

Gebruiksaanwijzing

Basis Instructies

Steve Levinson, Ph.D.
Ontwikkelaar van de MotivAider®

Copyright 2009 Behavioral Dynamics, Inc., USA
MotivAider® is the registered trademark of Behavioral Dynamics, Inc.
Vertaling: Stef de Beurs, ACCL, Distributeur voor Nederland en België.
Copyright Nederland 2011: Stef de Beurs.



Overzicht

De MotivAider is een opmerkelijk eenvoudig apparaatje dat mensen van alle leeftijden in staat stelt gewenste veranderingen in hun eigen gedrag te bewerkstelligen. De MotivAider maakt gebruik van trilsignalen om je gefocust te houden op de veranderingen die je wilt bereiken tot deze een gewoonte zijn geworden.

De MotivAider Methode

Stap 1. Kies een *doel*.

Stap 2. Kies een *actie* – wat moet je doen of denken om je doel te bereiken.

Stap 3. Bedenk een *persoonlijke boodschap* – een woord, een gezegde, een korte zin, of zelfs een mentaal beeld, dat je eraan herinnert en motiveert om actie te ondernemen.

Stap 4. Leg mentaal *contact* tussen jouw *persoonlijke boodschap* en het trilsignaal van de MotivAider, zodat je automatisch je persoonlijke boodschap zult denken elke keer wanneer je het trilsignaal voelt.

Stap 5. Bedenk hoe vaak je van de MotivAider een trilsignaal wilt ontvangen en stel deze tijd-interval in op de MotivAider.

Stap 6. Activeer de MotivAider en doe hem in je zak of aan je broekriem.

Stap 7. Maak aanpassingen als dat nodig is, bijvoorbeeld in de frequentie van de signalen door de MotivAider of in je persoonlijke boodschap. Breng maar één wijziging per keer aan en ervaar dan eerst de resultaten daarvan, voordat je een volgende wijziging aanbrengt.

Stap 8. Wanneer je goede resultaten ervaart, bouw dan geleidelijk de frequentie van de signalering af. Stop de MotivAider wanneer je geen signalen meer nodig hebt om je nieuwe gedrag of gewoonte te handhaven.

Instellen van de MotivAider

Met het schuifje “Slide Switch” naar links op *set* kun je de MotivAider instellen op de frequentie (tijd-interval): hoe vaak moet de MotivAider je een signaal geven. Je kiest daarvoor de hoeveelheid tijd (minuten) tussen de trilsignalen die de MotivAider moet geven. Bijvoorbeeld, als je wilt dat de MotivAider je elke 10 minuten een signaal geeft, stel je met de witte knopjes de tijd in op 00:10. Hoe korter de tijd-interval, hoe vaker de MotivAider je een trilsignaal geeft.



Zet de Slide Switch in de *set* positie en gebruik de Δ en ∇ toetsen om de tijd-interval tussen de trilsignalen te kiezen.

Elke keer dat je op Δ drukt en loslaat, verhoog je de tijd-interval met 1 minuut. Elke keer dat je op ∇ drukt en loslaat, verlaag je de tijd-interval met 1 minuut. Je kunt de tijd-interval versneld verhogen of verlagen door een van de toetsen enige tijd ingedrukt te houden.

In de *standaard* instelling kun je elke tijd-interval kiezen van 1 minuut (00:01) tot 23 uur en 59 minuten (23:59).

TIP: Om de ingestelde tijd versneld op 0:00 in te stellen, druk beide toetsen Δ en ∇ gelijktijdig in, terwijl de Slide Switch op SET staat.

De MotivAider activeren

Om de MotivAider te activeren, schuif de Slide Switch in de RUN positie. De MotivAider zal aftellen vanaf de ingestelde tijd-interval naar 0:00, dan kort trillen, en vervolgens automatisch opnieuw beginnen met aftellen. De MotivAider zal deze cyclus blijven herhalen tot je de Slide Switch terugzet in de SET positie.

Het beeldscherm

In de *standaard* instelling laat het beeldscherm zien hoeveel tijd nog resteert tot het volgende trilsignaal. Als minder dan 60 minuten resteren, dan vertoont het beeldscherm de resterende minuten en seconden. Als meer dan 60 minuten resteren, dan vertoont het beeldscherm de resterende uren en minuten. *Een klein knipperend + teken rechts onderin het beeldscherm geeft aan dat de MotivAider aan het aftellen is.*

Tips

- Om te voorkomen dat de instellingen van de MotivAider tijdens gebruik per ongeluk wijzigen, zijn de functietoetsen \triangle ∇ en AFkey uitgeschakeld in de RUN positie van de Slide Switch.
- Om de batterij te sparen (en te voorkomen dat de MotivAider ergens in huis ligt te trillen) kun je de Slide Switch op SET instellen als je de MotivAider niet gebruikt. Met de Switch op SET is de tijd-interval tussen de trilsignalen zichtbaar op het beeldscherm.
- De MotivAider zal de laatst ingestelde tijd-interval onthouden. Als je dus geen wijzigingen wilt aanbrengen in de tijd-interval, hoef je de MotivAider niet opnieuw in te stellen.

