

# Istruzioni tecniche per l'uso dei Servizi di **5LB Framework**

5LB Magazine PLUS e 5LB DEX



ver. 1.3

# Istruzioni per l'uso dei Servizi

- 5LB DEX
- 5LB Magazine PLUS



5LB DEX garantisce l'accesso alle registrazioni dei corsi dei Professionisti di 5LB Framework.

I 5LB DEX sono letteralmente delle "cattedre" virtuali, alle quali chi desidera apprendere le principali nozioni sulle 5 Leggi Biologiche può accedere comodamente da casa, dal proprio computer.

Chi studia da tempo in questo ambito lo sa: l'apprendimento delle 5 Leggi Biologiche è lento e progressivo, perchè consiste in un sovvertimento delle tradizionali categorie di pensiero che vanno rifondate alla base.

Lo studio va ripetuto e ripassato innumerevoli volte, e si ha la sensazione che non si finisca mai di imparare.

Inoltre non solo è proficuo ascoltare molte volte gli stessi insegnamenti, ma lo è ancora di più quando li si apprende da voci diverse: è così che nasce l'idea dei 5LB DEX, "cattedre" presiedute da relatori che portano ognuno un bagaglio di esperienze differenti, le quali donano all'esposizione delle leggi biologiche "sfumature" peculiari e inimitabili.

Tutto questo avviene in un ambiente riservato, sempre disponibile in rete, nel quale ci si può applicare con i propri tempi tutte le volte che lo si desidera.

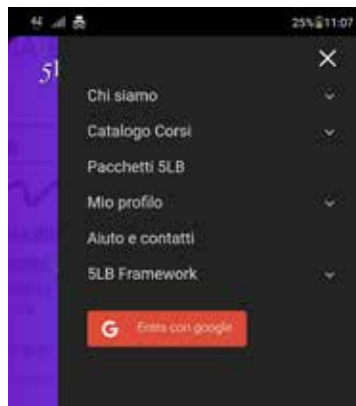
5LB DEX offre dunque corsi di formazione erogati in modalità e-learning tramite una piattaforma telematica progettata per rendere la didattica disponibile 24 ore su 24 e 7 giorni su 7.

## COME SI ACCEDE

Puoi salvare l'indirizzo <https://dex.5lb.eu> tra i preferiti e accedere con il tuo browser, sia da pc che da tablet e cellulare.

Il sito è liberamente navigabile, ma per partecipare è necessario autenticarsi.

Il sistema usufruisce dell'infrastruttura di sicurezza Google, al momento all'avanguardia. Per questo per accedere è richiesto un account Google, che può essere il proprio dominio G Suite oppure una email del tipo Gmail.com. Premi il pulsante rosso "Entra con Google": in questo modo sarai autenticato con il tuo nome e la email del tuo account Google.



Grazie ai cookie di cui si fa menzione nella [Privacy Policy](#), dal primo accesso il browser si ricorderà di te e potrai accedere senza autenticazione.

Ogni tanto ti sarà comunque richiesto di autenticarti di nuovo, perchè la memoria del browser ha una scadenza e va rinnovata.

**ATTENZIONE:** molte applicazioni di messaggistica per smartphone (whatsapp, facebook, telegram...) aprono i link delle pagine web all'interno dell'applicazione stessa: in questo caso l'autenticazione potrebbe fallire.

**SOLUZIONE:** inserisci l'indirizzo direttamente nel browser, oppure modifica le impostazioni dell'applicazione affinché apra i link nel browser esterno.

Se hai problemi di accesso, prova a ripulire e riavviare il browser.

Se anche in quel caso hai difficoltà, contatta gli amministratori <https://framework.5lb.eu/it/contacts/>

## CONTENUTI

Troverai all'interno di 5LB DEX cinque categorie di corsi:

- livello *neofiti*, tra i quali alcune conferenze gratuite
- livello *cognitivo*, corsi introduttivi sulle 5 Leggi Biologiche
- livello *applicativo*, corsi sulla fisiologia speciale degli apparati.
- *livello posizione*, in cui troverai il Laboratorio esperienziale sulla Presenza
- *livello professionisti*, indicato per gli operatori della salute con il collegamento alle scuole professionali partner.

C'è anche uno spazio con i Pacchetti 5LB, in cui si trovano raccolte di corsi.

Potrai scegliere uno o più di questi corsi e pacchetti, metterli nel carrello e acquistarli con la tua carta di credito.

