

Glo to Sleep®

Sleep Therapy Mask | *Switch off your mind.*

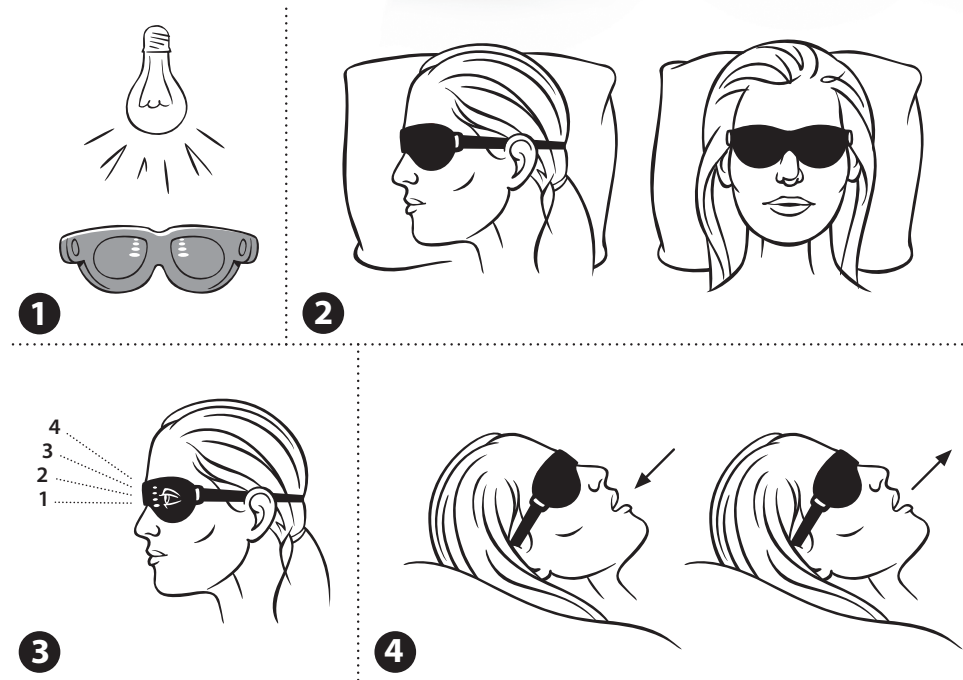


A - Mask

B - Points of Glo

C - Mask Strap

D - Mask Strap Adjustments



About Your Glo to Sleep®

Glo to Sleep is a natural and effective way to help you get the sleep you need. Sleep issues are often the result of an overactive mind at bed time. **Glo to Sleep** will block out unwanted light and help you focus your mind on the process of relaxation and sleep rather than the worries of the day.

Glo to Sleep is great for use at home, on planes or in hotel rooms. It is great for a full night's sleep or just a nap.

Note: **Glo to Sleep** uses very dim, pleasant blue lights that will not interfere with your body's natural release of melatonin.

How to Set Up Your Glo to Sleep

• Adjust the fit of your **Glo to Sleep** to your head with the Mask Strap Adjustments. When it fits correctly, your **Glo to Sleep** will be comfortable to wear, but fit snug enough to block out external light.

How to Use Your Glo to Sleep

STEP 1

• Activate the **Points of Glo** by exposing them to a bright light source for about 30 seconds.

• For a softer glo, activate for less time. For a brighter glo, activate for more time.

Caution: Keep your **Glo to Sleep** 6 inches (15 cm) or more away from hot light bulbs.

STEP 2

• Settle into a comfortable sleeping position, adjusting your **Glo to Sleep** mask position as necessary so you can see the four (4) **Points of Glo** and no external light.

• Adjust straps to keep the mask even and comfortable on face.

• Align the **Glo to Sleep** to see four **Points of Glo**. Lie back and relax.

STEP 3

• Look up at the **Points of Glo** (the highest **Points of Glo** that you can). Use a relaxed gaze. You may blink.

• Points 3 and 4 are the most effective points.

NOTE: The **Points of Glo** do not emit enough light to interfere with your body's natural release of melatonin, so the light will not keep you awake in any way.

STEP 4

• Take long, abdominal breaths. Let everything else relax while you inhale all the way and your lungs fill with air as your belly extends outward. Then exhale slowly and squeeze everything out of your lungs. Wait a few seconds and repeat this cycle.

Breathe IN - 1... 2... 3... 4...

Breathe OUT - 1... 2... 3... 4...

• Keep your eyes open, looking up at a **Point of Glo**.

Free Glo to Sleep® "Sleep Coaching" Track

For extra help falling asleep, Sound Oasis has partnered with the renowned Lee Tiller to bring you a free "sleep coaching" audio track that you can listen to while wearing your Glo to Sleep.

This audio track (just under 17 minutes long) has been created to work exclusively with Glo to Sleep. Containing nature sounds, music and Lee Tiller's chocolatey relaxing voice, this audio track helps guide you into a deeply relaxed state of mind and body using guided induction and "descending numbers" technique. It also encourages you to develop and practice ratio breathing, a technique that helps to engage the mind and calm specific physiological processes.

By following Lee Tiller's spoken instructions, you can learn to suspend (or stop) thinking of daily worries at bedtime and let your brainwaves naturally slow from Beta to Alpha states as you drift off to sleep.

The free audio track can be downloaded from the Sound Oasis website as follows: www.soundoasis.com/gts-free-download-sound

Please use this coupon code to obtain the free audio download: **GLOTOSLEEP**

Lee Tiller is a Clinical Hypnotherapist, Cognitive Behavioral Therapist and Psychotherapist located in County Kerry, Ireland. Mr. Tiller works extensively with insomniacs and conditions that can affect the quality of sleep.



Technical Specifications

Foam: Hypoallergenic foam.

Points of Glo: Photoluminescent, environmentally friendly, nontoxic, non-radioactive. Only gives off the light they absorb.

