

Bibliyotèk Gratis – Gid #007

Gid Refleksyon Aswè

DonDada The Resetter™

Yon Gid Transfòmasyon Rapid • Bibliyotèk Gratis

Byenveni

Fason ou fini jounen ou ka prepare fason ou pral kòmanse demen. Refleksyon aswè ede ou rekonèt pwogrè ou, aprann nan eksperyans ou, epi antre nan nouvo jounen an ak plis klète.

Pawòl DonDada

"Chak aswè ba ou yon nouvo chans pou aprann anvan ou rekòmanse demen." — DonDada The Resetter™

Kad Refleksyon Aswè a

1. Revize – Gade kijan jounen an te pase san jije tèt ou.
2. Selebri – Ekri omwen yon vikwa.
3. Aprann – Ki leson ou pran nan jounen an?
4. Reset – Kite dèyè sa ki pa sèvi ou ankò.
5. Prepare – Chwazi pi gwo priyorite pou demen.

Egzanp

Anvan ou dòmi, ekri yon vikwa, yon leson, ak premye aksyon ou pral fè demen. Sa ede diminye estrès epi ogmante konsantrasyon.

Fèy Travay Ou

- ☐ Kisa ki te mache byen jodi a?
- ☐ Kisa mwen aprann jodi a?
- ☐ Kisa mwen vle amelyore demen?
- ☐ Ki premye priyorite mwen pou demen?

Defi Refleksyon 3 Jou

Pandan twa swa, pase senk minit pou reflechi sou jounen ou epi ekri yon viktwa, yon leson, ak yon objektif pou demen.

Pwen Kle yo

- Refleksyon transfòme eksperyans an sajès.
- Selebre pwogrè ou.
- Preparasyon diminye estrès.
- Ti reset chak jou bati gwo chanjman.

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 #007 • Tan Lekti: 10 minit • Nivo: Debitan