### **COMPRARE UN CORSO**

Per comprare un corso in 5LB DEX devi prima di tutto autenticarti con un tuo account Google. Puoi farlo con il pulsante rosso, ovunque lo trovi nel sito. Da quel momento puoi mettere nel carrello qualsiasi corso o altro prodotto desideri. In fase di acquisto ti sarà richiesto di inserire anche i dati fiscali. **ATTENZIONE:** potresti possedere più di un account Google e i tuoi dispositivi potrebbero tentare di accedere con un altro di essi rispetto alla tua prima registrazione. In questo caso il sistema registrerebbe due account diversi e, nel momento in cui avessi acquistato qualcosa col primo, non troverai i tuoi corsi nel secondo.

Quindi presta attenzione ad usare 5LB DEX sempre con lo stesso account. Se desideri cambiare l'account personale con cui ti sei registrato, [comunicalo agli amministratori](#).

### **PROFILO**

Nel tuo profilo puoi tenere sotto controllo tutti i corsi che stai frequentando, gli attestati di frequenza e i tuoi ordini.

### **5LB AMBASSADOR**

Una volta eseguita l'autenticazione hai la possibilità di aderire al programma 5LB Ambassador: si tratta di un sistema che ti consente di promuovere una qualsiasi pagina di 5LB DEX, guadagnando crediti che potrai spendere per avere i tuoi corsi o altri servizi 5LB in modo gratuito o scontato.

Vai alla pagina dedicata e segui le istruzioni.

Nel pannello di controllo dell'Ambassador troverai le istruzioni tecniche dettagliate sul funzionamento del sistema.

### **AIUTO E CONTATTI**

Alla pagina delle domande frequenti è possibile trovare risposta ad altri quesiti o contattare gli amministratori in caso di problemi.

<https://dex.5lb.eu/domande-contatti/>





5LB Magazine PLUS è prima di tutto un luogo in cui si pubblicano e divulgano tutte le attività di 5LB Magazine, grazie alla sua Bacheca.

Ma ha anche aspetti da 5LB Magazine “potenziato”, ricco di contenuti speciali e approfondimenti sugli argomenti più delicati e importanti del mondo delle 5 Leggi Biologiche.

È inoltre una community speciale, che sfrutta la tecnologia con il fine di attivare connessioni umane, spostandole dal virtuale al reale, unico ambito in cui le 5LB sono sperimentabili.

Consideriamo 5LB Magazine PLUS uno spazio di formazione empirico e collettivo, dove le persone possono trovarsi per sperimentare i principi e gli strumenti pratici del Laboratorio di Presenza (corso esperienziale di 5LB DEX).

Le funzioni qui decritte di seguito possono cambiare e cambieranno senza dubbio (lo hanno già fatto profondamente in passato), possono ampliarsi, modificarsi ma anche essere eliminate definitivamente.

5LB Magazine PLUS è uno straordinario prototipo in continua e sorprendente evoluzione, e così sono le sue istruzioni, con l’auspicio che possano essere di aiuto a chi si appresta ad ambientarsi nel 5LB Magazine PLUS.

### **COME SI ACCEDE**

Puoi salvare l’indirizzo <https://plus.magazine.5lb.eu> tra i preferiti e accedere con il tuo browser, sia da pc che da tablet e cellulare.

La registrazione a 5LB Magazine PLUS è libera e gratuita, e avviene esattamente come in 5LB DEX: premendo il pulsante rosso “Entra con Google” in qualsiasi pagina del sito lo si trovi.

Se non si possiede un account Google, si può [creare gratuitamente qui](#).

Al primo accesso ti sarà richiesto di accettare i Termini e Condizioni, successivamente ti basterà premere il pulsante per entrare subito. Grazie ai cookie a cui hai acconsentito all'atto della registrazione (Privacy Policy), al primo accesso il browser si ricorderà di te e potrai accedere senza autenticazione.

Ogni tanto ti sarà comunque richiesto di autenticarti di nuovo, perchè la memoria del browser ha una scadenza e va rinnovata.

**ATTENZIONE:** molte applicazioni di messaggistica per smartphone (whatsapp, facebook, telegram...) aprono i link delle pagine web all'interno dell'applicazione stessa: se per esempio ricevi un collegamento di 5LB Magazine PLUS via messaggio, l'autenticazione potrebbe fallire.

**SOLUZIONE:** copia e incolla l'indirizzo direttamente nel browser, oppure modifica le impostazioni dell'applicazione affinché apra i link nel browser esterno.

**ATTENZIONE 2:** succede che premendo il pulsante "Accedi con Google" il sistema possa bloccare l'accesso con "invalid credentials".

