

SADA PROGRAMOV  
K LAXMANU

# Život bez stresu

Podporované EÚ a Inštitútom  
psychosomatickej medicíny.



## Inštalácia

Táto sada je nainštalovaná v Laxmane, ktorý ste si zakúpili. V Laxmane ju nájdete na displeji v položke Režim flashkarty:

**FLASHCARD MENU / Programy.**

Sada má hodnotu 104 eur  
a samostatne je nepredajná.

## Úvod

Táto Sada je určená najmä pre užívateľov-začiatočníkov.

Je takým „otváračom“ mysle a Vášho potenciálu. Naštartuje pozitívne zmeny vo Vašom živote a môže Vám dať novú kvalitu života. Už počas prvého týždňa pocítite účinky, dokonca vo viacerých oblastiach!

Obsahuje celkom 20 programov a má viac výhod. Jej najväčším prínosom je, že obsahuje intenzívnu ochutnávku mnohých možností Laxmana pre praktický život: perfektnú relaxáciu, rýchle odstránenie stresu a únavy, zlepšenie spánku, navodenie pozitívnych nálad alebo väčšiu koncentráciu. Programy sú zostavené tak, aby vyhoveli bežnému režimu dňa väčšiny ľudí. Ľuďom, ktorí nemajú času nazvyš, sa môže zdať časová náročnosť použitia tejto sady vysoká. Avšak odporúčame, aby ste sadu použili čo najčastejšie. Tak ochutnáte v plnej sile veľké možnosti, ktoré môže mať Laxman pre Váš ďalší život. Ďalšia výhoda tejto sady je, že nemusíte zložito vyberať z desiatok štandardných programov a čítať ich popis a použitie.

Pokiaľ máte nepravidelný životný režim, najmä spánku a bdenia (práca na zmeny a pod.), Tak si musíte podľa svojich priorít daný postup vhodne prispôbiť.

*Podľa nasledujúceho opisu si jednoducho vyberte a na Laxmane spustíte vhodný program. Návod k použitiu prístroja Laxman máte priložený.*

## **Rešpektujte základné princípy pre začiatočníkov:**

- Optimálna intenzita svetelných zábleskov a hlasitosti zvuku sú tie, ktoré Vám v danom okamihu navodzujú najpríjemnejšie pocity: používanie musí byť vždy príjemné! Intenzitu si vyladíte hneď na začiatku programu, aby Vás potom ladenie nerozptyľovalo.
- Pri programe majte zavreté oči. Použitie s otvorenými očami nie je škodlivé, ale je pre začiatočníkov menej vhodné.
- Vždy absolvujte celý program.
- Ideálna pozícia pre používanie je niečo medzi sedom a lehom.

## RÁNO

**Vyberte si jeden z týchto troch programov.**

*Použiť hneď po prebudení alebo po raňajkách:*

Keď ste po prebudení nedospalí - zrejme viete, že ste toho veľa nenaspali:

**RÁNO ospalosť** (15 minút)

Keď ste po prebudení unavení, malátni:

**RÁNO únava** (9 minút)

Keď sa prebudíte viacmenej svieži:

**RÁNO pohoda** (7 minút)

## PO OBEDE

**Vyberte si jeden z týchto štyroch programov.**

*Použiť po obede, cca medzi 13-15 hodinou:*

Keď vás obed trochu či viac uspáva:

**PO OBEDE spánok** (11 minút)

Keď ste stále svieži a v pohode:

**PO OBEDE pohoda** (8 minút)

Keď ste unavení, napríklad bežná únava z práce, z nedostatočného spánku:

**PO OBEDE únava** (5 minút)

Keď prežívate posledné dni stres, napätie, úzkosť, neistotu, nesebavedomie:

**PO OBEDE stres** (12 minút)

## POPOLUDNÍ

**Vyberte si jeden z týchto troch programov.**

*Použiť popoludní, cca medzi 15-19  
hodinou:*

Keď ste stále svieži a v pohode:

