lidí, kteří měli kvůli nemoci operativně přerušené spojení mezi oběma mozkovými hemisférami zjištěno, že podvědomí sídlí primárně v pravé neboli nedominantní hemisféře. Navíc bylo zjištěno, že podvědomí ovlivňuje lidské záměry, cíle a chování, přičemž tyto se mohou velmi lišit od záměrů vědomých (které se rodí v levé hemisféře). Existuje-li toto rozdělení našich plánů, pak není těžké dojít ke zjištění, že děláme věci, které vědomě ani dělat nechceme. Např. že se zastavíme u stánku s rychlým občerstvením, ačkoliv jsme se vědomě rozhodli vyhnout se těmto místům, protože chceme zhubnout. Samozřejmě, že naše podvědomí má jiný plán a v tomto kole vyhrálo. Lidé, kteří chtějí zhubnout vědí stejně dobře jako kuřáci, jak mocný může být vliv podvědomí. Jak můžeme tento

kazetě Vás provází různými tvořivými lingvistickými vzory navrženými k tomu, abyste dosáhli změn, které si přejete. Do levého ucha jsou vkládány nepřímopodporující a povzbuzující výzvy ukryté do metafor napsaných speciálně pro pravou polovinu mozku. V pravém uchu přímý a postupný proces neuro-lingvistického programování (NLP) vede levou polovinu Vašeho mozku příslušnými změnami tak, abyste dosáhli svého cíle.

V tuto chvíli přesune Voyager XL rytmus Vašeho mozku přes alfu a thétu. Každý následující vzestup je trochu nižší a každý následující pád je trochu hlubší, dokud není dosažena cílová frekvence théta/delta. Rozdělené hlasy se opět spojují uprostřed. Hlas potom shrnuje změny a chválí Váš úspěch tím, že zevšeobecňuje dovednosti, které jste získali. Hudba je klidná.

Závěrečná fáze jemně zvyšuje frekvenci přes thétu, alfu, poté nahoru až do bety s cílovou frekvencí, která končí nedaleko od startovací frekvence. Hlas i hudba se oživují a zesilují, zatímco se vracíte do plné bdělosti a cítíte se osvěženi a čilí.

**CHANGE B - 2****23 minut***Autorka: Deborah DeBerry***Kazeta: End Self-Sabotage**

### Konec selhávání

Program se Vám snaží pomoci zbavit se starých přesvědčení a návyků, které Vám brání při dosažení Vašich snů. Je složen ze dvou programových elementů, velmi dobře vytvořených a navzájem se podporujících aurálních a non-aurálních směrů. Stimulace začíná ve vysoké betě a rychle snižuje frekvenci mozkových vln až na pomezí alfa-theta, kde zůstává po zbytek programu. Základní „hlasy“ si můžete představit jako helikoptéru, noční vlak a pomalý surf. Mozková frekvence dosáhne delty, ale protože čas zaostává, hladina vašich mozkových vln je udržována v průběhu utvrzování na úrovni alfa-theta.

Doprovodná kazeta tuto stimulaci doplňuje. Tichá, podvědomá hlasová ujišťování se silně vtiskují do posluchačova podvědomí. Ke kazetě je také přiložen výtisk těchto ujištění. Slyšitelná část kazety využívá sérii kruhových, spirálovitě se překrývajících a sestupujících „hlasů“ k tomu, aby Vás uvedla a udržela na frekvenci alfa-theta.

vána i v rámci tak krátkého intervalu. Tento interval umožňuje ponechat délku programu 20 minut, po kterou je většinu lidí schopna maximálního výkonu. Cvičení končí mírným vzestupem na vyšší aktivační hladinu theta (6 Hz). Zatímco vy jste doprovázející nahrávkou pobízení k tomu, abyste si prohlédli některé z vytvořených představ. V průběhu poslední minuty program pozvolna končí.

Všimněte si, že při ukončení program nestoupá příliš vysoko až k hladině alfa. Tím je kreativní fáze theta prodloužena ještě i po skončení programu, což vám umožňuje vrátit se zpět do stavu theta, potřebujete-li k tomu, abyste vytvořili kreativní představy, více času. V netrénované mysli se některé z těch nejlepších tvořivých myšlenek objeví až po 30 - 40 minutách setrvávání ve stavu theta. Doufáme, že se vám díky tomuto cvičení představy objeví dříve než skončí 20 minut programu.

Jiným aspektem cvičení, který stojí za pozornost je to, že stimulační hladina pro kreativní stav theta je 3 Hz. Vybaví-li se vám nějaká představa, nepatrně se zaktivizujte, abyste ji zakódovali, a potom se snažte vrátit zpět na hlubokou hladinu theta, aby se Vám vybavila další představa. Tak bude aktivace v tomto stavu mysli kolísat kolem frekvence 3 Hz. Stimulace během programu však nekolísá. Je to proto, aby měl uživatel tendenci vrátit se co možná nejdříve zpět na základní kreativní hladinu v nízké thétě poté, co byla představa zakódována ve vědomém stavu alfa.