Online Registration

Thank you for purchasing the Sound Oasis® Glo to Sleep® Sleep Therapy Mask GTS-1000.

Please register your purchase online at www.soundoasis.com/registration and receive a 20% discount toward any other Sound Oasis® product from our website. Use coupon code: WR-GTS-1000. We will never sell your personal information or allow others to see it. We simply want to know how we are doing and if we can do anything better so we can bring more innovative products to you. Thank you!

A propos de votre Glo to Sleep®

Glo to Sleep est une méthode naturelle et efficace pour vous aider à trouver le sommeil dont vous avez besoin. Les problèmes de sommeil sont souvent le résultat d'un esprit trop actif au moment du coucher. **Glo to Sleep** bloquera la lumière indésirable et vous aidera à concentrer votre esprit sur le processus de relaxation et de sommeil plutôt que sur les soucis de la journée.

Glo to Sleep est idéal pour une utilisation à la maison, en avion ou dans une chambre d'hôtel. Il est idéal pour une pleine nuit de sommeil comme pour une courte sieste.

Remarque: **Glo to Sleep** utilise des lumières bleues très faibles et agréables qui n'interfèrent pas avec la libération naturelle de mélatonine par votre corps.

Comment installer votre Glo to Sleep

• Ajustez votre **Glo to Sleep** sur votre visage grâce aux réglages de la sangle. Lorsque l'appareil est bien ajusté, votre **Glo to Sleep** vous donne une impression de confort, tout en étant suffisamment serré pour empêcher la lumière extérieure de passer.

Comment Utiliser Votre Glo to Sleep

ETAPE 1

• Activez les **Points du Glo** en les exposant à une forte source lumineuse pendant environ 30 secondes.

• Si vous souhaitez que ces points lumineux de glo soient moins brillants, exposez les moins longtemps. Si vous voulez qu'ils soient plus lumineux, exposez les plus longtemps.

Attention : N'approchez pas votre **Glo to Sleep** à moins de 15 cm de la chaleur d'une ampoule.

ETAPE 2

• Installez-vous dans une position de sommeil confortable, et ajustez la position de votre masque **Glo to Sleep** de telle sorte que vous puissiez voir les quatre (4) **points lumineux de Glo** mais aucune lumière extérieure.

• Ajuster la sangle pour que votre masque reste bien fixé et avec une sensation de confort sur votre visage.

• Alignez le **Glo to Sleep** pour voir quatre points **lumineux de Glo**. Allongez-vous et détendez-vous.

ETAPE 3

• Portez votre regard en hauteur sur les **points de lumière Glo** (les points les plus élevés que vous puissiez voir). Ayez un regard détendu. Vous pouvez cligner des yeux.

• Les points 3 et 4 sont les points ayant le meilleur rendu d'efficacité.

NOTE Les **Points de Glo** n'émettent pas assez de lumière pour interférer avec la sécrétion naturelle de mélatonine par votre corps. La lumière ne vous maintiendra éveillé en aucune manière.

ETAPE 4

• Respirez profondément, en faisant porter votre respiration sur votre abdomen. Faites en sorte de détendre tout votre organisme tandis que vous inspirez et que vos poumons s'emplissent d'air pendant que votre ventre se gonfle. Puis expirez lentement en cherchant à vider complètement vos poumons. Attendez quelques secondes avant de répéter ce cycle.

Inspiration- 1... 2... 3... 4...

Expiration- 1... 2... 3... 4...

• Gardez les yeux ouverts, en regardant vers le haut des **points de Glo**.

Libre suivi de coaching de sommeil Glo to Sleep

Pour une aide supplémentaire à l'endormissement, Sound Oasis a coopéré avec le renommé Lee Tiller afin de vous apporter une piste audio gratuite « coaching de sommeil », que vous pouvez écouter tout en portant vos Glo to Sleep.

Cette piste audio (un peu moins de 17 minutes) a été créée pour travailler exclusivement avec Glo to Sleep. Contenant des sons naturels, de la musique ainsi que la voix relaxante et chocolatée de Lee Tiller, cette piste audio aide à guider votre esprit et votre corps dans un état de profonde relaxation en utilisant une induction guidée et la technique des « nombres décroissants ». Elle vous encourage aussi à développer une respiration par ratios, une technique vous aidant à impliquer l'esprit et à calmer les processus physiologiques spécifiques.

En suivant les instructions orales de Lee Tiller, vous pouvez apprendre à suspendre (ou arrêter) les pensées relatives aux inquiétudes quotidiennes au moment de se coucher et à laisser vos ondes cérébrales ralentir naturellement de l'état Bêta à Alpha pendant que vous tombez dans le sommeil. La piste audio gratuite peut être téléchargée depuis le site web Sound Oasis suivant : www.soundoasis.com/gts-free-download-sound

Veuillez utiliser ce code coupon pour obtenir le téléchargement audio gratuit : **GLOTOSLEEP**

Lee Tiller est un hypnothérapeute clinique, un thérapeute cognitivo-comportemental et un psychothérapeute localisé dans le Comté de Kerry, Irlande. M. Tiller travaille beaucoup avec les insomniacs et les conditions pouvant affecter la qualité du sommeil.



Caractéristiques techniques

Mousse: Mousse Hypoallergénique.

Points de Glo : Photo luminescents, écologiques, non toxiques, non-radioactifs. Ils ne font que retransmettre la lumière qu'ils absorbent.

Enregistrement en ligne

Merci d'avoir acheté les Sound Oasis® Glo to Sleep® Masque de thérapie du sommeil GTS-1000.

Veuillez enregistrer votre achat en ligne sur www.soundoasis.com/registration et recevez une réduction de 20 % sur tout autre produit Sound Oasis® de notre site Web. Utilisez le code promo : WR-GTS-1000. Nous ne vendons jamais vos informations personnelles ni ne permettrons à d'autres de les voir. Nous voulons simplement savoir comment nous nous débrouillons et si nous pouvons faire mieux pour vous proposer des produits plus innovants. Nous vous remercions.

