



CAMPANA DE MEDITACIÓ · ANDROID

Torna al *present.*

Revenir sona cada cert temps perquè tornis al moment en què ets. Una campana d'atenció plena que t'acompanya tot el dia.

Gratis

Sense compte

Sense anuncis

Sense internet



LA IDEA

No és una app de *meditació guiada.*

SENSE VEU

Ningú no et diu què
has de sentir.

SENSE SESSIONS

No hi ha res per
completar.

SENSE RATXES

Res a perdre si un dia
no l'obres.

*Només un so cada cert temps i una frase curta
sota el logotip. El que facis amb aquest instant
és cosa teva.*

PER A QUÈ SERVEIX

23,5 HORES

Seure vint minuts al matí està molt bé, però deixa *vint-i-tres hores i mitja* sense cobrir.

UN RECORDATORI REPARTIT PEL DIA

- 01 Pausas conscients a la feina
- 02 Respirar i afloixar les espatlles durant el teletreball
- 03 Tallar la rumiació
- 04 Marcar blocs d'estudi
- 05 Meditar per intervals

No hi ha una manera correcta d'usar-lo.

COM FUNCIONA

Es configura un cop. *Després, només sona.*

1 Tries cada quant sona

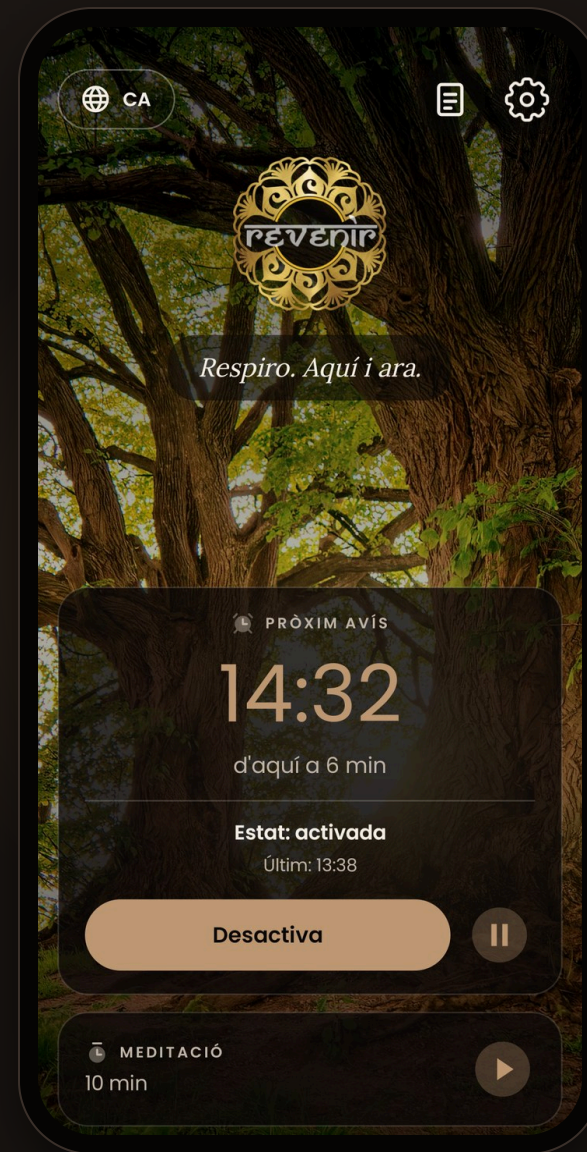
Un interval fix, d'1 minut a 2 hores, o un d'aleatori entre un mínim i un màxim, per no poder anticipar-lo.

2 Marques quan ha de callar

Les hores de descans, els dies de la setmana i, si treballes amb horari fix, la teva jornada laboral.

3 I ja no cal tornar-la a obrir

Una reunió, un cinema, un viatge? La pausa l'atura d'1 a 24 hores i es reprèn sola.