Doprovodná audiokazeta je vynikajícím pomocníkem při urychleném uvádění se do stavu theta, při řešení tvořivých otázek udržujících vás na pomezí spánku - na prahu hladiny delta, při zachycení představ, při jejich vzniku a při podpoře jejich vybavování. Koncepce příležitostně se vyskytujících světelných záblesků během hlubokého stavu théta je navržena proto, aby pomohla uživateli zůstat v tomto kreativním stavu a neusnout.

**LEARN A - 4****20 minut***Autor: Dr. Frank Young***Kazeta: Room for Improvement**

### Dílna mysli

Toto cvičení má za úkol podporovat pomocí živých představ změnu vaší osobnosti, myšlenek, představ, pocitů, nálad, chování a reakcí k jiným lidem, s cílem stát se osobností dle Vašich představ. V okamžiku, kdy ovládáte své chování, je Vaše budoucnost ve vašich rukou a představivost je předlohou, pomocí které můžete tohoto cíle dosáhnout. Během setrvávání ve stavu théta si můžete nejlépe vštípit představy automatických a podvědomých tendencí k vykonávání životních situací podle toho, jak si přejete. Přeneste se do tiché, bezpečné, útulné místnosti, ve které máte soukromí. Vytvořte a prožijte představu sebe sama v budoucnosti tak, že máte dovednosti, které si nyní přejete mít a vychutnejte si pocit spokojenosti z toho, že jste tohoto dosáhli.

*Popis:*

Program začíná ve stavu beta na frekvenci 16 Hz, přičemž jste pobízeni k vykonání několika cvičení, která odstraňují napětí. Program pozvolna klesá přes rozsah alfa (12 - 8 Hz), zatímco vy procházíte první scénou přeměny (úplná přeměna, stav

bez problémů nebo stav, kdy jsou problémy snadno řešitelné). Během druhé scény program sestupuje na hladinu theta a vy si vytvoříte problémovou scénu (zhodnocení problému a jeho překonání). Pokles pokračuje do pásma nízké thétý, nejlepší pro vštěpování, přičemž vy procházíte další scénou, kterou vnímáte živě - s co nejdokonalším zapojením všech smyslů. Program končí pozitivním naladěním s bohatou vizuální představivostí, zatímco se stimulace vrací do alfy (8 Hz), a pozvolna vyhasíná.

Podobně jako u jiných cvičení této skupiny vám vřele doporučujeme doprovodnou kazetu k dosažení maximálního užitku. Strana A vám demonsturuje představivost pomocí prstýnku na niti a poznáte, že představivost ovládá naše pozdější chování. Popisuje také koncepci místa ke cvičení a k praktickému nácviku, koncepci šicí dílny, místa k rozjímání, svatyně. Takové místo je nezbytnou podmínkou poskytující bezpečnost při cvičení tak, aby uživatel mohl v představách nacvičit chování v situacích, ve kterých se necítí bezpečně. Strana B vás provede v představách zkušeností s uvolněním napětí, potom vstoupíte do „místnosti ke zlepšení“ - sice umělého, avšak autentického centra, kde se odehrávají scény z budoucnosti s novými vzory vašeho chování. Scény sestávají z mistrovského zvládnání problémů a vyrovnávání se s překážkami, program končí příjemným naladěním a vy se vrátíte do hladiny alfa.

LEARN A - 5

20 minut

Autor: Dr. Frank Young

Kazeta: Relax Into Lucid Dreaming

## Kontrola snů

Tento program je navržen k tomu, aby vám pomohl rozvíjet snění v bdělém stavu. I když jste ve stádiu snů, je možné si uvědomovat, že sníte. Objevte prostor za hranicemi, skutečnou virtuální realitu. Takové vědomé snění vám umožní to, že budete mít ze snu větší radost, a že sen můžete efektivněji využít pro zábavu, zvládnutí stresu, modelování nové reality a nového chování, uzdravování se a objevování téměř neohrazených prostor podvědomí.

*Popis:*

Program vás připraví ke snění uvedením do hluboce relaxačního stavu. Na tichém a soukromém místě je zahájen stav snění, přičemž jste upozorněni na rozpoznávající znaky snění neboli indikátory snového stavu. Naučíte se a procvičíte si jak váš záměr, tak techniku jak jej dosáhnout, zatímco program poklesne do stavu theta-delta, jenž se vyskytuje v časné fázi spánku.