Über Ihre Glo-to-Sleep®- Maske

Glo to Sleep ist eine natürliche und wirksame Methode, die Ihnen hilft, den nötigen Schlaf zu bekommen. Schlafprobleme sind oftmals die Folge eines überaktiven Geistes zur Schlafenszeit. **Glo to Sleep** schirmt Sie ab vor unerwünschtem Licht und fördert Ihren Entspannungs- und Einschlafprozess, so dass Sie die Sorgen des Tages zur Seite schieben können.

Glo to Sleep eignet sich hervorragend für den Gebrauch zu Hause, im Flugzeug oder im Hotelzimmer. Es dient optimal, um eine ganze Nacht durchzuschlafen oder auch nur für ein Nickerchen.

Hinweis: **Glo to Sleep** verwendet sehr schwaches, angenehmes blaues Licht, das die natürliche Melatonin-Produktion Ihres Körpers nicht beeinträchtigt.

Aufsetzen der Glo-to-Sleep-Maske

• Stellen Sie das Maskenband der **Glo-to-Sleep**-Maske mithilfe der Einstellungsrichtung ein. Wenn es richtig eingestellt ist, merken Sie, dass die **Glo-to-Sleep**-Maske angenehm zu tragen ist, aber gleichzeitig passgenau genug ist, um von außen eintretendes Licht zu blockieren.

Benutzung der Glo-to-Sleep-Maske

SCHRITT 1:

• Aktivieren Sie die Glo-Punkte, indem Sie sie für ca. 30 Sekunden einer hellen Lichtquelle aussetzen.

• Für eine weicheres Leuchten, aktivieren Sie sie einfach für entsprechend kürzere Zeit. Für ein stärkeres Leuchten, aktivieren Sie sie für entsprechend längere Zeit.

Achtung: Halten Sie die **Glo-to-Sleep**-Maske mindestens 15 cm oder mehr von heißen Glühbirnen entfernt.

SCHRITT 2:

• Begeben Sie sich in eine komfortablere Schlafposition und verändern Sie die Position und Einstellung Ihrer **Glo-to-Sleep**-Maske so, dass Sie die vier (4) Glo-Punkte sehen können und kein Licht von außen eindringt.

• Stellen Sie die Maske so ein, dass sie komfortabel auf dem Gesicht sitzt.

• Stellen Sie die **Glo-to-Sleep** so ein, dass die vier Glo-Punkte zu sehen sind. Lehnen Sie sich zurück und entspannen Sie sich.

SCHRITT 3:

• Schauen Sie auf die Glo-Punkte (die höchsten Glo-Punkte soweit möglich). Verwenden Sie dabei einen entspannten Blick. Sie dürfen dabei blinzeln.

• Die Punkte 3 und 4 sind die wirksamsten Punkte.

HINWEIS: Die Glo-Punkte senden nicht genügend Licht aus, um eine Freisetzung von Melatonin auszulösen. Das Licht wird Sie also in keiner Weise wachhalten.

SCHRITT 4:

• Atmen Sie langsam und mit dem Bauch. Entspannen Sie während des Atmens den gesamten Körper. Füllen Sie beim Einatmen Ihre Lungen vollständig mit Luft während sich Ihr Bauch nach außen ausdehnt. Atmen Sie dann langsam wieder aus und entleeren Sie die Lungen wieder vollständig. Warten Sie einige Sekunden und wiederholen Sie diesen Zyklus.
EINatmen - 1... 2... 3... 4...
AUSatmen - 1... 2... 3... 4...

• Halten Sie die Augen dabei geöffnet und blicken Sie auf einen Glo-Punkt.

Kostenlose Schlafcoaching-Audiospur von Glo to Sleep

Um eine zusätzliche Einschlafhilfe zu bieten, ging Sound Oasis mit dem namhaften Lee Tiller eine Partnerschaft ein. Dies resultierte in eine kostenlose „Schlafcoaching“-Audiospur, der Sie zuhören können, wenn Sie Ihre Glo to Sleep tragen.

Diese Audiospur (knapp 17 Minuten lang) wurde ausschließlich für Glo to Sleep erstellt. Mit Sounds aus der Natur und der schokoladig-entspannenden Stimme von Lee Tiller, hilft diese Audiospur Ihnen, durch gesteuerte Induktion und die Technik der „absteigend Zahlen“ einen tief entspannten psychischen und physischen Zustand zu erreichen. Es ermutigt Sie auch die Atemtechnik „Ratio Breathing“ zu entwickeln und üben, die hilft, den Verstand zu engagieren und besondere physiologische Vorgänge zu beruhigen.

Folgen Sie den gesprochenen Anleitungen von Lee Tiller und lernen Sie Ihre täglichen Sorgen vor dem Schlafengehen wegzuschieben oder abzustellen. Ihre Gehirnwellen wandeln sich langsam von Beta- in Alpha-Zustände, während Sie in den Schlaf gleiten. Die kostenlose Audiospur kann von der Sound Oasis-Website heruntergeladen werden: www.soundoasis.com/gts-free-download-sound

Bitte verwenden Sie für das kostenlose Audio-Download diesen Gutscheincode: **GLOTOSLEEP**

Lee Tiller ist ein klinischer Hypnotherapeut, kognitiver Verhaltenstherapeut und ein Psychotherapeut im County Kerry, Irland. Herr Tiller beschäftigt sich ausschließlich mit Schlaflosigkeit und Bedingungen, die die Qualität des Schlafs beeinträchtigen können.



Technische Daten

Schaumstoff: Hypoallergener Schaumstoff.

