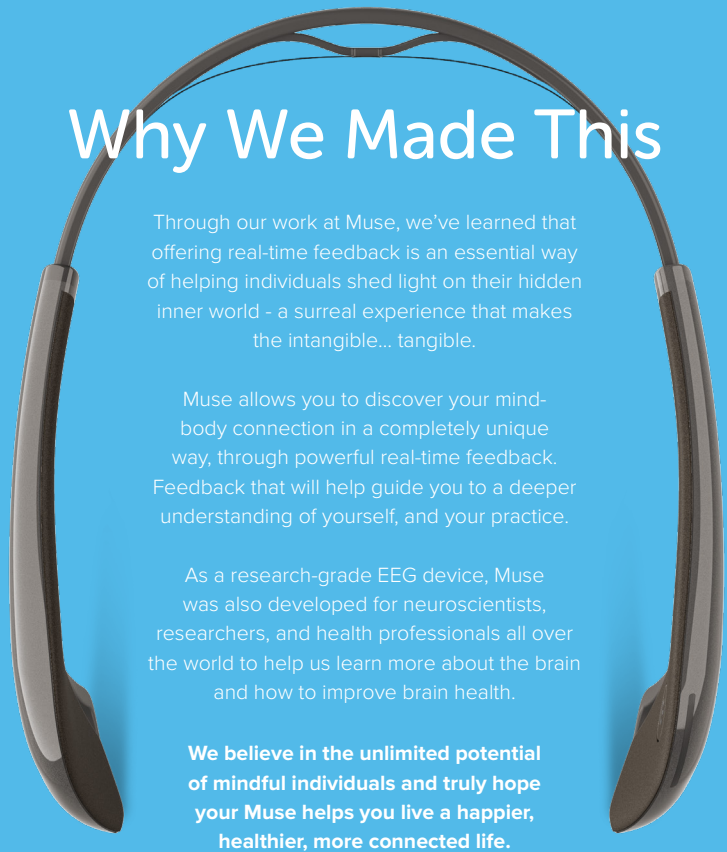




Hello | Salut | Hola | Ciao | Halo





Why We Made This

Through our work at Muse, we've learned that offering real-time feedback is an essential way of helping individuals shed light on their hidden inner world - a surreal experience that makes the intangible... tangible.

Muse allows you to discover your mind-body connection in a completely unique way, through powerful real-time feedback. Feedback that will help guide you to a deeper understanding of yourself, and your practice.

As a research-grade EEG device, Muse was also developed for neuroscientists, researchers, and health professionals all over the world to help us learn more about the brain and how to improve brain health.

We believe in the unlimited potential of mindful individuals and truly hope your Muse helps you live a happier, healthier, more connected life.

Tips on Exploring Your Muse Journey

As you embark on your journey of finding focus, calm, and self-exploration there are a few important tips we wanted to share with you.



Be Curious.

Your new Muse is an amazing tool that will give you real-time feedback and new insights into yourself, and your meditation practice.

Have fun and explore with using your Muse at different times of the day and in different places. Are you usually a morning person? Try Muse in the morning before you start your day. Looking for help getting to sleep? Try a session in the evening to relax before bed. Does flying stress you out? Bring your Muse along for the flight to find a little calm.

