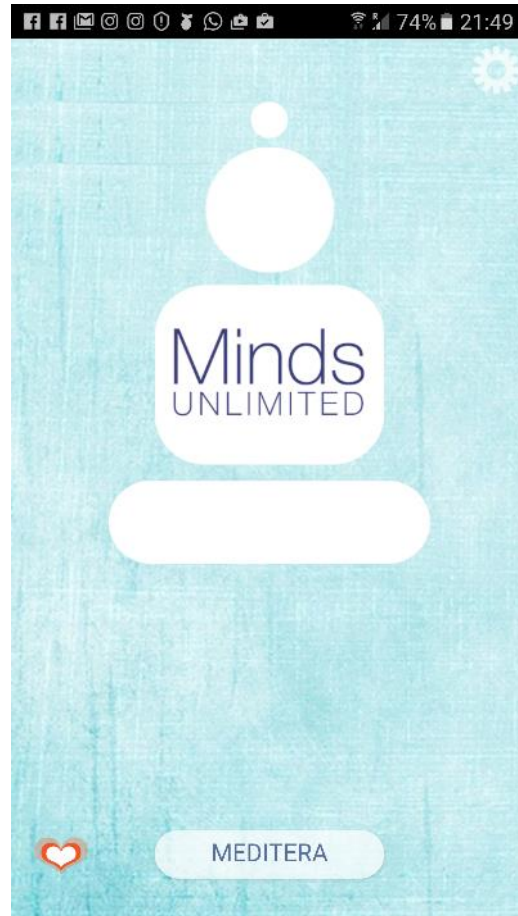


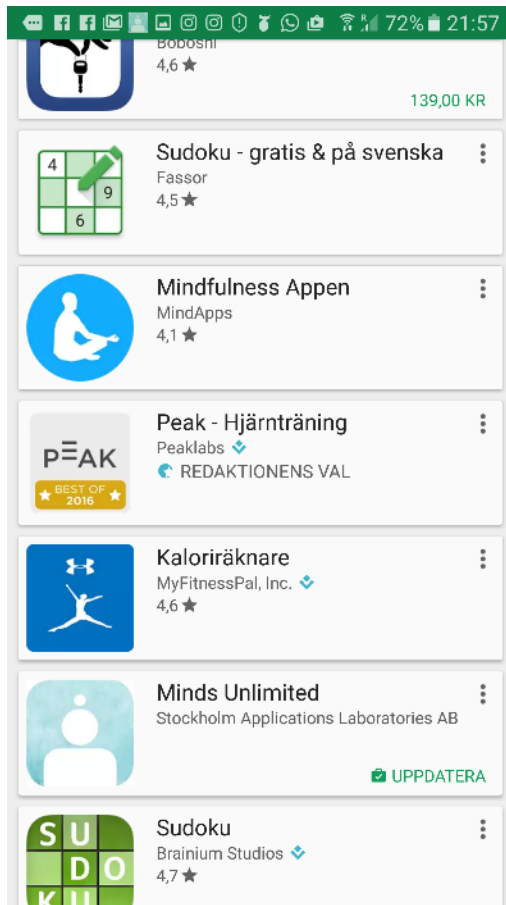
---

# Minds Unlimited meditationsapp

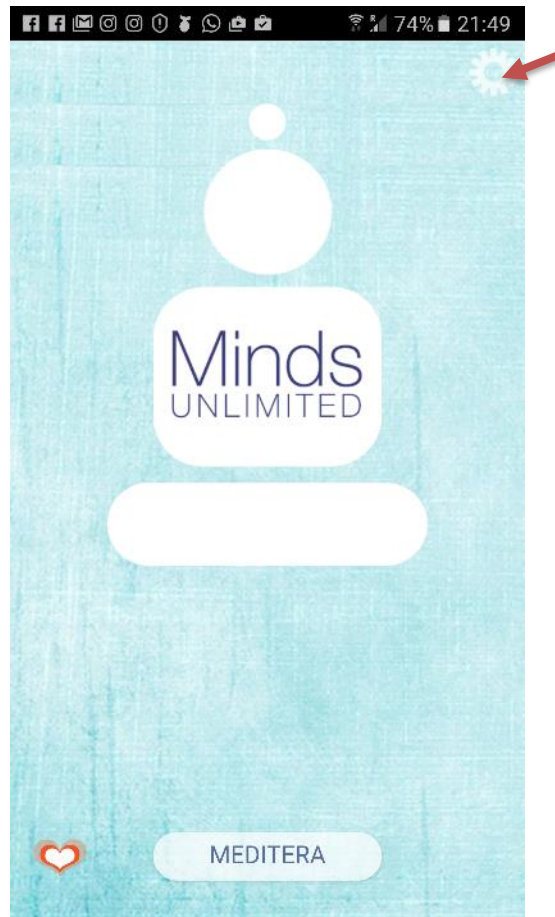
## Instruktion deltagare