LA PANTALLA PRINCIPAL

Tot el que importa, *d'un cop d'ull.*

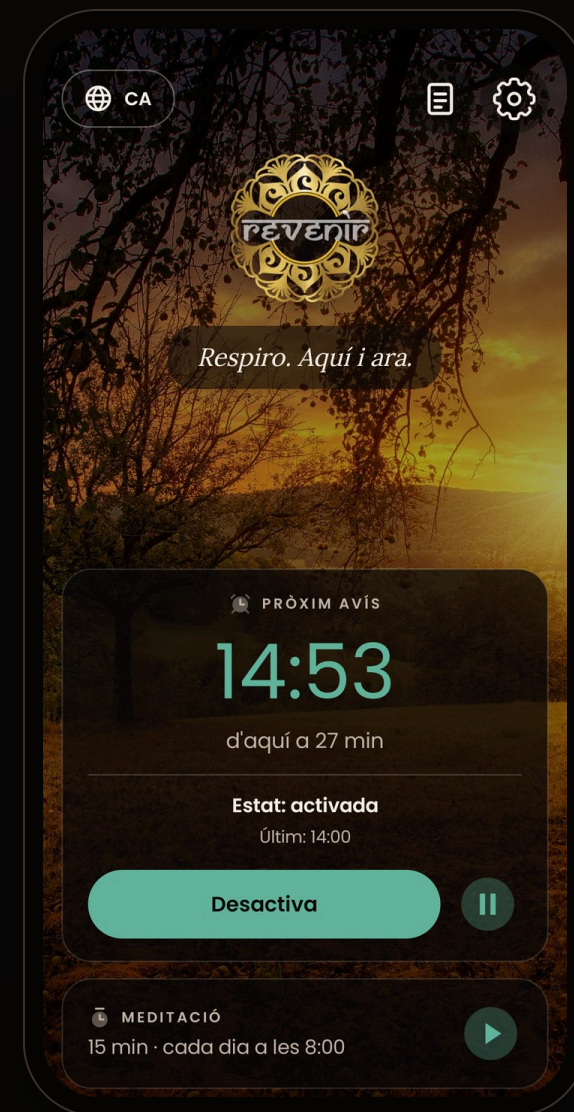
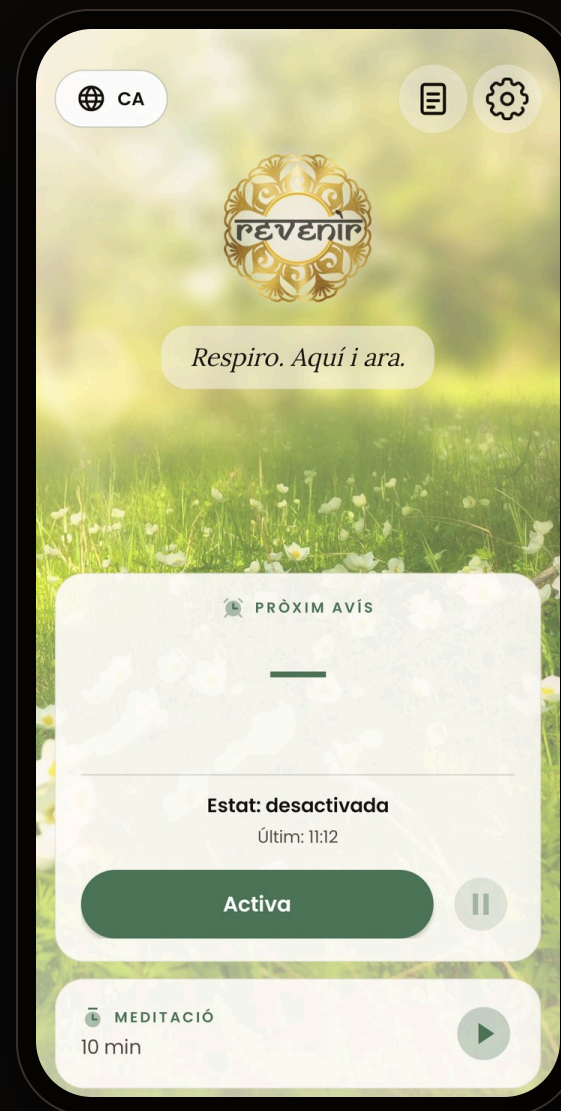
Dues targetes, una per a cada cosa que fa l'app. En tema fosc o clar, sobre el fons que triïs.