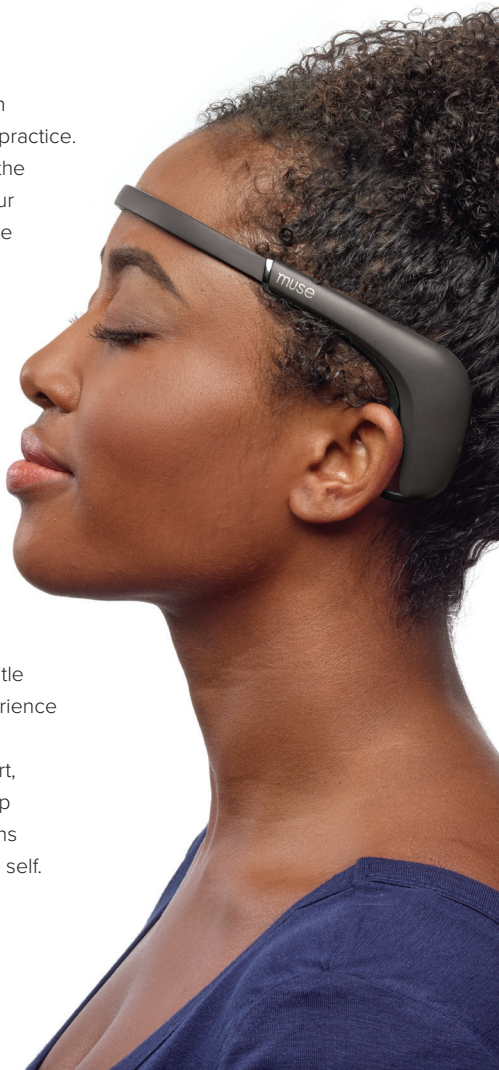
However you Muse, be playful and curious while you explore your inner world.

Be Consistent.

Just like our muscles, our attention can be strengthened with regular practice. Spending a little time each day is the most important part of building your practice habit. How often you muse is even more important than how long you muse for, as this helps to create a positive habit. Try just five minutes a day to start and see what happens!

Be Gentle.

As you continue to deepen your practice, sometimes new feelings, old feelings, or intense feelings can arise - it's all part of the process. Remember to be gentle with yourself and allow each experience to be whatever it is meant to be. Learn to gently lean into discomfort, instead of avoiding it. This can help you To respond to difficult situations with a softer, more compassionate self.





Connect. Learn. Share.

Join our community!

We invite you to join our vibrant online community — a new place for our musers to come together to learn from one another, share ideas, and get inspired with mindful tips.

Simply join: facebook.com/groups/muse.meditation.community

Be Social.



/choosemuse



@choosemuse



@choosemuse



Mind



Heart



Breath



Body



Pourquoi nous avons réalisé ceci

Au cours de notre travail chez Muse, nous avons appris qu'offrir un retour d'information en temps-réel est un moyen essentiel d'aider les individus à mieux découvrir leur monde caché- une expérience surréelle qui rend l'intangible... tangible.

Muse vous permet de découvrir la liaison entre l'esprit et le corps d'une manière unique, par le pouvoir d'un retour d'information en temps réel. Ce retour d'information vous aide en vous guidant vers une compréhension plus profonde de vous-même et de votre pratique.

En tant qu'appareil d'EEG de qualité comparable aux outils développés pour la recherche, Muse a également été développé pour les neuroscientifiques, les chercheurs et les professionnels de santé du monde entier en vue de nous aider à en apprendre davantage sur le cerveau et sur la façon d'améliorer son bon fonctionnement.

Nous croyons au potentiel illimité de l'esprit d'individus conscients et espérons sincèrement que votre bandeau Muse vous aidera à avoir une vie plus heureuse, en meilleure santé et plus connectée.

Conseils pour votre voyage avec Muse

Alors que vous vous préparez à partir à la recherche de votre concentration, de votre sérénité et de votre exploration intérieure, nous voudrions partager quelques conseils importants avec vous.



Soyez curieux.

Votre nouveau bandeau Muse est un outil exceptionnel qui vous donnera un retour d'information en temps-réel et une nouvelle perception de votre personne et de vos pratiques de méditation.

Amusez-vous et partez à la découverte en utilisant Muse à divers moments de la journée et à divers endroits. Vous êtes quelqu'un de matinal ? Essayez votre Muse le matin avant de commencer votre journée. Vous avez besoin d'aide pour trouver le sommeil ? Essayez une session en soirée avant de dormir. Vous êtes stressé par les voyages en avions ? Emportez votre Muse avec vous pendant votre vol pour trouver un peu de calme.

Grâce à votre Muse, soyez gai et curieux lorsque vous explorez votre monde intérieur.