Glo-Punkte: lumineszierend, umweltfreundlich, ungiftig, nicht-radioaktiv. Es wird nur das Licht ausgestrahlt, das zuvor absorbiert wurde.

Online-Registrierung

Vielen Dank, dass Sie sich für die Glo to Sleep®-Schlaftherapie-Maske GTS-1000 von Sound Oasis® entschieden haben.

Bitte registrieren Sie Ihren Kauf online unter www.soundoasis.com/registration und Sie erhalten 20 % Rabatt auf jedes weitere Sound Oasis®-Produkt von unserer Website. Verwenden Sie den Gutscheincode: WR-GTS-1000. Ihre personenbezogenen Daten werden von uns weder verkauft noch Dritten zur Einsicht geben. Gern möchten wir von Ihnen wissen, wie zufrieden Sie mit uns sind und ob es etwas gibt, das wir verbessern können, um Ihnen mehr innovative Produkte anbieten zu können. Vielen Dank!

Acerca de su Glo to Sleep®

Glo to Sleep es una solución natural y efectiva para ayudarlo a descansar correctamente. Los problemas del sueño a menudo son consecuencia de tener la mente en estado de alerta a la hora de dormir. **Glo to Sleep** bloqueará la luz y lo ayudará a enfocar en el proceso de relajación y no en los problemas del día.

Glo to Sleep es ideal para usarlo en casa, en el avión o en la habitación de un hotel. Es la solución para dormir la noche completa o solo una siesta. Aclaración: **Glo to Sleep** utiliza luces azules tenues y placenteras que no interfieren con su liberación natural de melatonina.

Cómo preparar su Glo to Sleep

• Ajusta el **Glo to Sleep** a tu cabeza con los ajustes de correa de máscara. Cuando le quede bien, su **Glo to Sleep** será cómodo de usar, pero ciñáse lo suficiente como para bloquear la luz externa.

Cómo usar su Glo to Sleep

PASO 1

• Active los **Puntos de Glo**, exponiéndolos ante a una fuente de luz brillante durante unos 30 segundos.

• Para un brillo más suave, actívelos durante menos tiempo. Para un brillo más alto, actívelos más tiempo.

Precaución: Respete una distancia mínima entre el **Glo to Sleep** y las bombillas de luz calientes de 6 pulgadas (15 cm).

PASO 2

• Póngase en una posición cómoda para dormir, ajustando su máscara **Glo to Sleep** según lo requiera para poder ver los cuatro (4) **puntos de Glo** y nada de luz externa.

• Ajuste las correas para que la máscara quede pareja y cómoda en su cara.

• Alinee el **Glo to Sleep** para ver cuatro **puntos de Glo**. Recuéstese y relájese.

PASO 3

• Vea los **puntos de Glo** (el punto de Glo más alto que pueda). Use una mirada relajada. Puede parpadear.

• Los puntos 3 y 4 son los puntos más efectivos.

NOTA: Los **puntos de Glo** no emiten la luz suficiente como para interferir con la producción natural de melatonina de su cuerpo; es por esto que la luz no lo mantendrá despierto.

PASO 4

• Haga respiraciones largas y abdominales. Deje que todo lo demás se relaje mientras inspira profundamente y sus pulmones se llenan con aire mientras su panza se extiende hacia fuera. Entonces espire lentamente y saque todo de sus pulmones. Espere unos segundos y repita este ciclo.
INSPIRE – 1... 2... 3... 4...
ESPIRE – 1... 2... 3... 4...

• Mantenga sus ojos abiertos, viendo a los **puntos de Glo**.

Pista de Entrenamiento del Sueño Glo To Sleep Gratuita
Sound Oasis se ha asociado con el renombrado Lee Tiller para ofrecerle una pista de audio de "entrenamiento del sueño" que puede escuchar mientras usa su Glo to Sleep.

Esta pista de audio (de un poco menos de 17 minutos de duración) ha sido creada para trabajar exclusivamente con Glo to Sleep. Con ayuda de sonidos de la naturaleza, música y la relajante y sedosa voz de Lee Tiller, esta pista de audio ayuda a guiarlo a un estado de profunda relajación de la mente y del cuerpo mediante la inducción guiada y la técnica de "números descendentes". Además, le anima a desarrollar y practicar la proporción de respiración, una técnica que le ayudará a ocupar su mente y a calmar procesos fisiológicos específicos.

Al seguir las instrucciones de Lee Tiller, usted puede aprender a interrumpir (o detener) las preocupaciones cotidianas a la hora de dormir, permitiendo que sus ondas cerebrales se ralenticen naturalmente desde el estado Beta al Alfa mientras se queda dormido. Usted podrá descargar la pista de audio gratuita desde la página web de Sound Oasis: www.soundoasis.com/gts-free-download-sound

Para descargar la pista gratuita, utilice el siguiente código de cupón: **GLOTOSLEEP**

Lee Tiller es un Hipnoterapeuta Clínico, Terapeuta Cognitivo Conductual y Psicoterapeuta ubicado en el Condado de Kerry, Irlanda. El Sr. Tiller trabaja extensamente con insomnes y condiciones que pueden afectar la calidad del sueño.



Especificaciones técnicas

Espuma: espuma hipoalergénica.

Puntos de Glo: fotoluminescentes, ecológicos, no tóxicos, no radioactivos. Solo emiten la luz que absorben.

Registro online

Gracias por comprar la máscara terapéutica para dormir Glo to Sleep® GTS-1000 de Sound Oasis®.

Por favor, registre su compra en línea en www.soundoasis.com/registration para obtener un descuento del 20% en la compra de cualquier otro producto de Sound Oasis® desde nuestro sitio web. Utilice el siguiente cupón de descuento: WR-GTS-100. Nos comprometemos a no vender su información personal ni autorizar el uso de terceros. Solo nos interesa su opinión y saber si hay algo que mejorar para traerie más soluciones innovadoras. ¡Gracias!

