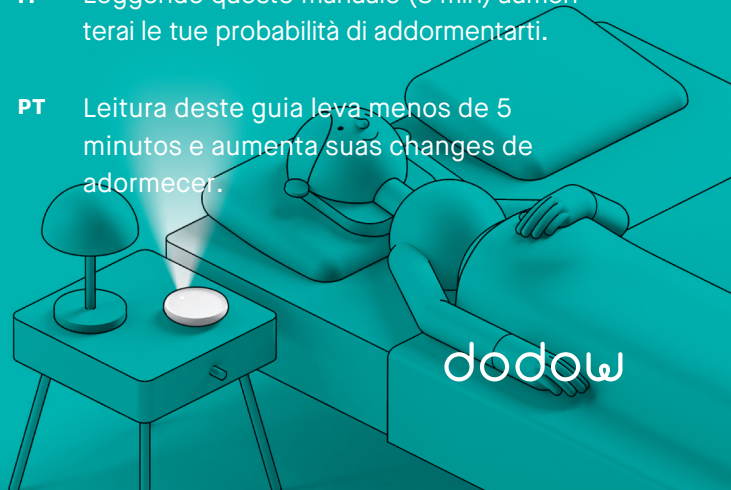
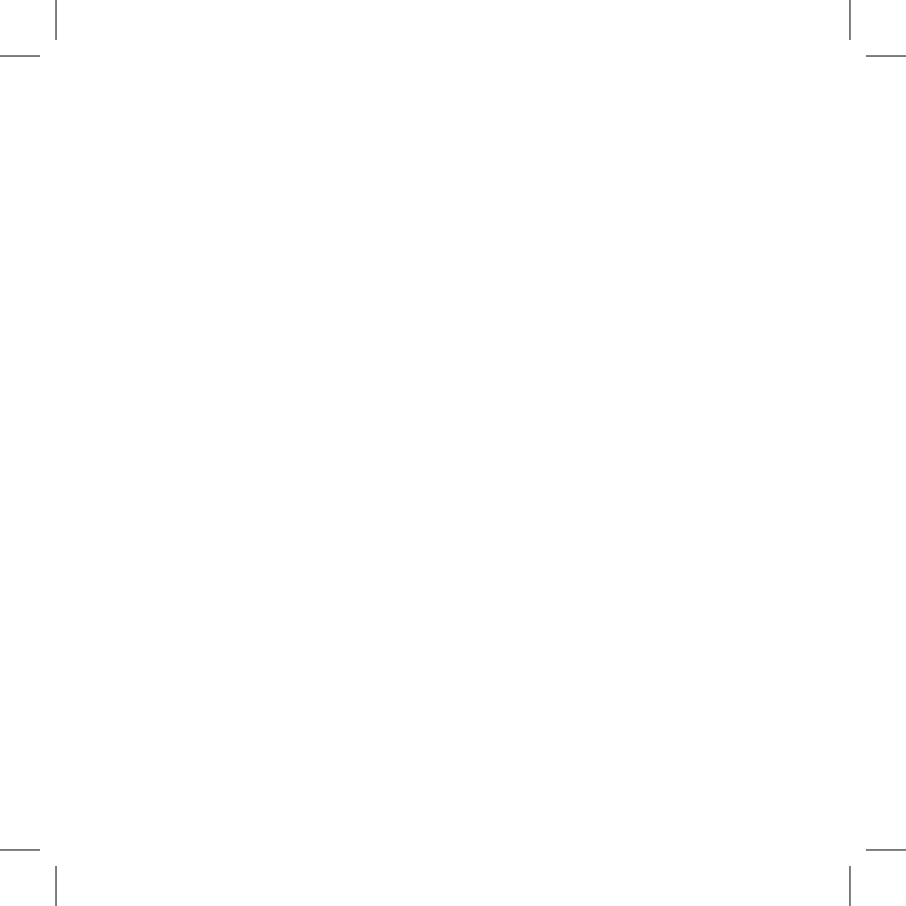


- DE** Das Lesen des Handbuchs (5 Min) erhöht Ihre Wahrscheinlichkeit des Einschlafens.
- ES** Leer este manual (5 min) aumentará significativamente tus probabilidades de dormirte.
- IT** Leggendo questo manuale (5 min) aumenterai le tue probabilità di addormentarti.
- PT** Leitura deste guia leva menos de 5 minutos e aumenta suas chances de adormecer.





dodow

Wir sind Livlab, ein Team aus Insomnikern, Designern und Geschäftsleuten, deren Mission es ist, Ihren Schlaf zu verbessern.

DAS PROBLEM. Heute gibt es viele natürliche Lösungsansätze mit sehr positiven Ergebnissen: Therapie, Sophrologie, Yoga, Meditation. Und trotzdem haben es diese Techniken aufgrund ihrer hohen Kosten oder Zeitaufwand nicht geschafft, sich weit zu verbreiten.

UNSERE LÖSUNG. Wir haben die besten dieser Lösungsansätze herangezogen, um Dodow zu designen; das erste Lichtmetronom, das Ihr Gehirn zum Umlernen bewegt, damit Sie natürlich allein einschlafen können — ganz ohne Medikamente.

DE

6 **Bevor Sie loslegen**

- 7 Eigenschaften
- 8 Batterien einlegen / tauschen
- 9 Dodow einschalten
- 10 Einstellungen zur Lichtintensität ändern
- 11 Dodow abschalten

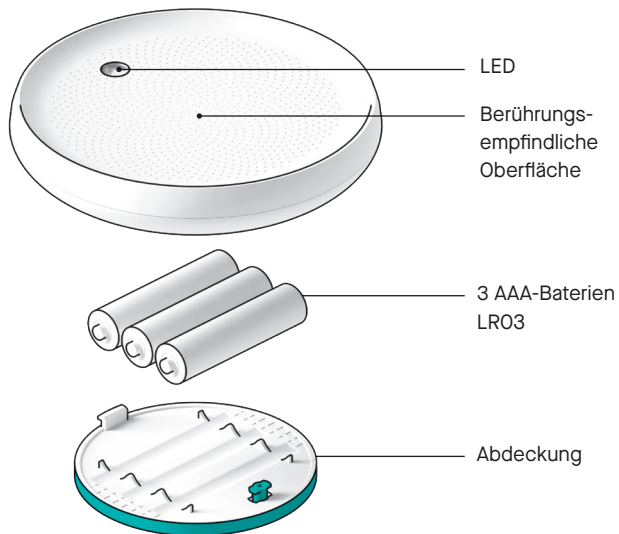
12 **Gebrauch**

- 13 Mit Dodow Einschlafen
- 18 Physiologische Mechanismen
- 20 Begleitende Übungen
- 23 Häufig gestellte Fragen
- 26 Garantie & Ausschluss

Deutsch

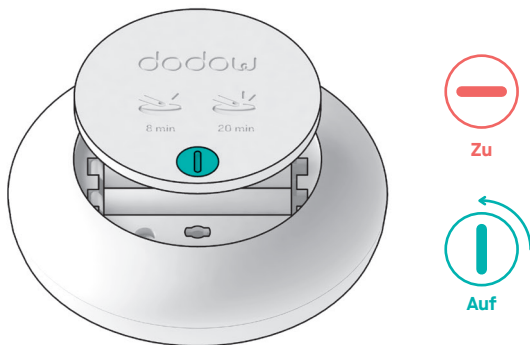
Bevor Sie loslegen

Eigenschaften



Batterien einlegen / tauschen

Dodow leuchtet auf, wenn die Batterien leer sind.



Dodow einschalten

Sie können zwischen zwei Modi wählen.
Lesen Sie hier, wie Sie einen davon aktivieren:



8-MINUTEN-MODUS.

Berühren Sie das Touchpad einmal.



20-MINUTEN-MODUS. Berühren Sie das Touchpad zweimal. Während des 8-Min-Modus können Sie in den 20-Min-Modus übergehen, ohne noch einmal von vorne beginnen zu müssen. Dazu berühren Sie das Touchpad ebenfalls zweimal.

Einstellungen zur Lichtintensität ändern

Wenn das Licht, das an die Decke projiziert wird, Ihnen nicht gefällt, können Sie die Helligkeitseinstellungen verändern. Bitte stellen Sie dafür zunächst sicher, dass Ihr Dodow ausgeschaltet ist.



AKTIVIEREN SIE DEN EINSTELLUNGSMODUS. Drücken Sie mit Ihrem Finger sanft 3 Sekunden lang auf das Touchpad, sodass die LEDs aufleuchten. Bitte beachten Sie, dass das Licht nicht blinken soll.



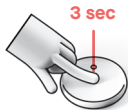
WÄHLEN SIE ZWISCHEN 3 HELLIGKEITSEINSTELLUNGEN. Berühren Sie das Touchpad, um durch die Einstellungen zu navigieren.



BESTÄTIGEN SIE IHRE AUSWAHL. Drücken Sie mit Ihrem Finger 3 Sekunden auf die berührungsempfindliche Oberfläche, bis sich die LEDs abschalten.

Dodow abschalten

Dodow schaltet sich automatisch am Ende jeder Übung ab.