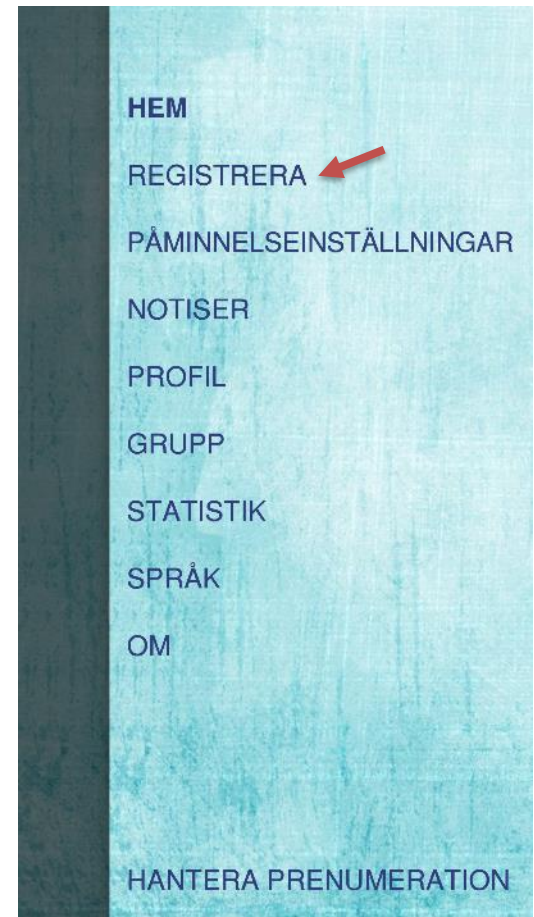
1. Ladda ner ”Minds Unlimited Meditation” från appstore eller Google play



2. Klicka på Verktyg.



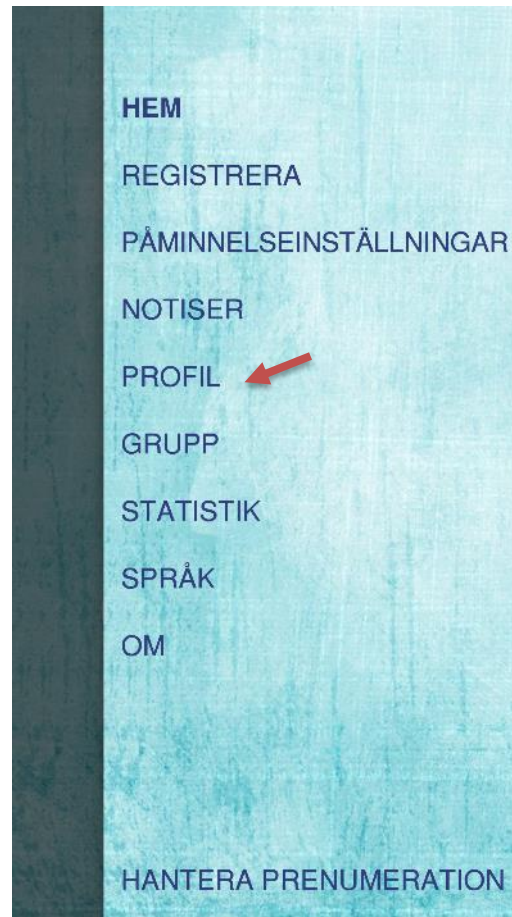
3. Klicka på registrera.



