



Benvenuto

Questo re-mind ti aiuta a vivere la vita in modo più consapevole. Ricordandolo costantemente a te stesso, puoi riportare i tuoi pensieri nel **qui e ora**. Concentrati su quello che stai facendo adesso. E facendo questo con molta regolarità noterai che attraversi la vita sempre più con calma e sicurezza. Con meno stress e meno preoccupazioni.

Istruzioni

- Passo 1:** Premi brevemente il pulsante per **accendere** la re-mind (vibra 1 volta) o **spegnerla** (vibra 2 volte).
- Passo 2:** Metti la re-mind in tasca, usa un cinturino da polso o posizionala sul tavolo.
- Passo 3:** Quando il re-mind vibra: porta i tuoi pensieri qui e ora. Cosa stai facendo adesso? Dategli tutta l'attenzione di cui ha bisogno.

Plum Village

Il promemoria Mindfull è impostato di default sullo stesso intervallo in cui viene suonato il gong a **Plum Village**. Circa 4 volte all'ora ti viene ricordato che sei vivo adesso e che puoi lasciare il passato e il futuro così come sono.



Scegliere un programma personalizzato

Puoi anche impostare tu stesso l'**intervallo** se non desideri utilizzare la curva di apprendimento predefinita.

I programmi:

1. Intensivo (5 min)
2. Frequente (10 min)
3. Regolare (15 min)
4. Normale (30 min)
5. Di supporto (60 min)
6. Plum Village

Ecco come scegliere un programma

- Passo 1:** Tieni premuto il pulsante finché la re-mind non vibra.
- Passo 2:** Scegli un programma: per esempio, premi 4 volte per il programma "Normale".
- Passo 3:** La re-mind vibra ora questo programma (quindi 4 volte per il programma "Normale").

Impostare il tempo di vibrazione

Se desideri che la re-mind vibri più a lungo, in modo da sentirla meglio, tieni premuto il pulsante finché non vibra. Poi premi **nuovamente a lungo il pulsante** finché non vibra di nuovo.

(ripeti questa procedura per far vibrare di nuovo la re-mind per un breve periodo).

Sostituire la batteria

La batteria dura 3 mesi con un uso quotidiano. Se senti che la re-mind vibra meno intensamente, sostituisci la batteria (usa uno stuzzicadenti per aprire il coperchio della re-mind, sostituisci la batteria e richiudi).

Il tipo di batteria è una pila a bottone **CR2032** e si trova in farmacia o al supermercato.