LA CAMPANA

Quan sona el pròxim avís, si està activada, i els botons per activar-la o posar-la en pausa.

LA MEDITACIÓ

La durada i l'hora de la sessió diària. Mentre medites, el temps corre allà mateix.



MEDITACIÓ

DURADA

15 min

SO EN ACABAR

Selecciona el so

Bol tibetà

☐ Que soni també en començar

☒ Començar sola cada dia a una hora fixa

Hora 08:00

A aquella hora comença una sessió amb la durada de dalt. Si ja estaves meditant, no s'interromp res.

Mentre medites, la campana es queda en silenci.

IDIOMA

El del mòbil

ESTAT DEL SISTEMA

Notificacions OK

TEMPORITZADOR DE MEDITACIÓ

I quan seus *a meditar...*

...hi ha un compte enrere amb un so en acabar. Sense veu i sense res més.

- **Meditació diària:** pot començar sola cada dia, a l'hora que li diguis.
- Un so en acabar i, si vols, un altre en començar.
- Mentre medites, la campana no sona.

QUAN SONA

Sona quan tu vols. *Calla quan toca.*

L'horari s'adapta a la teva setmana, no a l'inrevés.

- **Hores inactives:** una franja en què no sona i ni tan sols desperta el telèfon.
- **Dies de la setmana:** els que deixis apagats, la campana no sona.
- **Jornada laboral:** una franja que calla només els dies que treballes.
- **Mode alarma:** perquè Android no endarrereixi l'avís.

QUAN SONA

Dies en què sona

Dl Dt Dc Dj Dv Ds Dg

Els dies que deixis apagats, Revenir es queda en silenci.

Hores inactives

Des de 20:00

Fins a 09:00

☒ No sonar durant la jornada laboral

Dl Dt Dc Dj Dv Ds Dg

Des de 07:00

Fins a

Tria les hores i els dies de la teva jornada laboral i d'aquesta franja Revenir es quedarà en silenci.