Soyez régulier.

Tout comme nos muscles, notre attention peut être renforcée avec de l'exercice régulier. Réserver un peu de temps chaque jour pour l'entraînement est l'aspect le plus important dans la construction de votre routine. La fréquence est beaucoup plus importante que le temps que vous passerez à utiliser Muse. Cela vous aidera à créer des habitudes positives. Essayez d'utiliser Muse juste cinq minutes chaque jour et observez les résultats.

Soyez délicat.

En continuant à approfondir vos exercices, de nouvelles sensations, de vieilles sensations, ou des sensations intenses peuvent se faire sentir. Cela fait partie du processus. Rappelez-vous d'être délicat avec vous-même et permettez à chaque expérience d'être ce qu'elle doit être. Apprenez à vous pencher calmement vers vos malaises au lieu de les éviter. Cela vous aidera à réagir envers des situations difficiles de manière plus douce et avec compassion.





Connectez-vous. Apprenez. Partagez.

Rejoignez notre communauté !

Nous vous invitons à rejoindre notre communauté en ligne dynamique - une nouvelle plateforme où nos Musers se réunissent et apprennent les uns des autres, partagent des idées et s'inspirent de conseils sur la conscience.

Rejoignez-nous simplement :

facebook.com/groups/muse.meditation.community

Soyez social.



/choosemuse



@choosemuse



@choosemuse



Esprit



Cœur



Souffle



Corps



Por qué hemos creado esto

Al trabajar en Muse, hemos aprendido que ofrecer información sobre uno mismo en tiempo real es una forma importante de ayudar a las personas a revelar lo que se esconde en su mundo interior. Es una experiencia surreal que hace que lo intangible... sea tangible.

Muse te permite descubrir la relación entre tu cuerpo y mente en un modo completamente único, a través de poderosa retroalimentación en tiempo real. Así se te dan consejos que te guiarán a una comprensión más profunda de ti mismo y de tu práctica.

Como dispositivo de EEG de grado de investigación, Muse también ha sido desarrollado para neurocientíficos, investigadores y profesionales de salud de todo el mundo para ayudarnos a aprender más sobre el cerebro y cómo mejorar su salud.

Creemos en el potencial ilimitado de personas conscientes y realmente esperamos que tu Muse te ayude a vivir una vida más feliz, más sana y más conectada

Consejos Para Explorar Tu Viaje con Muse

Al embarcarte en tu viaje de búsqueda de concentración, calma y exploración personal, hay algunos consejos importantes que queremos compartir contigo.



Sé curioso.

Tu nuevo Muse es una herramienta increíble que te dará retroalimentación en tiempo real y nuevos conocimientos sobre ti y tu práctica de meditación.

Diviértete y explora con tu Muse a diferentes horas del día y en diferentes lugares. ¿Usualmente eres una persona madrugadora? Prueba Muse por la mañana antes de comenzar tu día. ¿Necesitas ayuda para dormir? Prueba una sesión en la noche para relajarte antes de acostarte. ¿Volar te estresa? Llévate tu Muse en el vuelo para encontrar un poco de calma.

Sin embargo, como sea que utilices Muse, sé juguetón y curioso mientras exploras tu mundo interior.

Sé consistente.

Al igual que nuestros músculos, nuestra atención se puede fortalecer con la práctica regular. Pasar un poco de tiempo cada día es la parte más importante de la construcción de tu hábito de práctica. Cuantas veces utilizas Muse es más importante que el tiempo que pasas haciendo Muse, ya que esto ayuda a crear un hábito positivo. Prueba solo cinco minutos al día para comenzar, y nota qué te sucede.

Sé amable.

A medida que continúes profundizando tu práctica, a veces pueden surgir nuevos sentimientos, sentimientos viejos o sentimientos intensos. Todo esto es parte del proceso. Recuerda ser amable con ti mismo y permite que cada experiencia sea lo que debe ser. Aprende a inclinarte suavemente hacia la incomodidad, en vez de evitarla. Esto puede ayudarte a responder a situaciones difíciles con un ser más suave y compasivo.