Program začíná na frekvenci 16 Hz. V průběhu prvních dvou minut pozvolna klesne na frekvenci 12 Hz a vy zatím provádíte krátké, tenzi uvolňující cvičení s představami. Jak procházíte podél proudu vědomí, přicházíte k „paláci ve vaší mysli“ a vcházíte předními dveřmi v 5:40, zanecháváte zevní svět daleko za sebou, frekvence zatím klesá na 9 Hz stavu alfa. Pomalu kráčíte dolů po schodišti, a to od 8. minuty do 9:30. minuty, frekvence klesá z 8 Hz na 6 Hz. Další sestup frekvence (6 - 4 Hz) se vyskytuje kolem 11. minuty a vy se ukládáte do postele a propadáte se do

nejdůležitější kroky ve vašem uzdravení (8-6 Hz), kdy jste se vyrovnávali s vašimi těžkostmi a překonali je s přesvědčením a přijetím, sebe sama. Naplňuje vás pocit míru a uvolnění, nyní víte, kým jste se stali. Cítíte svoji sílu (4 Hz).

Nyní je také čas ohlédnout se zpět a podívat se na sebe soucitnými očima, jak vypadáte v přítomnosti (4 - 6 Hz). Podíváte se a vidíte strach, naději a zoufalství. Vaše srdce se k této přítomnosti přibližuje, chcete tuto podobu milovat a starat se o ni. To, co jí chcete říci je, že to dokázala! Že se uzdravila! Zaslouhuje si lásku taková, jaká je a právě Vy budete při ní na každém stupni této cesty, abyste podpořili její růst. Začne Vám věřit a naděje a víra začne vytěšňovat předtím přítomnou beznaděj a pochybnosti (stále 6 Hz). Nyní jste schopni vrátit se ve své mysli zpět přes zrcadlo a znovu se spojit s Vaší přítomností, abyste mohli plně podporovat a povzbuzovat osobu, kterou se nyní stáváte (6 - 8 Hz). Když kráčíte zpět přes zrcadlo, cítíte se klidnější a sebejistější, připraveni podstoupit další kroky k vašemu uzdravení (8 - 10 Hz). Následuje vyhasínání.

Doprovodná audiokazeta je velmi důležitou pomůckou při koncentraci na sebe-přijetí, v průběhu prožívání scény z budoucnosti. Co se týká představy sebe sama, může napomoci také reálné sebezpřijetí a sebehodnocení zjištěné pozorovatelem z budoucnosti, který podpoří vaše pozitivní chování. Strana A vysvětluje teorii, jak tato funguje, a jak byla použita u mnoha různých lidí. Strana B je návodem pro provádění cvičení v představách (krok za krokem). Ten neustále směřuje k vytvoření sebevědomí a přijetí sebe sama.

CHANGE B - 1

21 minut

Autor: Dr. Paul Scheele

**Kazety: Prosperity, Memory Supercharger, Smoke Free, Ideal Weight, Perfect Health, Anxiety Free**

## Na hranici vědomí

Tento program začíná světlými záblesky o vysoké frekvenci navrženými k tomu, aby si vaše oči rychle přivykli na vnitřní svět.

*Dr. Scheele: „Když toto prožívám já, je to jako kdybych už neseseděl se zavřenými očima pozoroval červené světelné záblesky narušující tmu. Je to jako poskakování filmu na plátně v tmavé místnosti, ve které se odvíjí iluze nesmírných prostor. Ze začátku cítím, jako bych stoupal nad hory, do rozlehlého světlého prostoru na obloze, na které se odehrává spontánní vizuální představivost. Frekvence začíná během této fáze sestup dolů do alfy, můj hlas na kazetě se zpomaluje a hudba se mění z rychlého tempa s různými rytmickými melodiemi na tónové změny s pomalými, nerytickými změnami.“*

Během počítání od 5 do 1 uvede přístroj mozek do thétý - stavu tvořivých představ. To pomáhá obejít kritické vlastnosti logického myšlení, hlas na kazetě se začne rozdělovat do pravého a levého kanálu a připravuje Vás na práci v jiné, než vědomé hladině. Doprovázející hudba se mění na okolní zvuky oceánu nebo venkova. Změny se objeví během sérií vzestupů a pádů stimulační frekvence. Hlas na

*Autor programu Dr. Young k tomu dodává:* Používal jsem tuto techniku spolu s hypnózou ještě před objevením přístrojů pro audiovizuální stimulaci po řadu let a měl jsem ve vysokém procentě případů velmi dobré výsledky. Strana A kazety vás provede teorií této techniky a ukáže jakým způsobem funguje. Zahrnuje také cvičení představivosti „prsten na niti“. Tato ukázka přesvědčí všechny, kteří ji zkusí o tom, že představivost může nejen určovat naši subjektivní zkušenost, ale také nevědomě vést mnohé naše vnější i vnitřní reakce. Klíčovým momentem je vysvětlení, proč je potřeba transformovaný symbol bolesti integrovat zpět do organismu, a ne jej zničit. Strana B vás provede transformací bolesti prostřednictvím metaforické změny a integrací transformovaného symbolu.

