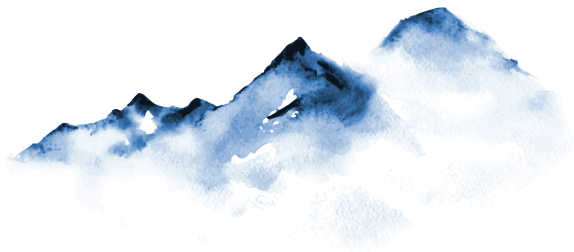


★ ★ ★  
morphée



TÜRKÇE  
KULLANIM KILAVUZU

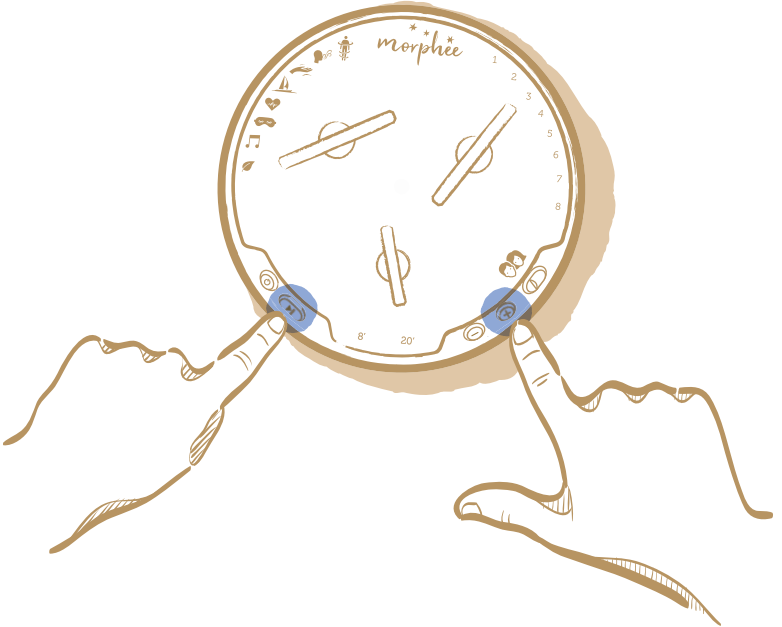
morphee





## Nasıl başlanır? Dilinizi seçin!

Çizimde gösterildiği gibi, seçmek istediğiniz dili duyana kadar  ve  düğmelerine basılı tutun.



# Morphée'ye Hoş geldiniz



## Yeni gece arkadaşınız...

**Morphée** daha hızlı uykuya dalmanıza, derin ve dinlendirici bir uykudan faydalanmanıza yardımcı olur

Morphée'de yer alan **meditasyon** ve **sofroloji** seanslarının tamamı **uyku uzmanları** tarafından gerçekleştirildi.

Seanslar yatakta, yatmadan önce veya gece uyanışlarında yeniden uyuyabilmenizi sağlayacak şekilde tasarlandı.

Kılavuz olarak kitapçıkla birlikte veya rastgele seçilebilirler.

Kadın sesli seanslar erkek sesli seanslardan farklıdır.  
8 ve 20 dakikalık seanslar da farklıdır.

## İyi Uykular!

Not: Ahşap kapak Morphée'yi taşıma sırasında korur ve aynı zamanda bir taban görevi görür!

## İçindekiler

Morphée nasıl çalışır?

Temalar ve oturumlar

Güç & Pil

Teşekkür

Bize Ulaşın

Charlie



Guillaume



**Morphée'nin kurucuları  
seninle bir sır  
paylaşmak ister.**

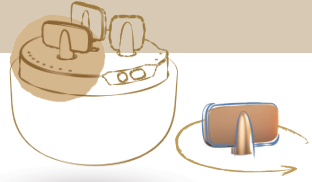


# Morphée nasıl çalışır?

1 ★

## İlk anahtarı çevirin

Oturumunuzun temasını seçmek için ilk anahtarı çevirin.