Conéctate. Aprende. Comparte.

¡Únete a nuestra comunidad!

Te invitamos a participar en nuestra comunidad activa en línea:
un nuevo lugar para que los Museros se reúnan para aprender unos de
otros, compartir ideas y obtener inspiración con consejos conscientes.

Solo tienes que registrarte:

facebook.com/groups/muse.meditation.community

Usa las redes sociales.

 /choosemuse

 @choosemuse

 @choosemuse

muse™ 2
the brain sensing headband



Mente



Corazón



Respiración



Cuerpo



Perché abbiamo creato questo strumento

Lavorando per Muse, abbiamo imparato che un feedback in tempo reale è essenziale per aiutare le persone a far luce sul loro mondo interiore e nascosto: un'esperienza surreale che rende l'intangibile... tangibile.

Muse permette di scoprire la connessione mente-corpo in un modo assolutamente unico, con potenti feedback in tempo reale che ti consentono di conoscere meglio te stesso e la meditazione.

In quanto dispositivo EEG di ricerca, Muse è stato sviluppato anche per permettere a neuroscienziati, ricercatori e professionisti sanitari di tutto il mondo di saperne di più sul cervello e su come migliorarne la salute.

Crediamo nel potenziale illimitato di individui consapevoli e speriamo davvero che Musa ti aiuti a vivere una vita più felice, sana e completa.

Suggerimenti per il tuo viaggio con Muse

Mentre intraprendi il tuo viaggio alla ricerca della concentrazione, della calma e dell'auto-esplorazione ci sono alcuni suggerimenti importanti che vorremmo offrirti.



Sii curioso.

Il nuovo Muse è uno strumento incredibile che ti darà feedback in tempo reale e nuove intuizioni su di te e la tua pratica di meditazione.

Divertiti ed esplora te stesso con Muse in diversi momenti della giornata e in diversi luoghi. Sei una persona mattiniera? Prova a usare Muse la mattina prima di iniziare la giornata. Hai bisogno di aiuto per dormire? Prova una sessione la sera per rilassarti prima di andare a dormire. Volare ti stressa? Porta Muse con te per trovare un po' di calma prima di partire.

Qualunque sia l'occasione in cui usi Muse, sii giocoso e curioso mentre esplori il tuo mondo interiore.

Sii regolare.

Proprio come i nostri muscoli, la nostra attenzione può essere rafforzata con una pratica regolare. Fare pratica un po' di tempo ogni giorno è fondamentale per sviluppare l'abitudine alla pratica. La frequenza dell'utilizzo di Muse è ancora più importante della durata delle sessioni, in quanto aiuta a creare un'abitudine positiva. Prova a cominciare con soli cinque minuti al giorno e guarda che cosa succede!

Sii gentile.

A mano a mano che approfondisci la conoscenza di te stesso, possono nascere nuovi sentimenti e risvegliarsi vecchie sensazioni o emozioni intense: fa tutto parte del "gioco". Ricorda di essere gentile con te stesso e lascia che ogni esperienza sia qualunque cosa voglia essere. Impara ad adattarti al disagio, invece di evitarlo. Un atteggiamento più gentile e compassionevole può aiutarti a superare situazioni difficili.





Collegati. Impara. Condividi.

Entra a far parte della nostra comunità!

Ti invitiamo a unirti alla nostra vivace comunità online:
un forum in cui i nostri utenti di Muse possono incontrarsi e imparare gli
uni dagli altri, condividere idee e lasciarsi ispirare con consigli mirati.

Raggiungici su facebook.com/groups/muse.meditation.community

Sii “social”.