**SOLUZIONE:** in questo caso è probabile che senza accorgerti tu abbia inserito un indirizzo "scaduto" proposto dalla compilazione automatica del browser.

Apri una nuova pagina e inserisci l'indirizzo pulito *plus.magazine.5lb.eu*

Se hai ancora problemi di accesso, controlla che il tuo browser non abbia dei blocchi particolari ai popup o impostazioni di sicurezza tali da non permettere l'apertura del pannello di autenticazione.

Se hai ancora problemi di accesso, riavvia il browser.

Se anche in quel caso hai difficoltà, contatta gli amministratori <https://framework.5lb.eu/it/contacts/>.

**ATTENZIONE 3:** controlla di usare sempre lo stesso account, nel caso ne possedessi più di uno: è evidente che due account Google sarebbero registrati come due account 5LB Magazine PLUS diversi.

## **ACCESSO CONDIZIONATO AI CONTENUTI**

5LB Magazine PLUS è ad accesso libero e gratuito, ma condizionato.

Significa che l'accesso ai contenuti non si paga con denaro, ma con un minimo di attività e partecipazione alla community.

Il livello di partecipazione è calcolato dal sistema con l'accumulazione di un punteggio, controllabile in tempo reale nella pagina del proprio profilo.



All'atto dell'iscrizione si parte da 0 punti (detti anche *cuori*).

### **COME SI ACCUMULANO I PUNTI**

I punti sono conteggiati dal sistema in base alle proprie attività: per esempio si accumulano dei punti quando si apre una discussione nel forum, quando si preme un cuore sotto un video o quando qualcuno lo fa sotto un proprio commento, quando si visualizzano dei contenuti, quando si partecipa ad un gruppo di lavoro... ci sono diverse azioni-trigger che permettono di incrementare il proprio punteggio.

Queste azioni e la quantità di punti non sono note ed esplicite, perchè sono soggette a cambiamenti e adattamenti utili a migliorare l'efficienza del sistema.

### **COSA SI GUADAGNA CON I PUNTI**

Raggiunte determinate soglie di punti (o *cuori*) si ottiene l'accesso a specifici contenuti.

Un accesso vincolato ad una partecipazione attiva ci consente, oltre di alimentare la vivacità, di garantire un pubblico con "mente e cuore aperti" nei confronti di certi contenuti poco divulgativi ma molto sensibili e di valore.

### **QUANTE SOGLIE**

I livelli che abbiamo previsto sono formalmente 4, come lo sono i livelli di ascolto e Presenza del Laboratorio di Presenza.

Potrebbero anch'essi variare nel tempo.

## **STRUTTURA DELLA COMMUNITY**

### **HOMEPAGE E VIDEO**

La pagina principale che si apre all'accesso ha in primo piano i video degli autori, i video esperienziali, le interviste, le Risposte alle Domande più frequenti...

Nelle due colonne di destra (solo su pc e non su smartphone) alcuni link e risorse riservate alla community, che si adattano agli argomenti di ogni area del sito.

Queste due colonne negli smartphone sono visualizzate a fondo di ogni pagina.

## **PRESENZA LAB**

Colonna portante del 5LB *Magazine PLUS* sono i gruppi di lavoro, detti HUB, in cui ci si incontra di persona e/o online.

Costruire una comunità “off line” è una parte fondante del progetto.

Gli incontri possono essere “dilettevoli” (cene, aperitivi, gite...), ma soprattutto sono pensati per esercitare collettivamente le pratiche del Laboratorio di Presenza, come i Cerchi di Presenza.

## **ENTRA IN UN HUB**

La pagina *Cerca un HUB* è concepita per agevolare la formazione di gruppi di lavoro locali, affinché ci si possa incontrare regolarmente e dal vivo.

Gli HUB sono ricercabili per regione. Chi fosse troppo distante può aderire ad un HUB che si ritrova ONLINE per le pratiche che si possono fare in video-conferenza (come i Cerchi).

Chiunque può creare un HUB locale e ricevere adesioni, al raggiungimento di un livello di accesso minimo.

Durante la creazione di un HUB è richiesto di dichiarare uno strumento di comunicazione rapida, come una tra le più comuni applicazioni di messaggistica.

Lo stesso HUB offre un sistema di comunicazione interno a 5LB *Magazine PLUS*, tuttavia appoggiarsi ad un servizio di messaggistica istantanea può essere più funzionale.