ご使用の **Glo to Sleep®** について

Glo to Sleepは、必要な睡眠を得るのを助ける自然で効果的な方法です。睡眠問題はよく就寝中の過剰な精神状態によります。Glo to Sleepは、望まない光を遮断し、その日の悩み事ではなくリラックスと就寝の過程に心か集中するのに役立ちます。

Glo to Sleepは、自宅、機内またはホテル宿泊時の使用に最適です。一晩ぐっすり寝ることからちょっとしたうたた寝までご使用いただけます。

注: Glo to Sleepは、お体の自然なメラトニン放出を妨げない非常に薄暗く快適な青色光を使用しています。

ご使用のグロー・ツウスリープのセットアップ方法

・マスク・ストラップ調整で、グロー・ツウスリープがお客様の頭部にフィットするように調整してください。正常にフィットした場合、ご使用のグロー・ツウスリープは装着が快適となりますが、外部の光を遮断するために十分に密着させてください。

グロー・ツウスリープの使用方法

・明るい光源に30秒露光してポイント・オブ・グローを起動し

ます。

・穏やかなグローをお望みの場合、より少ない時間でアクティブ化させます。より明るいグローをお望みの場合、より長い時間でアクティブ化させます。

ご注意:グロー・ツウスリープで睡眠する場合、発熱している電球等からの距離が少なくとも15 cm(6インチ)以上離れるようにしてください。

ステップ2

・快適な睡眠の姿勢を維持し、必要に応じてご使用のグロー・ツウスリープを4個のグロー・ポイントが見えることができ、外部の光が入らないように調節してください。

・マスクが顔の上で一様に快適に保持されるようにストラップを調節してください

。

・4個のグロー・ポイントが見えるようにグロー・ツウスリープの位置を合わせてください。横になり、リラックスしましょう。

ステップ3

・グロー・ポイントを見上げてください(見ることができる最高位置のグロー・ポイント)。リラックスしてじっと見つめるようにしてください。まばたきをすることもできます。

・ポイント3およびポイント4が最も効果的なポイントです。

注: ポイントオブグローは、あなたの身体から自然に出されるメラトニンを邪魔するほど十分に光ることはありませんので、目が覚めている状態が続きます。

ステップ4

・永めの腹式深呼吸をしてください。息を最後まで吸い込み、お客様の腹部が外側に拡張するように肺を空気で満たす間、すべてをリラックスさせてください。その後、ゆっくりと息を吐いて、お客様の肺からすべてを押し出すようにしてください。数秒間待ち、このサイクルを繰り返してください。

息を吸います - 1..2..3..4..

息を吐きます - 1..2..3..4..

・お客様は目を開いたままにして、グロー・ポイントを見上り続けてください。

無料のグロー・ツウスリープのスリープコーチングトラ

眠るのにさらに何かあればと、サウンドオアシスは高名なリー・ティラーとパートナーになり、グロー・ツウスリープをつけている間聴くことができる無料の「スリープ・コーチング」のオーディオトラックを提供することになりました。

このオーディオトラック(ほんの17分未満です)はグロー・ツウスリープのためだけに作られています。ネイチャー・サウンド、音楽、リー・ティラーのチョコレートのようなリラックスする声を含むこのオーディオトラックが、案内されるような導入によってあなたを深くくつろいだ精神と体の精神状態へとご案内します。これにより、精神と落ち着いた生理学的なプロセスを呼び起こす比率呼吸の練習と上達も促されます。

リー・ティラーの指示に従って、ベッドタイムでのいつもの悩みごとを中断(または停止)することを学ぶことができ、眠りに落ちていくにつれ、脳波が自然にゆっくりとベータ波からアルファ波の状態になります。

無料のオーディオトラックはサウンドオアシスの次のホームページからダウンロードできます: www.soundoasis.com/gts-free-download-sound

このクーポンコードを使って無料のオーディオのダウンロードを手に入れてください: GLOTOSLEEP

リー・ティラーはアイルランドの Kerry 州の臨床催眠療法士、認知行動療法士および精神療法士です。ティラー氏は不眠症患者と睡の質に影響を与える状態を幅広く研究の対象にしています。

技術仕様
発泡樹脂: 低アレルギー性発泡樹脂。
グロー・ポイント: フォトリミネセンスは、環境にやさしく、非放射性です。これらが吸収する光のみを放出します
オンライン登録

Sound Oasis® Glo to Sleep®睡眠療法枕 GTS-1000をお買いいただきましたありがとうございます。

www.soundoasis.com/registrationでご購入をご登録いただけますと、当社ウェブサイトから別のSound Oasis®製品のご購入時に20%の割引特典を受けられます。クーポンコードWR-GTS-1000をご使用ください。当社はお客様の個人情報販売したり、他者に見せさせたりすることはありません。当社の活動調べとより革新的な製品をお客様にお届けするために対応できることをわかるのは目的です。よろしく願いたします。

Om Glo to Sleep®

Glo to Sleep er en naturlig og effektiv måde å hjælpe deg med å få den søvnen du trenger. Søvnvansker er ofte et resultat av en overaktiv hjerne ved leggetid. **Glo to Sleep** blokkerer uønsket lys og hjelper deg med å fokusere på avslapning og søvn, i stedet for dagens bekymringer. **Glo to Sleep** kan brukes hjemme, på flyet eller på hotellrommet. Den er flott for en hel natts søvn eller bare en liten lur.

Merk: **Glo to Sleep** bruker et veldig svakt og behagelig blått lys, som ikke vil forstyrre kroppens naturlige frigjøring av melatonin.

Hvordan bruke din Glo to Sleep

• Juster din **Glo to Sleep** rundt hodet med Justering av maskestropp. Når den sitter korrekt, vil din **Glo to Sleep** være behagelig å ha på seg, men sitte stramt nok på til å holde eksternt lys ute.