### Morphée 8 tema içerir:



Vücut  
taraması



Nefes alma



Hareket



Sürükleyici  
yolculuk



Kardiyak  
tutarlılık



Uyuklayan



Rahatlatıcı  
müzik



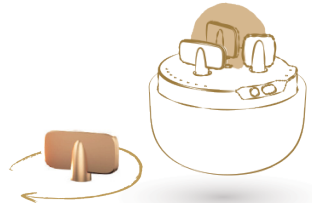
Doğa sesi

2 ★

## İkinci anahtarı çevirin

oturumunuzu seçmek için ikinci anahtarı çevirin.

**Her tema 8 farklı oturum  
içermektedir.**

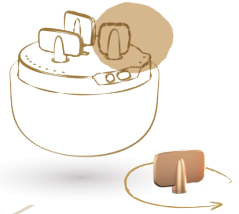


3★

### Üçüncü anahtar

seansınızın süresini seçin

**Her seans 8 veya 20 dakika sürer.**



Ses düğmelerinin yanındaki anahtar,  
size rehberlik edecek sesi seçmenizi sağlar:  
**erkek veya kadın.**



4★

### "Oynat"a basın

ve oturumunuzu entegre aracılığıyla dinleyin  
hoparlörünüzle veya kulaklığınızla.

Sizi rahatlatmaya ve dikkatinizi  
düşüncelerinizden bedeninize ve  
nefesinize kaydırmaya davet eden  
sesin size rehberlik etmesine izin verin.

**Morphée her seansın sonunda  
kendiliğinden kapanır.**



# Temalar & oturumlar



Tüm seanslar, uyku konusunda uzman kadrosu ile  
**sofroloji uzmanı Florence Binay**  
gözetiminde gerçekleştirildi.

Seanslar bedeni rahatlatırken ve zihni sakinleştirirken  
şimdiki ana odaklanmanızı sağlarlar.

**Bu 3 unsur hızlı, derin ve dinlendirici  
bir uykunun temel direğidir.**

#1

## Vücut taraması



"Beden taraması" seansları sizi dikkatinizi bedeninize çekmeye davet ediyor. Bunu yaptığınızda düşünce akışı yavaşlar ve bedenin her bir kısmı yavaş yavaş gevşer.

Seanslar

- 1 - **Mevcudiyet balonu:** Başınızdan ayak baş parmağınıza kadar vücut taraması
- 2 - **Şimdiki an:** Vücut taramasının bir çeşidi
- 3 - **Sakinleştirici gözlem:** Dikkatinizi bedensel duyumlarınıza yöneltin
- 4 - **Duo:** Birleşik gözlemlerde vücut taraması
- 5 - **Farkındalığınızı güçlendirin:** Ön / arka vücut taraması
- 6 - **Zihninizi rahatlatın:** Sağ / sol vücut taraması
- 7 - **Serbest Bırakın:** Bedensel gerilimlerin ve rahatlatanın farkındalığı
- 8 - **Dağ:** Dağ manzarasının görselleştirilmesiyle ilişkili vücut taraması.

#2

## Nefes alma



Bu seanslar **dikkatinizi nefesinize çekerek rahatlamanızı sağlar.** Zihninizi sakınleştirir ve şimdiki ana odaklanmanızı sağlayarak daha huzurlu uykuya dalmanızı sağlar.

Seanslar

- 1 - **Huzur ve Sakinlik:** Nefes almanın rahatlatıcı etkilerini keşfedin
- 2 - **Solunum yürüyüşü:** Her nefes arasındaki boşlukların gözlemlenmesi
- 3 - **Gevşeme balonu:** Vücudu rahatlatmak için nefes verin
- 4 - **1, 2, 3 uykusu:** Günden kopmak veya zihninizi ve bedeninizi sakınleştirmek için nefeslerinizi sayın
- 5 - **Solunum dalgası:** Nefesinizin sizi rahatlatmasına izin verin
- 6 - **Üçgen:** Bedeninizi ve zihninizi hafifletmek için nefesinizi kontrol altına alın
- 7 - **Şimdiki an:** Şimdiki anda kök sal
- 8 - **Sakinliğin gücü:** Sakinliği, memnuniyeti ve dinginliğin tadını çıkarın

#3

## Hareket



Bu seanslar sizi, **nefes verdiğinizde gevşediklerini hissetmek için** belirli kasları hassas bir şekilde kasmaya davet eder. Duyularınıza odaklanmanıza ve birikmiş olabilecek gerilimleri ortadan kaldırmanıza olanak tanır.

