



## Willkommen

Diese Re-Mind hilft dir, mit der Habit Reversal Training-Methode das **Zähneknirschen** und **Kieferpressen** zu stoppen. Verwende die Re-Mind mindestens 6 Stunden am Tag, und du wirst nach 1-2 Wochen bereits einen deutlichen Unterschied bemerken!

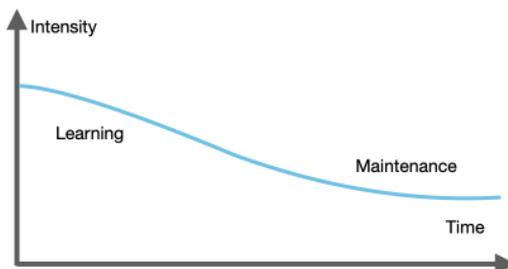
Bedenke jedoch, dass es Jahre gedauert hat, um diese Gewohnheit (unbewusst) zu **erlernen**. Es dauert daher auch eine gewisse Zeit, sie vollständig **abzugewöhnen**.

## Anweisung

- Schritt 1:** Drücken Sie kurz die Taste, um die Re- Mind **einzuschalten** (vibriert einmal) oder **auszuschalten** (vibriert zweimal).
- Schritt 2:** Stecken Sie die Re-Mind in deine Hosentasche, verwenden Sie ein Armband oder legen Sie sie auf den Tisch.
- Schritt 3:** Entspanne deinen Kiefer. Lege deine Zunge sanft an deinen Gaumen.

## Lernkurve

Die Re-Mind ist standardmäßig auf eine Lernkurve eingestellt, bei der du zu Beginn 10 Mal pro Stunde daran erinnert wirst, deinen Kiefer zu entspannen. Das scheint oft zu sein, aber du wirst feststellen, dass du häufig unbewusst deinen Kiefer anspannst und mit den Zähnen knirschst. Über etwa 6 Wochen nimmt die Intensität auf etwa 4 Mal pro Stunde ab.



## Eigenes Programm wählen

Du kannst auch selbst das **Intervall** einstellen, wenn du die eingebaute Lernkurve nicht nutzen möchtest.

Die Programme:

1. Intensiv (3 min)
2. Häufig (6 min)
3. Regelmäßig (12 min)
4. Normal (20 min)
5. Unterstützung (30 min)
6. Lernkurve

## So wählst du ein Programm

- Schritt 1:** Halte den Knopf gedrückt, bis die Re-Mind vibriert.
- Schritt 2:** Wähle ein Programm: Zum Beispiel 4-mal drücken für das Programm „Normal“.
- Schritt 3:** Die Re-Mind vibriert nun gemäß diesem Programm (also 4-mal für „Normal“.)

## Vibrationsdauer einstellen

Möchtest du die Re-Mind länger vibrieren lassen, damit du sie besser spürst, halte den Knopf gedrückt, bis sie vibriert. Drücke dann **erneut lange** auf den Knopf, bis sie wieder vibriert.

(Wiederholen Sie diesen Vorgang, um der Re-Mind erneut kurz vibrieren zu lassen.)

## Batterie austauschen

Die Batterie hält bei täglichem Gebrauch 3 Monate. Wenn du merkst, dass die Re-Mind weniger stark vibriert, wechsle die Batterie (hebe mit einem Zahnstocher den Deckel der Re-Mind ab, tausche die Batterie aus und schließe sie wieder).

Der Batterietyp ist eine CR2032- Knopfzelle und ist in der Drogerie oder im Supermarkt erhältlich.