FIABILITAT

Mode alarma: mai no mostra la icona d'alarma a la barra d'estat

☒ mostra la icona d'alarma a la barra d'estat

*«Dies feiners,
de 7 a 15 h.»*

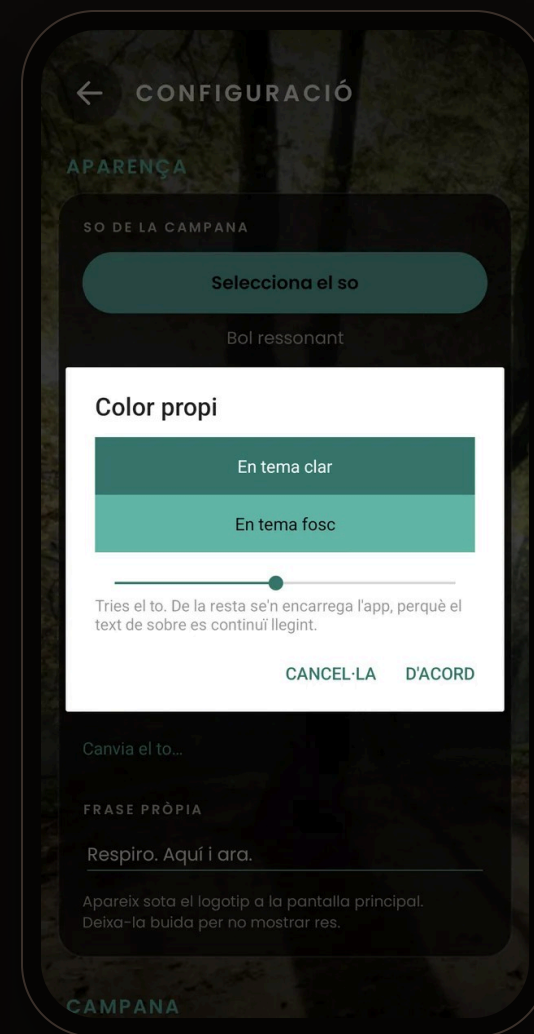
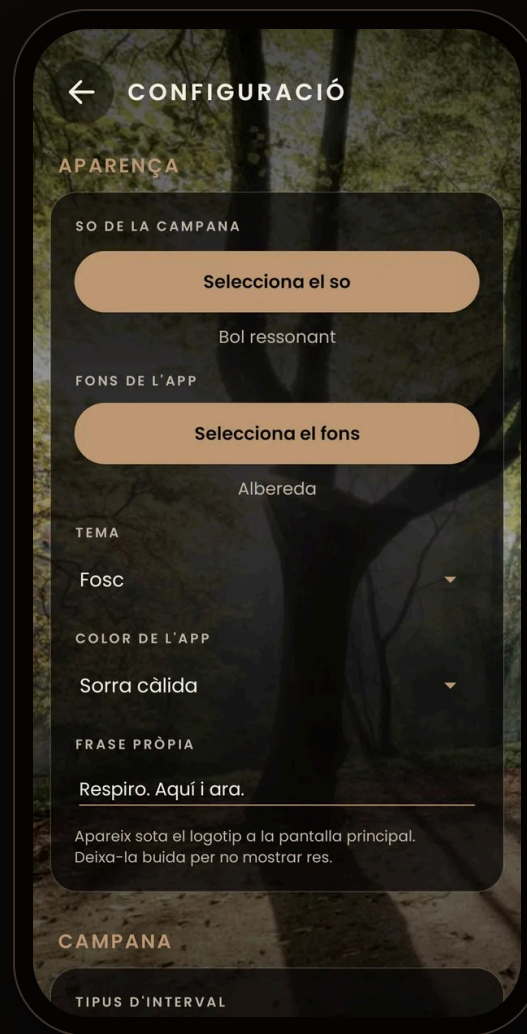
Un horari així, per fi, es pot dir.

APARENÇA

Serena, i *a la teva manera.*

Revenir és el que veus cada vegada que sona. Per això la pots fer teva.

- Bols i campanes inclosos, o qualsevol àudio del teu mòbil.
- Tema clar o fosc, tretze paletes serenes i un to propi.
- Fons de degradats suaus, o una foto teva.
- Una frase curta sota el logotip, la que vulguis.



EN QUINES PRÀCTIQUES ENCAIXA

Un so que arriba de fora i *trenca l'automatisme.*

Moltes tradicions fan servir el mateix recurs. Revenir no ensenya res ni substitueix cap mestre: només marca el moment.

PLUM VILLAGE

La campana d'atenció plena.

ZEN

La campana del zendo, que obre i tanca zazen.

VIPASSANA

Les campanes que sostenen un retir.

QUART CAMÍ

L'exercici del «stop» de Gurdjieff.

Gurdjieff advertia que un s'acostuma al despertador i deixa de sentir-lo. D'aquí ve l'interval aleatori: un avís cada mitja hora en punt es torna previsible en pocs dies; un que pot arribar en qualsevol moment, no.

SENSE DADES, DE DEBÒ

L'app *no es pot connectar* enlloc.

- Sense compte, ni registre, ni inici de sessió. No et demana el correu.
- Sense analítica, ni publicitat, ni rastrejadors.
- Sense permís d'internet: es pot comprovar a la llista de permisos.
- Els teus ajustos i les teves notes **es queden al telèfon**; la còpia al núvol està desactivada expressament.