Seanslar

- 1 - **Gerilme-rahatlama:** Bedensel gerilimlerin serbest bırakılması
- 2 - **Esneme-rahatlama:** Kas gerginliklerinin serbest bırakılması
- 3 - **Büyük bir sakinlik:** Vücudun tamamen gevşemesi
- 4 - **Burada ve şimdi:** Gevşemenin kilit noktalarının serbest bırakılması
- 5 - **Sakin yüz:** Yüze ve saç derisine kendi kendine masaj yapın
- 6 - **Eller:** Kendi kendine karın masajı
- 7 - **Bitki çayı:** Vücutta yayılan ısıyı hissedin
- 8 - **Kasılma-gevşeme:** Uykuyu çevreleyen pozitiflik





#4

## Sürükleyici Yolculuk



Bu seanslar, doğa seslerinin yanı sıra **sizi yeni bir dünyaya taşıyacak**: plaja, dağlara ve hatta bisiklete binmeye. **Hoş ve huzurlu durumları hayal ederek gevşemeye** yardımcı olurlar. **Morphée**, yansı kadın sesi Gina, diğer yansı da erkek sesi Piers tarafından okunan 32 görselleştirme içeriyor.

### Gina

- 1 - Yunuslar
- 2 - Amazon yağmur ormanları
- 3 - Kestane ağacı
- 4 - Göl
- 5 - Masaj
- 6 - Paraşütle atlama
- 7 - Pirinç tarlaları
- 8 - Deniz

Seanslar

### Piers

- 1 - Kanal
- 2 - Çayır
- 3 - Şömine
- 4 - Derin vadi
- 5 - Sebze bahçesi
- 6 - Çöl
- 7 - Bisiklet Sürmek
- 8 - Dalış

#5

## Kalp Uyumluluğu



Bu seanslar, kalp atış hızını azaltmak için **dakikadaki nefes sayısını (10'dan 6'ya) azaltır**. Bu egzersiz vücudunuzu rahatlatır ve yavaş yavaş uykuya dalmanızı sağlar.

- 1 - Ses ve nefesle yönlendirilen oturum
- 2 - Sesle yönlendirilen oturum
- 3 - Plaj sesi ile oturum
- 4 - Fırtına sesi ile oturum

Seanslar

- 5 - Kedi mırıltısı ile oturum
- 6 - Vahşi orman sesi ile oturum
- 7 - Kuş sesleri ile oturum
- 8 - Yanan ateş sesi rehberliğinde oturum

# #6

## Uyuklayan

Seanslar **4 dakikalık dinlenme periyoduyla başlar**. Bunu “süre” tuşunun konumuna bağlı olarak **8 veya 20 dakikalık bir sessizlik** takip eder. Bu sessizlik süresininardından doğa sesleri sizi nazikçe uyandırarak seansın bittiğini duyuracaktır.

### Seanslar

- 1 - Esneme-gevşeme
- 2 - Hareket-gevşeme
- 3 - Destek
- 4 - Sallanan

- 5 - Nefes sayma
- 6 - Göğüs solunum
- 7 - Eşzamanlı solunum
- 8 - Karın solunumu

# #7

## Rahatlatıcı müzik

**Morphée**, Gilles Maugenest tarafından bestelenen **16 rahatlatıcı şarkı** içeriyor. 16 şarkının her biri tam bir daldırma durumu yaratır ve **yatmadan önce rahatlamana** olarak tanır.

