



Panduan Protokol Neuroakustik

Selamat datang di Protokol Neuroakustik YouMind®.

Kumpulan sesi ini dirancang secara khusus untuk mendukung berbagai kondisi mental dan fisiologis melalui teknologi **isochronic tones (nada isokronik)**. Berbeda dengan musik yang hanya ditujukan untuk relaksasi, setiap sesi menggunakan stimulasi ritmis yang dirancang secara presisi untuk membantu mengarahkan aktivitas otak menuju pola yang berkaitan dengan istirahat, fokus, keseimbangan emosional, dan kinerja kognitif.

Dengan penggunaan secara rutin, otak akan semakin mengenali pola-pola ini sehingga lebih mudah mencapai kondisi tersebut secara alami seiring waktu.

Sebelum Memulai

Agar setiap sesi memberikan manfaat yang optimal, harap ikuti panduan berikut:

- Bacalah petunjuk untuk setiap sesi sebelum mendengarkan.
- Gunakan headphone atau earphone stereo, kecuali jika disebutkan sebaliknya.
- Pilih tempat yang tenang dan minim gangguan.
- Ikuti posisi mendengarkan yang direkomendasikan untuk setiap sesi.
- Jangan memaksakan pengalaman. Cukup rileks dan biarkan sesi berlangsung secara alami.
- Penggunaan secara rutin umumnya memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan penggunaan sesekali.

Sebelum menggunakan sesi pertama Anda, pastikan untuk membaca **Penafian Keselamatan** di bagian akhir halaman ini.

Tidur Nyenyak & Pemulihan Malam

Nightfall and Sleep Induction

Sesi ini membantu transisi alami menuju tidur yang lebih dalam dengan menenangkan pikiran dan menstabilkan sistem saraf.

Cara penggunaan

- Dengarkan saat waktu tidur.
 - Gunakan dalam posisi berbaring.
 - Pejamkan mata selama sesi berlangsung.
 - Gunakan headphone atau earphone untuk pengalaman yang optimal.
 - Biarkan diri Anda tertidur secara alami.
-

Suasana Hati, Kehadiran & Keseimbangan Kognitif

Calm Flow and Presence

Sesi ini dirancang untuk membantu menciptakan kondisi mental yang lebih positif dan seimbang. Selain mendukung kesejahteraan emosional, sesi ini juga membantu meningkatkan kejernihan berpikir, proses belajar, daya ingat, koordinasi, serta ritme sirkadian yang sehat. Sesi ini juga sangat sesuai ketika Anda ingin memberi ruang bagi alam bawah sadar untuk memproses dan menghubungkan berbagai informasi.

Cara penggunaan

- Berbaringlah di tempat yang tenang dan nyaman.
 - Pejamkan mata.
 - Tetap rileks dan tidak banyak bergerak selama sesi berlangsung.
 - Gunakan headphone atau earphone.
-

Ketenangan, Ketahanan Emosional & Keseimbangan

Centered State and Even Horizon

Sesi ini membantu menenangkan pikiran yang terlalu aktif dan mengembalikan keseimbangan emosional saat Anda merasa stres atau kewalahan. Dengan penggunaan secara rutin, otak juga akan belajar memasuki dan mempertahankan kondisi tenang ini dengan lebih mudah.

Cara penggunaan

- Berbaring di tempat yang tenang dan nyaman.
- Pejamkan mata.
- Tetap diam selama sesi berlangsung.

- Gunakan headphone atau earphone.
-

Fokus, Kejernihan & Flow

The Zone

Sesi ini mendukung fokus yang berkelanjutan, kejernihan mental, serta kondisi waspada yang tetap tenang. Sesi ini sangat cocok digunakan saat berjalan, karena banyak pengguna melaporkan merasa lebih hadir, lebih fokus, dan lebih jernih secara mental tanpa merasa terlalu terstimulasi.

Cara penggunaan

- Dapat digunakan sebelum bekerja, saat mengerjakan tugas yang membutuhkan konsentrasi, atau ketika berjalan.
 - Dapat didengarkan sambil duduk, berbaring, atau berjalan di lingkungan yang aman dan sudah dikenal.
 - Dapat digunakan dengan mata terbuka maupun tertutup.
 - Jika digunakan pada malam hari, beri jeda setidaknya dua jam sebelum waktu tidur.
 - Ini adalah sesi audio asimetris dan harus didengarkan menggunakan headphone stereo.
-

Konsistensi Membawa Hasil

Seperti halnya bentuk latihan mental lainnya, manfaat stimulasi neuroakustik berkembang seiring waktu. Meskipun banyak orang merasakan manfaatnya sejak penggunaan pertama, penggunaan secara rutin membantu otak menjadi semakin efisien dalam mengakses kondisi-kondisi positif tersebut secara mandiri.

Pilih sesi yang paling sesuai dengan kebutuhan Anda saat ini, lalu jadikan pengalaman ini sebagai bagian dari rutinitas kesejahteraan Anda.

Penafian Keselamatan

Harap membaca penafian ini sebelum menggunakan Protokol Neuroakustik YouMind®.

Sesi-sesi ini **tidak diperuntukkan** bagi individu berusia di bawah 18 tahun, wanita hamil, penderita epilepsi atau yang memiliki riwayat kejang, maupun pengguna alat pacu jantung atau perangkat medis elektronik yang ditanamkan di dalam tubuh.

Jangan menggunakan sesi ini saat mengemudi, mengendarai sepeda, mengoperasikan mesin, atau melakukan aktivitas apa pun yang memerlukan perhatian penuh.

Jika Anda memiliki kondisi neurologis atau kekhawatiran terkait kesehatan, konsultasikan terlebih dahulu dengan tenaga medis sebelum menggunakan sesi ini.

Protokol ini dirancang untuk mendukung kesejahteraan dan **bukan** dimaksudkan untuk mendiagnosis, mengobati, menyembuhkan, atau mencegah kondisi medis apa pun.