Je boodschap verbinden met het trilsignaal

1. Met de Slide Switch op SET, druk \triangle en ∇ gelijktijdig in om de display op NUL (0:00) te zetten.
2. Herhaal voor jezelf 'n aantal keren "Telkens als ik het trilsignaal voel, denk ik: "....." (= je boodschap).
3. Schuif de Slide Switch naar RUN en houd de MotivAider tegen je lichaam (waar je de MotivAider gaat dragen). Herhaal je persoonlijke boodschap, *terwijl de MotivAider trilt*. Schuif daarna de Slide Switch terug naar SET. Herhaal deze stap 'n aantal keren.
4. Stel de MotivAider in op de tijd-interval: hoe vaak wil je het trilsignaal ontvangen? Schif dan de Slide Switch op RUN. Nu wordt je gemotiveerd. (*MotivAided*)

Tips

1. Als je (nog) geen idee hebt hoe vaak je een trilsignaal wilt ontvangen, begin dan met bijvoorbeeld 15 minuten en pas dat later naar behoefte aan.
2. Als je met een nieuwe boodschap begint is het beter om wat minder vaak een trilsignaal te ontvangen dan te vaak. Zodra je de boodschap *betrouwbaar hebt* als je het trilsignaal krijgt, dan kun je de tijd-interval tussen de signalen kleiner maken voor 'n goed resultaat.
3. Maak er - gedurende de eerste uren met een nieuwe boodschap - *een punt* van om de boodschap tegen jezelf te zeggen (denken), zodra je het trilsignaal voelt.
4. Maak je er niet druk om als je niet *elk* trilsignaal opmerkt. De MotivAider is ontworpen om uitsluitend je aandacht te vragen als die beschikbaar is. Je kunt prima resultaten behalen, ook zonder je volledig bewust te zijn van alle signalen van de MotivAider.

Aanbrengen en verwijderen van de (draag-) Clip

Om de Clip te plaatsen, schuif de basis van de Clip (één kant tegelijk) in de rails aan de achterkant van de MotivAider en duw de Clip langzaam in de rails naar beneden tot deze aan het eind op zijn plaats *klikt*.

Je kunt de Clip verwijderen door de punt van een balpen in de basis van de Clip te duwen, terwijl je de Clip omhoog uit z'n rails duwt.

Draag de MotivAider nooit op de blote huid. Daardoor kunnen beschadigingen aan het beeldscherm ontstaan.

Batterij vervangen

De MotivAider gebruikt één AA batterij (alkaline aanbevolen). Een vaag beeldscherm of zwakke trilsignalen zijn meestal een indicatie voor een nieuwe batterij.

Om de batterij te vervangen, open de batterij-deksel door deze licht duwend naar buiten te schuiven (klik) en daarna open te klappen. Duw de batterij tegen de –kant en licht de batterij eruit vanaf de +kant. Bij het installeren van de nieuwe batterij, begin dan bij de –kant en duw deze aan de +kant op z'n plek.

Deel 2

Geavanceerde functies

Overzicht

Je kunt de MotivAider op de volgende manieren aan je wensen aanpassen:

- Je kunt de sterkte van het trilsignaal vergroten of verkleinen. Wij raden aan om de laagste instelling te gebruiken die je in staat stelt het trilsignaal in de meeste gevallen te voelen.
- Je kunt het trilsignaal langer laten duren. Dit kan je helpen om méér signalen op te merken.
- Je kunt ervoor kiezen de trilsignalen op variabele basis (random) te laten geven.
- Je kunt de MotivAider instellen op seconden, waardoor de tijd-interval korter kan zijn dan 1 minuut.
- Je kunt kiezen wat het beeldscherm vertoont, terwijl de MotivAider in werking is.

Instellingen wijzigen

1. Kies welke functie te wilt wijzigen. De tabel op bladzijde 4 laat zien welke functies er zijn en welke mogelijke instellingen je kunt kiezen voor iedere functie. *De fabrieksinstelling voor iedere functie in de tabel is aangegeven in een groter lettertype en vet.*

2. Met de Slide Switch op SET: druk op de **AF**key (Advanced Function). In de tabel op bladzijde 4 is in de eerste kolom aangegeven hoe vaak je op de **AF**key moet drukken om bij de desbetreffende functie te komen, die je wilt wijzigen.

