

## Kurze Einführung des **SonicTonic**-Players

Hier finden Sie einige Informationen zu SonicTonic und Anweisungen zur Verwendung des Players.

Heutzutage verwenden viele Leute Apps für Achtsamkeit und Meditation. SonicTonic basiert auf einer Technik namens Receptive Sound Therapy - rezeptiver Klangtherapie. Einige der Effekte mögen Achtsamkeit und Meditation ähneln, aber bei SonicTonic gibt es nichts zu lernen oder zu üben. In der Tat ist SonicTonic mehr wie eine Behandlung. Sie müssen nur zuhören. Es wird Ihnen helfen, sich zu beruhigen und zu entspannen - oder zu schlafen - und sogar Energie zu tanken und sich zu konzentrieren, je nachdem, welches Tonic Sie verwenden.



Anstatt Ihre Pause, um zu schnacken, Ihre Post oder Ihre sozialen Medien zu überprüfen, hören Sie einfach einen Tonic. Es gibt Ihnen einen Neustart - eine schnelle Auffrischung nach einer schwierigen oder anstrengenden Aufgabe. Sie müssen nur eine kurze Pause machen (in der Regel 10 Minuten) und einen Tonic hören. Innerhalb kurzer Zeit fühlen Sie sich erfrischt und regeneriert.

Wenn Sie sich Sorgen über ein Problem machen oder emotional mitgenommen sind, kann SonicTonic wirklich hilfreich sein.

Wenn Sie sich setzen können, legen Sie Ihre Unterarme mit gesenktem Kopf auf die Knie (e.g. die Kutscherstellung). Wenn Sie lieber stehen bleiben, lehnen Sie sich gegen eine Wand. Setzen Sie Ihre Kopfhörer auf, schließen Sie Ihre Augen und spüren Sie den wirksamen Klang. Auch zu Hause, wenn Sie Schwierigkeiten beim Einschlafen haben, weil Sie immer nur in Kreisen denken, oder Sie nachts aufzuwachen, verwenden Sie eines der Tonics der Schlafserie. Die Tonics können mit dem Timer auf unbegrenzte Zeit abgespielt werden – bis Sie eingeschlafen sind.

SonicTonic kann auch präventiv angewendet werden. Sie müssen demnach keine direkten Beschwerden aufweisen, um von der Nutzung im Alltag zu profitieren. Selbst wenn keine Schlafstörungen auftreten, wird SonicTonic Ihnen helfen, besser zu schlafen und hell und erholt aufzuwachen. Das Gleiche gilt für Stress: auch wenn Sie sich nicht gestresst fühlen, hilft SonicTonic Ihnen, entspannter und belastbarer zu sein. Ein Tonic in der Arbeitspause wirkt wie ein Power-Nap.

Versuchen Sie, es sich zur Angewohnheit zu machen, indem Sie SonicTonic mindestens zwei Mal am Tag anwenden.

Ich hoffe, Ihnen gefällt es. Ich wäre Ihnen für Ihr Feedback sehr dankbar.

Wir begrüßen Ihre Verbesserungsvorschläge, damit wir SonicTonic fortlaufend verbessern und für mehr Menschen erreichbar machen können.

Mit den besten Grüßen,

John Groves  
SonicTonic

Anbei finden Sie eine Bedienungsanleitung sowie eine Liste von den Tonics im Player mit Beschreibung.

# SonicTonic-Player

## Bedienungsanleitung

In der transparenten Kunststoffbox finden Sie:

- Ein SonicTonic-Player
- Ein USB-Verbindungskabel
- Ein Kopfhörer



## Best Practices

- Lassen Sie den Player aufgeladen, indem Sie ihn an ein Netzteil (nicht mitgeliefert) oder an den USB-Anschluss eines Computers anschließen.
- Kopfhörer sind im Lieferumfang enthalten, aber für beste Ergebnisse verwenden Sie Kopfhörer von guter Qualität.
- Schalten Sie den Player nach dem Gebrauch immer aus, um Strom zu sparen.

Vielen Dank, dass Sie den SonicTonic-Player verwenden.