**CHANGE A - 5****20 minut***Autor: Dr. Frank Young***Kazeta: The Mirror of Your Mind: Building Self-Esteem**

### Budování sebeúcty

Program je vlastně pohled v zrcadle na sebe sama, kdy soucitnými očima vidíte svoji budoucnost, léčíte „cosi uvnitř Vás“ s využitím zdroje Vaší moudrosti, odvahy a síly. Účinnost tohoto programu byla prokázána v praxi dr. Younga na pacientech, kteří měli nějakou formu závislosti nebo poruchu příjmu potravy. Především při vyrovnávání se s tělesnými nedostatky, vlastní identitou a vzhledovými problémy, které jsou typické pro bulimii. Použití audiokazety v kombinaci s audiovizuálním přístrojem významně pomohlo a urychlilo zotavení z poruchy příjmu potravy a závislosti na marihuaně a alkoholu tím, že pomohlo uživateli vzdorovat nutkání k požití těchto látek. Byly hodnoceny poskytnuté výživové informace a zdá se, že tento program pomáhá při kontrole nálady a že zároveň poskytuje emoční stabilitu, kterou tak zoufale potřebují tito lidé, jenž procházejí nelehkými fázemi uzdravení.

Dalším důležitým aspektem programu je to, že pacienti během uzdravování získají empatii, soucit se sebou samým, spíše než aby se snažili zbavovat se této potřebné části jejich osobnosti. Program pomůže dostat se z klece závislosti tím, že umožní pacientovi opět vlastnit a pospojovat části osobnosti, které se předtím rozpadli a uvědomit si, že tyto části mohou být uvedeny do souladu s efektivním osobním fungováním.

*Popis:*

Program začíná v nervózním a chaotickém světě vysokého rytmu beta (18 Hz), zatímco Vy se prohlížíte v malém zrcátku. Náhle se zrcadlo zvětší a odráží celé Vaše tělo (16 Hz). Natáhnete ruce k zrcadlu. Když se ho dotknete, necítíte jej jako studené sklo, místo toho je to teplá, vlhká, bublině podobná membrána, skrz kterou mohou vaše ruce projít. Membrána se částečně zrcadlí a částečně je průhledná (14 Hz). Přistoupíte k zrcadlu a vkročíte nohu za nohou skrz zrcadlo. Jste ve stejné místnosti, ale když se opět podíváte do zrcadla, jste v něm nyní Vy ve Vaší budoucnosti, po šesti měsících vašeho uzdravování (10 Hz). Při prohlížení nového sebe sama (10 - 8 Hz), si uvědomujete všechnu tu svobodu - pocit uvolnění, energie, radosti a vzrušení - to, jakou máte sílu žít Váš život bez břemen, která jste předtím nesli. Poznáváte

imaginárního snu. Uvědomujete si jen snová znamení, která slouží k identifikaci snového stavu, a abyste udrželi bdělý stav, provádíte mantru. Poslední sestup frekvence (4-2 Hz) se objeví kolem 15:30 a vy sestupujete dolů po dalším schodišti pro další, zde uložené zprávy, které připraví vaši mysl na vědomé denní snění. Program pozvolna končí v poslední minutě, přičemž stimulační frekvence zůstává v nízké thétě těsně nad deltou.

Program byl navržen tak, aby uživatele přivedl na práh spánku s tím, že po skončení programu je možno přímo usnout. Ve skutečnosti byla většina posluchačů během testování v terénu s použitím audiokazety Relax into Lucid Dreaming tak hluboce relaxována, že málokdy zůstala vzhůru až do konce.

Proto mohou být tato kazeta spolu s programem velmi efektivní při léčení nespavosti s poruchou usínání, protože posluchač skutečně opustí zevní svět, aby vstoupil přes práh spánku až do snů. Na druhé straně může být program použit za účelem zvládnutí stresů v průběhu dne v práci, nebo ideálněji hned po práci. Posluchač může navodit během dne pomocí kazety a cvičení krátký spánek, po kterém se vrátí do běžného života velmi uvolněný a osvěžený. Cvičení prováděné jednou po práci a jednou těsně před spaním je optimální způsob, jak dosáhnout nejlepších výsledků.

Podobně jako u jiných cvičení této série, je doprovodná kazeta velmi vhodná k dosažení maximálního užítku. Strana A kazety popisuje teorii vědomého denního snění, strana B poskytuje doprovodné instrukce k přípravě pro toto denní snění. Protože vědomé denní snění je subtilní dovednost, její procvičování může vyžadovat zvláště pilné cvičení a asi i cvičení navíc, abyste dosáhli co nejlepších výsledků. Zeptáte-li se kteréhokoliv z těch, kdo má dovednost vědomého denního snění, řekne vám, že tato neobyčejná zkušenost stojí za zvýšenou námahu.