0

COMPTES

0

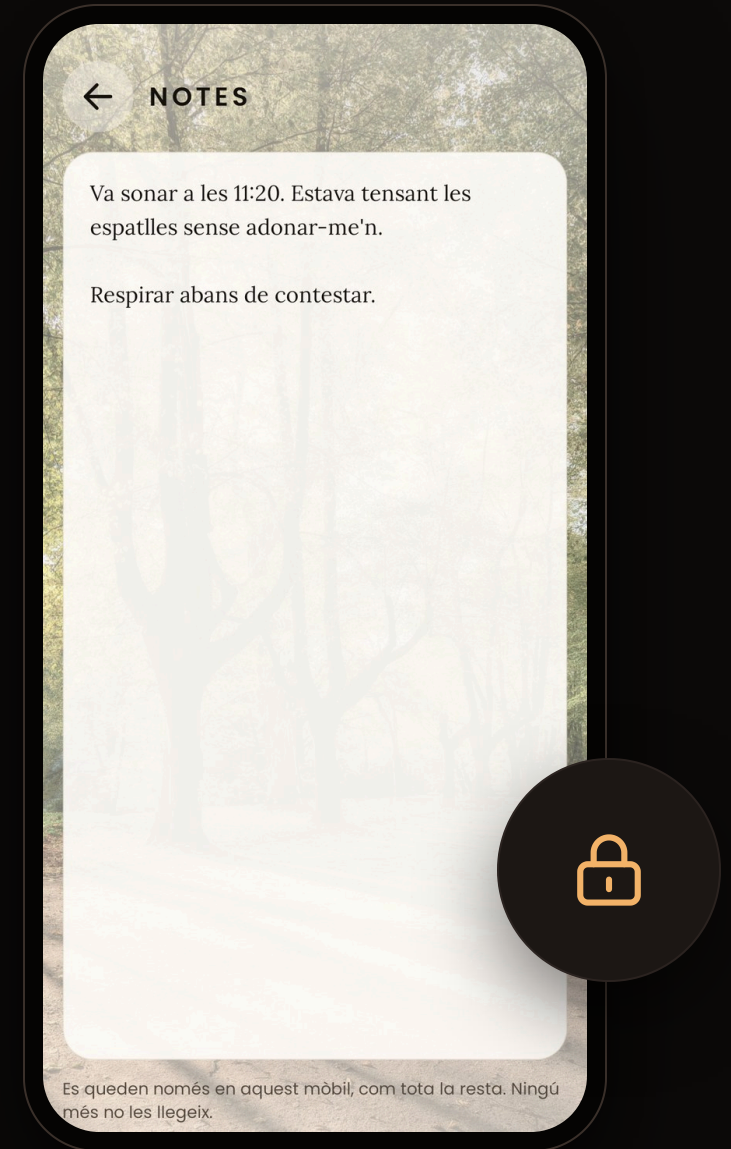
ANUNCIS

0

RASTREJADORS

0

CONNEXIONS A
INTERNET



QUÈ PORTA

L'app sencera, *sense lletra petita*.

Sense versió de pagament, sense compres dins de l'app, sense funcions bloquejades i sense prova que caduqui.

01 Bols i campanes, o qualsevol àudio del mòbil

04 Pausa d'1 a 24 hores, que es reprèn sola

07 Tema clar o fosc, tretze paletes i un to propi

10 Meditació amb compte enrere i so en acabar

13 Jornada laboral: calla només els dies que treballes

02 Interval fix, o aleatori entre un mínim i un màxim

05 Mode alarma, perquè Android no endarrereixi l'avís

08 Fons: degradats suaus o una foto teva

11 Meditació diària, que comença sola

14 Notes, que es queden només en aquest mòbil

03 Hores inactives que no desperten el telèfon

06 No sonar en silenci o en mode avió

09 Una frase curta sota el logotip

12 Dies de la setmana en què sona

15 Deu idiomes, i es pot canviar només per a Revenir



Gratis, *sempre*.

Sense anuncis, sense compte i sense connexió a internet.
Dos minuts per configurar-la, i la resta del dia per tornar al present.

Android 6+

COMPATIBLE

≈ 3 MB

DESCÀRREGA

10

IDIOMES



revenir.es

Disponible a Google Play

hola@revenir.es