

English - Important Usage Instructions

Before Using any Kind of BB Totem Audio File/MP3, Please Read the Instruction Notes Carefully!

A **BB Totem Mp3** is a combination of Binaural Beats (note that in very few cases it may be an isochronic tone...) and usually minimal electro music. You could also say it is a Music Modulation and since this combination actually creates higher levels of intensity, chances are really increased to be even more effective than just a simple session which only combines Pink Noise or just Nature's Sounds. Well, it is true that in some cases we can only use Pink Noise to overcome the audio specification challenges or to create the right audio filtering for some Binaural Beats.

If you do not have any kind of serious health problem and for some reason, you start feeling a little woozy or nausea while listening to Binaural Beats you should stop and try maybe the next day for a second time. However, if you feel nausea or dizziness again, stop listening to **BB Totem Mp3s** and consult your physician. No matter what you want to achieve as a stimulation experience for your first time, you should try to listen to a Delta Brainwave frequency for at least ten minutes and then you may simply proceed to something more energizing.

We need to remind you that in case you have a head injury of some kind or a serious head-related disease, like epilepsy, etc., you should not stimulate your brain under any circumstances. If you really want to start brain entrainment, you should first consult your physician and ask him/her about the brainwave therapy (if he/she knows) he or she may tell you what to do.

Mystical Totem does not take any responsibility for the way that you use **BB Totem Mp3s**.

Also, do not listen to **BB Totem Mp3s** in case that you are a pregnant person unless your physician advises you that you can do so.

Do not listen to **BB Totem Mp3s** while using complex machines or while driving your car.

Children or Teenagers under the age of 18 are not allowed to listen to **BB Totem Mp3s** as their brain is still in the phase of development.

You are also responsible for protecting animals in your residence as you should not expose them to brain entrainment under any circumstances for your own and for their safety too.

Every kind of **BB Totem Mp3** requires a different approach from the listener.

Should you want to relax? Are your **BB Totem Mp3** some kind of remedy or relaxation or a meditation Mp3? Then, in that case, a good idea would be to close your eyes and just listen to your track without any distractions. Also, you could lower the lights in the room and lay down on a comfy sofa or your bed with your body in a straight position or in a position that you most feel comfortable. In my experience, keeping your eyes closed, especially when you have a chattering mind is quite difficult, so let that happen on the way, while you listen and never "force" yourself while listening to relax or get energized.

This is very important and you should always keep it in mind. Avoid pushing yourself to listen no matter what. Always listen to **BB Totem Mp3s** when you have the mood and with your eyes open or closed. It does not matter if your eyes are closed or not just let yourself go with the flow of music and beats and only then your brain stimulation will be effective.

On our website you can read short, explicit and very specific instructions on how to listen to every **BB Totem Mp3**. Always read the specific instructions for each MP3 before downloading a collection.

Mysticaltotem.com does not represent any kind of Medical Organization or a Brain or a Physical Therapy in general.

Mysticaltotem.com is not responsible for the way listeners or members or subscribers of our website use our **BB Totem Mp3s**. Therefore, all and only listeners are responsible for the way they use our audio tracks.

Mysticaltotem.com does not represent and or is an affiliate with any kind of third party audio company.

Thank you for reading and have a great time "Training Your Brain"!!!



www.mysticaltotem.com

Also read our [Terms of Use](#) in detail regarding all our offered services.

Ελληνικά - Σημαντικές οδηγίες χρήσης

Πριν από τη χρήση οποιουδήποτε είδους αρχείου ήχου **BBeats Totem/ MP3**, διαβάστε προσεκτικά τις παρακάτω οδηγίες!

Το **BB Totem Mp3** είναι ένας συνδυασμός Binaural Beats (σημειώστε ότι σε πολύ λίγες περιπτώσεις μπορεί να είναι ένας ισοχρονικός τόνος ...) συνήθως με απαλή ηλεκτρική μουσική. Θα μπορούσατε επίσης να πείτε ότι είναι μια διαμόρφωση μουσικής και δεδομένου ότι αυτός ο συνδυασμός δημιουργεί πραγματικά υψηλότερα επίπεδα έντασης, οι πιθανότητες είναι πραγματικά αυξημένες ώστε να είναι ακόμα πιο αποτελεσματικές από ένα ήχο που συνδυάζει μόνο τον Pink Noise ή απλώς τους ήχους της φύσης. Λοιπόν, είναι αλήθεια ότι σε ορισμένες περιπτώσεις μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε μόνο το Pink Noise για να ξεπεράσουμε τις προκλήσεις των προδιαγραφών του ήχου ή για να δημιουργήσουμε το σωστό φίλτράρισμα ήχου για κάποια Binaural Beats.

Αν δεν αντιμετωπίζετε ένα σοβαρό πρόβλημα υγείας και για κάποιο λόγο, αρχίζετε να αισθάνεστε λίγο περίεργα όπως για παράδειγμα ελαφριά ζαλάδα ή ναυτία ενώ ακούτε τα Binaural Beats πρέπει να σταματήσετε και να δοκιμάσετε ίσως την επόμενη μέρα για δεύτερη φορά. Ωστόσο, εάν αισθανθείτε ξανά ναυτία ή ζάλη, σταματήστε να ακούτε τα **BB Totem Mp3s** και συμβουλευτείτε το γιατρό σας. Ανεξάρτητα από το τι θέλετε να επιτύχετε ως εμπειρία διέγερσης για πρώτη φορά, θα πρέπει να προσπαθήσετε να ακούσετε μια συχνότητα Brainwave Delta για τουλάχιστον δέκα λεπτά και μετά απλά να προχωρήσετε σε κάτι περισσότερο ενεργοποιητικό.