**LEARN B - 1****24 minut***Autor: Win Wenger***Kazeta: strana A kazety Increasing Intelligence I**

### Zvyšování IQ I.

Toto cvičení, podobně jako další program od Wina Wengera - ZVYŠOVÁNÍ IQ II, využívá efektu (v přístroji Voyager vestavěného audiovizuálního programu), určeného ke zvyšování IQ. Při použití spolu s doprovodnou audiokazetou jste vybaveni cvičením s otevřeným koncem, a během tohoto cvičení se aktivně podílíte na rozvíjení představivosti. Pokaždé, když popisujete vnímání a prožíváte jej, posilujete toto vnímání. Zároveň posilujete chování, při kterém jste vnímaví. Pokaždé, když se zaměříte na původně nevýrazný vjem pocházející z oblastí vašeho mozku, které nejsou přímo spojeny s vaším vědomím, donutíte tyto oblasti spojit se s vědomím. Tímto spojením připojíte k vědomí obsah těchto dosud nepropojených oblastí s inteligencí v nich obsaženou. Vaše měřitelné IQ se zvýší po každém popisu takového nevýrazného vjemu.

Tento stav byl opakovaně změřen v různých nezávisle na sobě prováděných univerzitních studiích. Byl prokázán neustálý, skutečný a významný nárůst až o 40 bodů IQ škály, po 50-ti hodinách lehkého a zábavného cvičení - dokonce bez pomo-

ci audiovizuálního přístroje. Zatím nevíme, jak moc lze dále podpořit rychlost a rozsah zvýšení IQ pomocí tohoto přístroje, ale víme, že v kombinaci s přístrojem je cvičení fantasticky efektivní! Zvýšení IQ je jen pouhý odraz mnohem významnějšího zlepšení, je-li účinek audiovizuálního stimulačního programu doplněn aktivním cvičením vedeným touto kazetou.

Na straně A doprovodné kazety je cvičení Zvyšování IQ I (na straně B je Zvyšování IQ II). Kazeta vás vede strukturovaným cvičením, jehož každá součást je komplementární s audiovizuálním stimulačním programem, jenž napomáhá propojit nejvyšší a nejjemnější oblasti nenápadných vjemů s vaším vědomím. Každá ze součástí tohoto doprovodu vás při popisu obsahu hlubokých nenápadných vjemů vede, a tak se vám stále více zpřístupňují dříve nepřístupné oblasti vaší mysli a připojují se k současnému vědomí. Tyto oblasti se poté pro Vás stávají okamžitě využitelnými.

Ten, kdo ke cvičení přistupuje aktivně, může dosáhnout mnohem větších úspěchů, než ten, kdo cvičení jen pasivně sleduje jako televizi.

LEARN B - 2

30 minut

Autor: Win Wenger

Kazeta: strana B kazety Increasing Intelligence

### Zvyšování IQ II.

Podobně jako předchozí cvičení, slouží tento program ke zvyšování IQ. Na kazetě je použit přímý vstup se zaměřením na představy, které vyvěrají z podvědomí. Během procesu popisování těchto představ vede zaměření se na ně k permanentnímu propojení a rozšíření vědomí o oblasti, ze kterých tyto představy pochází.

LEARN B - 3

30 minut

Autorka: Dr. Rayma Ditson-Sommer

Kazety: Introduction to Maximal Learning Systems  
Developing Whole Brain Accelerated Learning Skills

### Totální učení

Tento program umožňuje učení se zapojením celého mozku, a to prostřednictvím audiovizuálních stimulačních vzorů, jejichž účinek byl prokázán. Program začíná v betě, pokračuje přes alfu - fáze hlubší relaxace, potom se přemísť do théty a začne periodu rozšířeného učení. Umožňuje Vám dostat se do hladiny théty poté, co Vás provede přes relaxační segment, který zajistí hlubokou relaxaci před učením. Z výsledků výzkumu vyplynulo: Křivka učení u studentů středních škol, kteří se zúčastnili studie, zaznamenala zvýšení o 88%. Ačkoliv byl výzkum veden na základě shromažďování informací z odborných časopisů, bylo procentuální zlepšení prokázáno.

cí, i když původně mají tělesnou příčinu, dochází k vazbě s emocionálními potížemi často v podobě bludného kruhu.

Jednou z technik pro zvládnání bolesti je „metaforická transformace bolesti“, která využívá speciální kombinace hypnózy a představivosti. Tuto proceduru je nyní možno spojit s účinnou stimulací vylučování endorfinů při audiovizuálním programu. Navíc podobně jako u dalších audiovizuálních programů, nezáleží jeho účinnost na schopnosti uživatele podrobit se hypnóze, ale spíše na přirozené schopnosti vytvářet představy, které máme všichni, v kombinaci s téměř univerzální schopností vnímat audiovizuální stimulaci.

*Popis:*

Tento uzdravující program Vám pomůže odstranit zdroj bolesti:

- a) oddělením bolesti od Vašeho já
- b) transformací symbolů spojených s napětím a nepohodlím
- c) vytvořením nových symbolů pro stav bez napětí

Program začíná ve vysoké betě (18 Hz) ve spojení s velmi výrazným subjektivním vnímáním bolesti. Bolest je studována pomocí všech smyslů, což je základem pro pozdější srovnání. Současně začíná proces oddělování (bod a). Od bolesti se vzdalujete tím, že ji studujete v metaforických symbolech, představách, obrazech a pohybových vzorech.

