



Welkom

Deze re-mind helpt je meer Mindfull in het leven te staan. Door je steeds even te reminden kun je met je gedachten terug naar het **hier en nu**. Focus op waar je nú mee bezig bent. En door dit heel regelmatig te doen zul je merken dat je steeds rustiger en verzekerder door het leven gaat. Met minder stress en minder piekeren.

Instructies

- Stap 1:** Druk kort op het knopje om de re-mind **aan** (trilt 1 keer) of **uit** (trilt 2 keer) te zetten.
- Stap 2:** Stop de re-mind in je broekzak, gebruik een polsbandje of leg hem op tafel.
- Stap 3:** Wanneer de re-mind trilt: Ga met je gedachten naar het **hier en nu**. Waar ben je nu mee bezig. Geef dat alle aandacht die het nodig heeft.

Plum Village

De re-mind Mindfull staat standaard ingesteld op hetzelfde interval als waarbij in Plum Village de gong wordt geluid. Ongeveer 4 maal per uur wordt je eraan herinnerd dat je nu leeft en dat je het verleden en de toekomst kunt laten voor wat het is.



Zelf een programma kiezen

Je kunt ook zelf het **interval** instellen als je geen gebruik wilt maken van de ingebouwde leercurve.

De programma's:

1. Intensief (5 min)
2. Frequent (10 min)
3. Regelmatig (15 min)
4. Normaal (30 min)
5. Ondersteunend (60 min)
6. Plum Village (15 min, exact)

Zo kies je een programma

- Stap 1:** Houd het knopje ingedrukt totdat de re-mind trilt.
- Stap 2:** Kies een programma: bijvoorbeeld 4 keer drukken voor programma "Normaal".
- Stap 3:** De re-mind trilt nu dit programma. (dus 4 keer voor "Normaal")

Triltijd instellen

Wil je de re-mind langer laten trillen, zodat je hem beter voelt, houd dan het knopje ingedrukt totdat hij trilt. Druk dan **nogmaals lang op het knopje** totdat hij weer trilt.

(herhaal deze procedure om de re-mind weer kort te laten trillen).

Batterij vervangen

De batterij gaat bij dagelijks gebruik 3 maanden mee. Als je voelt dat de re-mind minder hard trilt, vervang dan de batterij (maak met een satéprikker het dekseltje van de re-mind los, vervang de batterij en klik weer dicht).

Het type batterij is een knoopcel **CR2032** en is verkrijgbaar bij drogist of supermarkt.