Πρέπει να σας υπενθυμίσουμε ότι σε περίπτωση που έχετε κάποιο τραυματισμό στο κεφάλι ή μια σοβαρή ασθένεια που σχετίζεται με το κεφάλι, όπως η επιληψία κ.λπ., δεν θα πρέπει να διεγείρετε τον εγκέφαλό σας υπό οποιεσδήποτε συνθήκες. Εάν θέλετε πραγματικά να ξεκινήσετε να ακούτε binaural beats, θα πρέπει πρώτα να συμβουλευτείτε το γιατρό σας και να τον ρωτήσετε για τη θεραπεία εγκεφαλικών κυμάτων (εάν το γνωρίζει), και μπορεί να σας πει τι να κάνετε.

Το **Mystical Totem** δεν αναλαμβάνει καμία ευθύνη σχετικά με το πως χειρίζεστε τα **BB Totem Mp3s**.

Επίσης, μην ακούτε τα **BB Totem Mp3s** σε περίπτωση που είστε έγκυος εκτός και αν ο γιατρός σας το επιτρέπει.

Αποφύγετε να ακούτε τα **BB Totem Mp3s** κατά την διάρκεια χρήσης περίπλοκων μηχανημάτων ή κατά την διάρκεια οδήγησης.

Παιδιά ή έφηβοι κάτω των 16 ετών δεν επιτρέπεται να ακούνε τα **BB Totem Mp3s** καθώς ο εγκέφαλός τους βρίσκεται ακόμα στην φάση της ανάπτυξης.

Είστε επίσης υπεύθυνοι για την προστασία των κατοικίδιων ζώων σας, καθώς δεν πρέπει να τα εκθέτετε σε ήχους binaural beats - διέγερσης εγκεφάλου - κάτω από οποιεσδήποτε συνθήκες για τη δική σας και για την δική τους ασφάλειά.

Κάθε **BB Totem Mp3** απαιτεί και διαφορετικό τρόπο χρήσης ή προσέγγισης από τον εκάστοτε ακροατή/ακροάτρια.

Θέλετε να χαλαρώσετε; Είναι το **BB Totem Mp3** σας ένα είδος θεραπείας (remedy, physical reparation) ή χαλάρωσης (relaxation, addiction) ή μήπως προορίζεται για διαλογισμό; Στην περίπτωση αυτή, μια καλή ιδέα θα ήταν να κλείσετε τα μάτια σας και απλά να ακούσετε το Mp3 σας χωρίς απόσπαση της προσοχής σας. Επίσης, θα μπορούσατε να χαμηλώσετε τα φώτα στο δωμάτιο και να βρεθείτε σε έναν άνετο καναπέ ή στο κρεβάτι σας με το σώμα σας σε ευθεία θέση ή σε θέση που αισθάνεστε πιο άνετα. Κατά την εμπειρία μου, κρατώντας τα μάτια σας κλειστά, ειδικά όταν έχετε ένα παραφορτωμένο από σκέψεις μυαλό είναι αρκετά δύσκολο. Έτσι χαλαρώστε και αφήστε να έρθει το αποτέλεσμα από μόνο του, ενώ ακούτε και ποτέ μην «πιέζετε» τον εαυτό σας ενώ ακούτε είτε γιατί θέλετε να χαλαρώσετε είτε γιατί θέλετε να ανυψώσετε τα επίπεδα της φυσικής σας ενέργειας..

Αυτό είναι πολύ σημαντικό και πρέπει πάντα να το έχετε κατά νου. Αποφύγετε να πιέζετε τον εαυτό σας να ακούσετε ένα MP3 ανεξάρτητα από το πως νιώθετε. Να ακούτε πάντα τα **BB Totem Mp3s** όταν έχετε την κατάλληλη διάθεση και με τα μάτια σας ανοικτά ή κλειστά. Δεν έχει σημασία αν τα μάτια σας είναι κλειστά ή όχι μόνο αφήστε τον εαυτό σας να πάει με τη ροή της μουσικής και των binaural beats και μόνο τότε η διέγερση του εγκεφάλου σας θα είναι αποτελεσματική.

Δίνονται σύντομες και σαφείς οδηγίες χρήσης σχετικά με κάθε **BB Totem Mp3**. Πάντα να διαβάζετε τις οδηγίες που αναγράφονται στον ιστότοπό μας προτού κατεβάσετε μία συλλογή.

Το Mysticaltotem.com δεν αντιπροσωπεύει κανένα είδος Ιατρικής Οργάνωσης ή Εγκεφάλου ή Φυσικής Θεραπείας γενικά.

Το Mysticaltotem.com δεν είναι υπεύθυνο για τον τρόπο με τον οποίο οι ακροατές ή τα μέλη ή οι συνδρομητές του ιστοτόπου μας χρησιμοποιούν τα **BB Totem MP3s**. Επομένως, όλοι και μόνο οι ακροατές είναι υπεύθυνοι για τον τρόπο με τον οποίο χρησιμοποιούν τα ηχητικά μας κομμάτια.

Το Mysticaltotem.com δεν αντιπροσωπεύει και δεν είναι συνεργάτης με οποιαδήποτε μεσολαβητική εταιρεία ακρόασης.

Σας ευχαριστούμε που διαβάσατε τις οδηγίες μας και να περάσετε υπέροχα
«Εξασκώντας τον Εγκέφαλό σας» !!!



www.mysticaltotem.com

Επίσης μπορείτε να διαβάσετε αναλυτικά τους [Όρους Χρήσης](#) σχετικά με όλες τις προσφερόμενες υπηρεσίες μας.