### Seanslar

- 1 - Doğunun Rüzgarı
- 2 - Çocukluk
- 3 - Derin deniz
- 4 - Ağaç evi

- 5 - Küçük göl
- 6 - Bahar
- 7 - Yıldızlarda
- 8 - Dans

#8

## Doğa sesi



**Morphée**, 3D teknolojisi ile kaydedilmiş **16 doğa sesi** içeriyor. Bu kayıtlar, kulaklıkla dinlerken kendinizi tamamen tabiatın içinde hissetmenize olanak tanır. Farklı atmosferleri (sahil, orman, kedi mırıltısı, fırtına...) en iyi şekilde yansıtmak için tümü gerçek ortamlarda kayıt edilmiştir.

Seanslar

- 1 - Kedi Mırıltısı:** Birmanya kedisi, Paris'teki bir apartman dairesinde uyuyor
- 2 - Kütüğün yanma sesi:** Rättvik, İsveç
- 3 - Vahşi Orman:** Tikal, Guatemala
- 4 - Kuşlar:** Sumbawa, Endonezya
- 5 - Fırtına:** Tsumago, Japan
- 6 - Sahil:** Anse noire, Martinik
- 7 - Gece:** Le Tholonet, Provence
- 8 - Beyaz ses:** Genç ve yaşlı için

## Güç & pil

- **Pil ömrü:** 3h30 (oynatma modunda)
- **Şarj süresi:** 2 saat
- **Kırmızı gösterge ışığı:** Düşük batarya
- **Morphée'yi şarj etmek:** Bir gösterge ışığı 3 kez yanıp sönüyor
- **Turuncu gösterge ışığı:** Morphée tamamen şarj oldu

# Teşekkür

- Gina Mellotte ve Piers Friedlander tarafından okunan oturumlar
- İllüstrasyonlar ve grafik tasarım: Myriam Correard
- Morphée'nin tasarımını için Fritsch-Durisotti ajansına çok teşekkür ederiz
- Müzikleri Gilles Maugenest ve doğa sesleri Arthur Meyer tarafından bestelenmiştir.

# Bize Ulaşın

Bir soru? Bir fikir?

Ya da sadece merhaba demek istiyorum?

Email adresimiz: [hello@morphee.co](mailto:hello@morphee.co)

Topluluęa katılın:  

## Morphée Ailesi

Morphée'nin diğer 2 kardeřini tanıyor musunuz?  
500.000 insanı daha iyi uyumaya ve dinlenmeye yönlendirdięini biliyor musun?



Hızlı bir şekilde sakinleşmek ve  
stresi anında yönetmek için  
**72 rahatlama seansı ve meditasyon.**



Çocukların **gündüzleri sakinleşmesi** ve  
geceleri **kolayca uykuya dalması için**  
**192 rahatlatıcı hikaye ve yumuşak müzik.**

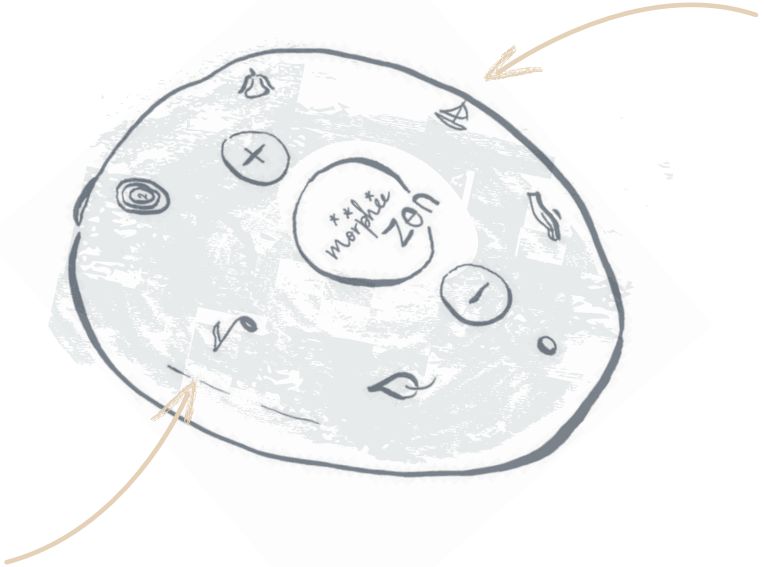


Daha fazlasını öğrenin [www.morphee.com.tr](http://www.morphee.com.tr)



## Nasıl başlanır? Dilinizi seçin!

Seçmek istediğiniz dili duyana kadar  ve  tuşlarına aynı anda 3 saniye boyunca basın. İsteddiğiniz dili seçene kadar işlemi tekrarlayın.