Jste vyzváni k tomu, abyste váš symbol bolesti umístili na židli asi 3 metry před sebou a z této vzdálenosti jej pozorovali. V tomto momentě programu (druhá minuta) frekvence začíná pomalu klesat do alfa zóny a dále klesá, zatímco symbol bolesti začne měnit velikost, tvar, barvu, konzistenci, případně i jiné své vlastnosti. Jste povzbuzeni k tomu, abyste si všímali jen těch změn, které vedou k uvolnění a nevíšimali si výchylek, které dočasně směřují opačným směrem. Jelikož obsah Vaší představivosti všeobecně ovlivňuje tělesné funkce, měli byste symbol vaší bolesti trvale zeslabovat. Tmavé nebo syté barvy se mění na pastelové, původní hustota se rozplývá do průhledné mlhy, bodavé záchvaty se stávají pulzujícími a později jemně se měnícími vlnami, které se uklidní. V tomto okamžiku program pokročil do pomalejšího, jemnějšího rytmu théty (6 Hz) se stálou intenzitou světla a zvuku (v jednom momentě jsme předpokládali, že budeme moci na tomto místě zredukovat intenzitu stimulace, ale klinická praxe ukázala, že úleva od bolesti je nejlepší, je-li provázána plnou intenzitou stimulace).

V okamžiku, kdy se pro Vás symbol bolesti stane neutrálním nebo dokonce příjemným, přenesete jej zpět do svého těla a zde jej ponecháte. Potom porovnáte zkušenost, kterou jste měli s původní bolestí a zjistíte příjemný rozdíl. To je důležité proto, abyste se utvrdili v tom, že úsilí, které jste věnovali cvičení této techniky vám může při častém a pravidelném opakování pomoci ještě více a můžete dosáhnout významných výsledků. V této chvíli se stimulace postupně vrací do hladiny alfa (8 Hz), ve které pozvolna končí.

Audiovizuální stimulace spolu s tímto popisem může poskytnout úlevu sama o sobě. Avšak výsledky jsou efektivnější a trvalejší, je-li stimulace doplněna nahrávkou z audiokazety.



Pátá scéna (5 - 4 Hz) probíhá stejně jako předešlá, ale nyní jste sebevědomě a děle v kontaktu s předmětem vašeho strachu (vezmete kočku, držíte ji ve svých rukou a chvíli se s ní mazlíte). Zatímco toto je pro vás nepříjemně obtížné v reálném životě, v představách jste mnohem odvážnější a můžete jít tak daleko, jak jen chcete.

Nyní, když jste dokončili scény tohoto sezení, posloucháte pozitiva, která vyplývají z Vaší schopnosti překonat tyto pro Vás obtížné situace. Toto posloucháte vychutnávající paprsky tepla z krbu, umístěného v místnosti bezpečí (4 Hz), cítíte se pohodlně a jste spokojeni s pokrokem, který jste udělali při dnešním sezení, rodí se ve vás rozhodnutí požádat přítele, aby Vám pomohl ve skutečnosti prožít situaci podobnou té, kterou jste právě prožili v představách. Frekvence stimulace v posledních dvou minutách zatím stoupne ze 4 Hz na 10 Hz a pomalu vyhasne, vy opouštíte místnost bezpečí a vracíte se do okolního světa.

Podobně jako při jiných cvičeních této série Vám pro dosažení maximálního účinku velmi doporučujeme doprovodnou kazetu. Strana A této kazety je Vám schopna demonstrovat představivost pomocí prstenu na niti a Vy zjistíte, že představy ovládají naše následné chování. Stručně popisuje také teorii systematické desenzitizace a koncepci imaginární zvětšující se obrazovky, která je vylepšením standardní desenzitizace. Potom následují instrukce, jak si máte navrhnout hierarchii scén se zvětšující se intenzitou strachu z nějakého objektu, osoby, či situace. S takto vytvořenou hierarchií scén jste připraveni k použití strany B v „místnosti pro zlepšení“ - duševní svatyně, ve které mohou být modelovány a procvičovány mnohé pozitivní vzory chování.

Strana B je průvodcem při uvolňování napětí v představách, potom vstoupíte do „místnosti pro zlepšení“, kde jsou procvičovány scény z budoucnosti. V následujících scénách se vyrovnáte s tím, že od obávaného objektu neutečete, později k němu přistoupíte blíže, zůstanete s ním v kontaktu a sebevědomě se v této situaci ovládnete. Program končí zhodnocením pozitivního přínosu a plánováním podobného tréninku v reálném životě.