3. Kies met de Δ en/of ∇ toetsen de instelling van de functie die je wilt. (De huidige instelling voor de functie verschijnt als eerste op het scherm.)

4. Druk zo vaak als nodig is op de **AF**key om bij de functies te komen die je wilt wijzigen en herhaal stap 3 om de instelling te kiezen die je wilt.

5. Om af te sluiten: Schuif de Slide Switch even op RUN (en weer terug) om de nieuwe instellingen op te slaan en de instellingen van geavanceerde functies te verlaten. (Zie Aantekening 2 hieronder.)

Aantekeningen:

1. De fabrieksinstelling voor iedere functie is aangegeven met een klein DEF rechtsboven in het beeldscherm.

2. Als je eerst alle wijzigingen wilt bekijken voordat je ze opslaat, druk dan op de **AF**key door tot je komt bij de laatste functie: NEW/DEF/REV. Kies REV (Review) en loop met de **AF** key opnieuw door het menu. Als je zo door het menu loopt, verschijnt de instelling die je gekozen hebt voor iedere functie. Volg stappen 3 t/m 5 (hierboven) om instellingen te wijzigen en op te slaan.

3. Je kunt in één keer *alle* fabrieksinstellingen kiezen/terugzetten met de laatste functie: NEW/DEF/REV. Selecteer DEF (Default) en schuif de Slide Switch naar RUN (en weer terug). Als je batterij verwijderd en weer terugzet, wordt de MotivAider ook opnieuw ingesteld op de fabrieksinstellingen.

4. Alle instellingen die je opslaat blijven actief tot je deze opnieuw wijzigt.

5. Controleer en wijzig zonodig alle instellingen na het vervangen van de batterij.

↓ Aantal keren drukken op de AF key		Instellingen ^{1,2} ← △ ▽ → De fabrieksinstelling is vetgedrukt
Programmeerbare Functies		
1 X	Sterkte trilfunctie. Kies uit vijf trilsterktes, van rustig en zacht (1) tot sterk/heftig (5). <i>Om je te helpen kiezen, trilt de MotivAider continu en voel je de instelling voordat je je keuze maakt.</i>	05←04 ← 03 → 02→01
2 X	Tijdsduur van trillen. Je kunt kiezen hoe lang het trillen duurt van 2 tot 4 seconden.	04←03 ← 02 → 04→03
3 X	Interval Type. Met de REG (regular) instelling stuurt de MotivAider trilsignalen met een reguliere tijd-interval, bijvoorbeeld iedere 10 minuten. Om signalen te ontvangen op variabele basis (random), kies RAN. De MotivAider zal dan op variabele tijd-intervallen een trilsignaal geven, maar nooit groter dan de tijd-interval die je hebt gekozen. Voor meer informatie, zie <i>Aantekeningen Random</i> op de volgende bladzijde.	RAN ← REG → RAN
4 X	Tijdeenheid. Met de instelling HM (Uren/Minuten) is de invoer voor tijd-intervallen ingesteld op <i>minuten</i> . Om deze invoer in te stellen op <i>seconden</i> , kies SEC. Let op: bij de instelling in HM, is er een dubbele punt (:) op het scherm. Deze : verschijnt niet bij de instelling op SEC. ³ Zie ook de tabel hieronder voor de mogelijke instellingen voor de tijd-interval bij HM en SEC.	SEC ← HM → SEC
5 X	Beeldscherm. Met de instelling op CD (Countdown) laat het beeldscherm iedere aftelling tot 0 op het scherm zien. Om tijdens het aftellen de kloktijd op het scherm te laten zien, kies dan voor CI (Clock). Om tijdens het aftellen een eenvoudige grafische voorstelling op het scherm te zien, kies GR (Graphic). Met de instelling op CI (Clock) is rechtsonder in het beeldscherm een kleine knipperende + zichtbaar, die aangeeft dat de MotivAider aan het aftellen is.	GR←CI ← CD → GR→CI
6 X	Tijd van de Dag - Uren. Als je bij Beeldscherm hebt gekozen voor CI (Clock) gebruik dan hier de △ ▽ toetsen om het <i>actuele uur</i> van de dag in te stellen. Bij de klokfunctie is het 12 uurs systeem van toepassing. Druk daarna op de AFkey om vervolgens ook de minuten in te stellen (volgende functie).	11...1 ← 12 → 11...1
7 X	Tijd van de Dag - Minuten. Als je bij Beeldscherm hebt gekozen voor CI (Clock), gebruik dan hier de △ ▽ toetsen om voor de actuele tijd de <i>minuten</i> in te stellen.	59 ... 01 ← 00 → 59 ... 01
8 X	New/Default/Review. Om de instellingen die je hebt gekozen op te slaan, kies NEW. Voor alle fabrieksinstellingen, kies DEF (Default). Om alle instellingen te bekijken, alvorens ze op te slaan, kies REV (Review). Gebruik de AFkey om opnieuw door het menu te gaan.	REV←DEF← NEW →REV →DEF