**Morphée Zen** ile birlikte,  
her an sakinliği ve huzuru bulmak

5 dakikalık 72 seansı gün boyu, stresli hissettiğinizde ya da ara vermeye ihtiyaç duyduğunuzda size eşlik edecek.

**Morphée Zen** tamamen meditasyon, sofroloji ve rahatlama profesyonellerinden oluşan bir ekip tarafından tasarlandı.

Deneyiminize bařlamak için  
kulakliğınızı takın ve kılavuzu takip edin!

## İçindekiler

Morphée Zen nasıl çalışır?

Morphée Zen'in sırları

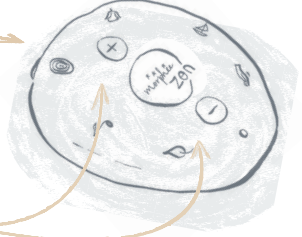
Temalar ve seanslar

Bize ulaşın

Yasal Uyarı

## Morphée Zen Nasıl Çalışır?

1. **Kulaklıkları** buraya takın.
2. Orta düğmeye basın, çakıl taşını açmak için.
3. Seçmek için **6 simgeye** basın  
bir **tema** seçin ve kılavuzu izleyin.
4. **Sesi** buradan ayarlayın.
5. Bir oturumu **duraklatmak** ve oynatmaya devam etmek için orta düğmeye basın.
6. **Temadaki sonraki oturumları seçmek** için seçilen temanın simgesine bir kez basın.
7. Çakıl taşınızı **kapatmak** için ortadaki düğmeyi 3 saniye basılı tutun.



**6 temaya** bölünmüş **72** sesli oturum:



Derin  
Gevşeme



Sürükleyici  
Yolculuklar



Dinamik  
Gevşeme



Doğa  
Sesleri



Rahatlatıcı  
Müzik



Krono Zen  
Oturumlar

## Morphée Zen'in Sırları

### •En sevdiğim ses

"+" ve "-" işaretlerine aynı anda (2 saniye) basarak rehberinizin sesini seçin: **kadın** veya **erkek** seslendirme

### •En sevdiğim seans



En keyif aldığınız bir seans var mı?

Oturumları yer imlerine eklemek için oynatılırken **tema** simgelerinden birini 2 saniye basılı tutun!

Çakıl taşı**nı** bir sonraki kullanışınızda,  
bu işaretlenmiş oturum ilk oynanacak oturum olacaktır.

•Seansların sonunda, **çakıl taşı bekleme moduna** geçiyor ve 5 dakika sonra kendini kapatıyor.

## Morphée Zen Pil

- **Pil ömrü:** Oynatma modunda 2 saat.
- **Şarj süresi:** 1 saat 30 dakika.
- Gösterge ışığının kırmızı renkte yanıp sönmesi pilin zayıf olduğu anlamına gelir.

Morphée Zen şarj olurken gösterge ışığı kırmızıdır



## Derin Rahatlama

5 dakika

Olumlu görselleştirmeler ve çeşitli rahatlama teknikleri, dikkatinizi bedeninize ve nefesinize odaklamanızı sağlayacaktır. Bu seanslar derin fiziksel ve zihinsel sakinliği teşvik etmek için tasarlanmıştır.

