



## Willkommen

Diese Re-Mind hilft dir, achtsamer zu leben. Indem du regelmäßig daran erinnert wirst, kannst du mit deinen Gedanken ins **Hier und Jetzt** zurückkehren. Konzentriere dich auf das, was du gerade tust. Durch regelmäßige Anwendung wirst du merken, dass du ruhiger und selbstbewusster durch das Leben gehst, mit weniger Stress und weniger Grübeln.

## 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:** Wenn die Re-Mind vibriert: Konzentriere dich auf das **Hier und Jetzt**. Womit bist du gerade beschäftigt? Gib dem deine volle Aufmerksamkeit.

## Plum Village

Die Re-Mind Mindful ist standardmäßig auf das gleiche Intervall eingestellt, in dem im **Plum Village** der Gong ertönt. Etwa viermal pro Stunde wirst du daran erinnert, dass du jetzt lebst und die Vergangenheit und die Zukunft loslassen kannst.



## Eigenes Programm wählen

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

Die Programme:

1. Intensiv (5 min)
2. Häufig (10 min)
3. Regelmäßig (15 min)
4. Normal (30 min)
5. Unterstützung (60 min)
6. Plum Village

## 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, wechsele 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.