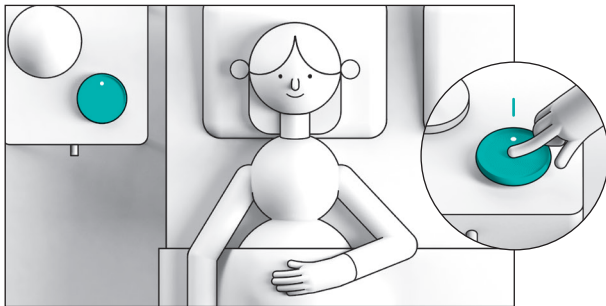


Sie können Dodow vorher abschalten, indem Sie das Touchpad mit Ihrem Finger für 3 Sekunden berühren.

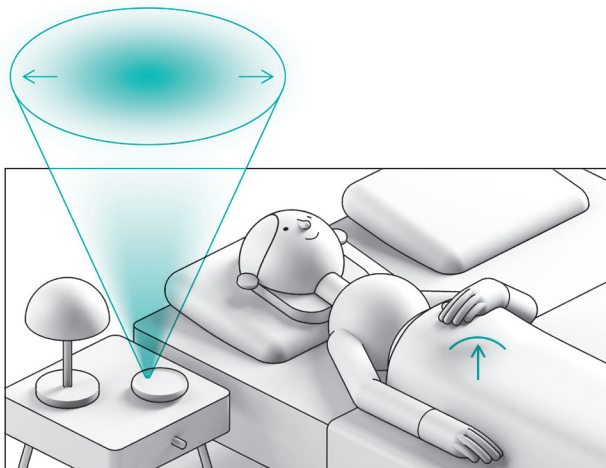
Gebrauch

Mit Dodow einschlafen

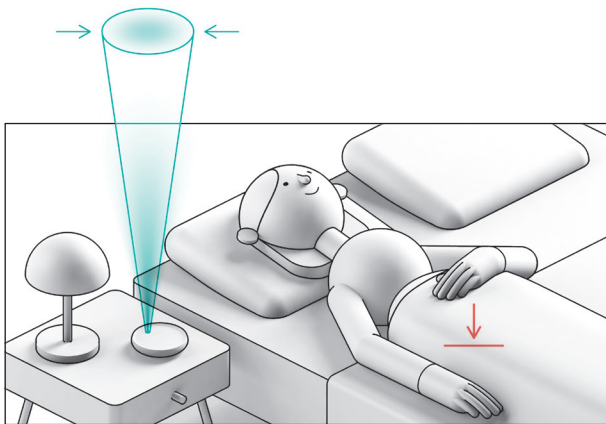
- 1. AUFBAU.** Behalten Sie Dodow in Reichweite und aktivieren Sie den 8- oder 20-Minuten-Modus



2. **ATMUNG.** Konzentrieren Sie sich auf das blaue Licht an der Decke und passen Sie sanft Ihre Atmung an das Licht an.

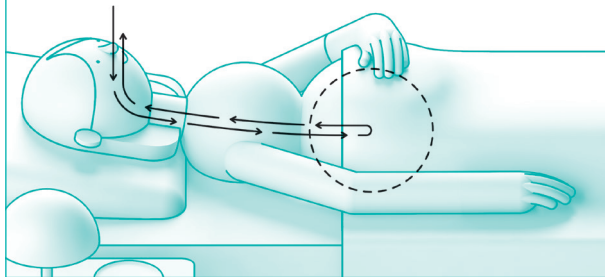


Atmen Sie ein, wenn es sich ausdehnt.

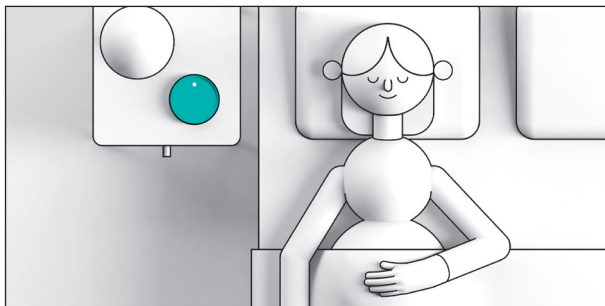


Atmen Sie aus, wenn es sich zusammenzieht.

Atmen Sie aus dem Unterbauch heraus. Bleiben Sie passiv und zwingen Sie sich selbst nicht in den Schlaf. Sie können von allein einschlafen, Dodow beschleunigt nur den Prozess. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Unterbauch (der Bereich unter dem Bauchnabel) und versuchen Sie, diesen Bereich Ihres Körpers zu spüren.



- 3. EINSCHLAFEN.** Schlaf wird Sie ganz natürlich während oder nach der Übung übermannen. Dodow schaltet sich automatisch ab.



Physiologische Mechanismen

Verständnis für die Funktionsweise von Dingen erleichtert es, die Vorteile dessen zu genießen. Nehmen Sie sich 30 Sekunden, um weiterzulesen, oder sehen Sie sich unser Video unter mydodow.com/video an.



Wachzustand



Entspannungszustand

- 1. WACHZUSTAND.** Das Ungleichgewicht im autonomen Nervensystem ist für die meisten Einschlafprobleme verantwortlich: Wenn es nicht korrekt funktioniert, können Neurotransmitter Ihrem Gehirn signalisieren, wach zu bleiben.
- 2. ATMUNG.** Dodow hilft Ihnen dabei, das Gleichgewicht im autonomen Nervensystem wiederherzustellen mittels Atemübungen. Eine langsame und gleichmäßige Atmung (6 Atemzüge pro Min ist optimal) hilft dabei, den Baroreflex zu stimulieren: ein physiologischer Mechanismus, der Ihnen erlaubt zu entspannen.
- 3. ENTSPANNUNGSZUSTAND.** Nach 8 Minuten befinden Sie sich im Entspannungs- und Verdauungsmodus. Ihre Verdauung verlangsamt sich, die Ausschüttung von Neurotransmittern versiegt und Ihr Körper ist vollständig entspannt. So sind Sie weniger aufnahmefähig gegenüber Ihren Gedanken und den Umgebungsgeräuschen. Schlaf ist in greifbarer Nähe.

Begleitende Übungen

KONZENTRIEREN SIE SICH AUF IHREN UNTERBAUCH.

Indem Sie Ihren Fokus kontinuierlich auf Ihren Unterbauch legen, steigern Sie den Blutfluss in diesen Bereich (es fließt also mehr Blut in diesen Bereich Ihres Körpers). Die Blutversorgung zum Gehirn sinkt, weshalb die Gehirnaktivität abnimmt und Sie sich weniger gestresst fühlen.

Während Sie Ihre Atmung an Dodows Licht anpassen, konzentrieren Sie sich sanft auf den unteren Bauchbereich: Versuchen Sie, diesen Teil Ihres Körpers bewusst zu spüren. So können Sie Ihre Konzentration aufteilen: Zu 50 % passen Sie Ihre Atmung an das Licht an, zu 25 % spüren Sie Ihren Unterbauch und zu 25 % konzentrieren Sie sich auf die restlichen Empfindungen, die Sie nicht kontrollieren können.

MENTALE SÄTTIGUNG.

Diese Übung ist für diejenigen, die zu viel nachdenken. Das Ziel ist, eine Ablenkung zu erschaffen, die Ihre Gedanken mit etwas deutlich weniger Stimulierendem beschäftigt als Ihre eigenen Gedanken. Sie könnten zunächst Schwierigkeiten haben, Dodows Übungen zu folgen. Versuchen Sie diese Übung daher gern während mehrerer Sitzungen.

Während Sie Ihre Atmung an das Licht anpassen, wiederholen Sie (gedanklich) so klar und deutlich wie möglich: "Einatmen", während Sie einatmen, und "Ausatmen", während Sie ausatmen. Wenn Sie das nicht schaffen, probieren sie "1" beim Einatmen und "2" beim Ausatmen - oder sie wiederholen einfach "A" für beide. Egal was Sie nehmen, das Wort muss an die jeweilige Dauer der Einatmungs- oder Ausatemungsphase angepasst werden. Je langsamer also die Atmung ist, desto länger sollten Sie brauchen, um die Worte still auszusprechen.

KONZENTRIEREN SIE SICH AUF DAS LICHT.

Wenn Sie nach vier Sitzungen immer noch Probleme mit den Atemübungen haben, ist diese Übung wie gemacht für Sie. Das Ziel ist, die hypnotisierende Wirkung der verschiedenen Lichtintensitäten zu nutzen, damit Sie besser loslassen können, und sich visuell auf etwas zu konzentrieren, um das Gehirn zu beschäftigen.

Passen Sie Ihre Atmung diesmal nicht an den Rhythmus des Lichts an. Lassen Sie Ihre Augen geöffnet und versuchen Sie sich auf die unterschiedlichen Lichtintensitäten zu konzentrieren. Fokussieren Sie etwa 70 % Ihrer Aufmerksamkeit auf die unterschiedlichen Lichtintensitäten. Fühlen Sie, wie sich Ihre Pupillen langsam weiten, wenn der Lichtkegel sich ausdehnt, und wie sie sich zusammenziehen, wenn es auch das Licht tut. Erlauben Sie Ihrem Verstand, sich von dem Rhythmus des Lichts an Ihrer Decke ablenken zu lassen. Konzentrieren Sie sich aber besser nicht zu verbissen auf das Licht, um Kopfschmerzen zu vermeiden.