**CHANGE A - 4****20 minut***Autor: Dr. Frank Young***Kazeta: Relief from Pain**

## Úleva od bolesti

Tento program je navržen k tomu, aby Vám efektivně pomohl odstranit úporné bolesti hlavy, migrény, chronické bolesti a jiné nepříjemné tělesné pocity, přičemž používá energii metaforické transformace. Chronickou bolest je možné zmírnit nebo i případně odstranit, a je také možné podpořit přirozenou samouzdravovací schopnost organismu a životní energii plynoucí z pocitu plného zdraví.

Dobře je známá schopnost audiovizuálního přístroje stimulovat sekreci endorfinů. Kladně je také hodnoceno použití hypnózy a jiných druhů meditace při léčbě různých bolestí. Výsledky jsou dobré především tam, kde je porucha na psychické úrovni, to znamená, že porucha je se stresem spojena. U většiny bolestivých nemo-

**LEARN B - 4****30 minut***Autorka: Dr. Rayma Ditson-Sommer*

**Kazety: Time Management Skills for Success, Developing Coping Skills, Conquering Anxieties, Charisma - The Way to Winning**

## Úspěšná osobnost

Tento program je vhodný zejména pro podnikatele. Zvyšuje pružnost, sebedůvěru a zlepšuje schopnost organizování času, je-li používán ve spojení s doprovodnými kazetami. Pro zlepšení učení a výkonnosti je do programu vestavěná Shumannova rezonanční frekvence 7.83 Hz.

*Popis:*

Program začíná v alfé a klesne do théty na Shumannovu rezonanci 7.83 Hz. V průběhu 5. minut frekvence poklesne do nízké théty, kde 10 minut setrvá, poté se vrátí zpět do vyšší théty a končí v betě, přičemž ponechává uživatele bdělého a koncentrovaného.

*Z výsledků výzkumu:*

Tento program byl užíván zaměstnanci brokerských firem, zaměstnanci různých společností a také na obchodních školách. Výsledky zlepšení výkonu byly velmi vzrušující a vedly další osoby k používání těchto programů.

**LEARN B - 5****36 minut***Autorka: Dr. Rayma Ditson-Sommer*

**Kazety: Developing Self-Esteem in Children, Accelerated learning Through Visualization Skills, Super Study for Tests**

## Zkoušení sebe sama

Tento program byl vyvinut na pomoc rodičům při rozvíjení sebevědomí svých dětí. Když si děti vyslechnou tyto kazety, které používají techniku učení se zapojením celého mozku, uvědomí si nedostatek vlastního sebevědomí a snaží se zlepšit. Dále jsou rozvíjeny vizualizační dovednosti procvičováním vizualizace se zapojením celého mozku. Vizualizační dovednosti vám pomohou zlepšit výkonnost při zkoušení a také zmenšit úzkost, která zkoušení provází.

*Popis:*

Program začíná v nízké betě, pomalu se přesune do alfy, potom do théty - učebního stavu. V thétě se naučíte schopnost vizualizace, která vám umožní dlouhodobé uchování poznatků. Představeny jsou dovednosti, které by vám pomohly při zkoušení, naučíte se techniky na zvládnutí úzkosti při zkoušení a techniky umožňující zlepšit vybavení si naučeného materiálu.

*Z výsledků výzkumu:*

Rodiče zvýšili sebevědomí svých dětí tím, že děti pochopily, co znamená sebeúcta a motivace. Studenti na většině univerzit potvrdili 85% zlepšení bodového skóre při testech a celkového hodnocení. Studenti literatury zdvojnásobili rychlost čtení.

## Transformační programy

*Tyto programy jsou určeny k tomu, aby vám pomohli při pozitivních změnách ve vašem životě. Několik příkladů ze zaměření programů: překonání strachu, pomoc při odvykání kouření nebo nadměrného přejídání, zvládnání hněvu, zmenšení bolesti hlavy a bolesti vůbec. V této skupině programů se vyskytují i cvičení na rozvíjení představitivosti, zvýšení sebevědomí a cvičení na pozitivní změnu osobnosti včetně změny vašeho vzhledu, nejste-li s ním spokojeni.*

**CHANGE A - 1**

**14 minut**

*Autor: Tom Kenyon*

**Kazeta: ITransformation Now**

### Okamžitý efekt

Tento program obsahuje velmi intenzivní psychoakustickou stimulaci, která rychle přesunuje široký rozsah frekvencí přes levou a pravou mozkovou hemisféru. Tento způsob skříženého zapojování hemisfér je velmi účinnou formou stimulace. Program je vhodné použít, když se cítíte ospalí, nebo když se potřebujete rychle dostat do vyšší hladiny bdělosti. Můžete jej používat tak často, jak se vám to hodí. Používání v noci zvýšilo u mnoha osob snovou aktivitu.

Audiovizuální stimulace rychle klesá z alfy do théty, a potom kolísá mezi střední a nízkou frekvencí théta.