Slik bruker du Glo to Sleep

TRINN 1

• Aktivér **Glødepunktene** ved å legge dem under en lyskilde i rundt 30 sekunder.

• For en svakere glød, eksponer masken over kortere tid. For en sterkere glød, eksponer over lengre tid.

Forsiktig: Hold **Glo to Sleep** 15 cm (6 tommer) eller mer vekk fra varme lyspærer.

TRINN 2

• Innordne deg i en komfortabel sovestilling, juster **Glo to Sleep**-maskeposisjonen som nødvendig slik at du kan se de fire (4) **Glødepunktene** og ikke noe eksternt lys.

• Juster stroppen for å holde masken jevnt og behagelig på ansiktet.

• Juster **Glo to Sleep** for å se de fire **Glødepunktene**. Len deg tilbake og slappe av.

TRINN 3

• Se opp på **Glødepunktene** (de høyeste **Glødepunktene** du kan se på). Bruk et avslappet blikk. Du kan blunke.

• Punkt 3 og 4 er de mest effektive punktene.

MERK: **Glødepunktene** avgir ikke nok lys til utløse frigjøring av melatonin, så lyset vil ikke holde deg våken på noen måte.

TRINN 4

• Ta lange, abdominale åndedrett. La alt annet slappe av mens du puster hele veien og lungene fylles med luft og magen ekspanderer. Pust så langsomt ut og press alt ut av lungene. Vent noen sekunder og gjenta denne syklusen.

Pust INN - 1... 2... 3... 4...

Pust UT - 1... 2... 3... 4...

• Hold øynene åpne og se opp på et Glødepunkt.

Gratis Glo to Sleep Coaching track for ekstra hjelp med å sovne

Sound Oasis har gått sammen med den kjente Lee Tiller for å gi deg et gratis «sleep coaching»-lydspor som du kan lytte til mens du bruker din Glo to Sleep.

Dette lydsporet (varer under 17 minutter) har blitt laget for å brukes utelukkende med Glo to Sleep. Det inneholder naturlig lyd, musikk og Lee Tillers avslappende stemme. Dette lydsporet hjelper deg med å finne veien til en dypt avslappet tilstand i sinn og kropp ved å bruke teknikkene veileder igangsetting og «nedteilling». Det oppmuntrer deg også til å utvikle og trene på forholdspusting, en teknikk som kan være til hjelp for å engasjere sinnet og roe ned spesifikke fysiologiske prosesser.

Ved å følge Lee Tillers instruksur kan du lære å stoppe å tenke på daglige bekymringer når du legger deg, og la hjernebølgene gå naturlig saktere fra Beta til Alfa mens du flyter avgårde til søvnen. Dette gratis lydsporet kan lastes ned fra websiden til Sound Oasis på følgende måte: www.soundoasis.com/gts-free-download-sound

Vennligst bruk denne kupongkoden til å laste ned lydsporet gratis:

GLOTOSLEEP

Lee Tiller er en klinisk hypnoterapeut, kognitiv atferdsterapeut og psykoterapeut som holder til i County Kerry, Irland. Tiller arbeider i stor utstrekning med søvnløse og tilstander som kan berøre søvnkvaliteten.

Tekniske spesifikasjoner

Skum: Hypoallergenisk skum.

Glødepunkter: Selvsyende, miljøvennlig, giftfri, ikke-radioaktivt. Avgir kun lyset de absorberer.

Online Registering

Takk for at du kjøpte Sound Oasis® Glo to Sleep® Sleep Therapy Mask GTS-1000.

Vennligst registrer kjøpet ditt på

www.soundoasis.com/registration og motta en rabatt på 20% på et hvilket som helst Sound Oasis® produkt fra nettsiden vår.

Bruk rabattkoden: WR-GTS-1000 Vi selger aldri din personlige informasjon eller tillater andre å de den. Vi ønsker bare å vite hva du synes, og om det er noe vi kan gjøre bedre for å kunne levere flere innovative produkter til deg. Tusen takk!

A proposito del vostro Glo to Sleep®

Glo to Sleep è un modo naturale ed efficace per aiutarti a dormire bene. I problemi di sonno sono spesso il risultato di una mente iperattiva prima di coricarsi. **Glo to Sleep** bloccherà la luce indesiderata e ti aiuterà a concentrare la tua mente sul processo di rilassamento e sonno piuttosto che sulle preoccupazioni della giornata.

Glo to Sleep è ottimo per l'uso a casa, in aereo o nelle camere d'albergo. È ottimo per un'intera notte di sonno o semplicemente per un pisolino.

Nota: **Glo to Sleep** utilizza luci blu molto tenui e piacevoli che non interferiranno con il rilascio naturale di melatonina da parte del tuo corpo.

Come Impostare il Vostro Glo to Sleep

• Utilizzando la Regolazione del Cinturino della Maschera, adattare il vostro **Glo to Sleep** alla misura della propria testa, in modo la maschera calzi correttamente, e il vostro **Glo to Sleep** sia comodo da indossare ma stretto abbastanza da bloccare la luce esterna.

Come Usare il Vostro Glo to Sleep

PUNTO 1

• Attiva i **Punti di Glo** esponendoli alla luce per 30 secondi.

• Per dei **Punti di Glo** più tenui, ridurre l'esposizione, e aumentarla per un bagliore più intenso.

Attenzione: Non avvicinare il vostro **Glo to Sleep** a più di 15 cm (6 pollici) da una lampadina.

PUNTO 2

• Mettersi in una posizione che concili il sonno, regolando la maschera del vostro **Glo to Sleep** in modo da poter vedere quattro (4) **Punti di Glo** e nessuna luce esterna.

• Regolare il cinturino in modo che la maschera aderisca uniformemente e sia comoda da indossare.