Häufig gestellte Fragen

Soll man einatmen, wenn sich das Licht ausdehnt oder wenn es sich zusammenzieht? Sie sollten einatmen, wenn sich der Lichtkegel ausdehnt, und ausatmen, wenn er sich zusammenzieht.

Das Ausatmen scheint länger anzudauern als das Einatmen, ist das normal? Ja, die Ausatemphase dauert gewollt länger. Tatsächlich wird bei langsamer Ausatmung (und wenn die Ausatmung länger andauert als die Einatmung) mehr CO₂ freigesetzt. Wenn die CO₂-Konzentration im Blut sinkt, verringert sich auch die Größe der Gehirngefäße. Dieses Phänomen, auch Vasokonstriktion genannt, schafft ein Gefühl von Müdigkeit, welches für das Einschlafen förderlich ist.

Worauf sollte ich meine Aufmerksamkeit konzentrieren? Ein Teil Ihrer Aufmerksamkeit wird sich automatisch auf das Licht und das entsprechende Tempo konzentrieren. Sie sollten Ihre restliche Aufmerksamkeit auf Ihren unteren Bauch richten. Tun Sie dies ganz

sanft, ohne Anstrengung und mit positiver Grundeinstellung. Diese Übung lässt sich sehr einfach durchführen und erfordert fast gar keinen mentalen Aufwand.

Sollte ich versuchen an nichts zu denken? Nein, das wäre kontraproduktiv. Viel mehr sind Ihre Gedanken gar nicht das Problem, weshalb Sie nicht einschlafen können - Ihre Reaktion darauf ist es! Weil Sie davon gestresst sind, wollen Sie sie abstellen. Weil dieser Versuch aber zum Scheitern verurteilt ist, werden Sie dadurch nur frustrierter sein ... und noch unwahrscheinlicher in den Schlaf finden. Dodow hilft Ihnen schon nach 8 Minuten, Ihre Gedanken loszulassen - sie werden nicht mehr länger ein Hindernis auf dem Weg zum Schlaf sein.

Nach ein paar Minuten fühle ich mich schon müde. Kann ich meine Augen schließen und die Position verändern? Probieren Sie, die Übung so lang wie möglich durchzuhalten, da Müdigkeit kein Garant für tatsächlichen Schlaf ist. Je stärker Sie anstreben, wachzubleiben, desto eher werden Sie einschlafen: Dieses Phänomen wird auch paradoxe Intention genannt.

Stört Dodow die Person, die neben mir liegt? Wenn die Augen der Person neben Ihnen geschlossen sind, wird sie dadurch nicht gestört werden. Wenn sie die Übungen mit Ihnen macht, wird sie ebenfalls sehr schnell einschlafen.

Ich habe Dodow bereits einmal probiert und es hat nicht geklappt. Ist das normal? Tests haben gezeigt, dass der erste Versuch nur selten auch klappt. Geben Sie sich ein, zwei Nächte, um sich an Dodow zu gewöhnen.

Ich schlafe gewöhnlich auf meiner Seite, warum soll ich mich auf den Rücken legen? Indem Sie auf dem Rücken liegen, können Sie die Vorteile von Dodow einfacher ernten. Wenn Sie die Übung auf dem Rücken liegend bis zum Ende machen, können Sie es sich in Ihrer gewöhnlichen Position gemütlich machen, sofern Sie noch wach sind, und werden dann zügig einschlafen.

Dodow scheint nicht richtig zu funktionieren – warum? Probieren Sie, Dodow neuzustarten: Entfernen Sie einfach die Batterien und legen Sie sie anschließend wieder ein.

Garantie & Ausschluss

GARANTIE. Der Kunde profitiert in einem Zeitraum von zwei Jahren von der Garantie gegen versteckte Mängel. Eine Rücksendung des Produkts im Rahmen der oben genannten Garantie bedarf der vorherigen Zustimmung von LIVLAB. Für den Fall, dass ein Herstellungsfehler das Produkt unbrauchbar macht, kann sich der Kunde unter support@mydodow.com an den LIVLAB Kundenbetreuungs-Service wenden. Livlab verpflichtet sich, dem Kunden das Produkt in einwandfreiem Zustand kostenlos zurückzuschicken oder es zu ersetzen. Sollte das Produkt nicht auf Lager sein oder nicht repariert werden können, wird dem Kunden ein Ersatz oder eine Rückerstattung des ursprünglichen Produkts angeboten. Eine Rücksendung des Produkts im Rahmen der oben genannten Garantie bedarf der vorherigen Zustimmung von LIVLAB. Das defekte Produkt muss in der Originalverpackung mit allen Teilen und Zubehör zurückgesandt werden. Produkte, die unvollständig oder beschädigt sind und / oder deren Originalverpackung sich verschlechtert hat, werden im Rahmen dieser Garantie nicht zurückgenommen oder umgetauscht. **AUSSCHLUSS.** Befragen Sie Ihren Arzt, bevor Sie Dodow bei einem ernsthaften medizinischen Problem oder nach einer Abdomen- oder Thorax-Operation anwenden. Dodow ist kein medizinisches Gerät.



Schlafen Sie gut!

Somos Livlab,
un equipo formado por insomnes,
diseñadores y emprendedores,
con la misión de mejorar tu sueño.

EL PROBLEMA. a día de hoy, hay soluciones naturales que dan unos resultados excelentes: terapias, relajación, yoga y meditación. No obstante, como requieren una considerable inversión de dinero o tiempo, no están muy extendidas entre la población.

NUESTRA SOLUCIÓN. elegimos la mejor de las soluciones disponibles para diseñar Dodow, el primer metrónomo luminoso que reeduca al cerebro para que vuelva a dormir de forma natural, sin medicación.



ES

30 **Iniciación**

- 31 Características
- 32 Insertar o cambiar las pilas
- 33 Encender Dodow
- 34 Regular la luminosidad
- 35 Apagar Dodow

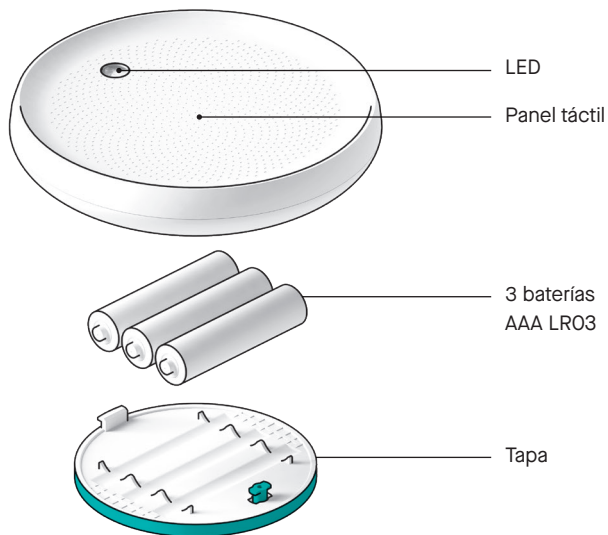
36 **Utilizar Dodow**

- 37 Dormirse con Dodow
- 42 Mecanismo fisiológico
- 44 Ejercicios adicionales
- 47 Preguntas frecuentes
- 50 Garantía y Advertencia

Español

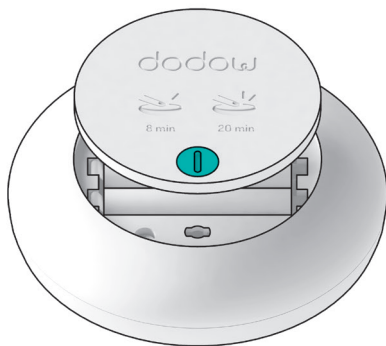
Iniciación

Características



Insertar o cambiar las pilas

La luz de Dodow parpadea cuando las pilas se agotan.



Cerrado



Abierto

Encender Dodow

Se puede elegir entre dos modalidades respiratorias de distinta duración. Se activan de la forma siguiente:



MODO 8 MINUTOS.

Tocar una vez el panel táctil.



MODO 20 MINUTOS. Tocar dos veces el panel táctil. Durante el modo 8 min, se puede activar el modo 20 min sin tener que empezar el ejercicio desde el principio.

Regular la luminosidad

Se puede modificar la luz proyectada en el techo regulando su luminosidad. Para ello, Dodow debe estar apagado.



ACTIVAR EL MODO DE AJUSTES. Pulsar suavemente el panel táctil durante 3 segundos, para que los LED se enciendan. No deben parpadear.



ELEGIR ENTRE LOS 3 NIVELES DE LUMINOSIDAD. Tocar repetidamente el panel táctil para desplazarse entre los niveles.



CONFIRMAR LA SELECCIÓN. Pulsar el panel táctil durante 3 segundos, hasta que los LED se apaguen.

Apagar Dodow

Dodow se apaga automáticamente al final de cada ejercicio.