**CHANGE A - 2**

**5 minut**

*Autor: Tom Kenyon*

**Kazeta: Freedom to Be**

### Oslava života

Tyto dvě kazety byly původně vyvinuty pro účely zvládnání závislosti. Pilotní studie na významné univerzitě dokázala, že bylo opravdu sníženo požívání drog a alkoholu. Terapeuté, kteří tyto kazety používali u svých pacientů, že mají i mnohem širší využití. Toto další využití zahrnovalo pomoc při depresi, při sebevražedných tendencích, při vyrovnávání se se sexuálním zneužitím, při nízkém sebevědomí, při citovém přetížení i při zármutku a ztrátách.

Frekvence audiovizuální stimulace zůstává po dobu cvičení konstantně na 4 Hz v nízké thétě. Kazety používejte podle návodu k nim přiloženého. Program přístroje Voyager je nastaven tak, aby běžel ještě několik minut po skončení kazety, abyste měli čas na integraci. Během této doby jednoduše relaxujte a nechte vaši mysl, aby byla unášena, kam se jí zachce.

Pro osoby, které jsou extrémně zatíženy, jsou tyto kazety velmi ulehčující a uzdravující. Jste-li i vy takovýmto typem člověka, neobávejte se používat kazety a přístroj Voyager XL tak často a tak dlouho, jak uznáte za vhodné.

**CHANGE A - 3**

**20 minut**

*Autor: Dr. Frank Young*

**Kazeta: Overcoming Your Fears**

### Překonávání depresí

Tento program je speciálně navržen k tomu, aby vám pomohl vyrovnat se s Vaším strachem, fobiemi a úzkostmi, postupným a efektivním způsobem. Objevíte způsob, jak se poprat s těmito obtížnými situacemi a nakonec se s nimi vyrovnat. Mohou to být i docela běžné obtíže, jako je např. mluvení na veřejnosti, hodnocení vašeho výkonu nebo strach ze zkoušek. Teoreticky je program postaven na všeobecně uznávaném principu metody postupných kroků (desenzitizace), která je u těchto poruch docela účinná.

Avšak jedinečností tohoto programu je, že pomocí principu rozšiřující se obrazovky mohou být obtížné situace prohlíženy ve své celistvosti, což nevede k tomu, že jsou tyto situace náhle přerušeny, je-li posluchač rozrušen. Tato inovace umožňuje účinné a rychlé výsledky. Klinicky bylo zjištěno, že jednoduchou fobií lze překonat během 3 - 9 sezení, narozdíl od 12 - 22 sezení, jenž jsou typicky uváděny při popisu desenzitizace ve vědecké literatuře.

*Popis:* Jako obvykle začíná program v betě (16 Hz), klesá do alfy (12 Hz), zatímco provádíte napětí uvolňující cvičení, která vás přenesou do tiché, bezpečné, příjemné místnosti, kde máte soukromí. Na tomto místě (podobném „místnosti pro zlepšení“) jsou vám popisovány scény na úrovni počátečního vyrovnávání se s prostředím, které zůstává mírně strašidelné (knihkupectví, ve kterém jsou jen obrázky koček), jež pozorujete kamerou umístěnou v rohu na malé, černobílé obrazovce. Když si zvyknete na tuto situaci, kamera se přenesou za vás, nad vaše ramena, monitor se zvětší, změní se na barevný a obklopí vás zvuky představované scény. Během této doby se frekvence sníží z 12 Hz na 10 Hz. Scéna se potom na několik okamžiků vypne a vy pokračujete ve vnímání bezpečí vašeho imaginárního pokoje.

Druhá scéna se odehrává podobným způsobem, zatímco frekvence stimulace klesá z 10 Hz na 8 Hz. Tato scéna je vámi vystupňována na trochu vyšší úroveň intenzity zážitku (v našem případě jste nyní v domě a kočka je v jiném pokoji za zamknutými dveřmi). Požadavky na vás jsou opět poměrně jednoduché, pasivně zůstáváte ve strašidelné situaci, zatímco se monitor zvětšuje a úhel pohledu kamery se posunuje. Scéna končí návratem do „místnosti pro zlepšení“, kde si můžete vychutnat její pohodlí a bezpečnost.

Třetí scéna je prováděna poklesem frekvence z 8 Hz na 6 Hz a průběh je obdobný. Rozdíl je jen v tom, že jste pobízeni k tomu, abyste nějakým mírným způsobem působili na předmět vašeho strachu tak, aby vám to umožňovalo elegantním způsobem vrátit se zpět a zároveň zůstat účastníkem samotné situace (kočka je ve stejné místnosti jako vy - uděláte opatrný krok k ní a zase zpátky).

Čtvrtá scéna (pokles 6 - 5 Hz) je tématicky podobná, ale tentokrát jste pobízeni k tomu, abyste se asertivně zblížili s předmětem vašeho strachu (pohladíte kočku), a zůstali s ním na několik momentů ve spojení, potom scéna pokračuje tím, že se trochu vzdálíte (kočka je opět v náručí svého majitele), a končí návratem do místnosti bezpečí, abyste se zotavili.