**POPOLUDNÍ pohoda** (18 minút)

Keď ste prežili bežný aktívny deň, možno cítite únavu, menšiu či väčšiu, možno trocha stresu, napätia alebo ospalosť. Po skončení programu chcete už len odpočívať, byť v pohode:

**POPOLUDNÍ do klidu** (20 minút)

Keď prežívate dnes alebo posledné dni stres, napätie, úzkosť, neistotu, nesebavedomie:

**POPOLUDNÍ stres** (25 minút)

## VEČER

**Vyberte si jeden z týchto piatich programov.**

*Použiť navečer, večer, cca medzi 18-21  
hodinou:*

Keď ste stále svieži a v pohode, bez ohľadu na to, kedy chcete ísť zaľahnúť:

**VEČER pohoda** (18 minút)

Keď ste veľa unavení a idete spať:

**VEČER únava** (10 minút)

Keď mávate výborný spánok aj rýchle zaspávanie a chystáte sa ísť spať:

**VEČER výborný** (19 minút)

Keď mávate občas ľahký spánok alebo mierne ťažkosti so spánkom (niekedy vám trvá minúty či desiatky minút, než zaspíte, občas sa prebudíte v noci alebo nad ránom):

**VEČER spánok** (23 minút)

Keď mávate veľké ťažkosti so spánkom (trvalá, dlhodobá nespavosť, časté budenie sa, neschopnosť zaspáť). Použite najmenej hodinu pred tým, než idete zaľahnúť:

**VEČER nespavosť** (40 minút)

**Poznámka:** u spánkových programov - sekcia VEČER - je lepšie mať jas svetiel aj zvuk skôr na nižšej úrovni a mať zatvorené oči. Nepoužívajte programy zo sekcie VEČER neskôr ako po 21 hodine večernej, bez ohľadu na to, kedy idete skutočne spať.

## ALTERNATÍVA

Z týchto programov použite taký, ktorý sa Vám zrovna hodí.

KREATIVITA (16 minút)

MEDITÁCIA (16 minút)

KONCENTRÁCIA (7 minút)

ZÁBAVA (8 minút)

SEXUALNA apetencia (10 minút)

## **Ďalšie možnosti**

Po absolvovaní tejto sady máte dve možnosti, ktoré medzi sebou môžete kombinovať: buď používajte tie programy z tejto sady, ktoré sa vám zapáčili, osvedčili, dobre účinkovali alebo si vyberajte štandardné programy z programovej knižnice Laxmana podľa Vašich potrieb.

## **Ako často Laxman - túto sadu použiť**

Skúseným užívateľom stačí použiť Laxman 3-4x týždenne, aby si udržali vysokú duševnú kondíciu a sviežosť. Táto frekvencia sa tiež považuje za pravidelné a dostatočné používanie. Avšak zo začiatku je intenzívne používanie vhodnejšie. V prípade vysoko náročného obdobia (vrcholový šport, vysoký stres, určitá choroba) používajú užívatelia Laxman častejšie, napríklad aj 2x denne.

Pokiaľ nemáte záujem o použitie tejto sady, tak ju proste ignorujte a používajte bežné programy z programovej knižnice Laxman.

V tom prípade Vám odporúčame prečítať si dobre návod na použitie.



Založená 1995. Od roku 2003 najväčší dodávateľ AVS technológie v Európe. Odborný garant AVS technológie pre ČR a SR.

### **Technické poznámky:**

- Táto sada využíva podobné frekvencie a hudobné zložky ako bežné programy v Laxmane alebo v Sadách programov k Laxmanu.
- Časy programov sú zaokrúhlené na celé minúty.
- Názvy programov sú uvedené pre lepšiu prehľadnosť a odlíšenie veľkými písmenami (bežné programy v Laxmane sú označené štandardne malými písmenami).