

# VITO

## pripomoček za lažje obvladovanje stresa

### Navodilo za uporabo in opozorila

VITO (Vitality in Office) je učinkovit pripomoček za odpravljanje stresa in doseganje notranje umirjenosti. Dokazano je, da z redno uporabo tehnike sproščanja lahko dosežemo boljše psihofizično počutje. Sproščanje telesa in duha pomaga pri odpravljanju posledic stresa kot so npr. nespečnost, glavoboli, zaprtost,...

VITO vsebuje dva posnetka z vodenim sproščanjem v slovenskem jeziku, v ozadju igra sprostitvena glasba s frekvencami, ki pomagajo pri doseganju sproščene stanja.

Prvi posnetek traja cca. 6 minut in je namenjen uporabi čez dan (sproščanje ob posnetku vzame manj časa kot kajenje ene cigarete). Drugi posnetek traja cca 19 minut je namenjen za uporabo zjutraj (kot priprava na dan) ali zvečer (kot priprava na dober spanec oziroma v primeru nespečnosti). Za popoln učinek priporočamo poslušanje enega od posnetkov trikrat na dan.

Priporočljivo je, da posnetek poslušate s kvalitetnimi slušalkami, saj zvoki v ozadju umirjajo naše misli in nam pomagajo doseči stanje popolne sproščenosti.

Pri poslušanju se udobno namestite in poskrbite, da vas ne bo nihče motil. Pri sedenju naj bo hrbtenica ravna, pri poslušanju v leže priporočamo ležanje na hrbtu. Pomembno je, da čim bolj spustite misli, saj se na ta način umirja in regenerira naš um.

Opozorilo 1: Posnetka ne poslušajte med vožnjo, ker lahko vpliva na voznikove sposobnosti.

Opozorilo 2: Poslušanje kopiranega posnetka ni enako učinkovito, kot poslušanje originala. S kopiranjem se izgubi energijski naboj posnetka. Nepooblaščno kopiranje posnetka pa pomeni tudi kršenje avtorskih pravic izvajalca.

Opozorilo 3: VITO ni nadomestilo za medicinsko zdravljenje, zato pred uporabo priporočamo posvet z osebnim zdravnikom.