



Morpheus

Antes Somnium

PROTOCOLO DE SUEÑO REPARADOR

Morpheus acompaña tu noche con una fórmula magistral y un protocolo integral diseñado para favorecer un descanso profundo, una mente más quieta y una rutina nocturna más reparadora.



 No es un suplemento. Es un sistema completo.

CÓMO TOMAR MORPHEUS

- ✿ 2 cápsulas 30–60 min antes de dormir
- ✿ Constancia recomendada: 4–6 semanas
- ✿ Ajusta entre 1 y 2 cápsulas según tu respuesta
- ✿ Consulta a tu profesional de la salud si estás embarazada, lactando o bajo tratamiento médico

INGREDIENTES CLAVE

✿ GABA

✿ Magnesio glicinato

✿ Valeriana

✿ Manzanilla

✿ Pasiflora

✿ Lion's Mane

RUTINA DE NOCHE RECOMENDADA

1



Apaga pantallas al menos 60 min antes.

2



Prepara un ambiente fresco, oscuro y silencioso.

3



Toma Morpheus con agua o una infusión tibia.

4



Escanea el QR y escucha tu audio o playlist.

5



Haz respiración lenta y relajación corporal.

6



Busca un descanso de 7 a 8 horas.

LAS 4 CAPAS DEL SISTEMA BODHI



1. FÓRMULA MAGISTRAL

Ingredientes seleccionados para acompañar el descanso y la recuperación nocturna.



2. AUDIO DE HIPNOTERAPIA

Guía de relajación para bajar el ritmo mental y preparar el sueño.



3. PLAYLIST DE FRECUENCIAS

Música diseñada para crear un ambiente de calma y descanso.



4. MINI PROTOCOLO NOCTURNO

Hábitos simples que potencian la calidad del sueño y la constancia.

LOS 4 MOMENTOS DEL DÍA BODHI



MAÑANA
Apolo

Enfoque y claridad mental



MEDIODÍA
Aurora

Energía natural y vitalidad



TARDE
Selene

Calma y equilibrio mental



NOCHE
Morpheus

Sueño profundo y reparador



BODHI

ORIGINS

Morpheus

Antes Somnium

MEJORES PRÁCTICAS Y PROTOCOLO AMPLIADO

Morpheus forma parte del sistema Bodhi para la noche. Su objetivo es acompañar un sueño más profundo, una mente más tranquila y una recuperación nocturna más consistente.



1. ¿QUÉ HACE ÚNICO A MORPHEUS?



FÓRMULA MAGISTRAL

GABA, magnesio glicinato, valeriana, manzanilla, pasiflora y Lion's Mane en una combinación diseñada para acompañar el descanso.



AUDIO DE HIPNOTERAPIA

Incluye una guía para desacelerar la mente y preparar el cuerpo para dormir.



PLAYLIST DE FRECUENCIAS

Música pensada para crear un ambiente de calma y favorecer una rutina nocturna estable.



HÁBITOS DE ALTO IMPACTO

Pequeñas acciones repetidas cada noche potencian tu experiencia con Morpheus.



Cada fórmula incluye un protocolo: audio de hipnoterapia, playlist de frecuencias y hábitos de alto impacto. No es un suplemento. Es un sistema completo.



2. MEJORES PRÁCTICAS PARA POTENCIAR MORPHEUS



Mantén horarios consistentes para dormir y despertar.



Mantén la habitación fresca, oscura y silenciosa.



Busca 7 a 8 horas de descanso por noche.



Haz ejercicio durante el día, no justo antes de acostarte.



Evita cafeína después de las 2:00 pm.



Recibe luz natural por la mañana para apoyar tu ritmo circadiano.



Limita alcohol y cenas muy pesadas por la noche.



Puedes apoyar tu rutina con aromaterapia suave: lavanda, bergamota o cedro.



Reduce pantallas y luz azul al menos 60 minutos antes de dormir.



Lleva un diario de sueño simple para observar tu progreso.

3. RITUAL NOCTURNO BODHI

1



BAJA EL RITMO
Termina pendientes, atenúa luces y prepara tu habitación.

2



TOMA MORPHEUS
2 cápsulas con agua o infusión tibia, 30-60 min antes de dormir.

3



ESCANEA EL QR
Activa tu audio de hipnoterapia y tu playlist.

4



RESPIRA Y SUELTA
Haz respiración lenta, relajación corporal o una meditación breve.

5



DESCANSA
Busca continuidad, oscuridad y silencio para favorecer el sueño profundo.

4. ¿QUÉ PUEDES ESPERAR?



NOCHES 1-3

La mente comienza a desacelerarse y conciliar el sueño puede sentirse más fácil.



SEMANA 1-2

Mayor sensación de descanso y una rutina nocturna más ordenada.



SEMANA 3-6

Mejor continuidad del sueño y una sensación más reparadora al despertar.

5. RECORDATORIOS IMPORTANTES

- ✦ La constancia hace la diferencia: úsalo durante 4-6 semanas.
- ✦ Ajusta entre 1 y 2 cápsulas según tu respuesta individual.
- ✦ Si estás embarazada, lactando o bajo tratamiento médico, consulta a tu profesional de la salud.
- ✦ Este material es informativo y acompaña hábitos de bienestar.

LOS 4 MOMENTOS DEL DÍA BODHI



MAÑANA Apolo

Enfoque y claridad mental



MEDIODÍA Aurora

Energía natural y vitalidad



TARDE Selene

Calma y equilibrio mental



NOCHE Morpheus

Sueño profundo y reparador

Suplemento alimenticio. Este material es informativo y no sustituye la orientación de un profesional de la salud.