

# Obsah

## Předmluva

## Úvod

### Vítejte ve světě audiovizuální technologie!

1. Co je to přístroj audiovizuální stimulace? ..... 15
2. Co mají frekvence společného s mozgovými vlnami? ..... 18
3. Může audiovizuální přístroje používat každý? ..... 21

### Přístup ke stavům vědomí skrze audiovizuální a psychoakustickou stimulaci

1. Prospěch z audiovizuální stimulace ..... 26
2. Vrcholné výkony v hladině beta ..... 34
3. Proč dosahovat hladinu alfa? ..... 36
4. Objevy, které vás čekají v hladině theta ..... 50
5. Význam hladiny delta ..... 55

### Jak si počínat při výběru audiovizuálního nebo psychoakustického stimulačního přístroje?

1. Jaký přístroj vlastně potřebujete? ..... 58
2. Na co se zaměřit? ..... 61
3. Různé formy stimulace:
  - Zvuková stimulace ..... 62
  - Stimulace přerušovaným světlem ..... 65
  - Taktilní stimulace ..... 68

## **Jak užívat váš audiovizuální přístroj?**

1. Jak přístroj okamžitě využít ..... 70
2. Užitečné rady ..... 72
3. Obohacení programu o hudbu nebo mluvené slovo ..... 74
4. Co jsou zabudované a uložitelné programy ..... 76
5. Vytváření vlastních individuálních programů ..... 79

## **Jste na začátku cesty**

1. Třicetidenní program učení a relaxace ..... 83
2. Deník k záznamům o osobních prožitcích a pocitech ..... 87

**Slovo na závěr** ..... 89

**Seznam literatury** ..... 93

**Slovníček** ..... 98

**Váš osobní deník** ..... 108