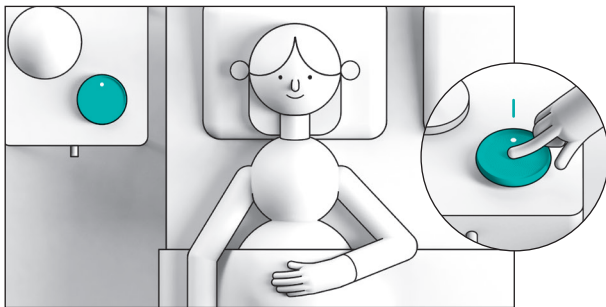


Se puede apagar antes, pulsando el panel táctil durante 3 segundos.

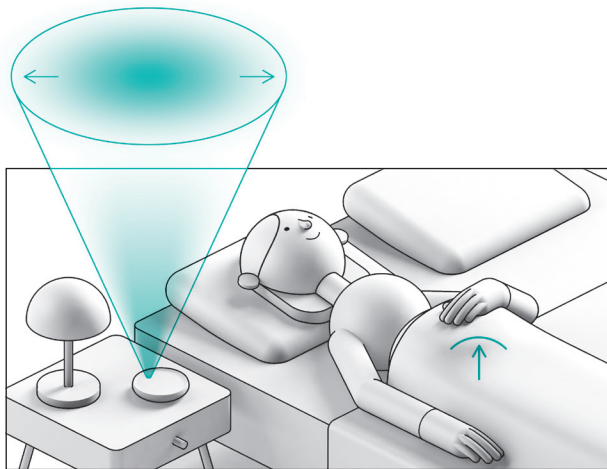
Utilizar Dodow

Dormirse con Dodow

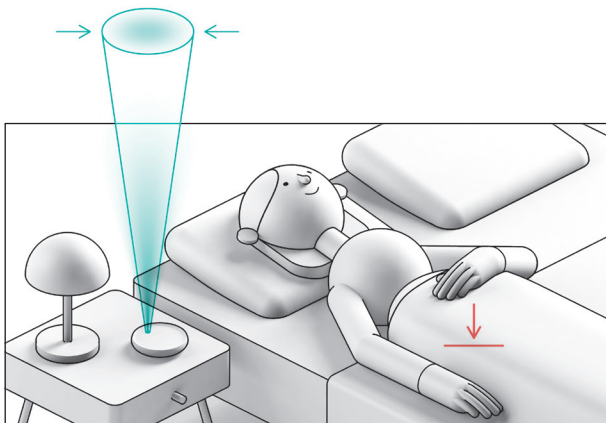
- 1. INICIO.** Situar Dodow al alcance de la mano y activar el modo de 8 ó 20 minutos.



2. RESPIRAR. Mirar el halo azul proyectado en el techo e ir sincronizando la respiración con el ritmo de la luz:

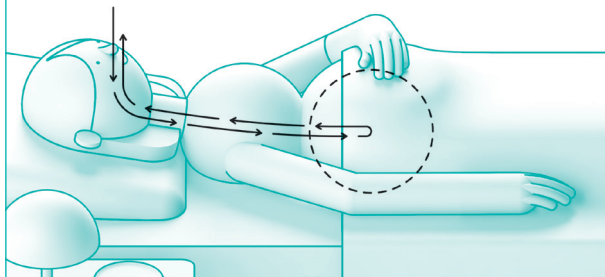


Inhalar cuando se expande.

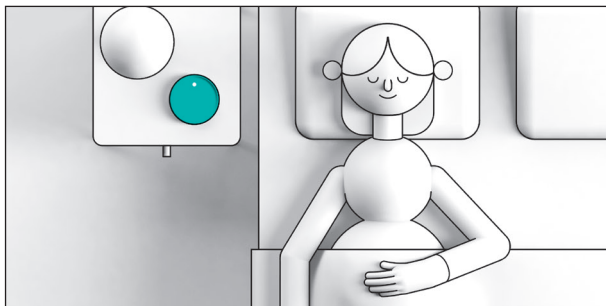


Exhalar cuando se contrae.

Respira con la parte inferior del abdomen (respiración abdominal). Permanece pasivo, sin esforzarte por conciliar el sueño: sabes dormirte solo y Dodow únicamente acelera el proceso. Para respirar mejor, presta atención a la parte inferior del abdomen (por debajo del ombligo) e intenta notar las sensaciones en la zona.



3. **DORMIRSE.** El sueño llegará de forma natural durante el ejercicio o poco después. Dodow se apagará automáticamente.



Mecanismo fisiológico

Entender el funcionamiento de algo nos prepara mejor para aprovechar sus beneficios. Dedicar 30 segundos a leer este apartado o a ver nuestro video en mydodow.com/video.



Estado de alerta



Rest state

- 1. ESTADO DE ALERTA.** La mayoría de dificultades a la hora de dormirse se deben a un desequilibrio del sistema nervioso autónomo: si sigue en estado de alerta a la hora de acostarse, neurotransmisores como la noradrenalina envían al cerebro la señal de permanecer despierto.
- 2. RESPIRACIÓN.** Dodow ayuda a restablecer el equilibrio del sistema gracias a la respiración lenta. Respirando a un ritmo lento y regular (el óptimo es de 6 respiraciones por minuto) se estimula el barorreflejo: un mecanismo fisiológico que permite relajarse.
- 3. ESTADO DE REPOSO.** Tras 8 minutos, el organismo se encuentra el estado de reposo. El metabolismo se ralentiza, la secreción de neurotransmisores se detiene y el cuerpo está totalmente relajado, mucho menos receptivo a los propios pensamientos y al ruido ambiental: estarás listo para conciliar el sueño.

Ejercicios adicionales

CENTRARSE EN LA PARTE INFERIOR DEL ABDOMEN.

Al centrar la atención continuamente sobre la parte inferior del abdomen, por debajo del ombligo, se incrementa el flujo sanguíneo hacia esta zona (circula más sangre por ella). Así, disminuye la irrigación del cerebro y se ralentiza la actividad cerebral, origen de la agitación.

A la vez que sincronizas tu respiración con la luz de Dodow, dirige suavemente la atención a la parte inferior del abdomen e intenta centrarte en las sensaciones de la zona. Reparte tu atención así: un 50% para sincronizar la respiración con la luz, un 25% centrada en las sensaciones abdominales y el 25% restante en las demás sensaciones, aquellas que están fuera de tu control.

SATURACIÓN MENTAL.

Este ejercicio se ha diseñado para quienes piensan demasiado. El objetivo es crear una distracción para ocupar la mente con algo mucho menos estimulante que los propios pensamientos. Al principio, puede resultar difícil seguir el ejercicio; se recomienda practicarlo durante varias sesiones.

Mientras sincronizas tu respiración con la luz, repite (mentalmente) con tanta claridad como sea posible: "Inspirar" cuando tomes aire y "Espirar" cuando lo sueltes (si no puedes, intenta decir "1" al inhalar y "2" al exhalar, o simplemente el sonido "A" en ambos casos). En cualquiera de las opciones, el tiempo que dedicas a decir mentalmente la palabra debe ajustarse a la duración de la inhalación y la exhalación. Cuanto más lento sea el ritmo de tu respiración, más tardarás en enunciar silenciosamente las palabras.

CENTRARSE EN LA LUZ.

Esto es solamente para quienes siguen teniendo dificultades con los ejercicios respiratorios tras cuatro sesiones. El objetivo es usar el poder hipnótico de los cambios en intensidad luminosa para desconectar, y el foco visual para mantener ocupado el cerebro.

No intentes sincronizar la respiración con el ritmo de la luz. Mantén los ojos abiertos e intenta centrarte en las variaciones de intensidad luminosa. Dedicar el 70% de tu atención a los cambios en la intensidad de la luz. Siente cómo se dilatan ligeramente tus pupilas cuando el halo se expande y cómo se contraen cuando se encoge. Deja que el ritmo de la luz en el techo distraiga tu mente. Procura no forzar demasiado la concentración para evitar dolores de cabeza.

Preguntas frecuentes

¿Debería inspirar cuando la luz se expande o cuando se contrae? Deberías inspirar cuando el halo se expande, y espirar cuando encoge.

La exhalación parece más larga que la inhalación, ¿es normal? Sí, la exhalación es más larga, deliberadamente. De hecho, con una respiración lenta y cuando la exhalación dura más que la inhalación, se libera más CO₂. Al disminuir la concentración de CO₂ en sangre, se reduce el diámetro de los vasos cerebrales. Este fenómeno, llamado vasoconstricción, crea una sensación de cansancio que favorece el quedarse dormido.

¿En qué debería centrar la atención? Parte de tu atención se centrará automáticamente en la luz y el ritmo a seguir. Deberías dirigir el resto de la atención a la parte inferior de tu abdomen, pero sin forzarla: lo principal es

adoptar una actitud pasiva. El ejercicio es fácil y casi no requiere esfuerzo mental.

¿Debería intentar dejar de pensar? No, intentar detener el flujo de pensamiento es contraproducente. Además, no son tus pensamientos la razón por la que no concillas el sueño, sino tu reacción ante ellos: te molestan y por eso quieres detenerlos. Semejante intento está abocado al fracaso, solo te producirá mayor frustración y menos probabilidades de quedarte dormido. Dodow, en 8 minutos, te ayudará a desconectar de tus pensamientos, que ya no serán obstáculo para dormir.