## **GLI EVENTI**

È quindi possibile creare eventi per organizzare le pratiche di uno specifico HUB oppure incontri generali per tutta la community. Solo gli amministratori di un gruppo possono creare l'evento di un HUB; un amministratore se necessario può dare diritti di amministrazione a tutti i membri del gruppo.

5LB *Magazine PLUS* incentiva l'organizzazione di gruppi di lavoro per il Laboratorio di Presenza, o anche solo i Cerchi, come strumento formidabile di sviluppo personale e collettivo auto-gestito.

## **COSA SUCCEDE?**

Sotto questo menu si trova la Bacheca, perno centrale della piattaforma, che ospita tutte le attività di 5LB Magazine, con le sue notizie quotidiane, dell'HaMeriano e di 5LB Framework in generale.

Inoltre elenca ciò che accade nella comunità: nuove discussioni, nuovi membri, nuovi eventi, aggiornamenti personali eccetera.

## **DISCUSSIONI**

L'area delle discussioni è divisa in tre ambiti fondamentali:

- Mondo 5LB, dove si approfondiscono argomenti sulle leggi biologiche e si interscambiano opinioni ed esperienze con la comunità.
- Sviluppo personale, dove si parla di Presenza, si sviluppano le proprie capacità di ascolto, ci si chiarisce le idee su un proprio caso personale. (accessibile al raggiungimento di un certo punteggio)
- Discussioni libere, dove si chiacchiera di qualsiasi argomento al di fuori di 5LB

## **AMBITI DI INTERATTIVITÀ**

Il 5LB Magazine PLUS è strutturato nel punto di incontro tra un sito di informazione, un forum di discussione e un social, prendendo da queste realtà il meglio disponibile.

Ci sono quindi sostanzialmente tre ambiti di interattività: gli HUB (che abbiamo già descritto), le *discussioni* (che si producono sia nei forum sia come commenti sotto i video) e la *Bacheca*.

### **1) Discussioni**

Le discussioni sul forum sono persistenti e producono memoria storica all'interno della comunità, cosicché in futuro qualsiasi membro può recuperarle con facilità e apprendere ciò che gli serve.

I commenti ai video pubblicati dagli autori generano discussioni focalizzate sul tema trattato nel video, anch'esse persistenti.

Per restare aggiornato su discussioni specifiche attraverso notifiche, premi la scritta "iscriviti" vicino al titolo della discussione.

I commenti sotto gli eventi sono utili per organizzare al meglio l'incontro, di persona o online.

## 2) Bacheca

Sulla Bacheca (menu “Cosa succede?”) si commentano le notizie di 5LB Magazine, dell’HaMeriano e qualsiasi altra attività che vi appare.

È uno spazio in cui non si fanno discussioni ma si ciarla liberamente. Per sua natura è uno spazio molto più volubile rispetto alle discussioni e ai commenti sotto i video, infatti gli aggiornamenti “scivolano” nella Bacheca e tendono a perdersi nel tempo.

Dal proprio profilo si possono inviare messaggi privati tra membri.

Per seguire e rendere recuperabile qualsiasi attività nella Bacheca, premi il pulsante “preferito”.

## PROFILO

Nel menu principale si trova il Profilo che presenta tutte le informazioni inerenti le proprie attività, i messaggi inviati e ricevuti all’interno della comunità.

Nelle impostazioni è possibile modificare e aggiungere i propri dati e le informazioni su di sé che si vogliono mostrare agli altri membri.

Si può anche scegliere quali notifiche ricevere via email dalla piattaforma.

## 5LB MAGAZINE PLUS È UN PROTOTIPO, aiutaci a farlo crescere

Nello stesso forum in cui sono ospitate le *Discussioni*, in *Comunicazioni con 5LB Magazine PLUS* si trova anche la discussione – *Feedback e suggerimenti per migliorare 5LB Magazine*.

La Piattaforma 5LB Magazine PLUS è in fase di prototipazione e in continua sperimentazione. Per questo motivo vedrai le cose cambiare spesso, come previsto all’articolo 8.2 dei Termini e Condizioni.

I tuoi feedback sulle impressioni d’uso, i tuoi suggerimenti su cosa ti piacerebbe diverso, in più o in meno, sono importantissimi e ti ringraziamo infinitamente se vorrai comunicarci in questo forum.

È anche possibile fornire impressioni di qualsiasi natura sul più ampio progetto 5LB Framework e di come lo si potrebbe migliorare.

Se preferisci inviare la tua idea in forma privata, fallo con i messaggi privati agli amministratori o con questo modulo <https://framework.5lb.eu/it/contacts/>



