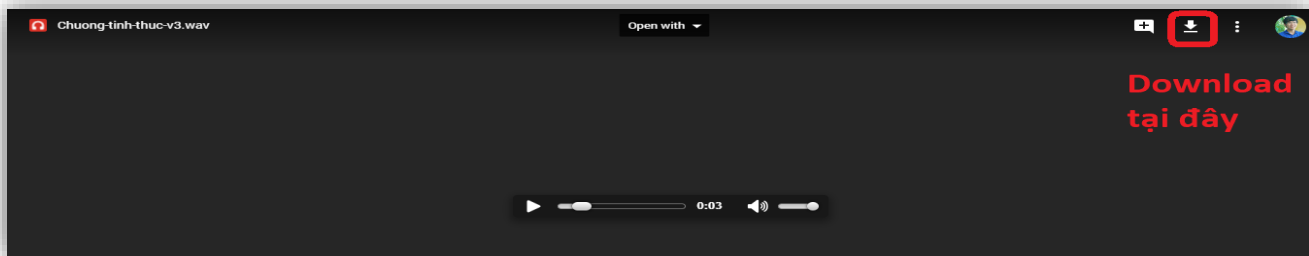


5 BƯỚC CÀI ĐẶT CHUÔNG TỈNH THỨC

(Trên máy tính/laptop)

Bước 1: Tải file “chuông tỉnh thức”