Me siento cansado tras unos minutos... ¿puedo cerrar los ojos y cambiar de postura? Intenta hacer el ejercicio durante todo el tiempo que puedas, porque sentirse cansado no significa necesariamente que vayas a dormirte. Cuanto más intentes quedarte despierto, más rápidamente conciliarás el sueño: este fenómeno se llama intención paradójica.

¿Molestará Dodow a quien duerma conmigo? Si tiene los ojos cerrados, no le molestará; si hace el ejercicio contigo, se dormirá muy rápidamente.

Lo probé una vez y no funcionó, ¿es normal? Los tests demuestran que el primer intento no suele ser concluyente. Se necesitan una o dos noches para acostumbrarse a Dodow.

Tengo la costumbre de dormir de lado, ¿por qué tengo que tumbarme de espaldas? Tumbarse de espaldas te hace más receptivo a los beneficios de Dodow. Procura hacer el ejercicio en esta postura hasta el final y luego adoptar tu postura habitual. Si aún no te habías quedado dormido, conciliarás el sueño muy rápidamente.

Dodow parece no funcionar bien o no se enciende. Intenta resetearlo: retira las pilas y vuelve a insertarlas.

Garantía y aviso legal

GARANTÍA. El Cliente se beneficia de la garantía legal contra todo vicio de material y fabricación de Dodow, en condiciones normales de uso, durante un periodo de 2 años. Cualquier devolución del producto en base a la presente garantía necesitará el acuerdo previo de Livlab. En caso de defecto de fabricación que haga inutilizable el producto, el Cliente podrá contactar con el servicio post-venta de Livlab en support@mydodow.com. Livlab se compromete entonces a enviar al Cliente, sin cargos, el producto en buen estado o uno de sustitución. En caso de fin de existencias o imposibilidad de arreglar el producto, se ofrecerá al Cliente un producto similar o el reembolso del producto inicial. Cualquier devolución del producto en base a la presente garantía necesitará el acuerdo previo de Livlab. El producto defectuoso tiene que devolverse en su embalaje original, con todas sus partes y accesorios. Todo producto incompleto, dañado y/o cuyo embalaje original haya sido deteriorado, no se aceptará ni se cambiará en base a esta garantía. **ADVERTENCIA.** Consulta al médico antes de utilizar Dodow si padeces una enfermedad grave o tras una operación quirúrgica de abdomen o tórax. Dodow no es un dispositivo médico.



¡Que duermas bien!

Siamo Livlab, un team d'insonni,
progettisti e imprenditori con
l'obiettivo comune di migliorare il
tuo sonno.

IL PROBLEMA. Oggi esistono soluzioni naturali che riescono a dare risultati molto positivi: terapie, rilassamento, yoga, meditazione. Tuttavia queste tecniche non sono molto diffuse a causa del loro costo o tempo richiesto.

LA NOSTRA SOLUZIONE. Abbiamo preso il meglio di queste soluzioni per progettare Dodow, il primo metronomo luminoso che addestra il tuo cervello ad addormentarsi da solo in modo naturale senza farmaci.



IT

54 Attivazione

- 55 Caratteristiche
- 56 Inserire / cambiare le batterie
- 57 Accendere Dodow
- 58 Regolare le impostazioni di luminosità
- 59 Spegnerne Dodow

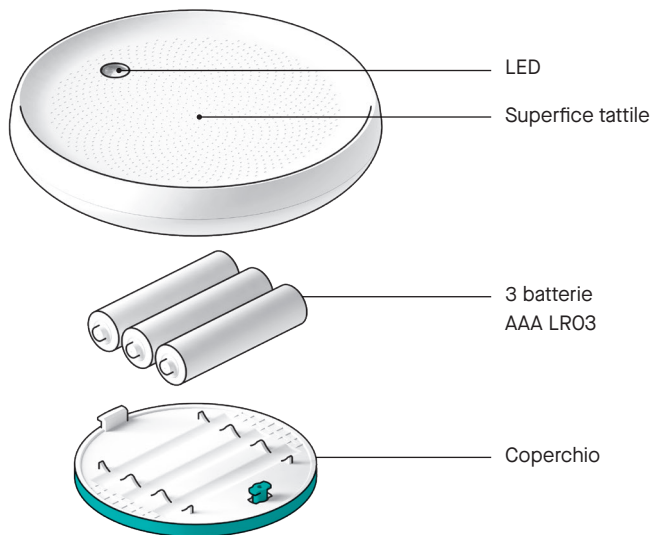
60 Usare Dodow

- 61 Addormentarsi con Dodow
- 66 Meccanismo psicologico
- 68 Esercizi supplementari
- 71 Domande Frequenti
- 74 Garanzia & Avvertenze

Italian

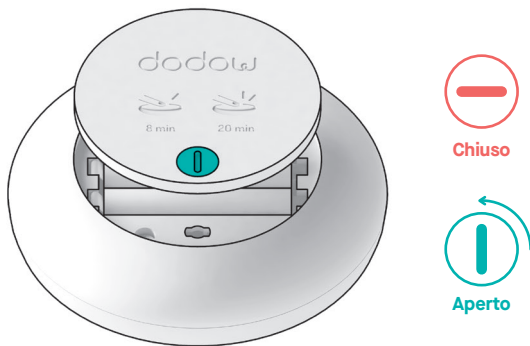
Attivazione

Caratteristiche



Inserire / cambiare le batterie

Dodow inizia a lampeggiare quando le pile sono scariche.



Accendere Dodow

Puoi scegliere tra due modalità di respirazione.
Ecco come attivarli:



1. MODALITÀ 8 MINUTI.

Toccare una volta la superficie tattile.



2. MODALITÀ 20 MINUTI.

Toccare due volte la superficie tattile.
Durante la modalità 8 minuti, se vuoi
passare alla modalità 20 minuti senza
dover iniziare daccapo l'esercizio, toc-
ca la superficie due volte.

Regolare le impostazioni di luminosità

Se la luce proiettata sul soffitto non ti piace, puoi sempre regolare la luminosità. Assicurarsi di aver spento Dodow prima di iniziare l'operazione.



1. ATTIVARE LA MODALITÀ IMPOSTAZIONI.

Premere leggermente la superficie tattile per circa 3 secondi fino a quando le LED s'illuminano. Da notare che non dovrebbero lampeggiare.



2. SCEGLIERE TRA 3 LIVELLI DI LUMINOSITÀ.

Tocca la superficie tattile per scorrere tra i livelli.



3. CONFERMARE LA TUA SCELTA. Tenere premuto sulla superficie tattile per 3 secondi fino a quando le luci LED si spengono.

Spegnere Dodow

Dodow si spegne automaticamente alla fine di ogni esercizio.

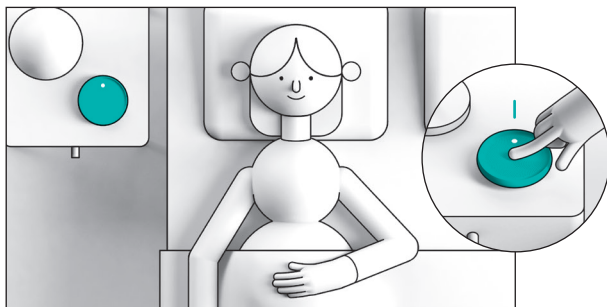


E' possibile spegnerlo in anticipo premendo sulla superficie tattile per 3 secondi.

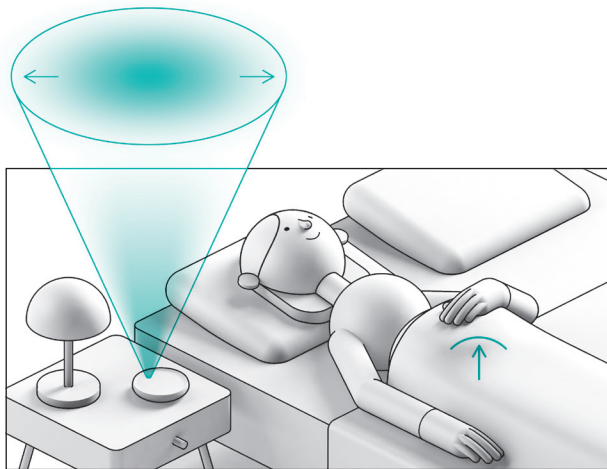
Usare Dodow

Addormentarsi con Dodow

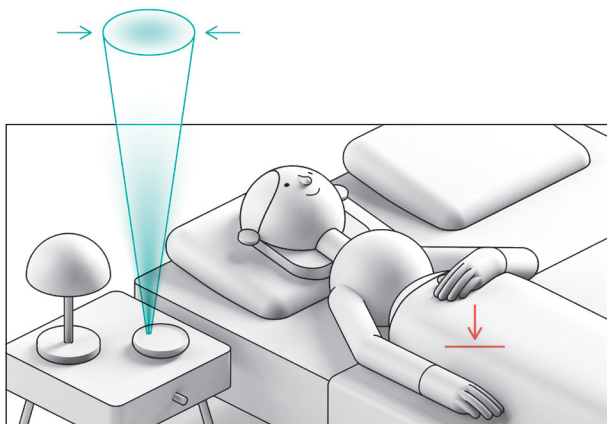
- 1. PER INIZIARE.** Posizionare Dodow a portata di mano e attivare la modalità scelta (8 o 20 minuti).