• Allineare il vostro **Glo to Sleep** in modo da poter vedere i quattro **Punti di Glo**. Sdraiarsi e rilassarsi.

PUNTO 3

• Fissare uno sguardo rilassato sui **Punti di Glo** (sul **Punto di Glo** più in alto che si riesce a vedere). Non è necessario evitare di sbattere le ciglia.

• I **Punti di Glo** 3 e 4 sono quelli più efficaci.

NOTA: I **Punti di Glo** non emettono abbastanza luce per interferire con il naturale rilascio di melatonina del corpo, in questo modo la luce non ti terrà sveglio.

PUNTO 4

• Inspirare profondamente con l'addome. Lasciare che il corpo si rilassi mentre si respira profondamente, riempiendo i propri polmoni di aria ed estendendo la propria pancia verso l'esterno. Quindi espirare lentamente svuotando i polmoni il più possibile. Attendere alcuni secondi e ripetere il ciclo.

INSPIRARE - 1... 2... 3... 4...

ESPIRARE - 1... 2... 3... 4...

• Tenere gli occhi aperti, fissando i **Punti di Glo**.

Traccia di allenamento gratuita Glo To Sleep

In caso di fosse bisogno di un ulteriore aiuto per dormire, Sound Oasis ha collaborato con il rinomato Lee Tiller per creare una traccia audio gratuita contenente un "allenamento per dormire" che puoi ascoltare mentre indossi il tuo Glo to Sleep.

Questa traccia audio (poco meno di 17 minuti) è stata creata per funzionare esclusivamente con Glo to Sleep. Contiene i suoni della natura, la musica e la voce rilassante di Lee Tiller, questa traccia audio aiuta a guidare la mente e il corpo in un profondo stato di rilassamento grazie all'induzione guidata e alla tecnica dei "numeri discendenti".Incoraggia, inoltre, a sviluppare la pratica della respirazione, una tecnica che aiuta a impegnare la mente e a calmare gli specifici processi biologici.

Seguendo le istruzioni di Lee Tiller, puoi imparare a sospendere (o a fermare) il pensiero riguardo le preoccupazioni quotidiane e a lasciare che le tue onde cerebrali vadano naturalmente dallo stato Beta allo stato Alpha.

La traccia audio può essere scaricata dal sito Sound Oasis all'indirizzo: www.soundoasis.com/gts-free-download-sound

Usa questo codice promozionale per ottenere il download gratuito del file audio: GLOTOSLEEP

Lee Tiller è un ipnoterapista clinico, un terapeuta cognitivo-comportamentale e un psicoterapista situato nella Contea di Kerry, Irlanda. I suoi lavori vertono soprattutto sull'insonnia e sulle condizioni che possono danneggiare la qualità del sonno.

Specifiche Tecniche

Schiuma: Schiuma ipoallergenica.

Punti di Glo: Fotoluminescenti, ecologici, non tossici, non radioattivi. Risplendono solo della luce assorbita.

Registrazione online

Grazie per aver acquistato la maschera per la terapia del sonno Sound Oasis® Glo to Sleep® GTS-1000.

Registra il tuo acquisto online su www.suondoasis.com/registration e ricevi uno sconto del 20% su qualsiasi altro prodotto Sound Oasis® dal nostro sito web. Usa il codice coupon: WR-GTS-1000 Non venderemo mai le tue informazioni personali né consentiremo ad altri di vederle.

Vogliamo semplicemente sapere come stiamo facendo e se possiamo fare qualcosa di meglio in modo da potervi offrire prodotti più innovativi. Grazie!

당신의 **Glo to Sleep®**에 대해서

Glo to Sleep은 필요한 수면을 취하는 데 도움이 되는 자연스럽고 효과적인 방법입니다. 수면 문제는 종종 취침 시간에 지나치게 활동적인 마음의 결과입니다. **Glo to Sleep**은 원하지 않는 빛을 차단하고 하루의 걱정보다는 이완과 수면의 과정에 마음을 집중할 수 있도록 도와줍니다.
Glo to Sleep은 잠, 비행기 또는 호텔 객실에서 사용하기에 좋습니다. 밤새 잠을 자거나 낮잠을 자기에 좋습니다.참고: **Glo to Sleep**은 신체의 자연적인 멜라토닌 방출을 방해하지 않는 매우 어둡고 쾌적한 청색광을 사용합니다.

Glo to Sleep 셋업 방법

• **Glo to Sleep**을 머리에 쓰로 마스크 스트랩 조정 장치로 조절합니다.

정확히 조절하시면 편안하게 **Glo to Sleep**을 착용할 수 있으며, 외부의 빛을 완벽하게 차단시켜 줍니다.

Glo to Sleep 사용방법

스텝 1(STEP 1)

• 밝은 곳에 Point of Glo 를 약 30초 동안 노출하여 활성화하십시오.

• 소프트한 **Glo**을 원하신다면, 시간을 짧게 작동하십시오. 밝은 **Glo**을 원할성경우, 장시간도 작동시키세요.

주의: **Glo to Sleep**으로 수면을 취할성경우 구근에서 6치 혹은 그 이상의 거리를 유지하시기 바랍니다.

스텝 2(STEP 2)

• 편안한 수면 포지션을 설정하시려면, **Glo to Sleep** 마스크 포지션을 **Glo 4**포인트가 표시될 때까지 조절하시면 외부빛이 차단됩니다.

조절하시기 바랍니다.

• 마스크가 얼굴 안면에 편안하게 착용되도록 스트랩을 조절하세요.

• **Glo to Sleep**을 4포인트로 조절하시고 편안히 휴식을 취하시면 됩니다.

스텝 3(STEP 3)

• **Points of Glo**을 봅니다.(최상의 **Points of Glo**). 편안하게 빛을 응시합니다. 눈을 깜빡여려도 됩니다.