Wenn Sie Probleme haben oder einfach nur darüber sprechen möchten, verwenden Sie bitte die E-Mail-Adresse [service@sonictonic.io](mailto:service@sonictonic.io)



**Hier ist eine Liste von Tonics mit Beschreibung und korrespondierende Nummern.**

## 1. Deep Sleep

Deep Sleep ist eine üppige und friedliche Klanglandschaft, die Ihre Aufmerksamkeit nicht begehrt. Sich wiederholende Gedanken werden langsam verschwinden und durch einen Zustand der Ruhe ersetzt. Ihr Geist wird sich den Klängen ergeben und Sie werden friedlich in einen tiefen und erfrischenden Schlaf abdriften. Eine hypnotische Glocke wechselt von Ohr zu Ohr hin und her, synchronisiert beide Gehirnhälften, um Ihren Geist zur Ruhe zu bringen und unerwünschte Gedanken zu verbannen.

## 2. Shutdown

Dies ist ein eher ungewöhnliches Tonic. Es wurde zur Stressreduzierung entwickelt und verfügt über einen konstanten Stereo-ASMR-Effekt, der Kribbeln und Gänsehaut verursacht. Die Hauptdrohne ist die Art von Geräusch, die Sie dazu bringen würde zu sagen: "Ich kann mich selbst nicht denken hören! Tatsächlich funktioniert es sehr gut, um unerwünschte Gedanken, Sorgen und kreisendes Denken zu stoppen. Aber was wir nicht erwartet hatten, war auch das." Es fördert den Schlaf. Es enthält 10 Hz Alpha-Wellen, um einen angenehmen Entspannungszustand zu erreichen. Die Hauptdrohne wird mit einer virtuellen Surround-Software behandelt, die den Eindruck eines Schwenkens über dem Kopf, hinter dem Kopf und manchmal sogar durch den Kopf vermittelt, um Stress zu kontrollieren, lästige Gedanken zu stoppen oder einzuschlafen.

## 3. Sleep Soundly

Egal, ob Sie Probleme beim Einschlafen haben oder in der Nacht aufwachen, dieses Tonic hilft dabei, die Gehirnwellenmuster zu erzeugen, die den qualitativ hochwertigen Schlaf unterstützen, den Sie benötigen. Es bietet eine wirklich einfache und dennoch effektive Möglichkeit, Ihren Geist zu befreien und sich auf das Schlafen vorzubereiten. Sie sollten es über Kopfhörer hören, wenn Sie sich im Bett niederlassen und die Lichter aus sind. Manche Menschen benötigen möglicherweise längere oder kürzere Zeiten, um einzuschlafen, aber setzen Sie den Timer für 20 Minuten ein, um zu beginnen. Stellen Sie die Lautstärke auf mittel, drücken Sie auf play und schließen Sie die Augen. Versuchen Sie, Ihren Verstand zu leeren, aber machen Sie sich keine Sorgen, wenn Ihre Gedanken immer wieder auftauchen. Das wars auch schon!

## 4. Autogenes Training

Autogenes Training ist eine bewährte auditive Technik, um Ruhe zu schaffen. Es wurde bereits 1932 vom deutschen Psychiater Johannes Schultz entwickelt. Manche Menschen brauchen ein paar Sitzungen, bis sie den vollen Nutzen daraus ziehen, aber die meisten werden schon beim ersten Mal einen wunderbaren Zustand der Entspannung erreichen. Um ein beständiges Wohlbefinden zu bewahren, sollten Sie regelmäßig autogenes Training durchführen.

## 5. Circular Thinking Aid

Schauer und Gänsehaut. Ihr Kopf wird buchstäblich eingepackt, wodurch es schwierig wird, aufdringlichen Gedanken zu folgen. Von einem aktiven Anfang an wirbeln und mischen die Zutaten, verlangsamen, entschlacken, beruhigen und vermitteln ein willkommenes Gefühl der inneren Ruhe.

## 6. Pink Noise

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass rosa Rauschen tieferen und stabileren Schlaf bietet. Dr. Jue Zhang, Ph.D., außerordentlicher Professor an der chinesischen Peking-Universität, führte eine Schlafstudie mit 50 Personen durch. Beeindruckende 75% der Teilnehmer gaben an, einen erholsameren Schlaf zu haben, wenn sie rosa Rauschen ausgesetzt waren. "Sound kann einen großen Einfluss auf die Gehirnaktivität und die Synchronisation der Gehirnwellen haben - selbst wenn Sie schlafen", erklärt Zhang. "Das Hören von pinkfarbenem Rauschen verlangsamt und reguliert Ihre Gehirnwellen, was ein Zeichen für einen erholsamen Schlaf ist."