- Link: bit.ly/chuongtinhthuctueduc



**Hãy download ra Desktop cho dễ tìm bạn nhé*

Bước 2: Tải phần mềm cài đặt

- Link 1: <http://www.mindfulclock.org/page2.php>



- Hoặc link 2: <https://www.mindfulnessdc.org/mindfulclock.html>

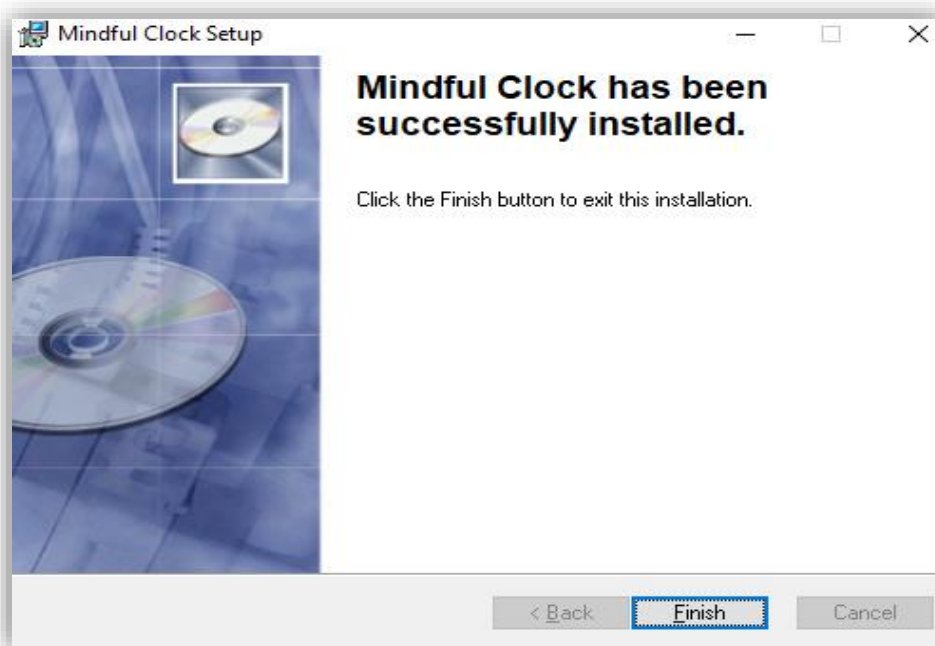


Bước 3: Cài đặt phần mềm

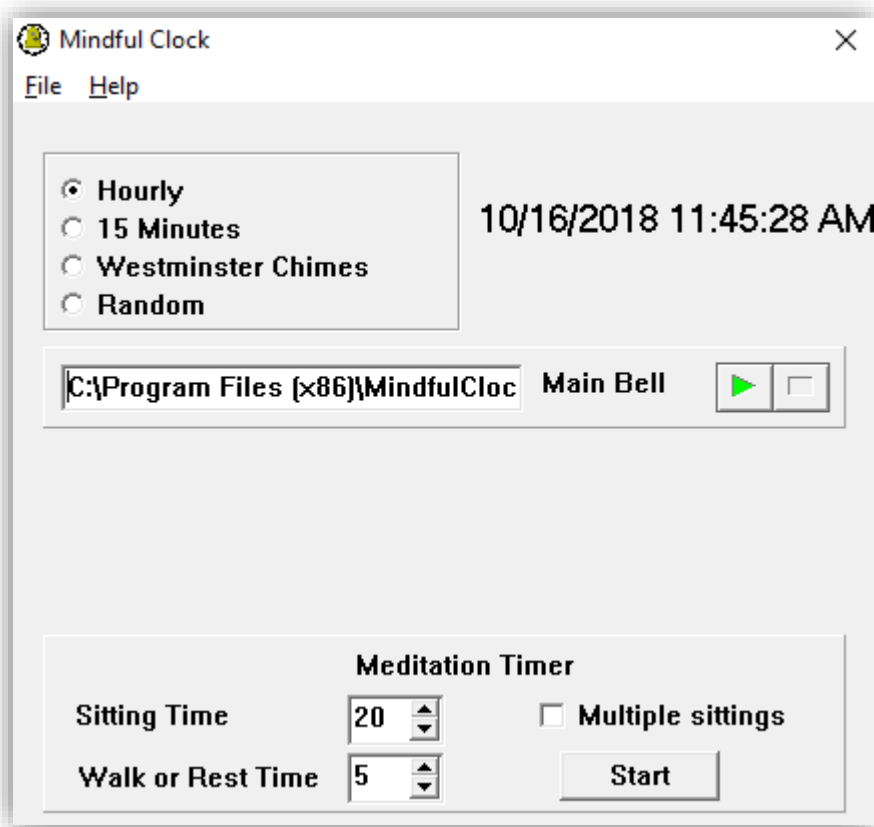
1. Next -> Next -> Next -> Next



2. Finish

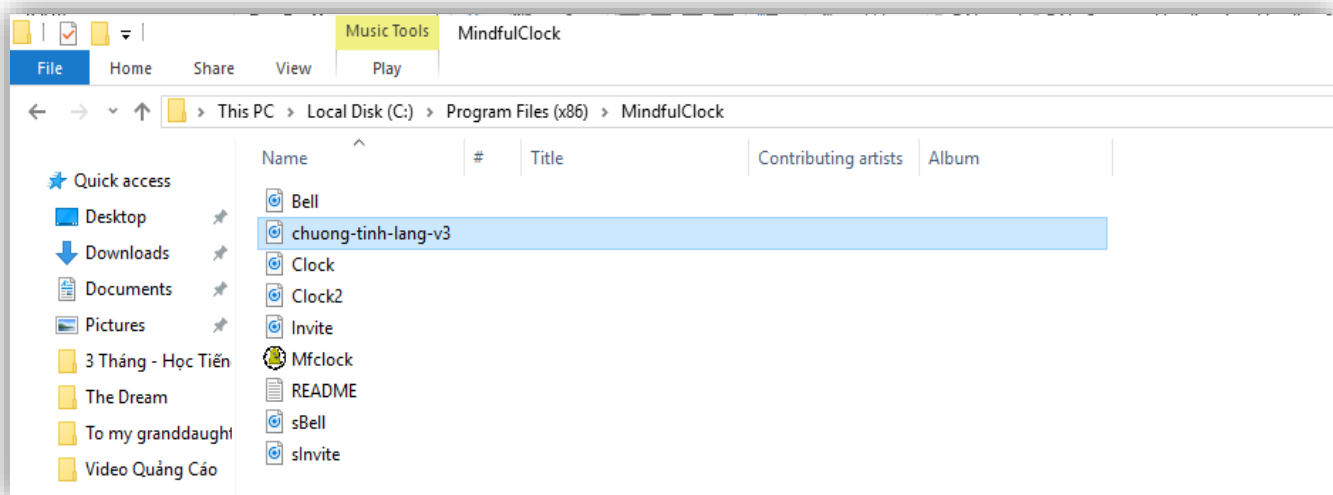


3. Cài đặt xong bạn sẽ thấy như thế này

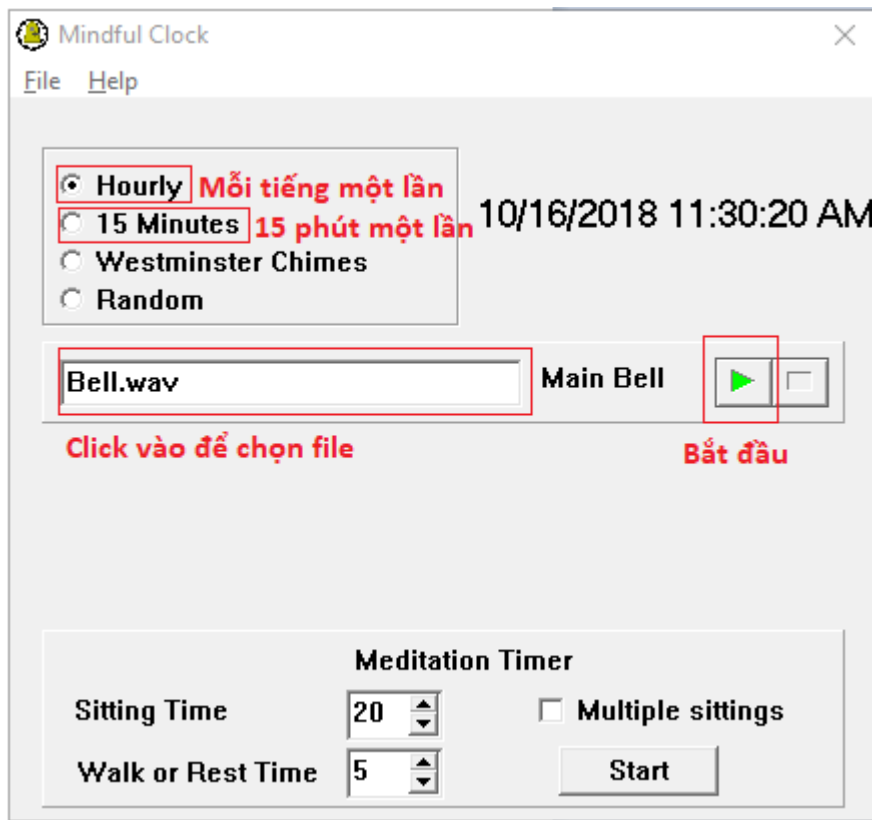


B4: Chèn file “Chuông Tĩnh Lặng”

1. Copy file “Chuong-tinh-thuc-v3” (vừa download ở trên)
2. Mở ổ đĩa C -> Program files(86x) -> Mindful Clock
3. Paste file vào đó



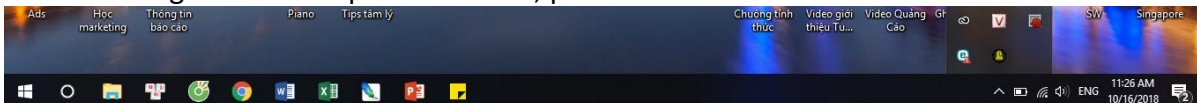
B5: Cài đặt và chạy



1. Chọn chế độ mà mình muốn:
 - + Một tiếng 1 hồi chuông (Hourly)
 - + 15 phút một hồi chuông (15 Minutes)
2. “Click vào để chọn file”
 - + Chọn file “Chuong-tinh-lang-v3”
3. Bấm bắt đầu

Notes:

1. Không tìm thấy phần mềm:
 - Nhìn góc dưới bên phải màn hình, phần mềm sẽ nằm ở đó.



2. Vào công cụ tìm kiếm của window, tìm Mindful Clock