

Bibliyotèk Gratis – Gid #018

Reset Estrès an 5 Minit

DonDada The Resetter™

Yon Gid Transfòmasyon Rapid • Bibliyotèk Gratis

Byenveni

Estrès fè pati lavi, men ou pa oblije rete bloke ladan li. Gid sa a montre yon metòd senp ou ka itilize nan senk minit pou reprann kalm, klate, ak konsantrasyon.

Pawòl DonDada

"Yon ti poz kapab chanje direksyon tout jounen ou." — DonDada The Resetter™

Kad Reset Estrès la

1. Kanpe – Pran yon poz.
2. Respire – Respire dousman pandan yon minit.
3. Obsève – Idantifye sa ki lakòz estrès la.
4. Chwazi – Deside ki pi bon pwochen aksyon an.
5. Kontinye – Retounen ak plis kalm ak konsantrasyon.

Egzanp

Anvan ou reponn yon mesaj oswa yon diskisyon ki fè ou strese, pran senk minit pou respire epi òganize panse ou.

Fèy Travay Ou

- ☐ Ki sa ki strese mwen pi souvan?
- ☐ Kijan mwen reyaji lè mwen anba presyon?
- ☐ Ki sa ki ede mwen kalme?
- ☐ Ki nouvo repons mwen vle pratike?

Defi Reset Estrès 3 Jou

Pandan twa jou, itilize metòd senk minit la omwen yon fwa pa jou epi ekri diferans ou remake.

Pwen Kle yo

- Kanpe anvan ou reyaji.
- Respirasyon ede klate.
- Ti reset evite gwo pwoblèm.
- Pratik kreye kalm.

Kontinye Vwayaj Ou

Bibliyotèk Gratis • Bibliyotèk Endividyèl (\$11/chak) • Bibliyotèk Kreyòl (\$25) • Bibliyotèk Tout-an-Yon (\$55) • VIP (\$250) • Resetter's Inner Circle (\$500).

Enfòmasyon sou Gid la

Seri: Starter Guides • Gid #018 • Tan Lekti: 10 minit • Nivo: Debitan