/choosemuse



@choosemuse



@choosemuse



Mente



Cuore



Respiro



Corpo



Warum haben wir das gemacht

Durch unsere Arbeit bei Muse haben wir gelernt, dass das Anbieten von Feedback in Echtzeit ein wesentlicher Weg ist, um einzelnen Personen dabei zu helfen, ihre verborgene innere Welt zu erleuchten - eine surreale Erfahrung, die das Immaterielle... materiell macht.

Mit Muse können Sie Ihre Gedanken-Körper-Verbindung auf einzigartige Weise durch ein leistungsstarkes Feedback in Echtzeit entdecken. Feedback, das Sie zu einem tieferen Verständnis von sich selbst und Ihrem alltäglichen Leben führt.

Als EEG-Gerät für Forschungszwecke wurde Muse auch für Neurowissenschaftler, Forscher und Gesundheitsexperten auf der ganzen Welt entwickelt, um uns zu helfen, mehr über das Gehirn zu lernen und die Gesundheit des Gehirns zu verbessern.

Wir glauben an das unbegrenzte Potenzial von achtsamen Menschen und hoffen wirklich, dass Ihr Muse Ihnen hilft, ein glücklicheres, gesünderes und vernetzteres Leben zu führen.

Tipps zur Erkundung Ihrer Muse-Reise

Wenn Sie mit Ihrer Reise beginnen, um Fokus, Ruhe und Selbsterforschung zu finden, beachten Sie bitte folgende Ratschläge, die wir mit Ihnen teilen möchten.



Seien Sie neugierig.

Ihr neues Muse ist ein erstaunliches Werkzeug, das Ihnen ein Echtzeit-Feedback und neue Einblicke in Ihr inneres Selbst und Ihre Meditationspraxis ermöglicht.

Haben Sie Spaß und erkunden Sie sich selbst mit Ihrem Muse zu verschiedenen Tageszeiten und an verschiedenen Orten. Sind Sie in der Regel eine Morgenperson? Versuchen Sie Muse am Morgen bevor Sie Ihren Tag beginnen. Auf der Suche nach Hilfe zum Einschlafen? Versuchen Sie eine Sitzung am Abend, um vor dem Schlafengehen zu entspannen. Fliegen macht Sie gestresst? Nehmen Sie Ihr Muse mit, um ein wenig Ruhe zu finden.

Wie auch immer Sie Muse verwenden möchten, seien Sie spielerisch und neugierig, während Sie Ihre innere Welt erkunden.

Seien Sie konsequent.

Genau wie unsere Muskeln kann unsere Aufmerksamkeit durch regelmäßige Übung gestärkt werden. Jeden Tag etwas Zeit mit einer Tätigkeit zu verbringen, ist der wichtigste Teil beim Aufbau Ihrer Übungsgewohnheiten. Wie oft Sie Muse verwenden, ist noch wichtiger als die Dauer der Verwendung von Muse, da dies zu einer positiven Angewohnheit beiträgt. Versuchen Sie nur fünf Minuten pro Tag aus und sehen Sie, was passieren wird!

Seien Sie sanft.

Wenn Sie Ihre Praxis vertiefen, können manchmal neue Gefühle, alte Gefühle oder intensive Gefühle entstehen - es ist alles Teil des Prozesses. Denken Sie daran, sanft zu sich selbst zu sein und jede Erfahrung zu erlauben, was auch immer es seinsollte. Lernen Sie, sich sanft in Unbehagen zu wiegen, anstatt es zu vermeiden. Dies kann Ihnen helfen, auf schwierige Situationen mit einem weicheren, mitfühlenden Selbst zu reagieren.





Verbinden. Lernen. Teilen.

Unserer Gemeinschaft beitreten!

Wir laden Sie ein, unserer dynamischen Online-Community beizutreten - ein neuer Ort für unsere Muse-Nutzer, um zusammenzukommen und voneinander zu lernen, Ideen auszutauschen und sich von guten Tipps inspirieren zu lassen.

Einfach beitreten: facebook.com/groups/muse.meditation.community

Seien Sie sozial.



/choosemuse



@choosemuse



@choosemuse



Gedanken



Herz



Atem



Körper

2