2. RESPIRAZIONE. Concentrarsi sulla luce blu proiettata sul soffitto e sincronizzare la respirazione con la luce:

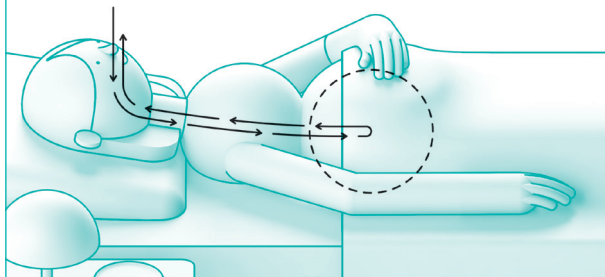


Inspirare quando la luce si espande.

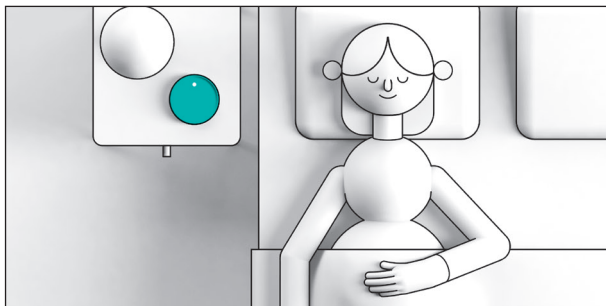


Espirare quando si contrae.

Respira con il basso ventre (respirazione addominale). Rimani passivo e non costringerti a dormire: sei in grado di addormentarti da solo, Dodow serve solo ad accelerare il processo. A questo scopo, concentra la tua attenzione sulla parte inferiore del tuo addome (sotto l'ombelico) e cerca di sentire le sensazioni in questa parte del corpo.



- 3. ADDORMENTARSI.** Il sonno arriverà in modo naturale durante o subito dopo la sessione. Dodow si spegnerà automaticamente.



Meccanismo fisiologico

Capire come funziona qualcosa ti mette in condizione di sfruttare al massimo i benefici. Prenditi 30 secondi per continuare a leggere o guarda il nostro video su mydodow.com/video.



Stato d'allerta



Stato di Riposo

- 1. STATO D'ALLERTA.** La maggior parte delle difficoltà a prendere sonno è dovuta a uno squilibrio nel sistema nervoso autonomo: quando disturbato, i neurotrasmettitori come la noradrenalina segnala al tuo cervello di rimanere sveglio.
- 2. RESPIRAZIONE.** Dodow aiuta a ripristinare l'equilibrio del sistema nervoso autonomo grazie alla respirazione lenta. Seguendo una respirazione lenta e regolare (il ritmo ideale è 6 respiri al minuto) aiuta a stimolare il baroriflesso: un meccanismo fisiologico che ti permette di rilassarti.
- 3. STATO DI RIPOSO.** Dopo 8 minuti sarai nello stato di riposo e digestione. Il tuo metabolismo rallenterà, cesserà la secrezione di neurotrasmettitori e il tuo corpo sarà completerà rilassato, lasciandoti meno recettivo ai tuoi pensieri e all'ambiente circostante. Il sonno non è lontano ormai...

Esercizi supplementari

CONCENTRARI SUL BASSO VENTRE.

Quando concentri l'attenzione sul tuo basso ventre, aumenta il flusso sanguigno in quest'area (c'è più sangue in questa parte del corpo). L'apporto di sangue al cervello diminuisce, portando alla riduzione dell'attività cerebrale, aiutandoti a sentire meno agitato.

Mentre sincronizzi la respirazione con la luce di Dodow, concentrati delicatamente sulla parte inferiore del tuo ventre: prova a sentire le sensazioni in questa parte del corpo. Ecco come puoi ordinare la tua attenzione: 50% alla sincronizzazione della tua respirazione con la luce, 25% alla percezione delle sensazioni nel tuo basso ventre e il 25% concentrarsi sulle sensazioni rimanenti, quelli che non sei in grado di controllare.

SATURAZIONE MENTALE.

Questo esercizio è stato ideato per tutti coloro che pensano troppo. L'obiettivo è creare un diversivo che distrae la mente con qualcosa molto meno stimolante dei propri pensieri. All'inizio potresti incontrare qualche difficoltà a seguire gli esercizi di Dodow, non esitare a ripetere quest'esercizio durante le varie sessioni.

Mentre sincronizzi la respirazione con la luce, cerca di ripetere il più chiaramente e distintamente possibile (nella tua testa): "Inspira" quando respiri dentro e "Espira" quando butti fuori il fiato (se non riesci a farlo, prova a ripetere "1" quando inspiri e "2" quando espiri o semplicemente ripeti "A" per tutte e due i casi). Ad ogni modo, il tempo che impieghi a pronunciare le parole nella tua testa deve seguire la durata dell'inspirazione e l'espirazione. Più lenta diventa la respirazione, più tempo devi impiegare per pronunciare quelle parole.

FOCALIZZARSI SULLA LUCE.

Questo è dedicato solo a coloro che stentano ancora con gli esercizi di respirazione dopo quattro sessioni. L'obiettivo è di utilizzare sia il potere ipnotico della variazione dell'intensità luminosa per aiutarti a rilassarti sia la concentrazione visiva per distrarre la tua mente.

Non cercare di sincronizzare la respirazione al ritmo della luce. Piuttosto tieni gli occhi aperti e cerca di concentrarti sulla variazione dell'intensità luminosa. Concentra il 70% della tua attenzione sull'intensità della luce. Sentirai le pupille allargarsi leggermente quando la luce si espande e rimpicciolirsi quando si contrae. Lascia che la tua mente sia distrae dal ritmo della luce proiettata sul soffitto. Ricordati di non concentrarti troppo sulla luce, onde evitare mal di testa.

Domande frequenti

Devo inspirare quando la luce si espande o quando si contrae? Devi inspirare quando la luce si espande ed espirare quando si contrae.

L'espirazione sembra più lunga dell'inspirazione, è normale? Sì, l'espirazione è intenzionalmente più lunga. Con la respirazione rallentata e quando l'espirazione dura più dell'inspirazione, si rilascia più CO₂. Quando diminuisce la concentrazione di CO₂ nel sangue, anche la dimensione dei vasi cerebrali. Questo fenomeno, chiamato vasocostrizione, provoca una sensazione di stanchezza che conduce al sonno.

Dove devo concentrare la mia attenzione? Parte della tua attenzione sarà automaticamente concentrata sulla luce e sul ritmo da seguire. Dovresti concentrare il resto della tua attenzione sul tuo basso ventre. Dovresti farlo

delicatamente, senza sforzi e adottando un atteggiamento passivo. Questo esercizio è facile da eseguire e richiede poco sforzo mentale.

Perché devo cercare di smettere di pensare? No, cercare di arrestare il flusso dei tuoi pensieri è controproducente. Inoltre i tuoi pensieri non sono il motivo per cui tu non riesca a dormire, la causa è la tua reazione. Poiché ti disturbano, vuoi fermarli. Questo tentativo è destinato a fallire, ti lascerà solo ancora più frustrato... e con meno probabilità di riuscire a prendere sonno! Dodow dopo appena 8 minuti ti aiuterà a liberarti dei tuoi pensieri - non saranno più un ostacolo al tuo sonno.

Dopo alcuni minuti mi sento stanco. Posso chiudere gli occhi e cambiare posizione? Cerca di fare l'esercizio il più a lungo possibile, perché sentirsi stanco non significa necessariamente che stai per addormentarti. Il più lungo cerchi di rimanere sveglio, più velocemente t'addormenterai: questo fenomeno è conosciuto come intenzione paradossale.

C'è il rischio che Dodow disturbi la persona sdraiata accanto a me? Se la persona accanto a te ha gli occhi chiusi, non la disturberai; se fa l'esercizio insieme a te, s'addormenterà molto velocemente.

L'ho provato una volta e non ha funzionato, è normale? I test hanno dimostrato che raramente il primo tentativo va a buon fine. Concediti una, due notte per abituarti a Dodow.

Sono abituato ad addormentarmi su un fianco, perché devo sdraiarmi sulla schiena? Sdraiarsi sulla schiena ti rende più recettivo ai benefici di Dodow. Se fai gli esercizi fino a fine sdraiato sulla schiena e poi adotti la tua posizione preferita, se sei ancora sveglio, ti addormenterai... molto velocemente.

Dodow non sembra funzionare correttamente oppure sono io che non riesco ad accenderlo. Prova a resettare Dodow: rimuovi le batterie per poi rimetterli.