• 포인트3과 4는 가장 효과적인 포인트입니다.

주의사항: **Points of Glo**은 신체의 멜라토닌을 자연적으로 방출시키는 데 영향을 미칠 수 있는 충분한 빛을 발하지 않기 때문에 빛으로 인하여 깨어날 수 있는 일은 발생하 지 않을 것입니다.

스텝 4(STEP 4)

• 복부의 호흡을 깊하게 하세요. 숨을 들이마실 때 모든 것을 풀어주고 복부를 확대하면서 폐부를 공기로 채우세요. 그 뒤에 천천히 내쉬고 모든 것을 폐부에서 밖으로 짜내버립니다. 몇 초 기다리고 나서 다시 이 과정을 반복합니다.

숨을 들이쉬다. 1... 2... 3... 4...

숨을 내쉬다. 1... 2... 3... 4...

• 눈이 떠져 있고, **Point of Glo**을 봅니다.

무료 **Glo to Sleep** 수면 코칭 추적

마음을 잡고 특정 생리적 과정을 진정시키는 데 도움을 주고 있습니다.

본 오디오 트랙은 (17분 미만) Glo to sleep와 독점적으로 작업되기 위하여 제작되었습니다. 자연음, 음악과 Lee Tiller의 초콜렛트 같은 편안한 목소리가 함유된

Lee Tiller의 구두 지침법을 따르면 취침시 생활적인 고민 생각을 정지 (중지) 하는 것 을 배울 수 있고 잠이 들 때 여러분의 뇌파는 자연스럽게 베타 상태로부터 알파 상태 로 천천히 느려지게 됩니다. 무료 오디오 트랙은 다음 **Sound Oasis** 웹사이트에서 다운로드가 가능합니다.:

www.soundoasis.com/gts-free-download-sound 본 쿠폰 번호를 사용하여 무료 오디오를 다운로드하시기 바랍니다.

GLOTOSLEEP

Lee Tiller는 아일랜드, 케리 주에 살고 있는 임상 최면술사, 정신보건 치유사 및 정신 요법의사입니다. Tiller씨는 불면증 환자와 수면의 질에 영향을 미칠 수 있는 컨디션에 관련하여 광범위한 작업을 펼치고 있습니다.

기술 규격 설명

거품: 저자극성인 거품

Points of Glo: 광루미네선스, 친환경적, 무독성, 무방사성, 다만 흡수된 빛을 냅니다.

온라인 등록

Sound Oasis® Glo to Sleep® 수면 테라피 마스크 **GTS-1000**을 구입해 주셔서 감사합니다.

www.soundoasis.com/registration에서 온라인으로 구매를 등록하고 당사 웹사이트에서 다른 **Sound Oasis®** 제품에 대해 **20%** 할인을 받으실지도요. 쿠폰 코드 사용: **WR-GTS-1000**
당사는 귀하의 개인 정보를 절대 판매하거나 다른 사람이 볼 수 없도록 합니다. 우리는 단순히 우리가 어떻게 하고 있는지, 더 혁신적인 제품을 여러분에게 제공할 수 있도록 더 나은 일을 할 수 있는지 알고 싶을 뿐입니다. 고맙습니다!"

sound oasis® sleep better. feel better. live better.®

GTS-1000

Glo to Sleep®
Sleep Therapy Mask | *Switch off your mind.*



Sound Oasis® をお選びいただきありがとうございます。サウンドオアシス®は、サウンドセラピーシステムおよび電子的スリープマスクにおいて世界のリーダーです。当社は、卓越した品質と最先端のテクノロジーを組み合わせた創造的な睡眠のソリューションで、皆様が生活を更に健康的に楽しめることを実現することに専念しております。本製品のご使用を開始される前に、以下の重要な情報を注意深くお読みくださるようお願いいたします。

ありがとうございます！

Takk for at du valgte Sound Oasis®. Sound Oasis® er verdensledende innen lydterapisystemer og elektroniske sovemasker. Vi er opptatt av å gjøre livet ditt sunnere og bedre med kreative søvnløsninger som kombinerer overlegen kvalitet med den aller nyeste teknologien. Vennligst sett av litt tid til å gå gjennom følgende viktig informasjon før du bruker dette produktet.

Takk!

Grazie per aver scelto Sound Oasis®. Sound Oasis® è il leader mondiale riguardo i sistemi di terapia del suono e le mascherine elettroniche per il sonno. La nostra missione è rendere la vita più salutare e più godibile grazie a soluzioni creative per il sonno, capaci di combinare una qualità superiore con la tecnologia più all'avanguardia.

Prima di passare all'uso pratico del prodotto, la preghiamo cortesemente di spendere qualche minuto del suo tempo per prendere visione delle seguenti importanti informazioni. I nostri più vivi ringraziamenti!

Vielen Dank für die Wahl von Sound Oasis®. Sound Oasis® ist weltweit führend in der Entwicklung von Sound-Therapie-Systemen und elektronischen Schlafmasken. Wir sind entschlossen, Ihr Leben mit kreativen Schlaf-Lösungen gesünder und angenehmer zu gestalten, indem wir höchste Qualität mit der neuesten Technologie kombinieren. Nehmen Sie sich bitte einen Moment Zeit, um die folgenden, wichtigen Informationen durchzulesen, bevor Sie dieses Produkt benutzen. Vielen Dank!

Gracias por elegir Sound Oasis®. Sound Oasis® es el líder mundial en sistemas de terapia de sonido y máscaras electrónicas para dormir. Estamos dedicados a hacer su vida más saludable y más agradable con soluciones creativas para el sueño que combinen una calidad superior con la tecnología más reciente.

Por favor tómesse unos momentos para revisar la importante información a continuación antes de usar este producto. ¡Gracias!

이 전기를 이용하기 전에 반드시 밑에 있는 중요한 정보를 잠시 보세요.

감사 드립니다!