1. Kies de gewenste instelling door herhaaldelijk op een van △▽ toetsen te drukken.
2. De instelling die op het beeldscherm verschijnt zal worden opgeslagen, als je de Slide Switch op RUN zet of als je op de AFkey drukt.
3. Bij gebruik in SEC (seconden) en een tijd-interval die korter is dan de duur van het tril-signaal, zal de MotivAider continu trillen.

Mogelijke instellingen voor de tijd-interval

	HM	SEC
REG	1 minuut tot 23 u 59 min	1 seconde tot 9999 seconden
RAN	1 minuut tot 11 u 59 min	10 seconde tot 4999 seconden

Aantekeningen Random

Bij de instelling RAN (random) voor de tijd-interval, wordt de tijd-interval die je kiest de *maximale tijd* tussen de trilsignalen. Als je de Slide Switch SET/RUN op RUN zet, zal de MotivAider het eerstvolgende tril-sigitaal geven na de ingestelde tijd. Daarna zullen alle volgende trilsignalen na een willekeurig aantal minuten worden gegeven, variërend van 1 minuut tot en met de ingestelde tijd-interval. Bijvoorbeeld: als je de tijd-interval hebt ingesteld 10 minuten, dan zal de MotivAider het eerste trilsignaal na 10 minuten geven. Daarna volgen de signalen met een willekeurige tijd-interval, variërend van 1 tot 10 minuten. De MotivAider gaat hiermee door tot de Slide Switch SET/RUN weer naar SET is geschoven.

Is de MotivAider ingesteld op *uren/minuten*, dan werkt deze hierbij ook met hele minuten. Stel je de MotivAider in op *seconden*, dan werkt ook de Random-functie in seconden.

Denk eraan dat de Random functie vrijwel geen effect heeft bij korte tijd-intervallen van bijvoorbeeld 2 of 3 minuten.

Bij de Random-functie in seconden kan de willekeurige tijd-interval (in seconden) korter zijn dan de duur van het trilsignaal. Dit kan resulteren in een incidentele overlapping van twee signalen.

Vragen? Opmerkingen? Problemen?

Wij, Behavioral Dynamics en ACCL, willen dat je geheel tevreden bent over de MotivAider. Als je problemen hebt, vragen of opmerkingen, aarzel dan niet om contact op te nemen. Het is een van onze doelen om je behulpzaam te zijn bij het gebruik van de MotivAider om je doelen te bereiken.

Internet:

Nederland: www.MotivAider.nl USA: www.habitchange.com (Meer documentatie in het Engels)

Email:

info@ACCL.nl

Bel:

Nederland: 0229-275688 / 0622-517697

Post:

ACCL
Tjalk 79
1625 EE Hoorn
Nederland

GARANTIE

Behavioral Dynamics, Inc. (in Nederland via ACCL) garandeert dat de MotivAider (exclusief de batterij) vrij is van defecten in materiaal en fabricage gedurende drie jaar na de datum van aanschaf. Onder de voorwaarden hieronder, zullen wij de MotivAider (naar onze keuze) vervangen of repareren. Een bewijs van aankoop dient desgewenst overlegd te worden.

Deze garantie dekt geen defecten door buitensporig of onverantwoord gebruik na aankoop. De garantie vervalt, indien reparaties zijn uitgevoerd door iemand anders dan personeel van Behavioral Dynamics, Inc.

Behavioral Dynamics, Inc. en ACCL zijn niet aansprakelijk voor vervolgschade.

De originele Engelstalige garantie-voorwaarden zijn doorslaggevend:

Behavioral Dynamics, Inc. warrants the MotivAider (except battery) to be free of defects in materials and workmanship for a period of three years from the date of purchase. Subject to the conditions below, we will promptly either repair or replace (our option) any defective unit that is returned to us with proof of purchase. This warranty does not cover defects caused by unreasonable use or damage occurring after the purchase. The warranty is void if repairs are attempted by anyone but our own service personnel. Except where state law prohibits such exclusion, Behavioral Dynamics, Inc. assumes no responsibility for any special, incidental or consequential damages.

SERVICE

Indien de MotivAider niet (meer) functioneert - en de batterij is zéker niet de reden – neem dan contact op met ACCL (zie hierboven).