1. Üçgen
2. Kar Taneleri
3. Sakinim
4. Dağ Çayı
5. Altın İplik
6. Tüy
7. Yıldız
8. Kaynak
9. Sakinlik Dalgası
10. Fırtına
11. Balık
12. Sakinlik Balonu



## Sürükleyici Yolculuklar

5 dakika

Doğanın sesleriyle tamamlanan gerçek seyahat davetler, ilham verici ve dinlendirici manzaraların derinliklerine kaçış. Harika açık havanın canlandırıcı enerjisini içinize çekmek için zaman dışında bir an.

1. Okyanus
2. Çöl
3. Dağ
4. Şelale
5. Dış Uzay
6. Dalış
7. Uçuş
8. Koy
9. Kırsal
10. Deniz
11. Salıncak
12. Kayık



## Dinamik Gevşeme:

5 dakika

Vücudunuzu hareket ettirmek ve birikmiş gerilimi verimli bir şekilde serbest bırakmak için görsel egzersiz.

Bu kas gevşetme egzersizleri aynı zamanda düşüncelerinizi sakinleştirmenize de yardımcı olacaktır.

1. Tension Relaxation
2. The Suitcases
3. The Massage
4. The Punch
5. The Head
6. The Hands
7. Stretching
8. The Points of Pressure
9. The Body
10. The Feet
11. The Torso
12. The Tree



## Doğanın Sesleri:

5 dakika

Rahatlamak ve temellerle yeniden bağlantı kurmak için doğanın kalbine bir ses manzarası yolculuğu. Bu sesler size gerçekten sürükleyici bir deneyim sunmak için dünyanın her yerinde kaydedildi.

1. Şöminenin yanında
2. Fırtınadan korunmak
3. Okyanus kıyısında
4. Ormanda yürüyüş
5. Akdeniz'de bir koy
6. Yıldızların altında
7. Yelkenli tekneye binin
8. Dağın kuşları
9. Dünyanın ucundaki şelale
10. Çöl teknesi
11. Bahar yürüyüşü
12. Plaj ve deniz kabukları



## Rahatlatıcı müzik: 5 dakika

Original piano compositions imagined by Gilles Maugenest, inviting you to slow down and release the pressure.

1. Balance
2. Serenity
3. Clarity
4. Delicacy
5. The Inner Forest
6. Softness
7. Simplicity
8. Tranquility
9. Letting go
10. The main thing
11. The precious moment
12. Comfort



## Cronus Zen: 2 dakika

Sadece 2 dakika içinde düşüncelerinizi yeniden odaklamak ve sakinleştirmek için rahatlamadan başka bir şey yok. Bu oturumlar en yeni Derin Gevşeme tekniklerinin hızlı bir şekilde keşfedilmesini sağlayacaktır.

1. Here and Now
2. Deep Breathing
3. The Hot-Hair Balloon
4. Relaxation
5. My Object
6. My Bubble
7. My Roots
8. Joy
9. Mindfulness
10. The Body Scan
11. The Wave
12. The Breath

# My Little Morphée



## Sakinleşin ve uykuya dalın Ses içeriği

Uyku ve rahatlama uzmanları tarafından oluşturulan  
192 meditasyon ve sofroloji seansı:

- 3 yaşından büyük çocuklar için uygundur (gözetimsiz)
- Her sürümde seçilebilecek 4 dil:  
Dil başına 192 oturum, yani toplam 768 oturum.
- Aralarından seçim yapabileceğiniz 2 süre: 8 veya 16 dakika
- Aralarından seçim yapabileceğiniz 4 tema:



128 soothing journeys



32 guided meditations



16 sounds of nature



16 soft music tracks



## Kutuda ne var

- My Little Morphée Kutusu
- Kullanıcı rehberi
- Cihazı şarj etmek için mikro USB kablosu



# Bize Ulaşın

Bir soru? Bir fikir?  
Ya da sadece merhaba demek istiyorum?

Topluluęa katılın:    
morphéeturkiye / morphee.tr

---

Daha fazlasını öğrenin  
[www.morphee.com.tr](http://www.morphee.com.tr)



\*\*\*  
morphee



[www.morphee.com.tr](http://www.morphee.com.tr)