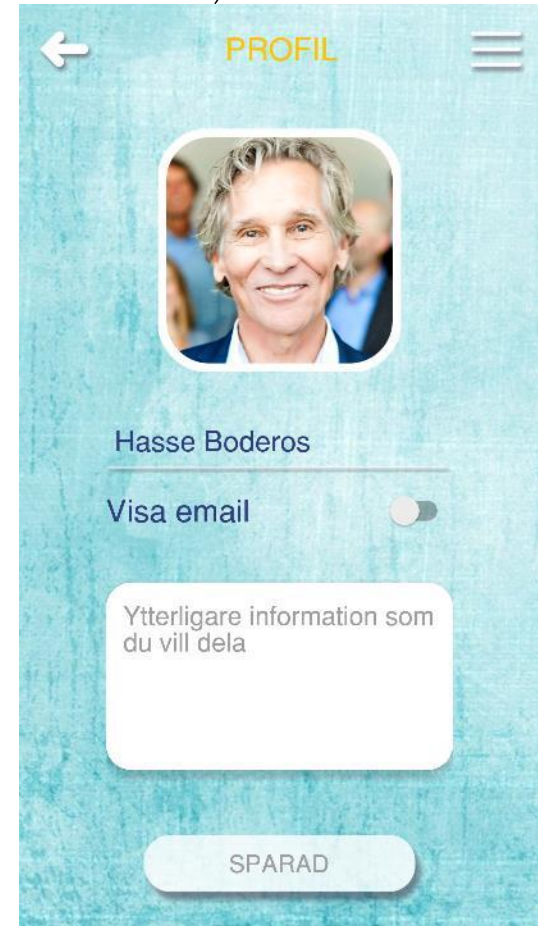
4. Registrera dig med Facebook eller skapa ett konto.



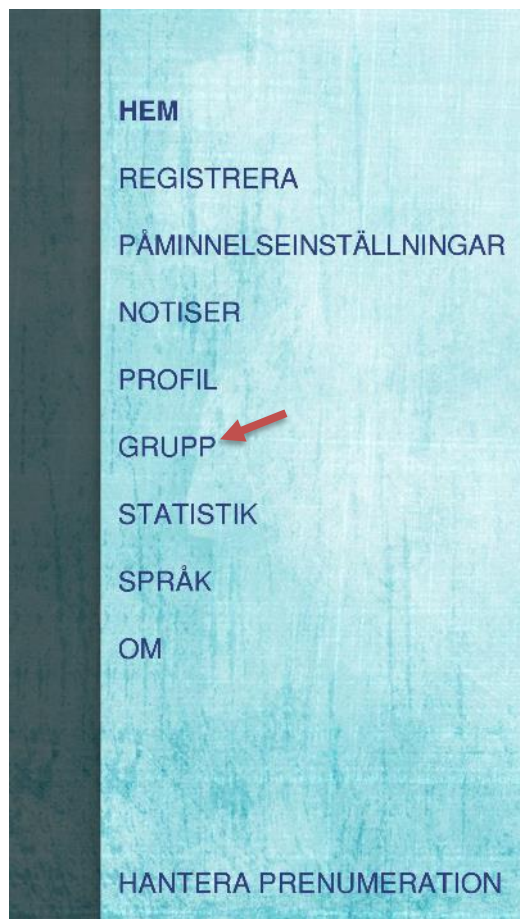
5. Gå till profil.



6. Lägg in ett foto och skriv namn. (Om du registrerat dig med Facebook bör det ha skett automatiskt.)



7. Gå till Grupp.



8. Skriv in den kod du fått från Mindfulnessgruppen eller Minds Unlimited.

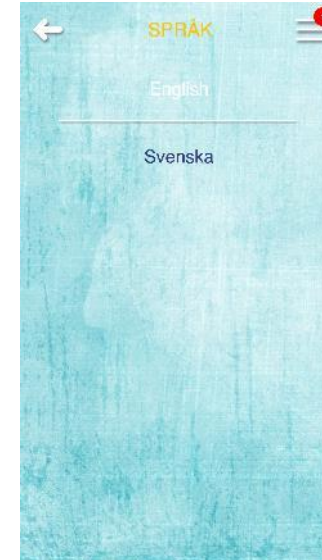


9. Gå till startsidan, klicka på Meditera och sedan Ladda ner. Första gången du startar en meditation laddas den ner och läggs i mobilen under Mina meditationer.



# Övriga funktioner i appen

Kursledaren går igenom dem under kursen.



Här anger du när du vill ha påminnelser.

Här får du statistik över din egen meditation och över dina de andra i gruppen.

Här dyker alla i din grupp upp när de registrerat sig. Här kan du också skapa ”meditationsvänner”.

Påminnelser och meddelanden från kursledaren kommer som notiser i mobilen, men arkiveras även här.

Språkinställningen ändrar all text i appen samt språket i meditationerna, som alltså finns på både svenska och engelska.