Garanzie & Avvertenze

GARANZIA. Il Consumatore beneficia della garanzia legale contro qualsiasi difetto di materiali e fabbricazione per un periodo di 2 anni. Qualsiasi reso di articolo sotto la garanzia sopracitata deve essere sottoposta al previo accordo di Livlab. Nell'eventualità che un difetto di fabbrica renda l'articolo non utilizzabile, il Consumatore è tenuto a contattare il servizio postvendita di Livlab (support@mydodow.com). Di conseguenza, Livlab si impegna a rinviare al cliente a proprie spese un prodotto sostitutivo funzionante. In caso di esaurimento scorte e qualora l'articolo risultasse impossibile da riparare, il cliente potrà scegliere tra la sostituzione dell'articolo o il rimborso. Qualsiasi reso di articolo sotto la garanzia sopracitata deve essere sottoposta al previo accordo di Livlab. L'articolo difettoso deve essere restituito nel suo imballaggio originale, integro e completo di accessori. Ogni articolo coperto da questa garanzia che risulti incompleto, danneggiato e/o con imballaggio originale deteriorato, non potrà essere né accettato né sostituito. **AVVERTENZE.** Consultare il proprio medico prima di utilizzare Dodow in caso di gravi disturbi di salute o dopo aver subito un intervento chirurgico all'addome o al torace. Dodow non è un dispositivo medico.



Buon riposo!

Somos a Livlab, uma equipa de insones, designers e empreendedores, cuja missão é melhorar o seu sono.

PROBLEMA. Hoje, há muitas soluções naturais com resultados muito positivos: terapias, sofrologia, yoga, meditação. No entanto, essas técnicas não foram muito difundidas ao seu alto custo ou tempo necessário

NOSSA SOLUÇÃO. Aproveitamos o melhor dessas soluções para projetar o Dodow, o primeiro metrônomo leve que retreina seu cérebro para adormecer naturalmente por conta própria sem medicação.

PT

78 Primeiros passos

- 79 Características
- 80 Como colocar/trocar as pilhas 9
- 81 Ligar o Dodow
- 82 Configurações de brilho
- 83 Desligar o Dodow

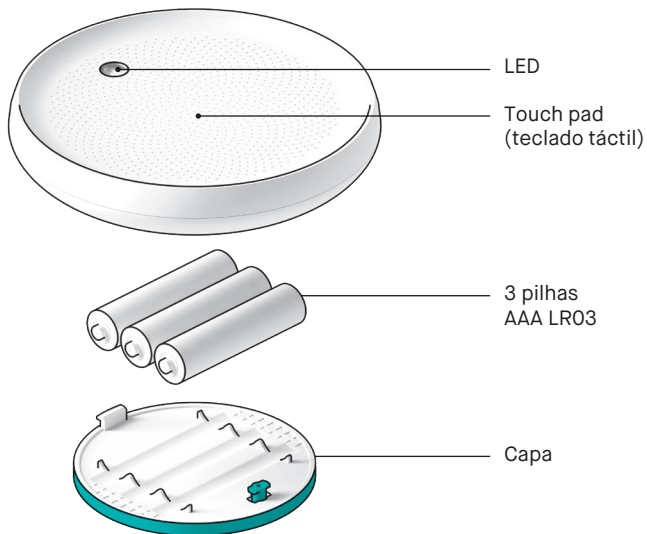
84 Utilização

- 85 Adormecer com o Dodow
- 90 Mecanismo fisiológico
- 92 Exercícios adicionais
- 95 Perguntas Mais Frequentes
- 98 Garantia e isenção de responsabilidade

Português

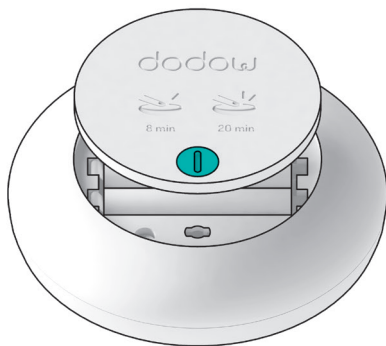
Primeiros passos

Características



Como colocar/trocar as pilhas

A luz de Dodow pisca quando as pilhas estão acabadas.



Fechado



Aberto

Ligar o Dodow

Você pode escolher entre dois modos de respiração. Veja como você pode ativar cada um deles:



1. UMA SESSÃO DE 8 MINUTOS

Toque no touchpad uma vez.



2. UMA SESSÃO DE 20 MINUTOS

Toque no touchpad duas vezes.

Durante o modo de 8 minutos, se você quiser executar o modo de 20 minutos sem começar o exercício começar pelo início, toque no touchpad duas vezes também.

Configurações de brilho

Se o brilho da luz projetada no teto não combina com você, você sempre pode ajustar as configurações de brilho. Primeiro, certifique-se de que o Dodow está desligado.



1. ATIVE O MODO DE CONFIGURAÇÃO.

Pressione levemente e segure o touchpad com o dedo por 3 segundos para que os LEDs acendam. Por favor, note que eles não devem estar piscando.



2. ESCOLHA ENTRE 3 CONFIGURAÇÕES DE BRILHO.

Toque no touchpad para percorrer as configurações.

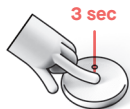


3. CONFIRME SUA ESCOLHA.

Pressione e segure o touchpad com o dedo por 3 segundos até que os LEDs se apaguem.

Desligar o Dodow

O Dodow desliga automaticamente no final de cada exercício.

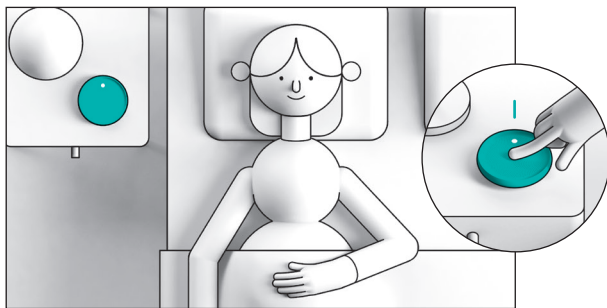


Se você quiser desligar o dispositivo de auxílio ao sono antes do final do exercício, pressione e segure o touchpad com o dedo por 3 segundos.

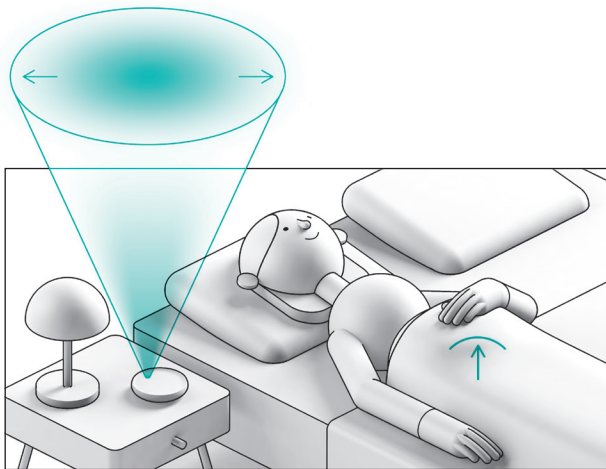
Utilização

Adormecer com Dodow

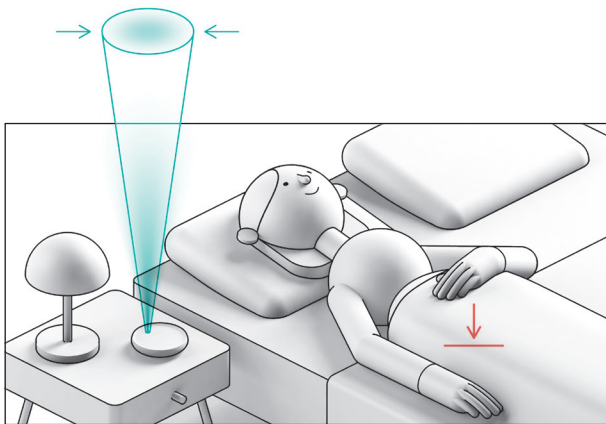
1. PREPARAÇÃO. Coloque o Dodow ao seu alcance e ative o modo de 8 ou 20 minutos.



2. RESPIRAÇÃO. Concentre-se no feixe de luz azul projetado no teto e sincronize gradualmente sua respiração com o feixe de luz:

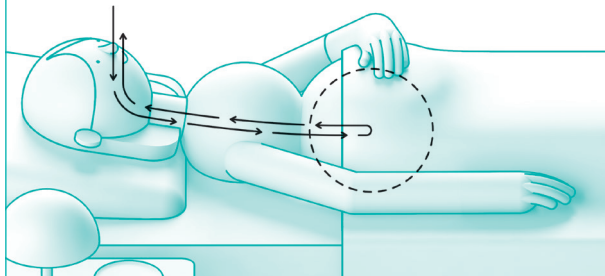


Inale, quando o feixe se expande...

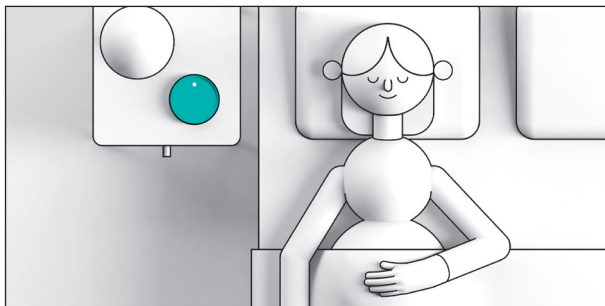


e exale, quando ele se retrai

Respire profundamente da parte inferior do abdômen (respiração abdominal). Não se mexa e não se force a adormecer: você consegue adormecer sozinho e o Dodow apenas acelera o processo. Para isso, concentre suavemente a atenção na parte inferior do abdome (abaixo do umbigo) e tente sentir as sensações nessa parte do corpo.



