

📱 Instrukcja: Jak dołączyć do grupy na Telegramie krok po kroku

1 Pobierz aplikację Telegram

📱 Na telefonie:

- iPhone (iOS): Wejdź do App Store i wyszukaj „Telegram”.
- Android: Wejdź do Sklepu Google Play i wyszukaj „Telegram”.

💻 Na komputerze:

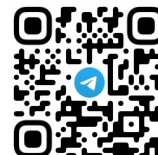
- Wejdź na telegram.org i pobierz wersję na Windows, Mac lub Linux.

2 Zarejestruj się

- Otwórz aplikację Telegram.
- Wpisz swój numer telefonu i potwierdź.
- Odbierz SMS z kodem i wpisz go w aplikacji.
- Uzupełnij imię (i opcjonalnie nazwisko).
- Ustaw zdjęcie.
- Gotowe! Jesteś zarejestrowana/y.

3 Dołącz do naszej grupy certyfikacyjnej

- Kliknij w link, który od nas otrzymałaś/-eś lub zeskanuj kod QR obok.
- Telegram otworzy naszą grupę certyfikacyjną – kliknij „Dołącz”.



4 Przeczytaj zasady korzystania z grupy

📌 WAŻNE! W grupie znajdziesz temat o nazwie „Kontrakt/ZASADY” – tam udaj się najpierw. Zapoznaj się, zareaguj emotką, że się zgadzasz – dzięki temu wszyscy będziemy się tu czuli komfortowo.

5 Poruszanie się po tematach

W naszej przestrzeni jest 6 tematycznych wątków. Możesz w nich:

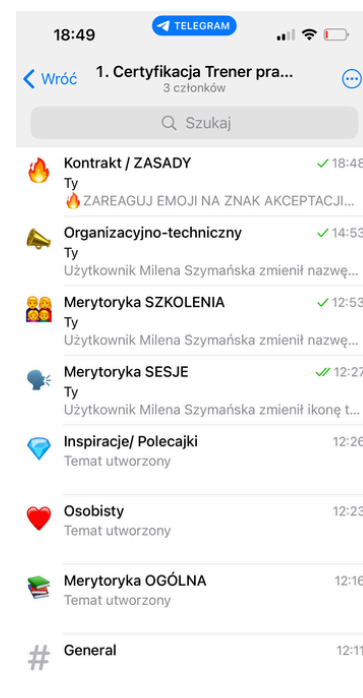
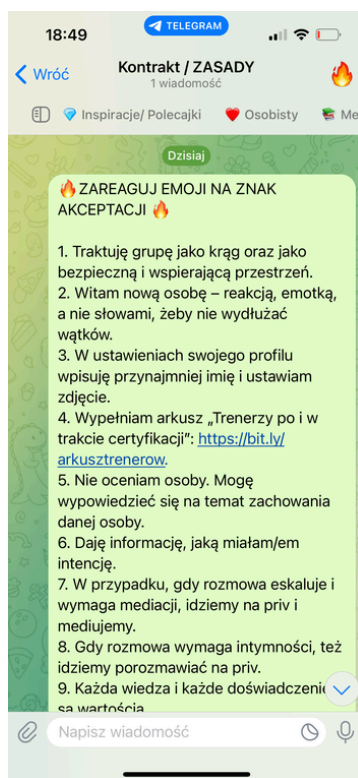
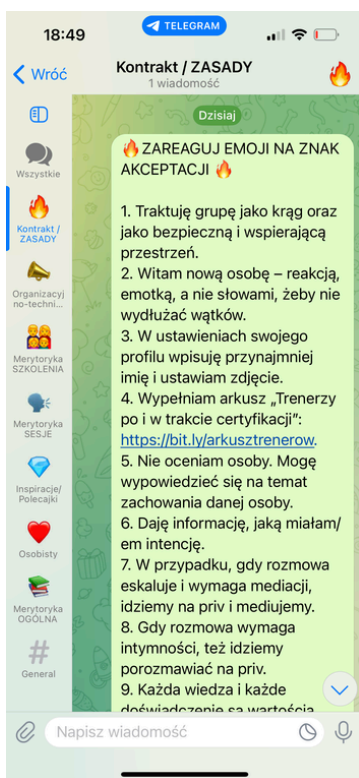
- zadawać pytania,
- dzielić się przemyśleniami,
- komentować wpisy innych osób.

Każdy temat ma swoją nazwę – wybierz ten, który pasuje do tego, co chcesz przekazać i pisz śmiało!

CERTYFIKACJA "Neuroscience and Epigenetics trainer of emotions"

Gdzie znajdziesz tematy?

Na każdym urządzeniu może się to wyświetlać nieco inaczej, zależy to też od Twoich indywidualnych ustawień (w ustawieniach możesz wybrać „Pokaż jako tematy” lub „Pokaż jako wiadomości”), ale poniżej wklejamy możliwe opcje wyświetlania utworzonych przez nas tematów:



6 Jak korzystać z Telegrama – szybki przewodnik

- ✓ Wysyłanie wiadomości – wpisz tekst i kliknij niebieską strzałkę.
- ✓ Odpowiedź na konkretną wiadomość – przytrzymaj ją palcem i kliknij „Odpowiedz”.
- ✓ Dodawanie reakcji – przytrzymaj wiadomość i wybierz emoji.
- ✓ Powiadomienia – możesz je włączyć lub wyłączyć dla grupy klikając na nazwę grupy u góry, a potem na dzwoneczek.