3. ADORMEÇA. O sono virá naturalmente durante ou logo após o exercício. O Dodow será desligado automaticamente.



Mecanismo fisiológico

A compreensão de como algo funciona o torna mais bem equipado para obter melhores resultados. Gaste 30 segundos do seu tempo para ler o texto abaixo ou assista ao nosso vídeo em mydodow.com/video.



Estado de vigília



Estado de repouso

- 1. ESTADO DE VIGÍLIA.** Um desequilíbrio no sistema nervoso autônomo (SNA) é responsável pela maioria das dificuldades ao adormecer: quando perturbados, neurotransmissores como a noradrenalina avisam seu cérebro para permanecer acordado.
- 2. RESPIRAÇÃO.** O Dodow ajuda a restaurar o equilíbrio do SNA graças à respiração lenta. Seguir uma respiração lenta e regular (6 respirações por minuto é a taxa ideal) ajuda a estimular o barorreflexo: um mecanismo fisiológico que permite relaxar.
- 3. ESTADO DE REPOUSO.** Após 8 minutos, você alcançará o estado no estado relaxamento ("descansar e digerir"). Seu metabolismo vai desacelerar, a secreção de neurotransmissores vai parar e seu corpo ficará completamente relaxado, deixando você menos receptivo aos seus pensamentos e ao barulho do ambiente. Dentro de um instante, estará a dormir...

Exercícios adicionais

FOCO NA PARTE INFERIOR DO ABDÔMEN.

Quando você concentra sua atenção continuamente na parte inferior do abdome, o fluxo sanguíneo para essa área aumenta (há mais sangue fluindo nessa parte do corpo). O suprimento de sangue para o cérebro diminui, levando a uma atividade cerebral mais lenta e ajudando você a se sentir menos agitado.

Enquanto sincroniza sua respiração com a luz do Dodow, concentre-se gradualmente na parte inferior de seu abdômen: tente sentir as sensações nesta parte de seu corpo. É assim que você pode distribuir sua atenção: 50% para sincronizar sua respiração com a luz, 25% para sentir as sensações em seu abdome inferior e 25% para focar nas sensações restantes, aquelas que você não consegue controlar.

SATURAÇÃO MENTAL

Este exercício é para aqueles que pensam demais. O objetivo é criar uma diversão para ocupar sua mente com algo muito menos estimulante do que seus pensamentos. A princípio você pode ter dificuldade em se exercitar com o Dodow, fique à vontade para praticar este exercício durante várias sessões.

Enquanto sincroniza sua respiração com a luz, fique repetindo o mais clara e distintamente possível (para si mesmo): “Inspire” na inspiração e “Expire” na expiração (se não conseguir, tente repetir “1” na inspiração e “2” na expiração, ou simplesmente “A” tanto na inspiração como na expiração). Em todo caso, o tempo que você leva para dizer as palavras para si mesmo deve ser ajustado para corresponder à duração da inspiração e da expiração. Quanto mais lenta é a taxa de sua respiração, mais tempo você levará para pronunciar silenciosamente as palavras.

FOCO NA LUZ

Este exercício é apenas para aqueles que ainda estão lutando com os exercícios respiratórios após quatro sessões. O objetivo é tanto usar o poder hipnótico da variação da intensidade luminosa para ajudá-lo a esvaziar a mente, assim como o foco visual para ocupar seu cérebro.

Não tente sincronizar sua respiração com o ritmo da luz. Em vez disso, mantenha os olhos abertos e tente focar na variação da intensidade luminosa. Concentre cerca de 70% de sua atenção na variação da intensidade da luz. Sinta suas pupilas se alargarem ligeiramente quando o halo se expandir e se retrair quando ele encolher. Da mesma forma, sinta-os ligeiramente retraídos quando o halo estiver encolhendo. Deixe sua mente se distrair com o ritmo da luz no teto. Lembre-se que você não precisa se concentrar muito na luz, para evitar dores de cabeça.

Perguntas Mais Frequentes

Devo inalar quando o feixe de luz se expande ou quando se retrai? Inale quando o feixe se expande e exale quando ele se retrai.

A expiração parece mais longa que a inspiração, isso é normal? Sim, a expiração é deliberadamente mais longa. Na verdade, com uma respiração lenta e quando a expiração é mais longa que a inspiração, mais CO₂ é liberado. Quando a concentração de CO₂ no sangue diminui, os vasos cerebrais também contraem. Esse fenômeno, denominado vasoconstrição, cria uma sensação de cansaço que favorece o adormecimento.

Em que devo focar minha atenção? Uma parte de sua atenção será automaticamente focada na luz e na taxa de respiração. Você deve concentrar o restante de sua atenção na parte inferior do abdômen. Você deve fazer isso gradualmente, sem esforço nem movimento. Este exercício é fácil de fazer e quase não requer esforço mental.

Devo tentar parar de pensar? Não, todas as tentativas de parar de pensar são contraproducentes. Além disso, seus pensamentos não são a razão pela qual você não consegue adormecer, mas sim sua reação a eles. Porque eles estão incomodando você, você quer detê-los. Como essa tentativa está fadada ao fracasso, ela só vai deixar você mais frustrado...e você não vai dormir! O Dodow, após 8 minutos, irá ajudá-lo a tirar todos os pensamentos da sua cabeça, e eles não serão mais um obstáculo para dormir.

SINTO-ME CANSADO DEPOIS DE ALGUNS MINUTOS... POSSO FECHAR OS OLHOS E MUDAR A MINHA POSIÇÃO? Tente fazer o exercício o máximo de tempo possível, porque sentir cansaço não significa necessariamente que você vai cair no sono. Quanto mais você se esforçar para ficar acordado, mais rápido adormecerá: esse é um fenômeno conhecido como “intenção paradoxal”.

O Dodow irá perturbar a pessoa deitada ao meu lado? Se os olhos da pessoa estiverem fechados, ela não será perturbada; se essa pessoa fizer o exercício com você, ela adormecerá muito rapidamente.

Já tentei uma vez e não deu certo, é normal? Os testes mostraram que a primeira tentativa é raramente bem-sucedida. Use o dispositivo uma ou duas noites para se acostumar com o Dodow.

Estou acostumado a adormecer quando estou deitado/a de lado, por que devo deitar de costas? Deitar de costas o torna mais receptivo aos benefícios do Dodow. Se você fizer o exercício deitado de costas até o final e depois se acomodar em sua posição habitual, se ainda estiver acordado, você adormecerá muito rapidamente.

Acho que o Dodow não está funcionando corretamente ou não consigo ligá-lo? Tente reiniciar o Dodow: basta remover as pilhas e colocá-las de volta.

Garantia e isenção de responsabilidade

GARANTIA. O período de garantia contra defeitos ocultos é de dois anos. Qualquer devolução do produto sob a garantia acima deve ser com o acordo prévio da LIVLAB. Caso um defeito de fabricação torne o Produto inutilizável, o Cliente poderá entrar em contato com o Serviço Pós-Venda LIVLAB em support@mydodow.com. A Livlab compromete-se a devolver gratuitamente o Produto em bom estado de funcionamento ao Cliente, ou a substituí-lo. Caso o produto esteja esgotado ou impossível de ser reparado, será oferecida ao Cliente uma substituição ou reembolso do Produto inicial. Qualquer devolução do produto sob a garantia acima deve ser com o acordo prévio da LIVLAB. O produto defeituoso deverá ser devolvido em sua embalagem original, com todas as suas partes e junto com seus acessórios. Qualquer produto que esteja incompleto, danificado e/ou cuja embalagem original esteja deteriorada, não será devolvido ou trocado sob esta garantia.

isenção de responsabilidade. Consulte um médico antes de usar o Dodow para condições médicas graves ou após cirurgia do abdômen ou tórax. O Dodow não é um dispositivo médico.



Dorme bem!

Contact

DE - Haben Sie eine Idee, einen Vorschlag oder möchten Sie einfach nur Hallo sagen?

ES - Si tienes alguna idea, sugerencia o simple-mente ganas de saludar, no dudes en escribirnos.

IT - Hai qualche idea, suggerimento da proporci, oppure vuoi semplicemente salutarci?

PT- Você tem uma ideia ou uma sugestão, ou apenas quer dizer olá? Sinta-se à vontade para nos enviar um e-mail.

support@mydodow.com

DE - Wenn Dodow Ihre Nächte gerettet hat, teilen Sie Ihre Erfahrung mit und helfen Sie uns, Dodow zu verbessern.

ES - Si Dodow ha sido tu salvación, comparte tu experiencia y ayudarnos a mejorar Dodow.

IT - Se Dodow ha salvato le tue notti, condividi le tue esperienze e aiutaci a migliorare Dodow.

PT- O Dodow salvou suas noites? Por favor, compartilhe sua experiência e nos ajude a melhorá-la.

mydodow.com/feedback

